کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۳

فشار خون بالا؛ ورزش به‌عنوان دارو

اندازه‌گیری درست در خونه، ورزش هوازی، ایزومتریک و قدرتی، نمک و سفره‌ی ایرانی، خواب و استرس، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای برای پایین آوردن فشار



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 درمان پزشک نیست. **داروهای فشار خون رو هرگز خودت قطع یا کم نکن.** ورزش و سبک زندگی **کنار** دارو کار می‌کنن. اگه فشار خونت **۱۸۰ روی ۱۱۰ یا بیشتره**، یا **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سردرد ناگهانی و شدید، تاری دید، ضعف یک طرف بدن یا اختلال گفتار** داری، ورزش نکن و فوراً با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیر.

© 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: فشار خون رو بشناس ۹

۱. فشار خون چیه؟ عددها ۱۰

۲. چرا مهمه؟ قاتل خاموش ۱۱

۳. اندازه‌گیری درست در خونه ۱۳

۴. علت‌ها و عوامل خطر ۱۵

۵. داروها: کنار ورزش، نه جایگزین ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۹

بخش ۲: ایمنی و شروع ۲۱

۷. کی ورزش نکنم؟ ۲۲

۸. تست‌های شروع ۲۳

۹. ورزش و داروهای فشار ۲۴

۱۰. علائم توقف و قانون نفس ۲۶

بخش ۳: ورزش به‌عنوان دارو ۲۹

۱۱. شواهد: ورزش چقدر فشار رو پایین میاره؟ ۳۰

۱۲. ورزش هوازی ۳۱

۱۳. ایزومتریک: کوتاه و پراثر ۳۲

۱۴. قدرتی دینامیک ۳۴
۱۵. پیاده‌روی تناوبی ژاپنی ۳۶
۱۶. اثر همون روز ۳۷
۱۷. ترکیب‌ها: کدوم برای من؟ ۳۸

بخش ۴: سبک زندگی ۴۰

۱۸. نمک ۴۱
۱۹. سفره‌ی DASH ایرانی ۴۲
۲۰. وزن و دور کمر ۴۳
۲۱. خواب و آپنه‌ی خواب ۴۴
۲۲. استرس و تنفس آروم ۴۶
۲۳. سیگار، قلیون، الکل و قهوه ۴۸

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۵۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۱
۲۵. انتخاب برنامه ۵۳
۲۶. برنامه‌ی الف: شروع از صفر ۵۵
۲۷. برنامه‌ی ب: هوازی + ایزومتریک ۵۷
۲۸. برنامه‌ی پ: فشار، قند و وزن ۵۹
۲۹. برنامه‌ی ت: کم‌فشار برای مفاصل ۶۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۲

۳۱. روزهایی که فشار بالاست ۶۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۸

بخش ۷: زندگی با فشار خون ۱۲۶

۳۲. دفترچه‌ی فشار و عادت‌سازی ۱۲۷

۳۳. ماه رمضان و سفر ۱۲۸

۳۴. گرما، سرما و فشار ۱۳۰

۳۵. سفره‌ی کم‌نمک خانواده ۱۳۱

۳۶. زنان: یائسگی و فشار خون ۱۳۳

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

فشار خون بالا رو **«قاتل خاموش»** می‌نامن؛ چون معمولاً هیچ علامتی نداره، ولی سال‌به‌سال به قلب، مغز، کلیه و چشم آسیب می‌زنه. بعد از ۵۰ سالگی، بخش بزرگی از مردم فشار خون بالا دارن و خیلی‌ها خبر ندارن.

خبر خوب اینه که **ورزش یکی از مؤثرترین درمان‌های غیردارویی فشار خونه.** پژوهش‌ها نشون دادن ورزش منظم، به‌خصوص در کسانی که فشار بالا دارن، می‌تونه فشار رو به‌اندازه‌ای پایین بیاره که با اثر بعضی داروها قابل مقایسه‌ست. ترکیب ورزش با **نمک کمتر، وزن مناسب، خواب خوب و مدیریت استرس**، اثر رو چند برابر می‌کنه.

- **بخش ۱** فشار خون چیه، چرا مهمه و چطور درست اندازه بگیرم.
- **بخش ۲** ایمنی: کی ورزش نکنم، داروها و علائم توقف.
- **بخش ۳** ورزش به‌عنوان دارو: هوازی، ایزومتریک، قدرتی و تناوبی.
- **بخش ۴** نمک، سفره‌ی ایرانی، وزن، خواب و استرس.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** دفترچه‌ی فشار، ماه رمضان، گرما و سرما، خانواده و یائسگی.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

فشار خون رو بشناس

عددها، چرا مهمه، اندازه‌گیری درست در خونه، علت‌ها، داروها، و باورهای غلط.

فشار خون چیه؟ عددها

دو عدد

عدد	یعنی
عدد بالا (سیستولیک)	فشار رگ‌ها وقتی قلب **می‌زنه**
عدد پایین (دیاستولیک)	فشار رگ‌ها وقتی قلب **استراحت** می‌کنه

مثلاً **۱۲۰ روی ۸۰** (در ایران معمولاً «۱۲ روی ۸» گفته می‌شه).

دسته‌بندی (رهنمود اروپایی ۲۰۲۴، فشار در مطب)

دسته	فشار
طبیعی	کمتر از ۱۲۰ روی ۷۰
بالاتر از طبیعی	۱۲۰ تا ۱۳۹ روی ۷۰ تا ۸۹
فشار خون بالا	**۱۴۰ روی ۹۰ یا بیشتر**

رهنمود آمریکایی (۲۰۱۷) از **۱۳۰ روی ۸۰** به بالا رو فشار خون بالا می‌دونه. هدف درمان رو **پزشکت** برای تو تعیین می‌کنه.

نکته‌ی دکتر مکس

در **اندازه‌گیری خونگی**، معمولاً **۱۳۵ روی ۸۵ یا بیشتر** بالا حساب می‌شه.

چرا مهمه؟ قاتل خاموش

بی‌علامت، ولی خطرناک

بیشتر افراد با فشار خون بالا **هیچ علامتی ندارن**. سردرد، سرگیجه یا خون‌دماغ نشونه‌ی قابل اعتمادی نیستن.

تنها راه فهمیدن، اندازه گرفتنه.

فشار بالا به چی آسیب می‌زنه؟

عضو	
قلب	حمله‌ی قلبی، نارسایی قلب
مغز	**سکته‌ی مغزی**، کاهش حافظه
کلیه	نارسایی کلیه
چشم	آسیب شبکیه
رگ‌های پا	تنگی رگ

خبر خوب

پایین آوردن فشار، خطر این عوارض رو **به‌طور قابل‌توجهی** کم می‌کنه. حتی چند میلی‌متر جیوه کاهش، در سطح جامعه **تفاوت بزرگی** می‌سازه.

فصل ۳

اندازه‌گیری درست در خونه

دستگاه

☐
دستگاه **بازویی** خودکار و معتبر؛ مچی کمتر دقیقه
اندازه‌ی کاف مناسب دور بازو

روش درست

☐
۳۰ دقیقه قبل: بدون قهوه، چای، سیگار و ورزش
مثانه خالی
۵ دقیقه آروم نشستن
پشت به صندلی، **پاها روی زمین**، پا روی پا نه
بازو روی میز، **هم‌سطح قلب**
کاف روی **پوست**، نه روی لباس
حین اندازه‌گیری **صحبت نکن**
۲ بار با فاصله‌ی ۱ دقیقه؛ میانگین