راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سفر سالم بعد از ۵۰»

داروها و تغییر ساعت

داروها، تغییر ساعت، غذا 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 **پزشک** تو نیست. اگه سابقه‌ی **لخته، جراحی اخیر، سرطان فعال، بارداری** یا بیماری قلبی داری، قبل از سفر طولانی با پزشک صحبت کن. **جوراب فشاری** و **داروی ضدانعقاد** فقط با نظر پزشک. **به پزشک**: ورم پا که با بالا گذاشتن کم نمی‌شه؛ درد کمر با بی‌حسی پا؛ تنظیم داروها و **انسولین** برای تغییر ساعت. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **تنگی نفس ناگهانی** یا **درد قفسه‌ی سینه**؛ ورم و درد و گرمی **یک ساق**؛ علائم **سکته‌ی مغزی**؛ غش. 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: سفر و بدن ۸

۱. سفر و بدن ۹

۲. داروها در سفر ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۵. تغییر ساعت ۱۴

بخش ۳: در سفر ۱۵

۶. غذا و آب ۱۶

۷. تغییر ساعت و خواب ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

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

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

کتاب کامل و ارتقا ۲۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **دارو و خواب**.

در این راهنما

- سفر و بدن
- داروها در سفر
- علائم خطر
- باورهای غلط
- تغییر ساعت
- غذا و آب
- تغییر ساعت و خواب
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سفر سالم بعد از ۵۰»** 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

سفر و بدن

سفر و بدن، لخته در سفرهای طولانی، کمر و چمدون، داروها در سفر، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

سفر و بدن

چالش	
نشستن طولانی	ورم پا، خشکی کمر، خطر لخته
چمدون	کمردرد، شونه‌درد
تغییر ساعت	خواب و قند و فشار به هم می‌ریزه
غذای متفاوت	یبوست، قند خون
راه رفتن زیاد در سفر	پا و زانو خسته

سفر، بدن آماده می‌خواد.

فصل ۲

داروها در سفر

☐	
	داروها در **کیف دستی**، نه چمدون
	نسخه یا **لیست داروها** به انگلیسی
	انسولین و داروهای **یخچالی**: کیف سرد
	تغییر ساعت: زمان داروها (به‌خصوص انسولین) رو با **پزشک** تنظیم کن
	رقیق‌کننده‌ی خون: نوبت‌ها رو جا نندار

دارو در کیف دستی.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵ یا اورژانس محلی)

☐
تنگی نفس ناگهانی، **درد قفسه‌ی سینه**، **سرفه‌ی خونی** (لخته‌ی ریه)
علائم **سکته‌ی مغزی**
غش

همون روز به پزشک

☐
ورم، **درد** و **گرمی** ناگهانی **یک** ساق (لخته‌ی پا)
تب بعد از سفر به مناطق گرمسیری
اسهال شدید یا کم‌آبی

نکته‌ی دکتر مکس

علائم لخته ممکنه تا **چند هفته** بعد از سفر هم پیدا بشه.

ورم یک ساق بعد از پرواز؟ همون روز.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«برای پرواز **آسپرین** بخورم»	رهنمود CHEST برای پیشگیری معمول **آسپرین** رو توصیه **نمی‌کنه**
«**جوراب فشاری** برای همه»	برای افراد **پرخطر**، و با اندازه‌ی **درست**
«آب کم بخورم که **دستشویی** نرم»	کم‌آبی خطر رو بیشتر می‌کنه؛ بلند شدن هم خوبه
«سفر **تعطیلی ورزشه**»	۱۰ دقیقه در **هتل** هم کافیه
«**قرص خواب** در پرواز»	بی‌حرکتی **طولانی**؛ با پزشک

پمپ مچ پا ← ص ۲۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۴

آسپرین نه، راه رفتن آره.

بخش ۲

شواهد

رهنمود CHEST، جوراب فشاری در سفر، رهنمود WHO، و تغییر ساعت.

فصل ۵

تغییر ساعت

☐	
	چند روز قبل، ساعت خواب رو **کم‌کم** به مقصد نزدیک کن
	در مقصد، **نور روز** و **پیاده‌روی** صبح
	چرت کوتاه، نه طولانی
	کافئین و **الکل** کمتر
	داروهای **زمان‌دار** با پزشک

نور صبح مقصد، بهترین تنظیم ساعت.

بخش ۳

در سفر

هواپیما، ماشین و اتوبوس، هتل و خونه‌ی میزبان، غذا و آب، تغییر ساعت و خواب، و بعد از سفر.

فصل ۶

غذا و آب

☐	
	آب سالم
	فیبر و **میوه**؛ یبوست سفر شایعه
	دیابت: قند سریع‌اثر و وعده‌های منظم
	نمک کمتر؛ ورم کمتر

آب و میوه، علیه یبوست سفر.

فصل ۷

تغییر ساعت و خواب

☐	
	نور صبح در مقصد
	پیاده‌روی صبح
	خواب در ساعت **مقصد**
	داروهای زمان‌دار با پزشک

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۴

صبح مقصد، بیرون.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (پایه)، فاز ۲ (قدرت و چمدون)، فاز ۳ (تعادل و استقامت)، فاز ۴ (در سفر و همیشه)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای هتل، 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.

قانون تمرین: در سفر هر ساعت دو دقیقه حرکت. خستگی متوسط درسته. ورم و درد یک ساق یا تنگی نفس ناگهانی: قطع و فوراً پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین پرواز و ماشین: پمپ ساق، جریان خون پا و پیشگیری از لخته.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ بار هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نشستن.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲ | 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؟	در سفر پیاده شهر رو ببین؛ در پرواز طولانی هر ۱ تا ۲ ساعت در راهرو راه برو.
مقدار	روزی ۳۰ دقیقه یا بیشتر؛ در پرواز هر ۱ تا ۲ ساعت چند دقیقه.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**سفر سالم بعد از ۵۰**» 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	سفر و بدن	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	در سفر	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. Kahn SR, Lim W, Dunn AS, et al. Prevention of VTE in Nonsurgical Patients: Antithrombotic Therapy and Prevention of Thrombosis, 9th ed: American College of Chest Physicians Evidence-Based Clinical Practice Guidelines. Chest. 2012;141(2 Suppl):e195S-e226S. doi:10.1378/chest.11-2296
2. De Maeseneer MG, Kakkos SK, Aherne T, et al. Editor's Choice – European Society for Vascular Surgery (ESVS) 2022 Clinical Practice Guidelines on the Management of Chronic Venous Disease of the Lower Limbs. Eur J Vasc Endovasc Surg. 2022;63(2):184-267. doi:10.1016/j.ejvs.2021.12.024
3. 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

داروها و تغییر ساعت

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- داروها
- انسولین
- ساعت
- غذا
- خواب

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