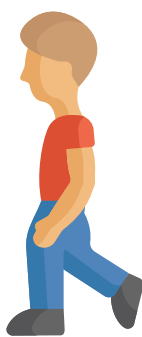


# เป็นโรคหัวใจ

## ออกกำลังกายได้หรือไม่?

สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้

เดิน



วิ่ง



ว่ายน้ำ



และควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย **3-4 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30-45 นาที**

แต่ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมมากเกินไป

### ข้อควรระวัง



- ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจระยะสุดท้าย เช่น โรคหัวใจล้มเหลว ควรเว้นการออกกำลังกาย
- ควรปรึกษาแพทย์ว่าสามารถเล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมที่หักโหมได้หรือไม่