کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۹

بعد از حمله‌ی قلبی و آنژیوپلاستی

توان‌بخشی قلبی در خانه: علائم خطر، شدت مناسب با تست صحبت، هفته‌به‌هفته از پیاده‌روی کوتاه تا ورزش منظم، بعد از بای‌پس و استنت، و سبک زندگی برای قلب



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 برنامه‌ی متخصص قلب و تیم توان‌بخشی قلبی نیست. **قبل از شروع ورزش بعد از حمله‌ی قلبی، آنژیوپلاستی یا بای‌پس، حتماً اجازه‌ی پزشک بگیر** و داروهات رو خودت قطع نکن. اگه **درد، فشار یا سنگینی قفسه‌ی سینه**، درد بازو، فک یا پشت، **تنگی نفس شدید، تعریق سرد، سرگیجه یا غش** داری، ورزش رو قطع کن. اگه قرص زیرزبانی داری، طبق دستور مصرف کن؛ اگه درد **ظرف ۵ دقیقه** بهتر نشد یا شدیده، **فوراً 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: قلب و توان‌بخشی قلبی ۹

۱. قلب و رگ‌های قلب ۱۰

۲. حمله‌ی قلبی، استنت و بای‌پس ۱۱

۳. توان‌بخشی قلبی چیه؟ ۱۳

۴. در خانه یا در مرکز؟ ۱۵

۵. احساس‌ها بعد از حمله‌ی قلبی ۱۶

۶. ۱۰ باور غلط ۱۸

بخش ۲: ایمنی ۲۰

۷. علائم خطر و قرص زیرزبانی ۲۱

۸. تست‌های شروع ۲۲

۹. شدت: تست صحبت و حس سختی ۲۳

۱۰. داروها و ورزش ۲۵

بخش ۳: مرحله‌به‌مرحله ۲۷

۱۱. هفته‌ی اول در خانه ۲۸

۱۲. هفته‌ی ۲ تا ۶ ۲۹

۱۳. هفته‌ی ۶ تا ۱۲ ۳۱

۱۴. بعد از بای‌پس: مراقبت از جناغ ۳۲
۱۵. بعد از آنژیوپلاستی و استنت ۳۴
۱۶. تمرین قدرتی ایمن ۳۵
۱۷. گرم و سرد کردن ۳۷

بخش ۴: سبک زندگی برای قلب ۴۰

۱۸. سیگار و قلیون ۴۱
۱۹. غذا برای قلب ۴۱
۲۰. فشار، قند و چربی ۴۲
۲۱. خواب و استرس ۴۳
۲۲. کار، رانندگی و سفر ۴۴
۲۳. زندگی روزمره و رابطه‌ی زناشویی ۴۵

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۴۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. انتخاب برنامه ۵۱
۲۶. برنامه‌ی الف: پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای ۵۲
۲۷. برنامه‌ی ب: هوازی + قدرتی ۵۳
۲۸. برنامه‌ی پ: تناوبی (فقط با اجازه‌ی متخصص قلب) ۵۵
۲۹. برنامه‌ی ت: کم‌فشار برای مفاصل ۵۶

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۷
۳۱. روزهایی که حالت خوب نیست ۶۰

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۲

بخش ۷: ادامه دادن ۱۲۶

۳۲. عادت‌سازی ۱۲۷
۳۳. گرما، سرما و آلودگی هوا ۱۲۷
۳۴. ماه رمضان ۱۲۹
۳۵. خانواده ۱۳۰
۳۶. زنان و بیماری قلبی ۱۳۱
۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶
۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳
۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

بعد از حمله‌ی قلبی، آنژیوپلاستی یا جراحی بای‌پس، خیلی‌ها **می‌ترسن** حرکت کنن: «اگه قلبم دوباره بگیره چی؟» خانواده هم معمولاً می‌گن «استراحت کن».

ولی پژوهش‌ها چیز دیگه‌ای می‌گن: **توان‌بخشی قلبی مبتنی بر ورزش** با **بستری کمتر، حمله‌ی قلبی دوباره‌ی کمتر** و **کیفیت زندگی بهتر** همراهه. ورزش **درست و تدریجی**، یکی از مهم‌ترین داروهای قلبه.

این کتاب بهت یاد می‌ده **چه وقت، چقدر و چطور** حرکت کنی؛ **علائم خطر** رو بشناسی؛ و قدم‌به‌قدم از پیاده‌روی ۵ دقیقه‌ای به ورزش منظم برسی. ولی یادت باشه: **برنامه‌ی تو رو پزشکت تأیید می‌کنه.** اگه در شهرت **مرکز توان‌بخشی قلبی** هست، حتماً ازش استفاده کن.

- **بخش ۱** قلب، حمله‌ی قلبی، استنت و بای‌پس، و توان‌بخشی قلبی.
- **بخش ۲** ایمنی: علائم خطر، تست‌ها، شدت و داروها.
- **بخش ۳** مراحل: هفته‌به‌هفته، بعد از بای‌پس و استنت، قدرتی ایمن.
- **بخش ۴** سبک زندگی: سیگار، غذا، فشار و قند و چربی، خواب، کار و رانندگی.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** عادت‌سازی، هوا، ماه رمضان، خانواده، زنان و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

قلب و توان‌بخشی قلبی

رگ‌های قلب، حمله‌ی قلبی و استنت و بای‌پس، توان‌بخشی قلبی، خانه یا مرکز، احساس‌ها، و باورهای غلط.

فصل ۱

قلب و رگ‌های قلب

قلب یک پمپه

قلب خون رو به کل بدن می‌فرسته. خود عضله‌ی قلب هم خون لازم داره که از **رگ‌های کرونر** (سرخرگ‌های قلب) می‌رسه.

تصلب شرایین

با گذشت سال‌ها، **پلاک** (چربی، کلسترول و التهاب) در دیواره‌ی رگ‌ها جمع می‌شه و رگ رو **تنگ** می‌کنه.

عامل خطر	
سیگار و قلیون	
فشار خون بالا	
چربی خون بالا	
دیابت	
کم‌تحرکی	
چاقی شکمی	
استرس	
سن، سابقه‌ی خانوادگی	

بیشتر این عوامل قابل تغییرن.

فصل ۲

حمله‌ی قلبی، استنت و بای‌پس

حمله‌ی قلبی

وقتی پلاک **پاره** می‌شه و **لخته** رگ رو می‌بنده، بخشی از عضله‌ی قلب خون نمی‌گیره و **آسیب** می‌بینه.

درمان‌ها

درمان	چیه
آنژیوپلاستی و استنت	با یک لوله‌ی باریک از **مچ دست** یا **کشاله‌ی ران**، رگ تنگ باز می‌شه و یک **فنر فلزی** (استنت) گذاشته می‌شه
جراحی بای‌پس	رگ‌های دیگه‌ی بدن به‌عنوان **پل** اطراف رگ تنگ وصل می‌شن؛ معمولاً با باز کردن **جناغ سینه**
دارو	برای همه؛ **مادام‌العمر**

داروهای رایج بعد از حمله‌ی قلبی

گروه	کار
آسپرین و داروهای ضدپلاکت	پیشگیری از لخته در استنت
استاتین‌ها	کم کردن چربی و تثبیت پلاک

گروه	کار
بتابلاکرها	آروم کردن قلب
مهارکننده‌های ACE یا ARB	محافظت از قلب
قرص زیرزبانی (نیترات)	برای درد قفسه‌ی سینه

هیچ دارویی رو، به‌خصوص داروهای ضدپلاکت، خودت قطع نکن.
قطع زودهنگام می‌تونه باعث بسته شدن **استنت** بشه.

فصل ۳

توان‌بخشی قلبی چیه؟

تعریف

یک برنامه‌ی **جامع** شامل:

جزء	
ورزش تدریجی و نظارت‌شده	
آموزش درباره‌ی بیماری و داروها	
ترک سیگار	
تغذیه	
کنترل **فشار، قند و چربی**	
حمایت روانی	

شواهد

در مرور کاکرین **Dibben** و همکاران (۲۰۲۱) با بیش از ۸۰ کارآزمایی، توان‌بخشی قلبی مبتنی بر ورزش با:

بستری کمتر در بیمارستان	
حمله‌ی قلبی دوباره‌ی کمتر	