راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «بعد از حمله‌ی قلبی و آنژیوپلاستی»

سبک زندگی برای قلب

سیگار و قلیون، غذا، فشار و قند و چربی، خواب 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 برنامه‌ی متخصص قلب و تیم توان‌بخشی قلبی نیست. **قبل از شروع ورزش بعد از حمله‌ی قلبی، آنژیوپلاستی یا بای‌پس، حتماً اجازه‌ی پزشک بگیر** و داروهات رو خودت قطع نکن. اگه **درد، فشار یا سنگینی قفسه‌ی سینه**، درد بازو، فک یا پشت، **تنگی نفس شدید، تعریق سرد، سرگیجه یا غش** داری، ورزش رو قطع کن. اگه قرص زیرزبانی داری، طبق دستور مصرف کن؛ اگه درد **ظرف ۵ دقیقه** بهتر نشد یا شدیده، **فوراً 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: قلب و توان‌بخشی قلبی ۸

۱. قلب و رگ‌های قلب ۹

۲. توان‌بخشی قلبی چیه؟ ۱۰

بخش ۲: ایمنی ۱۳

۳. علائم خطر و قرص زیرزبانی ۱۴

۴. شدت: تست صحبت و حس سختی ۱۵

بخش ۳: سبک زندگی برای قلب ۱۸

۵. سیگار و قلیون ۱۹

۶. غذا برای قلب ۱۹

۷. فشار، قند و چربی ۲۰

۸. خواب و استرس ۲۱

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۳

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۲۹

۱۰. جدول‌های پیگیری ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۳

منابع علمی ۳۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد **از حمله‌ی بعدی پیشگیری** کنه.

در این راهنما

- قلب و رگ‌های قلب
- توان‌بخشی قلبی چیه؟
- علائم خطر و قرص زیرزبانی
- شدت: تست صحبت و حس سختی
- سیگار و قلیون
- غذا برای قلب
- فشار، قند و چربی
- خواب و استرس
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- جدول‌های پیگیری
- ۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«بعد از حمله‌ی قلبی و آنژیوپلاستی»** 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

قلب و توان‌بخشی قلبی

رگ‌های قلب، حمله‌ی قلبی و استنت و بای‌پس، توان‌بخشی قلبی، خانه یا مرکز، احساس‌ها، و باورهای غلط.

فصل ۱

قلب و رگ‌های قلب

قلب یک پمپه

قلب خون رو به کل بدن می‌فرسته. خود عضله‌ی قلب هم خون لازم داره که از **رگ‌های کرونر** (سرخرگ‌های قلب) می‌رسه.

تصلب شرایین

با گذشت سال‌ها، **پلاک** (چربی، کلسترول و التهاب) در دیواره‌ی رگ‌ها جمع می‌شه و رگ رو **تنگ** می‌کنه.

عامل خطر	
سیگار و قلیون	
فشار خون بالا	
چربی خون بالا	
دیابت	
کم‌تحرکی	
چاقی شکمی	
استرس	
سن، سابقه‌ی خانوادگی	

بیشتر این عوامل قابل تغییرن.

فصل ۲

توان‌بخشی قلبی چیه؟

تعریف

یک برنامه‌ی **جامع** شامل:

جزء	
ورزش تدریجی و نظارت‌شده	
آموزش درباره‌ی بیماری و داروها	
ترک سیگار	
تغذیه	
کنترل **فشار، قند و چربی**	
حمایت روانی	

شواهد

در مرور کاکرین **Dibben** و همکاران (۲۰۲۱) با بیش از ۸۰ کارآزمایی، توان‌بخشی قلبی مبتنی بر ورزش با:

بستری کمتر در بیمارستان	
حمله‌ی قلبی دوباره‌ی کمتر	

کاهش **مرگ قلبی‌عروقی**	
کیفیت زندگی بهتر	

همراه بود.

ورزش درست، داروی قلبه.

رهنمودهای **انجمن قلب اروپا** توان‌بخشی قلبی رو بعد از حمله‌ی قلبی و آنژیوپلاستی **قویاً توصیه** می‌کنن.

بخش ۲

ایمنی

علائم خطر و قرص زیرزبانی، تست‌های شروع، شدت مناسب، و داروها و ورزش.

علائم خطر و قرص زیرزبانی

حین ورزش یا هر وقت، توقف کن اگه

- **درد، فشار، سنگینی یا سوزش** قفسه‌ی سینه
- درد **بازو، فک، گردن، پشت** یا بالای شکم
- **تنگی نفس** غیرعادی
- **تعریق سرد**، تهوع
- **سرگیجه** یا حس غش
- **تپش قلب نامنظم** یا خیلی تند

اگه قرص زیرزبانی (نیترات) داری

قدم	
۱.	**بشین** یا دراز بکش
۲.	قرص یا اسپری رو **طبق دستور پزشک** مصرف کن
۳.	اگه درد **ظرف ۵ دقیقه** بهتر نشد یا بدتر شد: **فوراً ۱۱۵**

اگه قرص زیرزبانی **نداری** و درد قفسه‌ی سینه داری: **فوراً ۱۱۵. خودت رانندگی نکن.**

نیترات‌ها رو **هرگز** با داروهای اختلال نعوظ (مثل سیلدنافیل و تادالافیل) مصرف نکن؛ **افت شدید فشار**.

قبل از ورزش، امروز ورزش نکن اگه

☐	
	درد قفسه‌ی سینه تازه یا بیشتر از معمول
	تنگی نفس در استراحت
	تب یا بیماری حاد
	ورم تازه‌ی پاها یا افزایش ناگهانی وزن (بیش از ۲ کیلو در ۲ تا ۳ روز)
	ضربان **نامنظم** تازه

علامت داری؟ ورزش امروز تعطیل؛ پزشک امروز.

شدت: تست صحبت و حس سختی

تست صحبت

شدت	
سبک	آواز هم می‌تونی بخونی
متوسط	**می‌تونی صحبت کنی، ولی آواز سخته**
شدید	فقط چند کلمه

حس سختی (بورگ)

مقیاس بورگ (Borg، ۱۹۸۲) حس سختی رو از **۶ تا ۲۰** نمره می‌ده. در توان‌بخشی قلبی معمولاً از **۱۱ تا ۱۳** («نسبتاً سبک» تا «کمی سخت») استفاده می‌شه.

بورگ	حس	معادل ساده (۰ تا ۱۰)
۹	خیلی سبک	۱ تا ۲
۱۱	**نسبتاً سبک**	**۳ تا ۴**
۱۳	**کمی سخت**	**۵ تا ۶**
۱۵	سخت	۷ تا ۸

هدف: کمی سخت، ولی می‌تونی صحبت کنی.

ضربان

با **بتابلاکرها**، ضربان کمتر بالا می‌ره؛ پس **تست صحبت و حس سختی** از عدد ضربان مطمئن‌ترن، مگر پزشکت ضربان هدف مشخص کرده باشه.

بخش ۳

سبک زندگی برای قلب

سیگار و قلیون، غذا، فشار و قند و چربی، خواب و استرس، کار و رانندگی و سفر، و زندگی روزمره و رابطه‌ی زناشویی.

فصل ۵

سیگار و قلیون

مهم‌ترین قدم

ترک سیگار بعد از حمله‌ی قلبی، یکی از **مؤثرترین** کارها برای پیشگیری از حمله‌ی بعدیه.

☐	
	همین الان؛ نه «کم‌کم»
	قلیون هم همین‌قدر مهمه؛ یک جلسه قلیون دود زیادی داره
	دود دست دوم: از خانواده بخواه در خونه سیگار نکشن
	کمک بگیر: پزشک، مراکز ترک دخانیات، داروهای ترک
	سیگار الکترونیکی هم **بی‌خطر نیست**

هر روز بدون سیگار، یک هدیه به قلب.

فصل ۶

غذا برای قلب

الگوی مدیترانه‌ای، نسخه‌ی ایرانی

بیشتر	کمتر
سبزی و میوه	**نمک**، ترشی، شور
حبوبات	**روغن جامد**، کره، دنبه
ماهی (هفته‌ای ۲ بار)	**گوشت فرآوری‌شده** (سوسیس، کالباس)
غلات کامل	**شیرینی** و نوشیدنی‌های شیرین
روغن زیتون و روغن مایع	**سرخ‌کردنی**
مغزها (یک مشت، بی‌نمک)	**فست‌فود**

نمک

کمتر از ۵ گرم در روز (حدود یک قاشق چای‌خوری)، شامل نمک پنهان در نون، پنیر و ترشی.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «فشار خون» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، فصل‌های کامل نمک و سفره‌ی کم‌نمک رو داره.

فصل ۷

فشار، قند و چربی

عامل	هدف (کلی؛ هدف تو رو پزشکت تعیین می‌کنه)
فشار خون	معمولاً کمتر از ۱۳۰ روی ۸۰
LDL (کلسترول بد)	معمولاً **خیلی پایین**؛ با استاتین
قند	اگه دیابت داری، کنترل خوب
وزن و دور کمر	کاهش اگه بالاست

فشار رو در خونه اندازه بگیر

☐	
	دستگاه **بازویی**
	۵ دقیقه نشستن، بعد ۲ بار
	صبح و شب، در دفترچه

دارو + سبک زندگی = قلب محافظت‌شده.

فصل ۸

خواب و استرس

خواب

☐	
	۷ ساعت یا بیشتر
	ساعت ثابت
	خروپف بلند و قطع تنفس در خواب: **آینه‌ی خواب** رو بررسی کن

استرس

ابزار	
تنفس آروم	۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم
پیاده‌روی	
ارتباط با خانواده و دوستان	
عبادت و آرام‌سازی	
روان‌شناس اگه لازمه	

تنفس شکمی ← ص ۲۸

بخش ۴

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، انتخاب برنامه، چهار برنامه، نگهداری، و روزهایی که حالت خوب نیست. **همه با اجازه‌ی پزشک.**

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، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: شروع و تنفس، هوازی، قدرتی سبک، تعادل، و کشش و سرد کردن. **زمان شروع هر تمرین رو از برنامه‌ی همون مرحله و اجازه‌ی پزشکت بگیر.**

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

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

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم برای آرامش، پایان هر جلسه و وقت‌های نگرانی.
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

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۰

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
ضربان استراحت					
فشار خون					
پیاده‌روی بدون علامت (دقیقه)					
پله بدون علامت (تعداد)					
وزن					
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه					

جدول ۲: پیگیری روزانه

تاریخ	پیاده‌روی (دقیقه)	شدت (بورگ)	علامت؟	فشار	داروها	یادداشت

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	هوازی (دقیقه)	قدرتی (جلسه)	سیگار (صفر؟)	وزن	خواب	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**بعد از حمله‌ی قلبی و آنژیوپلاستی**» 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	قلب و توان‌بخشی قلبی	۶
۲	ایمنی	۴
۳	مرحله‌به‌مرحله	۷
۴	سبک زندگی برای قلب	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۳ تمرین
۷	ادامه دادن	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. Dibben G, Faulkner J, Oldridge N, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease. Cochrane Database Syst Rev. 2021;11:CD001800. doi:10.1002/14651858.CD001800.pub4
2. Anderson L, Sharp GA, Norton RJ, et al. Home-based versus centre-based cardiac rehabilitation. Cochrane Database Syst Rev. 2017;6:CD007130. doi:10.1002/14651858.CD007130.pub4
3. Thomas RJ, Beatty AL, Beckie TM, et al. Home-based cardiac rehabilitation: a scientific statement from the American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation, the American Heart Association, and the American College of Cardiology. Circulation. 2019;140(1):e69-e89. doi:10.1161/CIR.0000000000000663
4. Byrne RA, Rossello X, Coughlan JJ, et al. 2023 ESC Guidelines for the management of acute coronary syndromes. Eur Heart J. 2023;44(38):3720-3826. doi:10.1093/eurheartj/ehad191
5. Vrints C, Andreotti F, Koskinas KC, et al. 2024 ESC Guidelines for the management of chronic coronary syndromes. Eur Heart J. 2024;45(36):3415-3537. doi:10.1093/eurheartj/ehae177
6. Pelliccia A, Sharma S, Gati S, et al. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. Eur Heart J. 2021;42(1):17-96. doi:10.1093/eurheartj/ehaa605
7. Lichtman JH, Froelicher ES, Blumenthal JA, et al. Depression as a risk factor for poor prognosis among patients with acute coronary syndrome: systematic review and recommendations: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2014;129(12):1350-1369. doi:10.1161/CIR.0000000000000019
8. Levine GN, Steinke EE, Bakaeen FG, et al. Sexual activity and cardiovascular disease: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2012;125(8):1058-1072. doi:10.1161/CIR.0b013e3182447787
9. Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982;14(5):377-381. doi:10.1249/00005768-198205000-00012

10. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

سبک زندگی برای قلب

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- عوامل خطر
- سیگار
- غذا
- فشار و چربی
- خواب و استرس

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