راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بعد از بستری طولانی: برگشت به راه رفتن»

بعد از بخش ویژه (ICU)

سندرم بعد از مراقبت ویژه: ضعف، تنفس، حافظه، کابوس و غم، و برگشت به زندگی



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین دستورهای پزشک، پرستار و فیزیوتراپیست بعد از ترخیص نیست. **محدودیت‌هایی** که پزشکت گفته (مثلاً بعد از جراحی، یا با اکسیژن) **مقدمه**. **فوراً ۱۱۵**: تنگی نفس شدید، درد قفسه‌ی سینه، **گیجی ناگهانی**، غش، علائم سکته. **همون روز با پزشک**: تب، تنگی نفس بیشتر از روز ترخیص، ورم و درد ساق، کم خوردن و کم نوشیدن، یا زخم قرمز و ترشح‌دار.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: چرا بستری ضعیفت می‌کنه ۸

۱. خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟ ۹

۲. ناتوانی ناشی از بستری ۹

۳. بعد از بخش ویژه (ICU) ۱۰

۴. انتظارات واقع‌بینانه ۱۲

بخش ۲: ترخیص ۱۴

۵. علائم خطر بعد از ترخیص ۱۵

بخش ۳: هفته‌های اول در خونه ۱۷

۶. تنفس و تنگی نفس ۱۸

۷. گیجی و حافظه ۱۹

۸. خلق و اضطراب ۲۰

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۲

۹. بعد از بیماری‌های خاص ۲۳

۱۰. برگشت به زندگی ۲۳

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۲۵

۱۱. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۹

کتاب کامل و ارتقا ۳۰

منابع علمی ۳۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **در بخش ویژه** بستری بوده و خانواده‌ش.

در این راهنما

- خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟
- ناتوانی ناشی از بستری
- بعد از بخش ویژه (ICU)
- انتظارات واقع‌بینانه
- علائم خطر بعد از ترخیص
- تنفس و تنگی نفس
- گیجی و حافظه
- خلق و اضطراب
- بعد از بیماری‌های خاص
- برگشت به زندگی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«بعد از بستری طولانی: برگشت به راه رفتن»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا بستری ضعیفت می‌کنه

اثر خوابیدن در تخت، ناتوانی ناشی از بستری، بعد از بخش ویژه، حرکت در بیمارستان، انتظارات، و باورهای غلط.

خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟

بدن انسان برای **حرکت** ساخته شده. وقتی روزها در تخت می‌مونی:

دستگاه	اتفاق
عضله	**سریع** کوچیک و ضعیف می‌شه، به‌خصوص **ران** و **باسن**
قلب و گردش خون	**سرگیجه** موقع ایستادن؛ **استقامت** کمتر
ریه	تنفس **سطحی‌تر**؛ خطر **عفونت ریه**
استخوان	**کم شدن** تراکم
پوست	**زخم بستر**
مغز	**گیجی**، خلق پایین
روده و مثانه	**یبوست**، مشکلات ادراری

یک پژوهش مهم

در پژوهش **Kortebein** (JAMA، ۲۰۰۷)، سالمندان **سالم** بعد از فقط **۱۰ روز** استراحت در تخت، حدود **یک کیلو** عضله‌ی پا و حدود **۱۵ درصد** قدرت ران رو از دست دادن.

هر روز در تخت، یک روز عضله‌ی کمتر.

ناتوانی ناشی از بستری

Covinsky و همکاران (JAMA، ۲۰۱۱) این پدیده رو **ناتوانی ناشی از بستری** نامیدن: سالمندی که **با پای خودش** به بیمارستان رفته، در **کارهای روزمره** (لباس پوشیدن، حمام، راه رفتن) **ضعیف‌تر** از قبل برمی‌گرده؛ حتی وقتی بیماری اصلی **درمان شده**.

چه کسانی بیشتر در خطرن؟

☐	
	سن بالاتر
	ضعف یا **مشکل راه رفتن** قبل از بستری
	مشکل حافظه و **گیجی** در بیمارستان
	بستری طولانی
	کم‌تحرکی در بیمارستان

خبر خوب

این ناتوانی **سرنوشت** نیست؛ بخش زیادیش **قابل پیشگیری** و **قابل برگشته**.

بیماری درمان شد؛ حالا نوبت درمان ضعفه.

فصل ۳

بعد از بخش ویژه (ICU)

بعد از **بستری در بخش ویژه** (مثلاً عفونت شدید ریه، جراحی بزرگ)، خیلی‌ها با مشکلاتی روبه‌رو می‌شن که به اسم **سندرم بعد از مراقبت ویژه** شناخته می‌شه (Needham، ۲۰۱۲):

حوزه	مشکل
بدن	**ضعف شدید** عضلات، خستگی، تنگی نفس
ذهن	مشکل **حافظه** و **تمرکز**
روان	**اضطراب**، **افسردگی**، **کابوس** و خاطرات آزاردهنده
خانواده	**استرس** و **خستگی** همراه

☐	
	این مشکلات **شایع** و **واقعین**
	بهبود ممکنه **ماه‌ها** طول بکشه
	توان‌بخشی بدنی و **حمایت روانی** هر دو مهمن

کابوس، **ترس شدید** یا **غم** طولانی بعد از بخش ویژه رو به **پزشک** بگو.

بعد از ICU، هم بدن و هم ذهن توان‌بخشی می‌خوان.

فصل ۴

انتظارات واقع‌بینانه

زمان بعد از ترخیص	معمولاً
هفته‌ی ۱	خستگی زیاد؛ کارهای ساده سخت؛ نیاز به **کمک**
هفته‌ی ۲ تا ۴	راه رفتن در خونه بهتر؛ **استراحت‌های** کمتر
ماه ۱ تا ۳	برگشت تدریجی به **کارهای روزمره** و **بیرون رفتن**
ماه ۳ تا ۶	نزدیک شدن به **سطح قبلی**؛ بعد از بخش ویژه ممکنه **طولانی‌تر**

نکته‌ی دکتر مکس

قانون سرانگشتی: برای هر **روز** بستری، **چند روز** تا چند **هفته** برگشت.

صبر و **پیوستگی** کلیدن.

برگشت آهسته‌ست؛ ولی هر هفته کمی بهتر.

بخش ۲

ترخیص

علائم خطر بعد از ترخیص، چک‌لیست ترخیص، داروها، و تست‌های شروع.

علائم خطر بعد از ترخیص

فوراً ۱۱۵

- **تنگی نفس شدید** یا در **حال استراحت**
- **درد قفسه‌ی سینه**
- **گیجی ناگهانی** یا **خواب‌آلودگی شدید**
- **غش**
- علائم **سکته**

همون روز با پزشک

- **تب** یا **لرز**
- تنگی نفس **بیشتر** از روز ترخیص
- **ورم، گرمی و درد ساق**
- **کم خوردن و کم نوشیدن** بیش از یک روز، **ادرار کم**
- زخم **قرمز، گرم**، با **ترشح**
- **زمین خوردن**

علائم بدتر از روز ترخیص: صبر نکن، تماس بگیر.

بخش ۳

هفته‌های اول در خونه

هفته‌ی اول، تنفس و تنگی نفس، خستگی و صرفه‌جویی انرژی، تغذیه، گیجی و حافظه، خواب، و خلق.

فصل ۶

تنفس و تنگی نفس

تنفس شکمی

قدم	
۱.	یک دست روی **شکم**
۲.	از **بینی** دم؛ **شکم** بالا بیاد
۳.	با **لب غنچه‌ای** آروم بازدم، دو برابر دم
۴.	**۵ تا ۱۰** نفس، چند بار در روز

تنگی نفس حین فعالیت

☐	
	خفیف و **گذرا** طبیعیه
	لب غنچه‌ای موقع **زور** (بلند شدن، پله)
	بشین، کمی **جلو خم**، تا نفست جا بیاد
	اگه **اکسیژن** تجویز شده، طبق دستور

تنگی نفس **بیشتر از روز ترخیص**، یا در **استراحت**: با پزشک.

تنفس آرام ← ص ۳۰

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «ریه و COPD» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

لب غنچه‌ای موقع زور؛ نفس کنترل‌شده.

فصل ۷

گیجی و حافظه

گیجی (دلیریوم) در بیمارستان و روزهای اول بعدش **شایعه** و معمولاً **موقتیه**؛ ولی گاهی **هفته‌ها** طول می‌کشه.

☐	کمک‌ها
	روال ثابت روزانه
	ساعت و **تقویم** در دید
	عینک و **سمعک**
	نور روز، تاریکی شب
	آب و **غذا**
	حرکت
	صحبت آشنا، **عکس خانواده**

گیجی **تازه** یا **بدتر** بعد از ترخیص ممکنه نشونه‌ی **عفونت**، **کم‌آبی** یا **عارضه‌ی دارو** باشه: **همون روز** با پزشک.

گیجی تازه، یک علامته؛ نه سن.

فصل ۸

خلق و اضطراب

بعد از بستری، به‌خصوص بستری **طولانی** یا در **بخش ویژه**، **غم**، **اضطراب**، **ترس** از بیماری دوباره و گاهی **خاطرات آزاردهنده** شایعن.

☐
درباره‌ی احساست با **خانواده** و **پزشک** حرف بزن
هدف‌های کوچیک روزانه و **دیدن پیشرفت** (جدول فصل ۳۹ در کتاب کامل)
حرکت و **نور روز**
ارتباط با دوستان و آشنایان
کابوس، **ترس شدید**، **غم** بیش از دو هفته: **پزشک**

فکر آسیب به خود: ۱۴۸۰ یا پزشک؛ در خطر فوری ۱۱۵.

غم بعد از بیمارستان، واقعیه؛ درباره‌ش حرف بزن.

بخش ۴

زندگی روزمره

بلند شدن از تخت و صندلی، حمام و توالت، پیشگیری از زمین خوردن، پوست و زخم بستر، بعد از بیماری‌های خاص، و برگشت به زندگی.

فصل ۹

بعد از بیماری‌های خاص

بستری برای	نکته‌ی اضافه
عفونت ریه یا **کووید**	**تنفس**؛ تنگی نفس ممکنه هفته‌ها بمونه؛ پیاده‌روی تدریجی
جراحی بزرگ	**محدودیت بلند کردن** و **زخم** طبق جراح
حمله‌ی قلبی یا **نارسایی قلب**	**توان‌بخشی قلبی**؛ کتاب‌های قلب
سکته	کتاب «سکته»
شکستگی	دستور **وزن‌گذاری**
عفونت ادراری شدید	**آب** کافی؛ **گیجی** رو جدی بگیر

بیماری‌های مختلف، یک اصل: حرکت تدریجی و ایمن.

فصل ۱۰

برگشت به زندگی

☐	
	هدف‌های واقعی: نونوایی سر کوچه، مسجد، مهمونی کوتاه
	بیرون رفتن اول با **همراه**
	رانندگی: با اجازه‌ی پزشک؛ وقتی قدرت و تمرکز برگشته و داروهای خواب‌آور نمی‌خوری
	کار: تدریجی؛ اول نیمه‌وقت
	سفر: با هماهنگی پزشک

هدف آخر: برگشت به زندگی، نه فقط بلند شدن از تخت.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای

دوز تمرین، مرحله‌ی ۱ تا ۳، پیاده‌روی تدریجی، قدرتی ماه ۲ و ۳، نگهداری، و روزهای بد و بستری دوباره.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: شروع نشسته، پاها، بالاتنه و تنه، ایستادن و تعادل و توان، و راه رفتن و کشش. **هر تمرین رو از مرحله‌ی خودت (بخش ۵) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**بعد از بستری طولانی: برگشت به راه رفتن**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	چرا بستری ضعیفت می‌کنه	۶
۲	ترخیص	۴
۳	هفته‌های اول در خونه	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۷ تمرین
۷	خانواده و زندگی	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Kortebein P, Ferrando A, Lombeida J, Wolfe R, Evans WJ. Effect of 10 days of bed rest on skeletal muscle in healthy older adults. JAMA. 2007;297(16):1772-1774.
2. Covinsky KE, Pierluissi E, Johnston CB. Hospitalization-associated disability: "She was probably able to ambulate, but I'm not sure". JAMA. 2011;306(16):1782-1793. doi:10.1001/jama.2011.1556
3. Brown CJ, Friedkin RJ, Inouye SK. Prevalence and outcomes of low mobility in hospitalized older patients. J Am Geriatr Soc. 2004;52(8):1263-1270.
4. Martínez-Velilla N, Casas-Herrero A, Zambom-Ferraresi F, et al. Effect of exercise intervention on functional decline in very elderly patients during acute hospitalization: a randomized clinical trial. JAMA Intern Med. 2019;179(1):28-36. doi:10.1001/jamainternmed.2018.4869
5. Needham DM, Davidson J, Cohen H, et al. Improving long-term outcomes after discharge from intensive care unit: report from a stakeholders' conference. Crit Care Med. 2012;40(2):502-509. doi:10.1097/CCM.0b013e318232da75
6. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
7. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

بعد از بخش ویژه (ICU)

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بعد از ICU
- تنفس
- حافظه
- خلق
- برگشت به زندگی

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.