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

منطقه‌ها، وزن و نمک

منطقه‌های سبز و زرد و قرمز، وزن روزانه، ورم، نمک و آب



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

بخش ۲: منطقه‌ها، وزن و شدت ۱۱

۲. منطقه‌های سبز، زرد و قرمز ۱۲

۳. وزن روزانه و ورم ۱۳

۴. شدت: تست صحبت و حس سختی ۱۴

بخش ۳: ورزش و مراقبت ۱۷

۵. آب و نمک ۱۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۰

۶. خواب و آپنه ۲۱

۷. غذا و وزن ۲۱

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۳

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

۹. روزهای زرد ۲۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۲۹

منابع علمی ۳۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **پیشگیری از بستری** با شناختن **علائم زودهنگام** است.

در این راهنما

- نارسایی قلب چیه؟
- منطقه‌های سبز، زرد و قرمز
- وزن روزانه و ورم
- شدت: تست صحبت و حس سختی
- آب و نمک
- خواب و آپنه
- غذا و وزن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- روزهای زرد
- 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.

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 ۳

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 ۴

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 ۵

آب و نمک

نمک

☐	
	نمکدون سر سفره نه
	ترشی، شور، کالباس، سوسیس، پنیر شور، چیپس، فست‌فود: کم
	نون هم نمک داره؛ نون **کم‌نمک**
	سبزی‌های معطر، لیمو، سیر، زعفرون به‌جای نمک
	نمک‌های «جایگزین» پتاسیم دارن؛ با بعضی داروهای قلب **خطرناکن**؛ اول **بپرس**

در کارآزمایی (Ezekowitz، ۲۰۲۲) **SODIUM-HF**، **کاهش خیلی شدید** نمک نسبت به مراقبت معمول، **مرگ یا بستری** رو کم **نکرد**؛ ولی **کیفیت زندگی** و **علائم** کمی بهتر شد. پیام: **نمک زیاد نه**؛ ولی **وسواس** و **کم‌اشتهایی** هم نه. **مقدار** رو با پزشکت تنظیم کن.

آب

☐	
	محدودیت آب برای **همه** لازم نیست؛ معمولاً در نارسایی **شدیدتر** یا **سدیم خون پایین**

☐	
	مقدار رو **پزشکت** تعیین می‌کنه
	گرما و **اسهال**: ممکنه آب **بیشتری** لازم باشه؛ با پزشک
	عطش زیاد: یخ کوچیک، آدامس بدون قند، دهان‌شویه

نمک کمتر، نه وسواس؛ آب به اندازه‌ای که پزشکت گفته.

بخش ۴

زندگی روزمره

خواب و آپنه، خلق و اضطراب، غذا و وزن، سفر، کارهای روزمره، و دستگاه‌های قلبی.

فصل ۶

خواب و آپنه

	☐
سر بالاتر اگه دراز کشیدن تنگی نفس میاره؛ **تعداد بالش‌ها** رو یادداشت کن	
خروپف بلند، **قطع تنفس** در خواب، **خواب‌آلودگی روز**: **آپنه‌ی خواب** رو با پزشک بررسی کن	
ادرارآور رو **عصر دیر** نخور (طبق نظر پزشک) تا شب کمتر بیدار شی	
قرص خواب فقط با نظر پزشک	
زمان ثابت خواب و بیداری	

بالش‌ها رو بشمار؛ بیشتر شدنشون یک علامته.

فصل ۷

غذا و وزن

☐	
	وعده‌های کوچیک‌تر و **بیشتر**؛ غذای سنگین تنگی نفس رو بیشتر می‌کنه
	پروتئین کافی برای **عضله**
	میوه، سبزی، حبوبات، ماهی؛ **کم‌نمک**
	الکل: نه
	کم‌اشتهایی و **کاهش وزن ناخواسته**: به پزشک بگو؛ ممکنه **عضله** از دست بدی
	اضافه وزن: کاهش **آهسته** با نظر پزشک

وعده‌ی کوچیک، نفس راحت.

بخش ۵

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.

روزهای زرد

وضعیت	ورزش
وزن بالا رفته یا **ورم** بیشتر شده	**تماس با پزشک**؛ فقط **راه رفتن کوتاه** در خونه و **تنفس**
تنگی نفس بیشتر از همیشه	همون
سرماخوردگی بدون تب	**سطح ۱**، کوتاه
تب	**استراحت نسبی**؛ چند بار در روز **بشین** و چند قدم **راه برو**
بعد از تغییر دارو	**سبک‌تر**؛ چند روز
خستگی معمولی	**کوتاه‌تر** و **سبک‌تر**؛ قطع نکن

روز زرد: تماس با پزشک، حرکت سبک؛ نه ورزش کامل.

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 و تنفس، هوازی، قدرتی سبک، تعادل، و کشش و سرد کردن. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۵) شروع کن** و قبل از هر جلسه، **منطقه‌ی امروزت** (فصل ۲) 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

منطقه‌ها، وزن و نمک

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- منطقه‌ها
- وزن روزانه
- ورم
- نمک و آب
- روزهای زرد

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