کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۶

آسم و ورزش

آسم بعد از ۵۰: آسم ناشی از ورزش، گرم کردن درست، اسپری و اسپیسر، هوای سرد و آلودگی، تمرین تنفس، برنامه‌ی سبز و زرد و قرمز، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۶ تمرین تصویری



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** (متخصص ریه یا داخلی) تو نیست. قبل از شروع ورزش، **برنامه‌ی عمل آسم** و **اسپری‌ها** رو با پزشکت هماهنگ کن. هیچ **اسپری** یا **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: اسپری تسکین‌دهنده رو **بیشتر از همیشه** لازم داری؛ **بیدار شدن شب** با سرفه یا خس‌خس؛ عدد **پیک‌فلومتر** زیر **۸۰٪** بهترین عددت؛ **تب** و خلط زرد یا سبز یا بدتر شدن نفس. **فوراً ۱۱۵**: نمی‌تونی **جمله‌ی کامل** بگی؛ **لب‌ها** یا **ناخن‌ها** کبود؛ اسپری تسکین‌دهنده **کمک نمی‌کنه**؛ **خواب‌آلودگی** یا **گیجی**؛ **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: آسم ۹

۱. آسم چیه؟ ۱۰

۲. آسم بعد از ۵۰ ۱۱

۳. آسم ناشی از ورزش ۱۳

۴. اسپری‌ها ۱۴

۵. علائم خطر و برنامه‌ی سبز، زرد، قرمز ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: شواهد ۱۹

۷. ورزش در آسم ۲۰

۸. تمرین‌های تنفسی ۲۰

۹. رهنمود آسم ناشی از ورزش ۲۱

۱۰. رهنمود GINA ۲۲

بخش ۳: تمرین ۲۴

۱۱. گرم کردن ۲۵

۱۲. هوازی ۲۵

۱۳. قدرت پا ۲۶

۱۴. قدرت بالاتنه ۲۷
۱۵. تمرین تنفس ۲۸
۱۶. تعادل و کشش ۲۹
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۳۰

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۲

۱۸. اسپری و اسپیسر ۳۳
۱۹. هوای سرد، آلودگی و ریزگرد ۳۴
۲۰. خونه و محرک‌ها ۳۵
۲۱. سرماخوردگی و آنفولانزا ۳۶
۲۲. خواب و شب ۳۷
۲۳. سفر و کوه ۳۸

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۱
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۳
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۴۴
۲۷. فاز ۳: هوازی بیشتر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۵
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۸

۳۱. روزهای بد ۵۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۰

۳۲. خانواده ۱۳۱

۳۳. کار ۱۳۱

۳۴. خونه ۱۳۲

۳۵. داستان آقای رحیمی: آسم در ۵۸ سالگی ۱۳۳

۳۶. داستان فریبا خانم: خس‌خس بعد از پیاده‌روی ۱۳۴

۳۷. داستان آقای صادقی: روزهای آلودگی ۱۳۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۲

پیش‌گفتار

«از وقتی آسم گرفتم دیگه پیاده‌روی نمی‌رم.» «ده دقیقه که راه می‌رم، سینه‌م خس‌خس می‌کنه.» «فکر می‌کردم این نفس‌تنگی مال پیری‌ه.»

آسم فقط بیماری بچه‌ها نیست. خیلی‌ها اولین بار بعد از **۵۰ سالگی** آسم می‌گیرن، و آسم در این سن اغلب با **قلب**، **سیگار** یا «پیر شدن» اشتباه گرفته می‌شه.

پیام اصلی این کتاب: آسمِ **کنترل‌شده** جلوی ورزش رو **نمی‌گیره**. یک مرور کاکرین روی ۲۱ کارآزمایی نشون داد ورزش **آمادگی قلبی‌تنفسی** رو بالا می‌بره و آسم رو **بدتر نمی‌کنه**؛ و بیشتر مطالعه‌هایی که کیفیت زندگی رو سنجیدن، بهبود دیدن.

سه کلید: **اسپری درست** (به‌خصوص اسپری **کورتونی** نگه‌دارنده)، **گرم کردن** ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای، و شناختن **محرک‌ها**: هوای سرد، آلودگی، دود.

- **بخش ۱** آسم چیه، آسم بعد از ۵۰، آسم ناشی از ورزش، اسپری‌ها، برنامه‌ی سبز و زرد و قرمز، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: ورزش، تمرین تنفس، رهنمود آسم ناشی از ورزش، رهنمود GINA.
- **بخش ۳** تمرین: گرم کردن، هوازی، قدرت، تنفس، تعادل، قانون علائم.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: اسپیسر، هوای سرد و آلودگی، خونه، سرماخوردگی، خواب، سفر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

آسم

آسم چیه، آسم بعد از ۵۰، آسم ناشی از ورزش، اسپری‌ها، علائم خطر و برنامه‌ی سبز و زرد و قرمز، و باورهای غلط.

فصل ۱

آسم چیه؟

در آسم، **راه‌های هوایی** ریه **حساس** و **ملتهب** هستن. با یک **محرک**، سه اتفاق می‌افته:

عضله‌ی دور راه هوایی **جمع** می‌شه	راه **تنگ** می‌شه
دیواره‌ی راه هوایی **ورم** می‌کنه	
خلط بیشتر می‌شه	

علائم

خس‌خس (صدای سوت در سینه)	
تنگی نفس	
سفتی یا فشار **سینه**	
سرفه، به‌خصوص **شب** یا **صبح زود**	

نکته‌ی دکتر مکس

علامت مهم آسم اینه که **میاد و می‌ره**؛ با محرک بدتر می‌شه و با اسپری بهتر.

آسم: راه هوایی حساس که میاد و می‌ره.

فصل ۲

آسم بعد از ۵۰

خیلی‌ها اولین بار در **میانسالی** یا **سالمندی** آسم می‌گیرن. آسم در این سن **کمتر تشخیص** داده می‌شه، چون:

اشتباه رایج	
«نفس‌تنگی مال **سنه**»	
«مال **قلبه**»	گاهی هر دو با هم هستن؛ پزشک باید بررسی کنه
«مال **سیگاره**»	آسم و **بیماری انسدادی مزمن ریه** (COPD) گاهی با هم هستن

داروهایی که ممکنه آسم رو بدتر کنن

☐	
	بعضی قرص‌های **فشار** و **قلب** از گروه **بتابلاکر**
	قطره‌ی چشم بتابلاکر (مثل **تیمولول** برای آب سیاه)
	آسپرین و **مسکن‌های ضدالتهاب** در بعضی از آسمی‌ها

نکته‌ی دکتر مکس

هیچ‌کدوم رو خودت قطع نکن؛ به پزشک بگو آسم داری.

نفس‌تنگی بعد از ۵۰ رو جدی بگیر؛ همیشه پیری نیست.