راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «تنگی عروق پا و لنگش»

سیگار، قلیان و رگ‌های پا

ترک سیگار، دارو، فشار و چربی و داستان آقای کریمی



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** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه درد زانوت بعد از **ضربه** یا **زمین خوردن** شروع شده، یا زانو **قفل** می‌کنه یا **خالی** می‌کنه، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: زانوی **داغ، قرمز و متورم**، به‌خصوص با **تب**؛ نتونستن **وزن** گذاشتن روی پا؛ **تغییر شکل** زانو بعد از ضربه. **فوراً ۱۱۵**: ورم و درد **ناگهانی و یک‌طرفه‌ی ساق** با **تنگی نفس** یا **درد قفسه‌ی سینه**. 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: تنگی عروق پا ۸

۱. PAD چیه؟ ۹

۲. تست ABI ۹

۳. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: درمان ۱۳

۴. دارو ۱۴

۵. ترک سیگار و قلیان ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۸

۶. فشار و چربی ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۹

۸. خانواده ۳۰

۹. داستان آقای کریمی: سیگار و ۲۰۰ متر ۳۰

کتاب کامل و ارتقا **۳۱**

منابع علمی **۳۳**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **سیگاری‌ها** و خانواده‌شونه.

در این راهنما

- PAD چیه؟
- تست ABI
- علائم خطر
- دارو
- ترک سیگار و قلیان
- فشار و چربی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- خانواده
- داستان آقای کریمی: سیگار و ۲۰۰ متر
- ۳ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«تنگی عروق پا و لنگش»** 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

تنگی عروق پا

PAD چیه، لنگش، تست ABI، چه کسانی، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

PAD چیه؟

شریان‌ها خون پر از **اکسیژن** رو از قلب به پاها می‌برن. در PAD، **رسوب چربی** (پلاک) دیواره‌ی این رگ‌ها رو **تنگ** می‌کنه.

در استراحت	موقع راه رفتن
خون **کافی**	عضله‌ی ساق خون **بیشتر** می‌خواد؛ رگ تنگ **نمی‌رسونه** → **درد**

نکته‌ی دکتر مکس

همون **پلاکی** که در پا هست، ممکنه در **قلب** و **مغز** هم باشه. PAD یعنی **کل رگ‌ها** نیاز به **مراقبت** دارن.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۷

PAD هشدار برای کل رگ‌هاست.

تست ABI

ABI (شاخص مچ پا به بازو): فشار خون **مچ پا** تقسیم بر فشار **بازو**.

ABI	یعنی
۱ تا ۱٫۴	طبیعی
۰٫۹۱ تا ۰٫۹۹	مرزی
۰٫۹ یا کمتر	**PAD**
بالای ۱٫۴	رگ‌های **سفت** (شایع در **دیابت** و بیماری **کلیه**)؛ تست دیگه لازمه

نکته‌ی دکتر مکس

تست ABI **ساده**، **بدون درد** و **سریعه**؛ با **فشارسنج** و **داپلر** در مطب انجام می‌شه.

ABI: ساده، بی‌درد، مهم.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً (همون روز، اورژانس)

☐	
	پای **ناگهان سرد**، **رنگ‌پریده**، **دردناک** و **بی‌حس**
	ضعف ناگهانی پا

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها ممکنه نشونه‌ی **انسداد حاد** باشن؛ **ساعت‌ها** مهمه.

زود به پزشک

☐	
	درد پا در استراحت، به‌خصوص **شب** که با **آویزون کردن پا** بهتر می‌شه
	زخم پا یا انگشت که **خوب نمی‌شه**
	سیاه شدن پوست انگشت

فوراً ۱۱۵

☐	
	درد قفسه‌ی سینه یا **علائم سکته**

پای ناگهان سرد و بی‌حس: اورژانس.

بخش ۲

درمان

شواهد پیاده‌روی، دارو، ترک سیگار و قلیان، و رگ‌گشایی.

فصل ۴

دارو

دارو	چرا
ضد پلاکت (آسپرین یا کلوپیدوگرل)	کم کردن خطر **حمله‌ی قلبی** و **سکته**
استاتین	کم کردن خطر **قلبی**؛ برای تقریباً **همه‌ی** بیماران PAD
داروی فشار	رسوندن فشار به **هدف پزشک**
سیلوستازول	برای **لنگش**؛ مسافت راه رفتن رو **بیشتر** می‌کنه؛ با **نارسایی قلبی** ممنوع
رقیق‌کننده‌ی دوز کم همراه آسپرین	برای **بعضی** بیماران، فقط با نظر پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

داروها جای **پیاده‌روی** رو **نمی‌گیرن**؛ کنار هم کار می‌کنن.

هشدار دارو

علامت	چی کار
مدفوع سیاه یا **استفراغ خونی**	**فوری** پزشک
کبودی زیاد بی‌دلیل	به پزشک بگو

علامت	چی کار
سردرد یا **تپش قلب** با سیلوستازول	به پزشک بگو؛ اغلب کم می‌شه
درد عضله با استاتین	به پزشک بگو؛ **خودسرانه** قطع نکن

دارو برای قلب و مغز؛ پیاده‌روی برای پا.

فصل ۵

ترک سیگار و قلیان

سیگار مهم‌ترین عامل **قابل تغییر** PAD هست. ادامه‌ی سیگار، خطر **بدتر شدن**، **قطع عضو** و **حمله‌ی قلبی** رو بالا می‌بره.

☐	
	یک **روز ترک** تعیین کن
	با پزشک: **چسب** یا **آدامس نیکوتین**، یا **داروی** ترک
	قلیان هم دخانیاته؛ اون هم باید کنار بره
	از **دود دیگران** دوری کن
	لغزش یعنی **شکست** نیست؛ دوباره شروع کن

جای سیگار چی؟

وسوسه	به‌جاش
بعد از **چای**	**۱۰ دقیقه** پیاده‌روی تناوبی
استرس	**تنفس آروم**
بیکاری **عصر**	**تماس** با یک دوست
بعد از **غذا**	**مسواک** و قدم زدن

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۶ · تنفس شکمی ← ص ۲۸

نکته‌ی دکتر مکس

ترک سیگار رو **هر وقت** شروع کنی، فایده داره؛ **دیر** نیست.

ترک سیگار، مهم‌ترین قدم برای پا.

بخش ۳

زندگی روزمره

مراقبت روزانه از پا، کفش و جوراب، سرما و گرما، قند و دیابت، فشار و چربی، و سفر.

فصل ۶

فشار و چربی

PAD یعنی رگ‌های **کل بدن** در خطرن. کنترل **فشار** و **چربی** از **قلب** و **مغز** محافظت می‌کنه.

عدد	چی کار
فشار خون	طبق **هدف پزشک**؛ در خونه هم **اندازه** بگیر
LDL	معمولاً **استاتین**؛ هدف با **پزشک**
نمک	کمتر: **ترشی**، **کنسرو**، **سوسیس**
وزن	چند کیلو **کمتر** هم کمک می‌کنه

نکته‌ی دکتر مکس

بعضی داروهای فشار **سرگیجه** موقع **بلند شدن** میارن؛ **آهسته** بلند شو.

سفره

بیشتر	کمتر
سبزی و **حبوبات**	**روغن جامد** و **سرخ‌کردنی**
ماهی و **مرغ**	**گوشت فرآوری‌شده**
روغن مایع و **زیتون**	**نمک** و **ترشی**

فشار و چربی رو کنترل کن؛ قلب و مغز هم ممنون‌ان.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (عادت)، فاز ۳ (پیشرفت)، فاز ۴ (همیشگی)، 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 ۵

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.

پیاده‌روی برای PAD: **تا درد متوسط ساق، استراحت، تکرار**. درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید یا سرگیجه یعنی توقف. با زخم باز پا، روی پا ورزش نکن؛ دوچرخه یا تمرین دست.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و حرکت روزانه



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

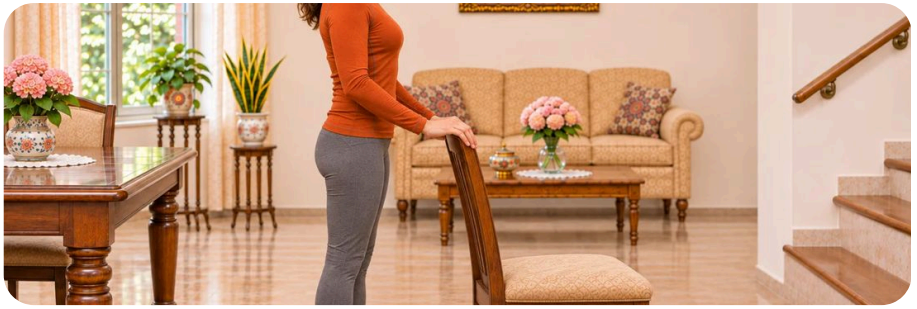
اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز 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 هوازی برای کاهش چربی: ساده، کم‌خطر و هر روزه. ۱۰ دقیقه بعد از هر وعده، قند بعد از غذا رو هم کم می‌کنه.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۳ | 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 آهسته‌ی شکمی برای کم کردن استرس؛ پایان هر جلسه‌ی تمرین.
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

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و شهر، خونه، و داستان آقای کریمی، فرشته خانم و آقای حسینی.

فصل ۸

خانواده

بهتره	نه
همراهی در پیاده‌روی	«**نرو، پات درد می‌گیره**»
صبر برای استراحت‌های کوتاه	**عجله** در مسیر
خونه‌ی **بدون دود**	سیگار و قلیان **در خونه**
کمک به **نگاه کردن** پا (اگه دیدن سخته)	نادیده گرفتن **زخم**

نکته‌ی دکتر مکس

PAD **ارثی** نیست، ولی **عادت‌ها** در خانواده **مشترکان**. برادر یا خواهری که **سیگار** می‌کشه یا **دیابت** داره هم از **چکاپ** سود می‌بره.

خانواده همراه قدم‌ها باشه، نه ترمزش.

فصل ۹

داستان آقای کریمی: سیگار و ۲۰۰ متر

آقای کریمی **۶۴ ساله**، **۴۰ سال** سیگاری؛ بعد از **۲۰۰ متر** ساق راستش می‌گرفت. ABI: ۰٫۷۲.

زمان	چی شد
ماه ۱	با **چسب نیکوتین** سیگار رو **ترک** کرد؛ پیاده‌روی **تناوبی** ۳ روز در هفته
ماه ۲	دو بار **لغزش**؛ دوباره شروع
ماه ۳	درد بعد از **۴۵۰ متر**؛ نون رو **خودش** می‌خره
ماه ۶	**۸۰۰ متر** با یک استراحت؛ **بدون** سیگار

«فکر می‌کردم پام دیگه خوب نمی‌شه؛ سیگار رو کنار گذاشتم و راه افتادم.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**تنگی عروق پا و لنگش**» 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	تنگی عروق پا	۶
۲	درمان	۴
۳	ورزش	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۹ 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. Gerhard-Herman MD, Gornik HL, Barrett C, et al. 2016 AHA/ACC guideline on the management of patients with lower extremity peripheral artery disease. Circulation. 2017;135(12):e726-e779. doi:10.1161/CIR.0000000000000471
2. Lane R, Harwood A, Watson L, Leng GC. Exercise for intermittent claudication. Cochrane Database Syst Rev. 2017;12(12):CD000990. doi:10.1002/14651858.CD000990.pub4
3. Murphy TP, Cutlip DE, Regensteiner JG, et al. Supervised exercise versus primary stenting for claudication resulting from aortoiliac peripheral artery disease: six-month outcomes from the claudication: exercise versus endoluminal revascularization (CLEVER) study. Circulation. 2012;125(1):130-139. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.111.075770
4. McDermott MM, Liu K, Guralnik JM, et al. Home-based walking exercise intervention in peripheral artery disease: a randomized clinical trial. JAMA. 2013;310(1):57-65. doi:10.1001/jama.2013.7231
5. McDermott MM, Spring B, Tian L, et al. Effect of low-intensity vs high-intensity home-based walking exercise on walk distance in patients with peripheral artery disease: the LITE randomized clinical trial. JAMA. 2021;325(13):1266-1276. doi:10.1001/jama.2021.2536

سیگار، قلیان و رگ‌های پا

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- ترک سیگار
- قلیان
- دارو
- فشار و چربی
- داستان آقای کریمی

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