راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «قلب مردان: ورزش و پیشگیری»

عوامل خطر قلب

عوامل خطر، چکاپ، دور کمر و داستان آقای صادقی



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 **پزشک** یا **متخصص قلب** تو نیست. اگه کم‌تحرکی و **عامل خطر** داری (فشار، چربی، دیابت، سیگار، سابقه‌ی خانوادگی) و می‌خوای ورزش **شدید** کنی، قبلش با پزشک صحبت کن. هیچ **داروی** قلب یا فشاری رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: فشار سینه یا تنگی نفس با فعالیت که با استراحت خوب می‌شه؛ تپش نامنظم؛ ورم پاها؛ خروپف بلند با قطع تنفس. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **درد یا فشار سینه** بیشتر از چند دقیقه؛ **تنگی نفس** ناگهانی؛ **عرق سرد** و تهوع با درد سینه؛ **غش**؛ **ضعف یک طرف بدن**. 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: قلب مردان ۸

۱. قلب مردان بعد از ۴۰ ۹

۲. عوامل خطر ۹

۳. علائم هشدار ۱۰

۴. چکاپ ۱۲

۵. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: زندگی ۱۵

۶. شکم و دور کمر ۱۶

۷. غذا ۱۶

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۶

۹. داستان آقای صادقی: دور کمر ۲۷

کتاب کامل و ارتقا ۲۷

منابع علمی ۲۹

پیش‌گفتار

این راهنما برای **عوامل خطر**ه.

در این راهنما

- قلب مردان بعد از ۴۰
- عوامل خطر
- علائم هشدار
- چکاپ
- باورهای غلط
- شکم و دور کمر
- غذا
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان آقای صادقی: دور کمر
- ۳ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«قلب مردان: ورزش و پیشگیری»** 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 مردان

قلب مردان بعد از ۴۰، عوامل خطر، علائم هشدار، ورزش ناگهانی شدید، چکاپ، و باورهای غلط.

فصل ۱

قلب مردان بعد از ۴۰

بیماری قلب در مردها	معمولاً **زودتر** از زن‌ها
خیلی وقت‌ها	**بی‌علامت** تا اولین حادثه
بخش بزرگی از خطر	**قابل‌کنترل**: فشار، چربی، قند، دور کمر، سیگار، تحرک

نکته‌ی دکتر مکس

این کتاب درباره‌ی **پیشگیریه**. اگه حمله‌ی قلبی یا استنت داشتی، کتاب **«بعد از حمله‌ی قلبی و آنژیوپلاستی»** همین کتابخونه برای توئه.

قلب، بی‌صدا خسته می‌شه.

فصل ۲

عوامل خطر

عامل	
فشار خون بالا	
چربی خون (LDL بالا)	
قند خون بالا یا دیابت	
دور کمر زیاد	
سیگار و **قلیان**	
کم‌تحرکی	
سابقه‌ی خانوادگی بیماری قلبی زودرس	
کم‌خوابی و **خروپف** با قطع تنفس	

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳

عددهات رو بدون.

علائم هشدار

فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)

☐
درد، فشار یا سنگینی سینه بیشتر از چند دقیقه، شاید به بازو، فک یا پشت
تنگی نفس ناگهانی
عرق سرد، تهوع، سرگیجه با درد سینه
غش حین ورزش
ضعف یک طرف بدن یا **اختلال گفتار**

زود به پزشک

☐
فشار سینه یا تنگی نفس با **فعالیت** که با استراحت خوب می‌شه
تپش نامنظم
ورم پاها، تنگی نفس موقع دراز کشیدن

نکته‌ی دکتر مکس

در دیابت و سن بالا، علائم ممکنه **خفیف** یا **غیرمعمول** باشن.

فشار سینه با ورزش؟ قطع و پزشک.

فصل ۴

چکاپ

☐	
	فشار خون
	چربی خون
	قند خون یا HbA1c
	دور کمر و وزن
	نوار قلب یا **تست ورزش**، اگه پزشک لازم بدونه

نکته‌ی دکتر مکس

قبل از شروع ورزش **شدید**، اگه کم‌تحرکی و عامل خطر داری، با پزشک صحبت کن (فصل ۷ در کتاب کامل).

چکاپ، قبل از فوتبال.

فصل ۵

باورهای غلط

باور	واقعیت
«من **علامتی** ندارم، پس قلبم سالمه»	بیماری قلب خیلی وقت‌ها **بی‌صدا**ست
«هفته‌ای یه بار **فوتبال** کافیه»	ورزش **منظم** و **تدریجی** بهتره
«**وزنه** برای قلب بده»	تمرین قدرتی با **خطر کمتر** بیماری قلبی همراهه
«**قلیان** از سیگار سالم‌تره»	قلیان هم برای قلب و ریه **مضره**
«قرص فشار رو شروع کنم، **همیشگی** می‌شه»	تصمیمش با پزشکه؛ ورزش و وزن هم کمک می‌کنن

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳

بی‌صدا یعنی بی‌خطر نیست.

بخش ۲

زندگی

کار و استرس، سیگار و قلیان، شکم و دور کمر، غذا، خواب و خروپف، و ورزش گروهی.

فصل ۶

شکم و دور کمر

☐	
	دور کمر رو **هم‌سطح ناف** اندازه بگیر
	دور کمر کمتر از **نصف قد** هدف خوبیه
	ورزش + غذا، نه فقط یکی
	قدرت برای حفظ عضله موقع کاهش وزن

اسکوات جامی ← ص ۲۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳

دور کمر، نصف قد.

فصل ۷

غذا

بیشتر	کمتر
سبزی و **میوه**	**نمک** و **ترشی** شور
حبوبات و غلات کامل	**فست‌فود** و سوسیس‌کالباس
ماهی	**روغن جامد** و سرخ‌کردنی
مغزها	**نوشابه**
روغن زیتون	غذای سنگین شب

نمک کمتر، سبزی بیشتر.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (پیاده‌روی)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (آمادگی)، فاز ۴ (همیشه)، 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 ۴

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 متوسط با تست صحبت؛ گرم کردن و سرد کردن. درد یا فشار سینه، تپش نامنظم یا سرگیجه: قطع و پزشک؛ اگه با استراحت خوب نشد، اورژانس.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پایه‌ی سلامت قلب: قدم‌های روزانه‌ی بیشتر با مرگ‌ومیر کمتر همراهه.
مقدار	از تعداد قدم فعلی، هر هفته حدود ۵۰۰ قدم در روز بیشتر؛ هدف ۷ تا ۱۰ هزار.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با درد یا فشار سینه، تنگی نفس غیرعادی، تپش نامنظم یا سرگیجه توقف کن (فصل ۳).

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، همکارها و دوستان، خونه، و داستان آقای کریمی، آقای صادقی و آقای موسوی.

فصل ۹

داستان آقای صادقی: دور کمر

آقای صادقی **۵۸ ساله**؛ دور کمر **۱۱۰ سانت**، فشار خون مرزی.

زمان	چی شد
شروع	پیاده‌روی ۳۰ دقیقه، نمک کمتر
۱۲ هفته	دو روز قدرت؛ دور کمر **کمتر**
بعد	فشار خون **بهتر**؛ پیگیری با پزشک

«متر، انگیزه‌ی من شد.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**قلب مردان: ورزش و پیشگیری**» 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 مردان	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ 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. 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
2. Mandsager K, Harb S, Cremer P, Phelan D, Nissen SE, Jaber W. Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing. JAMA Netw Open. 2018;1(6):e183605. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.3605
3. Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health. 2022;7(3):e219-e228. doi:10.1016/S2468-2667(21)00302-9
4. Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56(13):755-763. doi:10.1136/bjsports-2021-105061
5. 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

عوامل خطر قلب

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- فشار
- چربی
- قند
- دور کمر
- داستان

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