کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۶

نارسایی قلب: ورزش ایمن و زندگی روزمره

قلب ضعیف یا سفت، علائم و منطقه‌های سبز و زرد و قرمز، وزن روزانه، نمک و آب، داروها، ورزش ایمن با تست صحبت، و برنامه‌ی سه‌سطحی



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 معاینه، تشخیص و برنامه‌ی **متخصص قلب** نیست. **قبل از شروع ورزش**، با متخصص قلبت صحبت کن؛ اگه امکانش هست، **توان‌بخشی قلبی تحت نظر** بهترین شروعه. **فوراً ۱۱۵**: درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید یا تنگی نفس در حال استراحت که بهتر نمی‌شه، **کف یا خلط صورتی**، غش، تپش قلب شدید با سرگیجه، علائم سکته. **داروهات** رو خودسرانه قطع یا کم نکن.

© 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: نارسایی قلب رو بشناس ۹

۱. نارسایی قلب چیه؟ ۱۰

۲. علائم ۱۱

۳. کلاس‌ها ۱۳

۴. داروها ۱۴

۵. چرا ورزش؟ ۱۶

۶. ۱۰ باور غلط ۱۸

بخش ۲: منطقه‌ها، وزن و شدت ۲۰

۷. منطقه‌های سبز، زرد و قرمز ۲۱

۸. وزن روزانه و ورم ۲۲

۹. تست‌های شروع ۲۳

۱۰. شدت: تست صحبت و حس سختی ۲۴

بخش ۳: ورزش و مراقبت ۲۷

۱۱. هفته‌ی اول بعد از بیمارستان ۲۸

۱۲. هوازی ۲۸

۱۳. قدرتی سبک ۲۹

۱۴. تنفس و تنگی نفس ۳۰
۱۵. آب و نمک ۳۲
۱۶. داروها و ورزش ۳۴
۱۷. گرم و سرد کردن ۳۵

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۷

۱۸. خواب و آپنه ۳۸
۱۹. خلق و اضطراب ۳۸
۲۰. غذا و وزن ۳۹
۲۱. سفر ۴۰
۲۲. کارهای روزمره ۴۱
۲۳. دستگاه‌های قلبی ۴۲

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۴۵

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۶
۲۵. سطح ۱: نشسته و راه رفتن در خونه ۴۸
۲۶. سطح ۲: هوازی و قدرت ۵۰
۲۷. سطح ۳: استقامت و قدرت بیشتر ۵۱
۲۸. پیاده‌روی تدریجی ۵۳
۲۹. روزهای زرد ۵۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۶

۳۱. بعد از بستری دوباره ۵۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۱

بخش ۷: خانواده و زندگی ۱۲۶

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۷

۳۳. ماه رمضان ۱۲۸

۳۴. گرما، سرما و آلودگی ۱۲۹

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۱

۳۶. داستان رضا ۱۳۲

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«دکتر گفت قلبت ضعیف شده.» «با دو تا پله نفسم بند میاد.» «پاهام عصرها ورم می‌کنه.» **نارسایی قلب** یعنی قلب نمی‌تونه به اندازه‌ی نیاز بدن خون پمپ کنه؛ نه اینکه قلب **ایستاده**. با سن، این بیماری **شایع‌تر** می‌شه و از دلیل‌های مهم **بستری** بعد از ۶۰ سالگیه.

سال‌ها به این بیماران گفته می‌شد «استراحت کن». حالا رهنمودهای بین‌المللی می‌گن **ورزش منظم و ایمن** برای کسانی که می‌تونن، **توصیه می‌شه: توان** و **کیفیت زندگی** رو بهتر می‌کنه و خطر **بستری** رو کم می‌کنه. کنار ورزش، **داروهای جدید**، **وزن روزانه** و **شناختن علائم زود** زندگی این بیماران رو عوض کردن.

- **بخش ۱** نارسایی قلب چیه، علائم، کلاس‌ها، داروها، و چرا ورزش.
- **بخش ۲** منطقه‌های سبز و زرد و قرمز، وزن روزانه، تست‌ها و شدت ورزش.
- **بخش ۳** هفته‌ی اول بعد از بیمارستان، هوازی، قدرتی، تنفس، آب و نمک، داروها و ورزش.
- **بخش ۴** خواب، خلق، غذا، سفر، زندگی روزمره و دستگاه‌های قلبی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، ماه رمضان، فصل‌ها و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

نارسایی قلب رو بشناس

نارسایی قلب چیه، علائم، کلاس‌ها، داروها، چرا ورزش، و باورهای غلط.

نارسایی قلب چیه؟

نارسایی قلب یعنی قلب نمی‌تونه به اندازه‌ی **نیاز بدن** خون پمپ کنه، یا فقط با **فشار بالا** در قلب و ریه این کار رو می‌کنه. **«نارسایی»** یعنی **ضعف عملکرد**؛ نه اینکه قلب **ایستاده** یا قراره بایسته.

دو نوع اصلی

نوع	یعنی	کسر جهشی (EF)
قلب ضعیف	عضله‌ی قلب **خوب منقبض** نمی‌شه	**کمتر از ۴۰ درصد**
قلب سفت	قلب منقبض می‌شه، ولی **خوب شل نمی‌شه** و پر نمی‌شه	**۵۰ درصد یا بیشتر**؛ در **زنان** و **سالمندان** با فشار خون بالا شایع‌تر
بینابینی		۴۱ تا ۴۹ درصد

کسر جهشی (EF) درصد خونیه که قلب با هر ضربان بیرون می‌فرسته؛ با **اکوکاردیوگرافی** اندازه گرفته می‌شه. **از پزشکت بپرس EF تو چنده.**

علت‌های شایع

☐	
	حمله‌ی قلبی و تنگی رگ‌های قلب

☐	
	فشار خون بالا طولانی
	دیابت، چاقی
	بیماری دریچه‌ها
	ریتم نامنظم (فیبریلاسیون دهلیزی)
	الکل، بعضی **داروهای شیمی‌درمانی**

نارسایی یعنی ضعف عملکرد؛ نه ایستادن قلب.

فصل ۲

علائم

علامت	چرا
تنگی نفس با فعالیت	مایع پشت قلب، در ریه جمع می‌شه
تنگی نفس موقع دراز کشیدن؛ نیاز به **بالش بیشتر**	
بیدار شدن شبانه با تنگی نفس	
خستگی و **ضعف**	خون کمتر به عضلات می‌رسه
ورم پا، مچ، شکم	احتباس **آب و نمک**
افزایش سریع وزن	**آب**، نه چربی
سرفه‌ی شبانه	
کم‌اشتهایی، سیری زود	ورم روده و کبد

نکته‌ی دکتر مکس

علائم **روزبه‌روز** فرق می‌کنن. یاد گرفتن **علائم زود** (فصل ۷) مهم‌ترین مهارت توئه.

وزن ناگهانی، آبه؛ نه چربی.