کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۰۱

قلب مردان: ورزش و پیشگیری

قلب سالم بعد از ۴۰ و ۵۰ برای مردها: عوامل خطر، علائم هشدار، شروع امن ورزش، آمادگی قلبی، قدم‌های روزانه، تمرین قدرتی، دور کمر، سیگار و قلیان، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۹ 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** یا **متخصص قلب** تو نیست. اگه کم‌تحرکی و **عامل خطر** داری (فشار، چربی، دیابت، سیگار، سابقه‌ی خانوادگی) و می‌خوای ورزش **شدید** کنی، قبلش با پزشک صحبت کن. هیچ **داروی** قلب یا فشاری رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: فشار سینه یا تنگی نفس با فعالیت که با استراحت خوب می‌شه؛ تپش نامنظم؛ ورم پاها؛ خروپف بلند با قطع تنفس. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **درد یا فشار سینه** بیشتر از چند دقیقه؛ **تنگی نفس** ناگهانی؛ **عرق سرد** و تهوع با درد سینه؛ **غش**؛ **ضعف یک طرف بدن**. 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: قلب مردان ۹

۱. قلب مردان بعد از ۴۰ ۱۰

۲. عوامل خطر ۱۰

۳. علائم هشدار ۱۱

۴. ورزش ناگهانی شدید ۱۳

۵. چکاپ ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: شواهد ۱۷

۷. رهنمود ESC (۲۰۲۰) ۱۸

۸. آمادگی قلبی (۲۰۱۸) ۱۸

۹. قدم‌های روزانه (۲۰۲۲) ۱۹

۱۰. تمرین قدرتی (۲۰۲۲) ۲۰

بخش ۳: تمرین ۲۲

۱۱. گرم و سرد کردن ۲۳

۱۲. هوازی ۲۳

۱۳. شدت و تست صحبت ۲۴

۱۴. قدرت ۲۵
۱۵. تنه ۲۷
۱۶. تعادل و کشش ۲۸
۱۷. قانون و زمان اثر ۲۹

بخش ۴: زندگی ۳۱

۱۸. کار و استرس ۳۲
۱۹. سیگار و قلیان ۳۲
۲۰. شکم و دور کمر ۳۳
۲۱. غذا ۳۴
۲۲. خواب و خروپف ۳۵
۲۳. ورزش گروهی ۳۶

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۹
۲۵. فاز ۱: پیاده‌روی (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۱
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۷) ۴۲
۲۷. فاز ۳: آمادگی (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۴۳
۲۸. فاز ۴: همیشه ۴۴
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۶

۳۱. روزهای بد ۴۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۱

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۱

۳۲. خانواده ۱۳۲

۳۳. همکارها و دوستان ۱۳۲

۳۴. خونه ۱۳۳

۳۵. داستان آقای کریمی: فوتبال آخر هفته ۱۳۴

۳۶. داستان آقای صادقی: دور کمر ۱۳۵

۳۷. داستان آقای موسوی: قلیون و پله ۱۳۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۱

منابع علمی ۱۵۲

پیش‌گفتار

«من که چیزیم نیست، فقط یه کم شکم دارم.» «سالی یه بار فوتبال می‌رم، کافیه.» «فشارم یه کم بالاست، ولی قرص نمی‌خوام.»

بیماری قلب در مردها معمولاً **زودتر** از زن‌ها شروع می‌شه و خیلی وقت‌ها **بی‌صدا**ست. خبر خوب: بخش بزرگی از خطر با **حرکت**، **دور کمر**، **فشار خون**، **چربی خون** و **ترک سیگار** قابل‌کنترله.

پیام اصلی این کتاب:

- **آمادگی قلبی** یکی از قوی‌ترین نشونه‌های طول عمره. در مطالعه‌ی **JAMA Network Open** (۲۰۱۸) روی بیش از **۱۲۲ هزار** نفر، آمادگی پایین با خطر مرگ بیشتر همراه بود؛ این **ارتباط**ه، نه اثبات علت.
- **قدم‌ها**: متاآنالیز **لنست** (۲۰۲۲) روی ۱۵ گروه جمعیتی: قدم‌های بیشتر، مرگ‌ومیر کمتر.
- **قدرت**: ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین قدرتی در هفته با خطر کمتر بیماری قلبی همراه بود (BJSM، ۲۰۲۲).
- **شروع امن**: رهنمود **انجمن قلب اروپا** (ESC، ۲۰۲۰): کم‌تحرک‌هایی که عامل خطر دارن، قبل از ورزش **شدید** ارزیابی بشن و **کم‌کم** شروع کنن.
- **بخش ۱** قلب مردان، عوامل خطر، علائم هشدار، ورزش ناگهانی شدید، چکاپ، باورهای غلط.

- **بخش ۲** شواهد: ESC، آمادگی قلبی، قدم‌ها، قدرت.
- **بخش ۳** تمرین: گرم و سرد کردن، هوازی، شدت، قدرت، تنه، تعادل و کشش، قانون.
- **بخش ۴** زندگی: کار و استرس، سیگار و قلیان، شکم، غذا، خواب و خروپف، ورزش گروهی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، همکارها، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

قلب مردان

قلب مردان بعد از ۴۰، عوامل خطر، علائم هشدار، ورزش ناگهانی شدید، چکاپ، و باورهای غلط.

فصل ۱

قلب مردان بعد از ۴۰

بیماری قلب در مردها	معمولاً **زودتر** از زن‌ها
خیلی وقت‌ها	**بی‌علامت** تا اولین حادثه
بخش بزرگی از خطر	**قابل‌کنترل**: فشار، چربی، قند، دور کمر، سیگار، تحرک

نکته‌ی دکتر مکس

این کتاب درباره‌ی **پیشگیریه**. اگه حمله‌ی قلبی یا استنت داشتی، کتاب **«بعد از حمله‌ی قلبی و آنژیوپلاستی»** همین کتابخونه برای توئه.

قلب، بی‌صدا خسته می‌شه.

فصل ۲

عوامل خطر

عامل	
فشار خون بالا	
چربی خون (LDL بالا)	
قند خون بالا یا دیابت	
دور کمر زیاد	
سیگار و **قلیان**	
کم‌تحرکی	
سابقه‌ی خانوادگی بیماری قلبی زودرس	
کم‌خوابی و **خروپف** با قطع تنفس	

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۲

عددهات رو بدون.

فصل ۳

علائم هشدار

فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)

☐
درد، فشار یا سنگینی سینه بیشتر از چند دقیقه، شاید به بازو، فک یا پشت
تنگی نفس ناگهانی
عرق سرد، تهوع، سرگیجه با درد سینه
غش حین ورزش
ضعف یک طرف بدن یا **اختلال گفتار**

زود به پزشک

☐
فشار سینه یا تنگی نفس با **فعالیت** که با استراحت خوب می‌شه
تپش نامنظم
ورم پاها، تنگی نفس موقع دراز کشیدن