راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «فیبریلاسیون دهلیزی و فعالیت بدنی»

وزن، خواب و AF

کاهش وزن، خروپف، الکل، کافئین و استرس



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 **متخصص قلب** تو نیست. قبل از شروع ورزش با پزشکت صحبت کن. **داروی رقیق‌کننده‌ی خون** یا **داروی ضربان** رو هیچ‌وقت خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: تپش قلب **تازه** یا خیلی **تند** که با استراحت آروم نمی‌شه؛ **سرگیجه** یا **نزدیک به غش**؛ **تنگی نفس** تازه یا **ورم** پا؛ **خونریزی** غیرعادی (لثه، ادرار، مدفوع سیاه) با رقیق‌کننده‌ی خون. **فوراً ۱۱۵**: **کجی صورت**، **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، اختلال **صحبت** یا **دید** (سکته‌ی مغزی)؛ **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**؛ **غش**؛ **ضربه به سر** با رقیق‌کننده‌ی خون. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© 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: فیبریلاسیون دهلیزی ۸

۱. فیبریلاسیون دهلیزی چیه؟ ۹

۲. خطر سکته ۹

۳. چه چیزی بدترش می‌کنه؟ ۱۰

۴. علائم خطر ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۴

۵. کاهش وزن ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۶

۶. وزن و غذا ۱۷

۷. خواب و خروپف ۱۷

۸. الکل و کافئین ۱۸

۹. استرس ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۷

۱۱. داستان فرزانه خانم: ۱۲ کیلو کمتر ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۲۸

منابع علمی ۳۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **عوامل خطر**ه.

در این راهنما

- فیبریلاسیون دهلیزی چیه؟
- خطر سکته
- چه چیزی بدترش می‌کنه؟
- علائم خطر
- کاهش وزن
- وزن و غذا
- خواب و خروپف
- الکل و کافئین
- استرس
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان فرزانه خانم: ۱۲ کیلو کمتر
- ۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«فیبریلاسیون دهلیزی و فعالیت بدنی»** 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

فیبریلاسیون دهلیزی

فیبریلاسیون دهلیزی چیه، علائم، خطر سکته، چه چیزی بدترش می‌کنه، علائم خطر و باورهای غلط.

فیبریلاسیون دهلیزی چیه؟

در **فیبریلاسیون دهلیزی** (AF)، **دهلیزها** (حفره‌های بالایی قلب) به‌جای انقباض منظم، **نامنظم** و **تند** می‌لرزن. نتیجه‌ش **ضربان نامنظم** قلبه.

نوع	
حمله‌ای (پاروکسیسمال)	میاد و **خودش** می‌ره، معمولاً در کمتر از ۷ روز
پایدار	می‌مونه تا با **درمان** برگرده
دائمی	با بیمار و پزشک تصمیم گرفته شده **ضربان** کنترل بشه، نه ریتم

نکته‌ی دکتر مکس

AF با **سن** خیلی شایع‌تر می‌شه و یکی از شایع‌ترین ریتم‌های غیرعادی قلبه.

ضربان نامنظم، نه همیشه خطرناک، ولی همیشه مهم.

فصل ۲

خطر سکته

در AF خون در دهلیز **کند** حرکت می‌کنه و ممکنه **لخته** درست بشه. اگه لخته به **مغز** بره، **سکته** می‌شه.

خطر سکته با **سن**، **فشار خون**، **دیابت**، **نارسایی قلب**، **سکته‌ی قبلی** و **بیماری رگ‌ها** بیشتر می‌شه	
رقیق‌کننده‌ی خون خطر سکته رو خیلی **کم** می‌کنه	
تصمیم درباره‌ی رقیق‌کننده با **پزشکه**	

نکته‌ی دکتر مکس

آسپرین جای رقیق‌کننده‌ی خون رو در AF **نمی‌گیره**؛ با پزشکت صحبت کن.

رقیق‌کننده‌ی خون، محافظ مغز.

فصل ۳

چه چیزی بدترش می‌کنه؟

رهنمود (۲۰۲۴) **ESC** روی **مدیریت عوامل خطر** تأکید زیادی داره:

عامل	
اضافه‌وزن	
فشار خون بالا	
وقفه‌ی تنفسی در خواب (خروپف)	
الکل	
کم‌تحرکی	
دیابت	
سیگار	
کافئین؟	در بیشتر آدم‌ها مقدار **معمولی** مشکلی نیست

عوامل خطر رو کنترل کن؛ AF هم آروم‌تر می‌شه.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐
کجی صورت، **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، اختلال **صحبت** یا **دید**
درد یا **فشار قفسه‌ی سینه**
غش
ضربه به سر با رقیق‌کننده‌ی خون
خونریزی زیاد که بند نمیاد

همون روز به پزشک

☐
تپش قلب **تند** (مثلاً بیشتر از **۱۲۰** در استراحت) که آروم نمی‌شه
سرگیجه یا **نزدیک به غش**
تنگی نفس تازه یا **ورم** پا
مدفوع سیاه، **خون** در ادرار، **کبودی** زیاد

علائم سکته: ثانیه‌ها مهمن؛ ۱۱۵.

بخش ۲

شواهد

ورزش و زمان AF، کاهش وزن، رهنمود ESC، و شدت ورزش.

فصل ۵

کاهش وزن

پژوهش	یافته
Pathak (پژوهش LEGACY، JACC ۲۰۱۵): بیماران AF با **اضافه‌وزن**	کسانی که ۱۰٪ یا بیشتر وزن کم کردن و وزن رو **نگه** داشتن، خیلی **بیشتر** بدون حمله‌ی AF موندن

نکته‌ی دکتر مکس

این یک پژوهش **مشاهده‌ایه**؛ نشون‌دهنده‌ی **ارتباط**ه، نه اثبات قطعی. ولی رهنمودها کاهش وزن رو **توصیه** می‌کنن.

ده درصد وزن کمتر، قلب آروم‌تر.

بخش ۳

زندگی روزمره

رقیق‌کننده‌ی خون و ایمنی، وزن و غذا، خواب و خروپف، الکل و کافئین، استرس، و سفر.

فصل ۶

وزن و غذا

☐	
	هدف: کاهش ۱۰٪ وزن اگه اضافه‌وزن داری، **آهسته**
	نمک کمتر برای فشار
	سبزی، **حبوبات**، **ماهی**
	وارفارین می‌خوری؟ سبزی‌های **برگ‌سبز** رو **ثابت** نگه دار، نه قطع؛ با پزشک
	غذای سنگین شب کمتر

وزن کمتر، فشار کمتر، AF کمتر.

فصل ۷

خواب و خروپف

☐	
	خروپف بلند، **قطع نفس** در خواب، **خواب‌آلودگی** روز: به پزشک بگو؛ **وقفه‌ی تنفسی** خواب با AF همراهه
	۷ تا ۸ ساعت خواب
	ساعت ثابت خواب

خروپف بلند؟ به پزشک بگو.

فصل ۸

الکل و کافئین

الکل	حتی مقدار **کم** حمله‌ی AF رو در بعضی‌ها بیشتر می‌کنه؛ بهترین مقدار **صفره**
چای و **قهوه**	مقدار **معمولی** در بیشتر آدم‌ها مشکلی نداره؛ اگه **خودت** دیدی حمله میاره، کم کن
نوشابه‌های انرژی‌زا	**نه**

الکل نه، انرژی‌زا نه.

فصل ۹

استرس

☐	
	تنفس آروم روزی دو بار
	پیاده‌روی
	یوگا یا **تای‌چی** ملایم
	حمله که اومد: بشین، تنفس آروم، نبض بگیر، **زمان** رو یادداشت کن

تنفس شکمی ← ص ۲۶

حمله اومد؟ بشین، نفس بکش، یادداشت کن.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع آروم)، فاز ۲ (هوازی بیشتر و قدرت)، فاز ۳ (اینتروال آروم و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

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 ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون تمرین: شدت رو با «تست صحبت» تنظیم کن (باید بتونی جمله‌ی کامل بگی). با تپش قلب ناگهانی، سرگیجه، درد قفسه‌ی سینه یا تنگی نفس غیرعادی، تمرین رو قطع کن و بشین.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی؛ برای آروم شدن وقتی تپش قلب یا اضطراب داری، و گرم کردن قبل از ورزش.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان آقای اکبری، فرزانه خانم و آقای یوسفی.

فصل ۱۱

داستان فرزانه خانم: ۱۲ کیلو کمتر

فرزانه خانم **۵۹ ساله** با **اضافه‌وزن** و **خروپف**؛ ماهی **دو سه بار** حمله‌ی AF.

زمان	چی شد
شروع	پزشک: کاهش وزن، بررسی **خواب**
ماه ۲	**وقفه‌ی تنفسی** خواب؛ دستگاه **CPAP**
ماه ۱ تا ۱۲	ورزش و غذا؛ **۱۲ کیلو** کمتر
سال ۱	حمله‌ها **خیلی کمتر**

«وزن کم کردم، خوابم درست شد، قلبم آروم شد.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**فیبریلاسیون دهلیزی و فعالیت بدنی**» 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	فیبریلاسیون دهلیزی	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۶ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	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. Van Gelder IC, Rienstra M, Bunting KV, et al. 2024 ESC Guidelines for the management of atrial fibrillation developed in collaboration with the European Association for Cardio-Thoracic Surgery (EACTS). Eur Heart J. 2024;45(36):3314-3414. doi:10.1093/eurheartj/ehae176
2. Malmo V, Nes BM, Amundsen BH, et al. Aerobic Interval Training Reduces the Burden of Atrial Fibrillation in the Short Term: A Randomized Trial. Circulation. 2016;133(5):466-473. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018220
3. Pathak RK, Middeldorp ME, Meredith M, et al. Long-Term Effect of Goal-Directed Weight Management in an Atrial Fibrillation Cohort: A Long-Term Follow-Up Study (LEGACY). J Am Coll Cardiol. 2015;65(20):2159-2169. doi:10.1016/j.jacc.2015.03.002

وزن، خواب و AF

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- عوامل خطر
- وزن
- خواب
- الکل
- استرس

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