کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۱

بعد از بستری طولانی: برگشت به راه رفتن

وقتی بیمارستان قدرت رو می‌گیره: بخش ویژه، ترخیص، هفته‌ی اول در خونه، تنفس و خستگی، تغذیه، گیجی و خلق، پیشگیری از زمین خوردن، و برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای



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 دستورهای پزشک، پرستار و فیزیوتراپیست بعد از ترخیص نیست. **محدودیت‌هایی** که پزشکت گفته (مثلاً بعد از جراحی، یا با اکسیژن) **مقدمه**. **فوراً ۱۱۵**: تنگی نفس شدید، درد قفسه‌ی سینه، **گیجی ناگهانی**، غش، علائم سکته. **همون روز با پزشک**: تب، تنگی نفس بیشتر از روز ترخیص، ورم و درد ساق، کم خوردن و کم نوشیدن، یا زخم قرمز و ترشح‌دار.

© 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: چرا بستری ضعیفت می‌کنه ۹

۱. خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟ ۱۰

۲. ناتوانی ناشی از بستری ۱۰

۳. بعد از بخش ویژه (ICU) ۱۱

۴. حرکت در بیمارستان ۱۳

۵. انتظارات واقع‌بینانه ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۶

بخش ۲: ترخیص ۱۹

۷. علائم خطر بعد از ترخیص ۲۰

۸. چک‌لیست ترخیص ۲۱

۹. داروها بعد از ترخیص ۲۳

۱۰. تست‌های شروع ۲۴

بخش ۳: هفته‌های اول در خونه ۲۶

۱۱. هفته‌ی اول در خونه ۲۷

۱۲. تنفس و تنگی نفس ۲۸

۱۳. خستگی و صرفه‌جویی انرژی ۳۰

۱۴. تغذیه ۳۱
۱۵. گیجی و حافظه ۳۲
۱۶. خواب ۳۳
۱۷. خلق و اضطراب ۳۴

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶

۱۸. بلند شدن از تخت و صندلی ۳۷
۱۹. حمام و توالت ۳۸
۲۰. پیشگیری از زمین خوردن ۳۹
۲۱. پوست و زخم بستر ۴۰
۲۲. بعد از بیماری‌های خاص ۴۱
۲۳. برگشت به زندگی ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای ۴۴

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۵
۲۵. مرحله‌ی ۱: تخت و صندلی ۴۷
۲۶. مرحله‌ی ۲: ایستادن و خونه ۴۹
۲۷. مرحله‌ی ۳: بیرون و قدرت ۵۰
۲۸. پیاده‌روی تدریجی ۵۱
۲۹. قدرتی ماه ۲ و ۳ ۵۲

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۳

۳۱. روزهای بد و بستری دوباره ۵۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۸

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۲۶

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۷

۳۳. ماه رمضان و فصل‌ها ۱۲۸

۳۴. زندگی ایرانی ۱۲۹

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۰

۳۶. داستان رضا ۱۳۱

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«دو هفته بیمارستان بودم؛ حالا نمی‌تونم از تخت بلند شم.» «بیماریم خوب شد، ولی خودم نه.» بستری، به‌خصوص برای سالمندان، **عفونت** یا **جراحی** رو درمان می‌کنه، ولی اغلب **عضله**، **راه رفتن** و **اعتمادبه‌نفس** رو با خودش می‌بره.

پژوهش **Kortebein** (JAMA، ۲۰۰۷) نشون داد فقط **۱۰ روز** استراحت در تخت، در سالمندان **سالم**، حدود **یک کیلو** عضله‌ی پا رو از بین برد. پژوهش‌های دیگه نشون دادن خیلی از سالمندان بعد از ترخیص در کارهای روزمره **ضعیف‌تر** از قبل از بستری‌ان؛ پدیده‌ای به اسم **ناتوانی ناشی از بستری**.

خبر خوب اینه که این ضعف **قابل برگشته**. **حرکت از روز اول**، **تغذیه‌ی کافی**، و **برنامه‌ی تمرینی منظم در خونه** راه برگشت رو کوتاه‌تر می‌کنن.

- **بخش ۱** چرا بستری ضعیفت می‌کنه، بخش ویژه، حرکت در بیمارستان، انتظارات.
- **بخش ۲** علائم خطر، ترخیص، داروها و تست‌ها.
- **بخش ۳** هفته‌ی اول در خونه، تنفس، خستگی، تغذیه، گیجی، خواب و خلق.
- **بخش ۴** بلند شدن، حمام و توالت، زمین خوردن، پوست، بیماری‌های خاص، و برگشت به زندگی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌مرحله‌ای.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، ماه رمضان، زندگی ایرانی و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا بستری ضعیفت می‌کنه

اثر خوابیدن در تخت، ناتوانی ناشی از بستری، بعد از بخش ویژه، حرکت در بیمارستان، انتظارات، و باورهای غلط.

خوابیدن در تخت با بدن چه می‌کنه؟

بدن انسان برای **حرکت** ساخته شده. وقتی روزها در تخت می‌مونی:

دستگاه	اتفاق
عضله	**سریع** کوچیک و ضعیف می‌شه، به‌خصوص **ران** و **باسن**
قلب و گردش خون	**سرگیجه** موقع ایستادن؛ **استقامت** کمتر
ریه	تنفس **سطحی‌تر**؛ خطر **عفونت ریه**
استخوان	**کم شدن** تراکم
پوست	**زخم بستر**
مغز	**گیجی**، خلق پایین
روده و مثانه	**یبوست**، مشکلات ادراری

یک پژوهش مهم

در پژوهش **Kortebein** (JAMA، ۲۰۰۷)، سالمندان **سالم** بعد از فقط **۱۰ روز** استراحت در تخت، حدود **یک کیلو** عضله‌ی پا و حدود **۱۵ درصد** قدرت ران رو از دست دادن.

هر روز در تخت، یک روز عضله‌ی کمتر.

فصل ۲

ناتوانی ناشی از بستری

Covinsky و همکاران (JAMA، ۲۰۱۱) این پدیده رو **ناتوانی ناشی از بستری** نامیدن: سالمندی که **با پای خودش** به بیمارستان رفته، در **کارهای روزمره** (لباس پوشیدن، حمام، راه رفتن) **ضعیف‌تر** از قبل برمی‌گرده؛ حتی وقتی بیماری اصلی **درمان شده**.

چه کسانی بیشتر در خطرن؟

☐	
	سن بالاتر
	ضعف یا **مشکل راه رفتن** قبل از بستری
	مشکل حافظه و **گیجی** در بیمارستان
	بستری طولانی
	کم‌تحرکی در بیمارستان

خبر خوب

این ناتوانی **سرنوشت** نیست؛ بخش زیادیش **قابل پیشگیری** و **قابل برگشته**.

بیماری درمان شد؛ حالا نوبت درمان ضعفه.

فصل ۳

بعد از بخش ویژه (ICU)

بعد از **بستری در بخش ویژه** (مثلاً عفونت شدید ریه، جراحی بزرگ)، خیلی‌ها با مشکلاتی روبه‌رو می‌شن که به اسم **سندرم بعد از مراقبت ویژه** شناخته می‌شه (Needham، ۲۰۱۲):

حوزه	مشکل
بدن	**ضعف شدید** عضلات، خستگی، تنگی نفس
ذهن	مشکل **حافظه** و **تمرکز**
روان	**اضطراب**، **افسردگی**، **کابوس** و خاطرات آزاردهنده
خانواده	**استرس** و **خستگی** همراه

☐	
	این مشکلات **شایع** و **واقعین**
	بهبود ممکنه **ماه‌ها** طول بکشه
	توان‌بخشی بدنی و **حمایت روانی** هر دو مهمن

کابوس، **ترس شدید** یا **غم** طولانی بعد از بخش ویژه رو به **پزشک** بگو.