راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پاهای بی‌قرار»

آهن و فریتین

آهن، غذا، کلیه و دیابت و داستان ثریا خانم



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** تو نیست. **آهن** رو فقط طبق **آزمایش** و نظر پزشک بخور. هیچ **دارویی** (به‌خصوص داروهای دوپامینی، ضدافسردگی یا گاباپنتین) رو خودسرانه **قطع** یا **زیاد** نکن. **همون روز به پزشک**: **ورم، درد و گرمی ناگهانی یک ساق**؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** پا؛ علائم با دارو **زودتر، شدیدتر** یا به **دست‌ها** رسیده؛ **بی‌خوابی** چند شب پشت سر هم. **فوراً ۱۱۵**: **تنگی نفس ناگهانی** یا **درد قفسه‌ی سینه**؛ علائم **سکته‌ی مغزی** (کج شدن صورت، ضعف یک طرف، اختلال گفتار). 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: پاهای بی‌قرار ۸

۱. پاهای بی‌قرار چیه؟ ۹

۲. علت‌ها ۹

۳. علائم خطر و اشتباه‌های رایج ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۵. آهن و فریتین ۱۴

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۵

۶. غذا و آهن ۱۶

۷. کلیه و دیابت ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

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

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۵

۹. داستان ثریا خانم: فریتین پایین ۲۶

کتاب کامل و ارتقا **۲۶**

منابع علمی **۲۸**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **آهنه**.

در این راهنما

- پاهای بی‌قرار چیه؟
- علت‌ها
- علائم خطر و اشتباه‌های رایج
- باورهای غلط
- آهن و فریتین
- غذا و آهن
- کلیه و دیابت
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان ثریا خانم: فریتین پایین
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پاهای بی‌قرار»** 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

پاهای بی‌قرار

بیماری چیه، علت‌ها، داروها و عادت‌هایی که بدترش می‌کنن، درمان‌ها، علائم خطر و اشتباه‌های رایج، و باورهای غلط.

پاهای بی‌قرار چیه؟

چهار نشونه‌ی اصلی

☐	
	میل شدید به تکون دادن پاها، معمولاً با یک حس **ناخوشایند** (مورچه، کشیدگی، جریان برق، خارش داخل پا)
	با **استراحت**، نشستن یا دراز کشیدن **شروع یا بدتر** می‌شه
	با **حرکت** (راه رفتن، کشش) **موقتاً بهتر** می‌شه
	عصر و **شب** بدتره

نکته‌ی دکتر مکس

اگه هر چهار نشونه رو داری و علت دیگه‌ای (مثل گرفتگی عضله) نیست، احتمال پاهای بی‌قرار زیاده. تشخیص با **پزشکه**.

میل به تکون دادن، بدتر در استراحت و شب.

فصل ۲

علت‌ها

کمبود آهن	مهم‌ترین علت قابل درمان؛ حتی **بدون کم‌خونی**
سابقه‌ی خانوادگی	
بیماری کلیه و **دیالیز**	
نوروپاتی (مثلاً در دیابت)	
بارداری	
بیماری پارکینسون	

نکته‌ی دکتر مکس

در خیلی‌ها علت مشخصی پیدا نمی‌شه؛ ولی **آهن** رو همیشه باید بررسی کرد (فصل ۵).

اول آهن رو چک کن.

علائم خطر و اشتباه‌های رایج

اشتباه نگیر

	پاهای بی‌قرار	گرفتگی عضله	لخته	تنگی شریان پا
حس	میل به تکون دادن	سفت شدن **دردناک** ناگهانی	ورم و درد **یک** ساق	درد ساق با **راه رفتن**
با حرکت	**بهتر**	با کشش بهتر		با **ایستادن** بهتر

همون روز به پزشک

☐
ورم، **درد** و **گرمی** ناگهانی **یک** ساق
ضعف یا **بی‌حسی** پا
علائم با **داروی** دوپامینی **زودتر** شروع می‌شه یا به **دست‌ها** رسیده
غم شدید یا **فکر آسیب به خود** به‌خاطر بی‌خوابی

یک ساق ورم و درد؟ لخته رو رد کن.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**عصبیه**، تلقینه»	یک بیماری **عصبی** واقعیه
«آهنم **نرماله**، کم‌خونی ندارم»	آستانه‌ی آهن برای این بیماری **بالاتره**؛ **فریتین** رو چک کن
«**ورزش** بدترش می‌کنه»	ورزش **متوسط** منظم **کمک** می‌کنه (فصل ۷ در کتاب کامل)؛ فقط شدید و دیروقت نه
«**قرص خواب** حلش می‌کنه»	بعضی قرص‌ها و آنتی‌هیستامین‌ها **بدترش** می‌کنن
«داروی دوپامینی **بیشتر** بخورم»	ممکنه بیماری رو **بدتر** کنه (فصل ۱۰ در کتاب کامل)

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳ · کشش ساق ← ص ۲۴

ورزش متوسط، دوست پاهای بی‌قرار.

بخش ۲

شواهد

کارآزمایی ورزش، رهنمود AASM، آهن و فریتین، و بدتر شدن با داروهای دوپامینی.

فصل ۵

آهن و فریتین

☐	
	از پزشک بخواه **فریتین** و **درصد اشباع ترانسفرین** رو چک کنه
	آزمایش رو **صبح** و ناشتا بده؛ بعضی داروها روی نتیجه اثر دارن
	برای پاهای بی‌قرار، آستانه‌ی درمان آهن **بالاتر** از حد معمول کم‌خونیه
	آهن خوراکی رو با **ویتامین C** (آب‌پرتقال) بخور، نه با **چای**
	آهن رو **خودسرانه** نخور؛ زیادیش هم **ضرر** داره

نکته‌ی دکتر مکس

اگه آزمایش آهن پایینه، پزشک علتش (مثلاً **خونریزی** از روده یا رژیم) رو هم بررسی می‌کنه.

فریتین رو بپرس.

بخش ۳

زندگی روزمره

شب و خواب، نوشیدنی‌ها و سیگار، نشستن طولانی، گرما و سرما، غذا و آهن، و کلیه و دیابت.

فصل ۶

غذا و آهن

☐	
	منابع آهن: **گوشت قرمز** کم‌چرب، **مرغ**، **ماهی**، **عدس**، **لوبیا**، **اسفناج**
	آهن گیاهی رو با **ویتامین C** (لیمو، گوجه، فلفل دلمه) بخور
	چای رو **یک ساعت** بعد از غذا بخور، نه همراهش
	مکمل آهن فقط طبق **آزمایش** و پزشک

عدس با لیمو، چای یک ساعت بعد.

فصل ۷

کلیه و دیابت

☐	
	در **بیماری کلیه** و **دیالیز** پاهای بی‌قرار **شایع‌تره**؛ با تیم دیالیز صحبت کن
	در **دیابت**، نوروپاتی گاهی شبیه پاهای بی‌قراره؛ پزشک فرقشون رو می‌ذاره
	قند و **کلیه** رو کنترل کن
	ورزش در هر دو **کمک** می‌کنه

کلیه یا دیابت داری؟ به پزشکت بگو.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع و آزمایش آهن)، فاز ۲ (قدرت پا)، فاز ۳ (هوازی بیشتر)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و شب‌های 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.

قانون تمرین: ورزش متوسط و منظم، صبح یا عصر زود؛ ورزش خیلی شدید درست قبل از خواب نه. کشش ساق و ران قبل از خواب. اگه بعد از ورزش همون شب بدتر شدی، دفعه‌ی بعد سبک‌تر یا زودتر. با ورم و درد ناگهانی یک ساق، قطع کن و همون روز پزشک.

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؟	پیاده‌روی متوسط در روز یا عصر زود؛ در کارآزمایی ورزش، برنامه‌ی هوازی و قدرت پا علائم پاهای بی‌قرار رو کم کرد.
مقدار	۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز در هفته؛ نه ورزش شدید درست قبل از خواب.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: ورزش خیلی شدید یا طولانی گاهی همون شب علائم رو بیشتر می‌کنه؛ متوسط بمون.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | کشش و سرد کردن



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	کشش ساق قبل از خواب؛ برای خیلی‌ها حس بی‌قراری پا رو کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان ثریا خانم، آقای حسینی و لیلا خانم.

فصل ۹

داستان ثریا خانم: فریتین پایین

ثریا خانم **۵۸ ساله**؛ **۳ سال** شب‌ها بی‌قرار بود. آزمایش خونش «نرمال» گفته شده بود.

زمان	چی شد
پزشک	**فریتین** پایین برای پاهای بی‌قرار؛ بررسی علت
ماه ۱ تا ۳	**آهن** طبق پزشک؛ روتین عصر
ماه ۳	شب‌ها **خیلی آروم‌تر**

«کم‌خونی نداشتم، ولی آهنم کم بود.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«پاهای بی‌قرار»** 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	پاهای بی‌قرار	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	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. Winkelman JW, Berkowski JA, DelRosso LM, et al. Treatment of restless legs syndrome and periodic limb movement disorder: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. J Clin Sleep Med. 2025;21(1):137-152. doi:10.5664/jcsm.11390
2. Aukerman MM, Aukerman D, Bayard M, Tudiver F, Thorp L, Bailey B. Exercise and Restless Legs Syndrome: A Randomized Controlled Trial. J Am Board Fam Med. 2006;19(5):487-493. doi:10.3122/jabfm.19.5.487

آهن و فریتین

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- فریتین
- آهن خوراکی
- غذا
- کلیه
- داستان

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