راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «نارسایی قلب: ورزش ایمن و زندگی روزمره»

نارسایی قلب رو بشناس

قلب ضعیف و قلب سفت، علائم، کلاس‌ها، داروها و صحبت با پزشک



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی **متخصص قلب** نیست. **قبل از شروع ورزش**، با متخصص قلبت صحبت کن؛ اگه امکانش هست، **توان‌بخشی قلبی تحت نظر** بهترین شروعه. **فوراً ۱۱۵**: درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید یا تنگی نفس در حال استراحت که بهتر نمی‌شه، **کف یا خلط صورتی**، غش، تپش قلب شدید با سرگیجه، علائم سکته. **داروهات** رو خودسرانه قطع یا کم نکن.

© 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: نارسایی قلب رو بشناس ۸

۱. نارسایی قلب چیه؟ ۹

۲. علائم ۱۰

۳. کلاس‌ها ۱۲

۴. داروها ۱۳

۵. چرا ورزش؟ ۱۵

بخش ۲: منطقه‌ها، وزن و شدت ۱۸

۶. منطقه‌های سبز، زرد و قرمز ۱۹

۷. وزن روزانه و ورم ۲۰

۸. شدت: تست صحبت و حس سختی ۲۱

بخش ۳: ورزش و مراقبت ۲۴

۹. داروها و ورزش ۲۵

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۶

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۳۱

منابع علمی ۳۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **تازه** تشخیص نارسایی قلب گرفته.

در این راهنما

- نارسایی قلب چیه؟
- علائم
- کلاس‌ها
- داروها
- چرا ورزش؟
- منطقه‌های سبز، زرد و قرمز
- وزن روزانه و ورم
- شدت: تست صحبت و حس سختی
- داروها و ورزش
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«نارسایی قلب: ورزش ایمن و زندگی روزمره»** 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

نارسایی قلب رو بشناس

نارسایی قلب چیه، علائم، کلاس‌ها، داروها، چرا ورزش، و باورهای غلط.

نارسایی قلب چیه؟

نارسایی قلب یعنی قلب نمی‌تونه به اندازه‌ی **نیاز بدن** خون پمپ کنه، یا فقط با **فشار بالا** در قلب و ریه این کار رو می‌کنه. **«نارسایی»** یعنی **ضعف عملکرد**؛ نه اینکه قلب **ایستاده** یا قراره بایسته.

دو نوع اصلی

نوع	یعنی	کسر جهشی (EF)
قلب ضعیف	عضله‌ی قلب **خوب منقبض** نمی‌شه	**کمتر از ۴۰ درصد**
قلب سفت	قلب منقبض می‌شه، ولی **خوب شل نمی‌شه** و پر نمی‌شه	**۵۰ درصد یا بیشتر**؛ در **زنان** و **سالمندان** با فشار خون بالا شایع‌تر
بینابینی		۴۱ تا ۴۹ درصد

کسر جهشی (EF) درصد خونیه که قلب با هر ضربان بیرون می‌فرسته؛ با **اکوکاردیوگرافی** اندازه گرفته می‌شه. **از پزشکت بپرس EF تو چنده.**

علت‌های شایع

☐	
	حمله‌ی قلبی و تنگی رگ‌های قلب

	☐
فشار خون بالا طولانی	
دیابت، چاقی	
بیماری دریچه‌ها	
ریتم نامنظم (فیبریلاسیون دهلیزی)	
الکل، بعضی **داروهای شیمی‌درمانی**	

نارسایی یعنی ضعف عملکرد؛ نه ایستادن قلب.

فصل ۲

علائم

علامت	چرا
تنگی نفس با فعالیت	مایع پشت قلب، در ریه جمع می‌شه
تنگی نفس موقع دراز کشیدن؛ نیاز به **بالش بیشتر**	
بیدار شدن شبانه با تنگی نفس	
خستگی و **ضعف**	خون کمتر به عضلات می‌رسه
ورم پا، مچ، شکم	احتباس **آب و نمک**
افزایش سریع وزن	**آب**، نه چربی
سرفه‌ی شبانه	
کم‌اشتهایی، سیری زود	ورم روده و کبد

نکته‌ی دکتر مکس

علائم **روزبه‌روز** فرق می‌کنن. یاد گرفتن **علائم زود** (فصل ۶) مهم‌ترین مهارت توئه.

وزن ناگهانی، آبه؛ نه چربی.

فصل ۳

کلاس‌ها

کلاس‌بندی انجمن قلب نیویورک (NYHA) نشون می‌ده علائم چقدر **زندگی روزمره** رو محدود کردن:

کلاس	یعنی	ورزش
I	بدون محدودیت	برنامه‌ی کامل، با نظر پزشک
II	فعالیت **معمولی** خستگی یا تنگی نفس میاره	**سطح ۲ تا ۳**
III	فعالیت **کمتر از معمول** هم علائم میاره	**سطح ۱ تا ۲**؛ ترجیحاً **تحت نظر**
IV	علائم در **استراحت**	ورزش فقط با **تیم درمان**

کلاس می‌تونه **تغییر** کنه؛ با درمان درست، خیلی‌ها از کلاس **III** به **II** یا حتی **I** می‌رسن.

کلاس تو ثابت نیست؛ با درمان و ورزش می‌تونه بهتر بشه.

فصل ۴

داروها

داروهای نارسایی قلب در ده سال اخیر خیلی **پیشرفت** کردن. در **قلب ضعیف**، رهنمود **آمریکایی** (Heidenreich، ۲۰۲۲) و **اروپایی** (McDonagh، ۲۰۲۱) چهار گروه رو **ستون** درمان می‌دونن:

گروه	مثال	نکته
ساکوبیتریل/والسارتان یا **مهارکننده‌های ACE** یا **ARB**	انترستو، انالاپریل، لوزارتان	**سرگیجه** موقع ایستادن
بتابلاکرها	کارودیلول، بیسوپرولول، متوپرولول	ضربان **پایین‌تر**؛ ضربان در ورزش کمتر بالا می‌ره
آنتاگونیست‌های آلدوسترون	اسپیرونولاکتون، اپلرنون	**پتاسیم** و **کلیه** چک بشه
مهارکننده‌های SGLT2	امپاگلیفلوزین، داپاگلیفلوزین	**آب کافی**؛ مراقبت از **عفونت ادراری**

ادرارآورها (مثل فوروزماید) برای **کم کردن آب اضافه** و **ورمن**.

نکته‌های مهم

☐	
	داروها معمولاً **کم‌کم** به **دوز هدف** می‌رسن؛ صبور باش
	هیچ دارویی رو خودسرانه قطع نکن، حتی وقتی حالت خوبه
	مسکن‌های ضدالتهاب (مثل ایبوپروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک) نارسایی رو **بدتر** می‌کنن؛ **قبل از مصرف** با پزشک یا داروساز
	واکسن آنفلوانزا و **پنوموکوک** طبق نظر پزشک

مسکن ضدالتهاب برای قلب نارسا؛ اول بپرس.

چرا ورزش؟

پژوهش	یافته
مرور کاکرین (Long، ۲۰۱۹)	توان‌بخشی ورزشی **بستری** (به‌خصوص بستری برای نارسایی قلب) رو **کم** و **کیفیت زندگی** رو **بهتر** کرد
HF-ACTION (O'Connor، JAMA ۲۰۰۹)	در **۲۳۳۱** بیمار، ورزش **بی‌خطر** بود؛ بعد از تعدیل عوامل مهم، با **کاهش متوسط** مرگ یا بستری همراه بود
REHAB-HF (Kitzman، NEJM ۲۰۲۱)	در **۳۴۹** سالمند با میانگین سنی **۷۳ سال** که برای نارسایی قلب **بستری** شده بودن، برنامه‌ی **تعادل، قدرت، تحرک و استقامت عملکرد بدنی** رو در ۳ ماه **بهتر** کرد

رهنمود ۲۰۲۲ آمریکا: برای بیمارانی که **می‌تونن**، **ورزش منظم** برای بهتر شدن **عملکرد** و **کیفیت زندگی توصیه می‌شه**؛ و **توان‌بخشی قلبی مفیده**.

ورزش چه می‌کنه؟

☐	
	عضلات **بهتر** از اکسیژن استفاده می‌کنن؛ تنگی نفس با همون کار **کمتر**
	رگ‌ها **بهتر** گشاد می‌شن
	قدرت و **تعادل**؛ استقلال بیشتر

☐	
	خلق و **خواب** بهتر

قلب ضعیف، عضلات قوی‌تر لازم داره.

بخش ۲

منطقه‌ها، وزن و شدت

منطقه‌های سبز و زرد و قرمز، وزن روزانه و ورم، تست‌های شروع، و شدت ورزش.

منطقه‌های سبز، زرد و قرمز

هر صبح، قبل از هر کاری (و قبل از ورزش)، منطقه‌ی امروزت رو مشخص کن.

منطقه‌ی قرمز: فوراً ۱۱۵

- تنگی نفس **شدید** یا در **حال استراحت** که بهتر نمی‌شه
- **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**
- **خلط کف‌آلود یا صورتی**
- **غش**، گیجی، یا تپش قلب شدید با سرگیجه
- **شوک دستگاه (ICD) بیش از یک بار** یا با حال بد

منطقه‌ی زرد: همون روز با پزشک یا پرستار قلب تماس بگیر

- افزایش وزن **بیش از ۱ تا ۱٫۵ کیلو در یک روز** یا **بیش از ۲ کیلو در یک هفته** (یا عددی که پزشکت گفته)
- **ورم بیشتر** پا یا شکم
- تنگی نفس **بیشتر از همیشه** با فعالیت
- نیاز به **بالش بیشتر** یا بیدار شدن شبانه با تنگی نفس
- **سرفه‌ی خشک** تازه
- **سرگیجه** موقع ایستادن، **خستگی** خیلی بیشتر
- **تب** یا بیماری

منطقه‌ی سبز

تنگی نفس و ورم **مثل همیشه**؛ وزن **ثابت**؛ **ورزش طبق برنامه**.

منطقه	ورزش امروز
سبز	طبق برنامه
زرد	**فقط** راه رفتن کوتاه در خونه و تنفس؛ **تماس با پزشک**
قرمز	**۱۱۵**

هر صبح: وزن، علائم، منطقه؛ بعد ورزش.

فصل ۷

وزن روزانه و ورم

وزن روزانه

☐
هر صبح، بعد از **دستشویی**، **قبل از صبحونه**
با **لباس یکسان** (یا بدون لباس)
با **همون ترازو**، روی **سطح صاف**
یادداشت کن (جدول فصل ۳۹ در کتاب کامل)

ورم

انگشت رو **۵ ثانیه** روی **قوزک** یا **جلوی ساق** فشار بده. اگه **فرورفتگی** موند، ورم هست. هر روز **یک جا** رو چک کن و مقایسه کن.

☐
ورم پا در **سالمندانی** که بیشتر نشسته‌ان، ممکنه **پشت ساق** و **پشت ران** باشه
ورم **شکم**: شلوار **تنگ‌تر**، سیری زود

ترازو، مهم‌ترین وسیله‌ی پزشکی خونه‌ی توئه.

فصل ۸

شدت: تست صحبت و حس سختی

با **بتابلاکر**، ضربان قلب در ورزش **کمتر بالا** می‌ره؛ پس **ضربان** راهنمای خوبی **نیست**. به‌جاش:

تست صحبت

می‌تونی...	یعنی
آواز بخونی	خیلی سبک
صحبت کنی، ولی **آواز** نه	**درست**
فقط **چند کلمه**	**خیلی سخت**؛ آهسته‌تر

مقیاس حس سختی (بورگ ۶ تا ۲۰)

عدد	حس	
۹	خیلی سبک	گرم کردن
۱۱ تا ۱۳	**سبک تا نسبتاً سخت**	**هدف**
۱۵ به بالا	سخت	**نه**

مقیاس تنگی نفس (۰ تا ۱۰)

عدد	
۳ تا ۴	**هدف** حین ورزش
۵ یا بیشتر	آهسته‌تر یا استراحت

صحبت آره، آواز نه.

بخش ۳

ورزش و مراقبت

هفته‌ی اول بعد از بیمارستان، هوازی، قدرتی سبک، تنفس و تنگی نفس، آب و نمک، داروها و ورزش، و گرم و سرد کردن.

فصل ۹

داروها و ورزش

دارو	نکته‌ی ورزشی
بتابلاکرها	ضربان **کمتر** بالا می‌ره؛ **تست صحبت**
ادرارآورها	ورزش رو **چند ساعت بعد** از اوج اثرش بذار؛ **کم‌آبی** و **سرگیجه**
ساکوبیتریل/والسارتان، ACE، ARB	**سرگیجه** موقع ایستادن؛ **سرد کردن** آهسته
SGLT2	**آب کافی**، به‌خصوص در گرما
ضدانعقادها	**کبودی** آسون‌تر؛ ورزش‌های **پربرخورد** نه
دیگوکسین	**تهوع**، **تاری دید** یا **ضربان نامنظم**: پزشک

☐	
	داروهات رو **سر وقت** بخور؛ حتی روزهای ورزش
	فهرست داروها همیشه همراهت
	بعد از **تغییر دارو**، چند روز **سبک‌تر** ورزش کن

دارو سر وقت، ورزش بعد از اوج ادرارآور.

بخش ۴

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ تا ۳، پیاده‌روی تدریجی، روزهای زرد، نگهداری، و بعد از 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 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. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۴) شروع کن** و قبل از هر جلسه، **منطقه‌ی امروزت** (فصل ۶) رو چک کن.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«نارسایی قلب: ورزش ایمن و زندگی روزمره»** 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	نارسایی قلب رو بشناس	۶
۲	منطقه‌ها، وزن و شدت	۴
۳	ورزش و مراقبت	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۴ 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. Heidenreich PA, Bozkurt B, Aguilar D, et al. 2022 AHA/ACC/HFSA guideline for the management of heart failure. Circulation. 2022;145(18):e895-e1032. doi:10.1161/CIR.0000000000001063
2. McDonagh TA, Metra M, Adamo M, et al. 2021 ESC guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. Eur Heart J. 2021;42(36):3599-3726. doi:10.1093/eurheartj/ehab368
3. Long L, Mordi IR, Bridges C, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for adults with heart failure. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD003331. doi:10.1002/14651858.CD003331.pub5
4. O'Connor CM, Whellan DJ, Lee KL, et al. Efficacy and safety of exercise training in patients with chronic heart failure: HF-ACTION randomized controlled trial. JAMA. 2009;301(14):1439-1450. doi:10.1001/jama.2009.454
5. Kitzman DW, Whellan DJ, Duncan P, et al. Physical rehabilitation for older patients hospitalized for heart failure. N Engl J Med. 2021;385(3):203-216. doi:10.1056/NEJMoa2026141
6. Ezekowitz JA, Colin-Ramirez E, Ross H, et al. Reduction of dietary sodium to less than 100 mmol in heart failure (SODIUM-HF): an international, open-label, randomised, controlled trial. Lancet. 2022;399(10333):1391-1400. doi:10.1016/S0140-6736(22)00369-5

نارسایی قلب رو بشناس

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- نارسایی قلب چیه
- علائم
- کلاس‌ها
- داروها
- چرا ورزش

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