راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «فشار خون بالا؛ ورزش به‌عنوان دارو»

خواب، استرس و فشار

خواب و آپنه، استرس و تنفس، سیگار و قلیون، گرما و سرما و ماه رمضان



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 درمان پزشک نیست. **داروهای فشار خون رو هرگز خودت قطع یا کم نکن.** ورزش و سبک زندگی **کنار** دارو کار می‌کنن. اگه فشار خونت **۱۸۰ روی ۱۱۰ یا بیشتره**، یا **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سردرد ناگهانی و شدید، تاری دید، ضعف یک طرف بدن یا اختلال گفتار** داری، ورزش نکن و فوراً با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیر.

© 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: فشار خون رو بشناس ۸

۱. فشار خون چیه؟ عددها ۹

بخش ۲: ایمنی و شروع ۱۱

۲. کی ورزش نکنم؟ ۱۲

۳. علائم توقف و قانون نفس ۱۳

بخش ۳: سبک زندگی ۱۶

۴. خواب و آپنه‌ی خواب ۱۷

۵. استرس و تنفس آروم ۱۸

۶. سیگار، قلیون، الکل و قهوه ۲۰

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۲

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۳

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۶: زندگی با فشار خون ۲۹

۸. ماه رمضان و سفر ۳۰

۹. گرما، سرما و فشار ۳۱

۱۰. زنان: یائسگی و فشار خون ۳۲

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۴

۱۱. جدول‌های پیگیری ۳۵

کتاب کامل و ارتقا ۳۸

منابع علمی ۴۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که فشارش با **خواب بد، استرس یا فصل‌ها** بالا و پایین می‌شه.

در این راهنما

- فشار خون چیه؟ عددها
- کی ورزش نکنم؟
- علائم توقف و قانون نفس
- خواب و آپنه‌ی خواب
- استرس و تنفس آروم
- سیگار، قلیون، الکل و قهوه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ماه رمضان و سفر
- گرما، سرما و فشار
- زنان: یائسگی و فشار خون
- جدول‌های پیگیری
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«فشار خون بالا؛ ورزش به‌عنوان دارو»** 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

فشار خون رو بشناس

عددها، چرا مهمه، اندازه‌گیری درست در خونه، علت‌ها، داروها، و باورهای غلط.

فصل ۱

فشار خون چیه؟ عددها

دو عدد

عدد	یعنی
عدد بالا (سیستولیک)	فشار رگ‌ها وقتی قلب **می‌زنه**
عدد پایین (دیاستولیک)	فشار رگ‌ها وقتی قلب **استراحت** می‌کنه

مثلاً **۱۲۰ روی ۸۰** (در ایران معمولاً «۱۲ روی ۸» گفته می‌شه).

دسته‌بندی (رهنمود اروپایی ۲۰۲۴، فشار در مطب)

دسته	فشار
طبیعی	کمتر از ۱۲۰ روی ۷۰
بالاتر از طبیعی	۱۲۰ تا ۱۳۹ روی ۷۰ تا ۸۹
فشار خون بالا	**۱۴۰ روی ۹۰ یا بیشتر**

رهنمود آمریکایی (۲۰۱۷) از **۱۳۰ روی ۸۰** به بالا رو فشار خون بالا می‌دونه. هدف درمان رو **پزشکت** برای تو تعیین می‌کنه.

نکته‌ی دکتر مکس

در **اندازه‌گیری خونگی**، معمولاً **۱۳۵ روی ۸۵ یا بیشتر** بالا حساب می‌شه.

بخش ۲

ایمنی و شروع

کی ورزش نکنم، تست‌های شروع، ورزش با داروهای فشار، و علائم توقف.

کی ورزش نکنم؟

امروز ورزش نکن و با پزشک تماس بگیر اگه

- فشار ۱۸۰ روی ۱۱۰ **یا بیشتره**
- **درد یا فشار قفسه‌ی سینه** داری (فوراً ۱۱۵)
- **سردرد ناگهانی و شدید**، تاری دید، گیجی
- **ضعف یک طرف بدن** یا اختلال گفتار (فوراً ۱۱۵)
- تنگی نفس شدید یا ورم تازه‌ی پاها

قبل از شروع با پزشک مشورت کن اگه

☐	
	فشارت **کنترل‌نشده‌ست** (معمولاً ۱۶۰ روی ۱۰۰ یا بیشتر)
	بیماری **قلبی**، سکته یا بیماری **کلیه** داری
	دیابت داری
	تازه **داروی جدید** شروع کردی
	مدت‌هاست ورزش نکردی و می‌خوای **ورزش شدید** کنی

فشار خیلی بالا اول دارو می‌خواد؛ بعد ورزش.

علائم توقف و قانون نفس

حین ورزش، توقف کن اگه

- **درد، فشار یا سنگینی قفسه‌ی سینه**، بازو، فک یا پشت
- **تنگی نفس** غیرعادی
- **سرگیجه** یا حس غش
- **تپش قلب نامنظم**
- **سردرد شدید** ناگهانی

قانون نفس

هرگز نفس رو حبس نکن.

حبس کردن نفس موقع زور زدن (مثل بلند کردن وزنه یا هل دادن) فشار رو **ناگهانی** بالا می‌بره.

☐	
	موقع **زور زدن: بازدم** (فوت کن)
	موقع برگشت: دم

☐	
	اگه نمی‌تونی صحبت کنی، **سبک‌ترش کن**
	در توالت هم **زور شدید نزن**؛ یبوست رو درمان کن

تنفس شکمی ← ص ۲۸

بخش ۳

سبک زندگی

نمک، سفره‌ی DASH ایرانی، وزن و دور کمر، خواب و آپنه، استرس، و سیگار و قلیون و قهوه.

فصل ۴

خواب و آپنه‌ی خواب

خواب کم، فشار بالا

خواب کم و بد با فشار خون بالاتر همراهه.

☐	
	۷ ساعت یا بیشتر
	ساعت ثابت بیدار شدن
	کافئین تا اوایل بعدازظهر

آپنه‌ی خواب

آپنه‌ی خواب یکی از علت‌های **فشار خون مقاوم** به داروئه.

☐	**نشونه‌ها**
	خروپف بلند
	قطع تنفس در خواب
	خواب‌آلودگی روز
	فشار بالا با وجود چند دارو

اگه چند نشونه داری، با پزشک درباره‌ی **تست خواب** صحبت کن.

فصل ۵

استرس و تنفس آروم

استرس

استرس **لحظه‌ای** فشار رو بالا می‌بره. استرس **طولانی** با خواب بد، غذای ناسالم و کم‌تحرکی هم همراهه.

تنفس آروم

☐	
	۴ ثانیه دم از بینی
	۶ ثانیه بازدم آهسته از دهن
	۵ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز
	قبل از اندازه‌گیری فشار هم کمک می‌کنه

تنفس شکمی ← ص ۲۸ · گربه‌شتر ← ص ۲۷

کارهای دیگه

☐	
	پیاده‌روی در **طبیعت**

	☐
ارتباط با دوستان و خانواده	
عبادت و آرام‌سازی	
اخبار و شبکه‌های اجتماعی کمتر قبل از خواب	

سیگار، قلیون، الکل و قهوه

مورد	اثر	توصیه
سیگار	فشار رو **لحظه‌ای** بالا می‌بره و رگ‌ها رو آسیب می‌زنه	**ترک**؛ با کمک پزشک
قلیون	همین؛ یک جلسه‌ی قلیون دود زیادی داره	ترک
الکل	فشار رو بالا می‌بره	نه یا خیلی کم
قهوه	افزایش **کوتاه** فشار؛ در مصرف معمولی معمولاً مشکل جدی نیست	معتدل؛ ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری نه
نوشیدنی انرژی‌زا	کافئین و قند زیاد	نه
شیرین‌بیان (زیاد)	می‌تونه فشار رو بالا ببره	مراقب باش

ترک سیگار و قلیون، بزرگ‌ترین هدیه به رگ‌ها.

بخش ۴

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، انتخاب برنامه، چهار برنامه، نگهداری، و روزهایی که فشار بالاست.

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: هوازی، ایزومتریک، قدرتی، تعادل، و کشش و آرام‌سازی. **در همه‌ی تمرین‌ها نفس رو حبس نکن.**

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | کشش و آرام‌سازی



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



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 با بازدم طولانی، سیستم عصبی رو آروم می‌کنه؛ قبل از اندازه‌گیری فشار و قبل از خواب مفیده.
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

زندگی با فشار خون

دفترچه‌ی فشار و عادت‌سازی، ماه رمضان و سفر، گرما و سرما، سفره‌ی خانواده، زنان و یائسگی، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۸

ماه رمضان و سفر

ماه رمضان

☐	
	قبل از ماه رمضان با پزشک درباره‌ی **زمان مصرف داروها** صحبت کن
	سحری و افطار **کم‌نمک**؛ ترشی، پنیر شور و سوپ‌های پرنمک کمتر
	آب کافی بین افطار و سحر
	پیاده‌روی سبک **۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار**
	فشار رو در ماه رمضان **بیشتر** اندازه بگیر

اگه فشار کنترل‌نشده، بیماری قلب یا کلیه داری، روزه رو **با پزشک** هماهنگ کن.

سفر

☐	
	داروها در **کیف دستی**، به‌اندازه‌ی کافی
	دستگاه فشار سبک

	☐
غذای رستوران و فست‌فود **پرنمکه**	
پیاده‌روی در شهر	

فصل ۹

گرما، سرما و فشار

گرما

☐
فشار در گرما ممکنه **پایین‌تر** بیاد؛ مراقب **سرگیجه** باش
با **ادرارآورها**، آب کافی
ورزش **صبح زود یا عصر**
اگه فشار مدام پایینه یا سرگیجه داری، **با پزشک** درباره‌ی دوز داروها صحبت کن

سرما

☐
فشار در سرما معمولاً **بالاتر** می‌ره
لباس گرم؛ کلاه و دستکش
گرم کردن طولانی‌تر
در هوای خیلی سرد، ورزش **داخل خونه**
فشار رو در زمستون **بیشتر** چک کن

فصل ۱۰

زنان: یائسگی و فشار خون

بعد از یائسگی

بعد از یائسگی، فشار خون در زنان **بیشتر** بالا می‌ره و خطر قلبی‌عروقی **افزایش** پیدا می‌کنه.

☐	
	فشار رو **منظم** اندازه بگیر
	ورزش **هوازی** + **قدرتی**؛ قدرتی برای **استخوان** هم لازمه
	وزن و دور کمر
	خواب؛ گرگرفتگی شبانه رو با پزشک درمان کن
	درباره‌ی **درمان هورمونی** و فشار خون، با پزشک صحبت کن

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «یائسگی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
میانگین فشار خونگی ۷ روزه					
ضربان استراحت					
وزن					
دور کمر					
میانگین قدم روزانه					
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه					

جدول ۲: دفترچه‌ی فشار

تاریخ	صبح ۱	صبح ۲	شب ۱	شب ۲	دارو خوردم؟	یادداشت

جدول ۳: ورزش هفتگی

هفته	هوازی (دقیقه)	ایزومتریک (جلسه)	قدرتی (جلسه)	قدم روزانه	نمک کمتر (روز)	میانگین فشار

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**فشار خون بالا؛ ورزش به‌عنوان دارو**» 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	فشار خون رو بشناس	۶
۲	ایمنی و شروع	۴
۳	ورزش به‌عنوان دارو	۷
۴	سبک زندگی	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۷ تمرین
۷	زندگی با فشار خون	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. McEvoy JW, McCarthy CP, Bruno RM, et al. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. Eur Heart J. 2024;45(38):3912-4018. doi:10.1093/eurheartj/ehae178
2. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. Hypertension. 2018;71(6):e13-e115. doi:10.1161/HYP.0000000000000065
3. Cornelissen VA, Smart NA. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. J Am Heart Assoc. 2013;2(1):e004473. doi:10.1161/JAHA.112.004473
4. Edwards JJ, Deenmamode AHP, Griffiths M, et al. Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Sports Med. 2023;57(20):1317-1326. doi:10.1136/bjsports-2022-106503
5. Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. N Engl J Med. 1997;336(16):1117-1124. doi:10.1056/NEJM199704173361601
6. Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. N Engl J Med. 2001;344(1):3-10. doi:10.1056/NEJM200101043440101
7. Neal B, Wu Y, Feng X, et al. Effect of salt substitution on cardiovascular events and death. N Engl J Med. 2021;385(12):1067-1077. doi:10.1056/NEJMoa2105675
8. Nemoto K, Gen-no H, Masuki S, et al. Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clin Proc. 2007;82(7):803-811. doi:10.4065/82.7.803
9. 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

خواب، استرس و فشار

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب و آپنه
- استرس
- سیگار و قلیون
- ماه رمضان و فصل‌ها
- یائسگی

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