کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۸۴

فیبریلاسیون دهلیزی و فعالیت بدنی

ضربان نامنظم بعد از ۵۰: علائم، خطر سکته و رقیق‌کننده‌ی خون، ورزش امن با تست صحبت، کاهش وزن، خواب و خروپف، الکل و کافئین، 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 **متخصص قلب** تو نیست. قبل از شروع ورزش با پزشکت صحبت کن. **داروی رقیق‌کننده‌ی خون** یا **داروی ضربان** رو هیچ‌وقت خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: تپش قلب **تازه** یا خیلی **تند** که با استراحت آروم نمی‌شه؛ **سرگیجه** یا **نزدیک به غش**؛ **تنگی نفس** تازه یا **ورم** پا؛ **خونریزی** غیرعادی (لثه، ادرار، مدفوع سیاه) با رقیق‌کننده‌ی خون. **فوراً ۱۱۵**: **کجی صورت**، **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، اختلال **صحبت** یا **دید** (سکته‌ی مغزی)؛ **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**؛ **غش**؛ **ضربه به سر** با رقیق‌کننده‌ی خون. 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: فیبریلاسیون دهلیزی ۹

۱. فیبریلاسیون دهلیزی چیه؟ ۱۰

۲. علائم ۱۰

۳. خطر سکته ۱۲

۴. چه چیزی بدترش می‌کنه؟ ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. ورزش و زمان AF ۱۹

۸. کاهش وزن ۱۹

۹. رهنمود ESC (۲۰۲۴) ۲۰

۱۰. شدت ورزش ۲۱

بخش ۳: تمرین ۲۳

۱۱. گرم کردن و تنفس ۲۴

۱۲. هوازی ۲۵

۱۳. اینتروال آروم ۲۶

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

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۲

۱۸. رقیق‌کننده‌ی خون و ایمنی ۳۳
۱۹. وزن و غذا ۳۳
۲۰. خواب و خروپف ۳۴
۲۱. الکل و کافئین ۳۵
۲۲. استرس ۳۶
۲۳. سفر ۳۷

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۰
۲۵. فاز ۱: شروع آروم (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۲
۲۶. فاز ۲: هوازی بیشتر و قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۴۳
۲۷. فاز ۳: اینتروال آروم و تعادل (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۴
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۵
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۶

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۷

۳۱. روزهای بد ۵۰

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۲

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۹

۳۲. خانواده ۱۳۰

۳۳. کار ۱۳۰

۳۴. خونه ۱۳۱

۳۵. داستان آقای اکبری: ساعت هوشمند ۱۳۲

۳۶. داستان فرزانه خانم: ۱۲ کیلو کمتر ۱۳۳

۳۷. داستان آقای یوسفی: علائم سکته ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«قلبم مثل پرنده توی سینه‌م پرپر می‌زنه.» «دکتر گفته AF دارم؛ دیگه ورزش کنم؟» «ساعتم هشدار داد.»

فیبریلاسیون دهلیزی (AF) شایع‌ترین ریتم نامنظم قلبه و با **سن** خیلی شایع‌تر می‌شه. مهم‌ترین خطرش **سکته‌ی مغزی**ه که با **رقیق‌کننده‌ی خون** خیلی کم می‌شه.

پیام اصلی این کتاب: با AF **می‌شه** و **باید** فعال بود. یک کارآزمایی تصادفی نشون داد ۱۲ هفته ورزش منظم، **زمان AF** رو کم و **علائم** رو بهتر کرد. و در یک پژوهش دیگه، کسانی که **۱۰٪** وزنشون رو کم کردن، خیلی کمتر حمله داشتن. رهنمود اروپایی ۲۰۲۴ هم **مدیریت عوامل خطر**، یعنی وزن، فشار، خواب، الکل و ورزش، رو یکی از پایه‌های درمان می‌دونه.

علائم **سکته** رو یاد بگیر و به خانواده‌ت هم یاد بده (فصل ۵). رقیق‌کننده‌ی خون رو هیچ‌وقت **خودسرانه** قطع نکن.

- **بخش ۱** AF، علائم، خطر سکته، عوامل بدتر کننده، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: ورزش، کاهش وزن، رهنمود ESC، شدت ورزش.
- **بخش ۳** تمرین: گرم کردن، هوازی، اینتروال آروم، قدرت، تعادل.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: رقیق‌کننده و ایمنی، غذا، خواب، الکل و کافئین، استرس، 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

فیبریلاسیون دهلیزی

فیبریلاسیون دهلیزی چیه، علائم، خطر سکته، چه چیزی بدترش می‌کنه، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

فیبریلاسیون دهلیزی چیه؟

در **فیبریلاسیون دهلیزی** (AF)، **دهلیزها** (حفره‌های بالایی قلب) به‌جای انقباض منظم، **نامنظم** و **تند** می‌لرزن. نتیجه‌ش **ضربان نامنظم** قلبه.

نوع	
حمله‌ای (پاروکسیسمال)	میاد و **خودش** می‌ره، معمولاً در کمتر از ۷ روز
پایدار	می‌مونه تا با **درمان** برگرده
دائمی	با بیمار و پزشک تصمیم گرفته شده **ضربان** کنترل بشه، نه ریتم

نکته‌ی دکتر مکس

AF با **سن** خیلی شایع‌تر می‌شه و یکی از شایع‌ترین ریتم‌های غیرعادی قلبه.

ضربان نامنظم، نه همیشه خطرناک، ولی همیشه مهم.

فصل ۲

علائم

☐	
	تپش قلب یا حس «**پرپر زدن**» در سینه
	نبض نامنظم
	خستگی و کم شدن **توان** ورزش
	تنگی نفس با فعالیت
	سرگیجه
	گاهی **هیچ** علامتی؛ فقط در **نوار قلب** یا **ساعت هوشمند** پیدا می‌شه

نبض گرفتن

قدم	
۱	دو انگشت روی **مچ** سمت **شست**
۲	**۳۰ ثانیه** بشمار، ضربدر ۲
۳	**منظمه** یا **نامنظم**؟

ساعت هوشمند و دستگاه فشار

ساعت هوشمند با هشدار ریتم نامنظم	**هشدار** می‌ده؛ برای تشخیص **نوار قلب** لازمه
دستگاه فشار با علامت ضربان نامنظم	اگه بارها نشون داد، به پزشک بگو
نوار قلب ۲۴ ساعته (هولتر)	برای حمله‌های **کوتاه**

نبضت رو بشناس.