

به نام خدا

تمرینات برای بهبود عملکرد قلب

(برنامه جامع عملکردی قلب برای زندگی بعد از جراحی و حمله قلبی)

مؤلفین:

WILLIAM SMITH, M.S.

KEITH BURNS, M.S.

CHRISTOPHER VOLGRAF

مترجمین:

مهران بیلری (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

(مدرس دانشگاه)

دکتر یاسین اسدی (فیزیولوژیست)

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد واحد بین الملل کیش)

دکتر رضا احمد یوسفی

(متخصص قلب و عروق)

نرگس ملا شاهی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

یلدا پاداش

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۰

سرشناسه : اسمیت، ویلیام، ۱۹۷۶-م.

Smith, William, ۱۹۷۶-

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات برای بهبود عملکرد قلب: برنامه جامع عملکردی قلب برای زندگی بعد از جراحی و حمله قلبی / مولفین [ویلیام اسمیت، کیت ج. برنز، کریستوفر ولگراف]؛ مترجمین مهراں بیلری... [و دیگران].

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۱ص.: مصور(رنگی)، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۸۰۶-۷-۱۳۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Exercises for cardiac recovery : the strong heart fitness program for life after

heart attack & heart surgery, [۲۰۱۸].

یادداشت: مترجمین مهراں بیلری، یاسین اسدی، رضا احمدیوسفی، نرگس ملاشاهی، یلدا پاداش.

یادداشت: نمایه.

عنوان دیگر: برنامه جامع عملکردی قلب برای زندگی بعد از جراحی و حمله قلبی.

موضوع: بیماران قلبی -- توانبخشی -- به زبان ساده

Heart -- Diseases -- Patients -- Rehabilitation -- Popular works

ورزش درمانی -- به زبان ساده Exercise therapy -- Popular works

شناسه افزوده: برنز، کیت ج.، ۱۹۸۶-م. شناسه افزوده: Burns, Keith J, ۱۹۸۶-

شناسه افزوده: ولگراف، کریستوفر شناسه افزوده: Volgraf, Christopher

شناسه افزوده: بیلری، مهراں، ۱۳۷۲-، مترجم

رده بندی کنگره: RC۶۸۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۲۰۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۶۴۵۲۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: تمرینات برای بهبود عملکرد قلب

نویسندگان: WILLIAM SMITH, M.S.

KEITH BURNS, M.S.

CHRISTOPHER VOLGRAF

مترجمان: مهراں بیلری - دکتر یاسین اسدی - دکتر رضا احمدیوسفی

نرگس ملاشاهی - یلدا پاداش

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

چاپ: مدیران

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۸۰۶-۷-۱۳۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



از سایت ما به آدرس www.hatherleighpress.com دیدن کنید و به صورت آنلاین پیشنهادها خود را با ما در میان بگذارید و در تخفیف‌ها، رویدادهای ویژه و موارد دیگر ثبت‌نام کنید.

تمریناتی برای بهبود قلب

حق چاپ متن © ۲۰۱۸ ویلیام اسمیت، کیت برنز و کریستوفر ولگراف

کتابخانه کنگره فهرست بندی اطلاعات در نشر در صورت درخواست در دسترس است.

شابک: ۹۷۸-۱-۵۷۸-۲۶۶-۹۵۱

تمام حقوق محفوظ است. هیچ قسمتی از این کتاب را نمی‌توان تکثیر و یا به روش الکترونیکی و غیره، بدون اجازه کتبی ناشر، ارسال کرد.

طراحی جلد توسط Heather Daugherty

طراحی داخلی توسط سینتیا دان

چاپ شده در ایالات متحده

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

سلامتی شما از اینجا شروع می‌شود! تمرینات، تغذیه، انگیزه، اجتماع ... همه چیزهایی که برای ساختن بدن بهتر نیاز دارید!

قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. هیچ گونه مسئولیت شخصی یا حرفه‌ای ناشی از سوء استفاده از هر یک از روش‌های زیر که در این کتاب شرح داده شده است، به عهده نویسنده و ناشر نخواهد بود.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	برنامه جامع تناسب اندام قلبی
۹.....	پیشگفتار دکتر JOHN A. RUMBERGER
۱۳.....	معرفی
۱۹.....	فصل ۱ _ بیماری قلبی
۲۳.....	فصل ۲ _ مروری بر بهبودی قلب
۴۷.....	فصل ۳ _ ارزیابی و غربالگری
۵۳.....	فصل ۴ _ تمرینات
۸۷.....	فصل ۵ _ ارزیابی جسمانی
۱۱۳.....	پیوست شماره ۱ _ اصطلاحات رایج قلبی عروقی
۱۱۷.....	پیوست شماره ۲ _ واژهنامه تمرینات ورزشی
۱۲۵.....	مراقبت‌های دائمی جامعه محور
۱۲۷.....	درباره مؤلفین
۱۲۹.....	واژه یاب



برنامه جامع تناسب اندام قلبی

آیا شما ...

شغلی دارید که تمام روز پشت میز می‌نشینید؟

آیا به برنامه‌ریزی مؤثر و استاندارد برای سلامت قلب نیاز دارید؟

آیا برای تنظیم زمان ورزش در زندگی روزمره و شلوغ خود تلاش می‌کنید؟

ساعاتی را در روز برای رفت‌وآمد برای افزایش ضربان قلب خود صرف می‌کنید؟

آیا باید بعد از توصیه پزشک برنامه‌ریزی ورزشی سالم را شروع کنید؟

آیا اهمیت یک سبک زندگی سالم را می‌شناسید؟

آیا برای اصلاح عوامل خطر به کارهای خود نظارت دارید؟

منبعی برای حمایت از ابتکارات زندگی سالم می‌خواهم

نیاز به یک برنامه روزانه مختصر که به تقویت قوای بدنی کمک کند.

سپس برنامه تناسب اندام قوی برای شما مناسب است!

آیا شما در حال تجربه موارد زیر هستید...

خستگی و بی‌حالی از فعالیت‌های عادی و روزانه

کاهش قدرت و نیروی عضلات

تعادل و کیفیت ضعیف حرکت

ناتوانی در تمرکز و عدم فعالیت

سردرد و ناراحتی گردن در حالت طبیعی بدن

تاخیر در برگشت ضربان قلب به حالت استراحتی پس از فعالیت

گردش خون ضعیف و ادم

ناتوانی در انجام فعالیت‌های لذت‌بخش مانند پیاده‌روی ، شنا و حرکات مربوط به قلب

پس برنامه جامع جهت تناسب اندام شما مناسب است!

جامعه ما با افزایش بی‌حرکی مواجه است. تقریباً ۸۰ درصد بیماری‌ها قابل پیشگیری هستند. این بدان معناست که فعالیت‌های کوتاه مدت در طول روز می‌تواند نتایج چشمگیری بر سلامت کلی شما داشته باشد. تغییرات کوچک و عادات خوب منجر به تغییرات بسیار مثبت می‌شود! خواه والدین پرمشغله‌ای باشید، یا مراقب والدین سالمند و بیمارانی باشید که برای انجام فعالیت‌های ورزشی خود تحت نظارت هستند یا افراد مسن فعال ، همه ما می‌توانیم تغییرات ساده‌ای را در زندگی روزمره خود ایجاد کنیم که تأثیر بسزایی دارد.

پیشگفتار دکتر JOHN A. RUMBERGER

هنگامی که من در اواخر دهه ۱۹۷۰ دوره‌ی تخصصی پزشکی خود را شروع کردم، معمولاً بیمار تا ۶ هفته در بیمارستان می‌ماند و سپس به او می‌گفتند که باید تا ۶ هفته دیگر از فعالیت بدنی خودداری کند - این شرایط استاندارد "بهبود" قلب بود. متأسفانه، آنچه ما در نتیجه مشاهده کردیم "فلج قلبی" بود، افرادی که علاوه بر از دست دادن استقامت، توده عضلانی و توده استخوانی، سلامت روحی و جسمی خود را نیز از دست داده بودند.

در طول بیش از ۳۵ سالی که من کار قلب انجام می‌دهم، بهبود قلب دچار تغییرات عمده‌ای شده است، اما توسعه آن بسیار کند بوده است. من سرانجام به یک "تشدید کننده" تبدیل شدم و در MICU (واحد مراقبت‌های ویژه پزشکی) و CCU (واحد مراقبت قلب) تمرین می‌کردم. اگرچه من از بیماران مراقبت‌های ویژه مراقبت می‌کردم، اما نگرانی اصلی من فقط زنده نگه‌داشتن آن‌ها در خارج از بیمارستان بود. من اوایل با برنامه‌های "توانبخشی قلبی" آشنا شدم، که برای بازماندگان حملات قلبی یا نارسایی احتقانی قلب در نظر گرفته شده بود، اما پس از ترک CCU در مراقبت آن‌ها مشارکت چندانی نداشتم.

بعداً، من با روش‌های تصویربرداری آشنا شدم که باعث می‌شد تشخیص بیماری‌های "پیشرفته" قلب امکان‌پذیر شود، مدت‌ها قبل از اینکه باعث ایجاد ناتوانی شود. من شروع به کار با آنچه تحت عنوان "کلینیک سلامت قلب و عروق" نامیده می‌شد، کردم. جایی که ما با افراد در مورد عوامل خطر ساز قلبی عروقی (فشار خون بالا، کلسترول بالا،

عدم تحرک و موارد مشابه) آشنا شدیم. یکی از مؤلفه‌های ارزیابی انجام تست ورزش با تردمیل با علائم محدود، بررسی مشکلات ریتم قلب، فشار خون بالا و احتمالاً اختلالات ناشی از ورزش در جریان خون قلب بود. پس از انجام این کار، من و/یا یکی از همکارانم با بیمار نشستیم و به او "نسخه ورزشی" می‌دادیم.

نسخه به این صورت بود: "روی تردمیل یا دوچرخه ورزش کنید، ۵ دقیقه را به تدریج برای افزایش ضربان قلب خود (برگرفته از پارامترهای آزمایش استرس قلبی) صرف کنید، هدف را روی ۲۰ دقیقه با ضربان قلب پایدار بگذارید و سپس به مدت ۵ دقیقه استراحت کنید."

"نسخه ورزشی" در مجموع ۳۰ دقیقه تردمیل/دوچرخه ثابت، حداقل ۳ بار در هفته بود. هیچ اشاره‌ای به تمرینات قدرتی یا حفظ انعطاف‌پذیری نمی‌شد. با این وجود، من فکر کردم این توصیه مربیان من، صحیح است و به تجویز این روش برای بیمارانم ادامه دادم.

همان‌طور که به عنوان متخصص قلب و عروق مدیر از مرکز توانبخشی قلب منتقل شدم، همچنان اشتیاق خود را برای استفاده از تصویربرداری، به ویژه CT قلب، برای تعریف بیماری اولیه قلب حفظ کردم (به جای برخورد با بیماری قلبی دیررس در روزهای مراقبت‌های ویژه). این اشتیاق مرا به وضعیت فعلی من، به عنوان مدیر تصویربرداری قلب در مرکز طول عمر پرینستون، رساند.

مرکز طول عمر پرینستون یک محیط جدید بود، محیطی که مرا مستقیم و روزانه با فیزیولوژیست‌های ورزشی معتبر که به عنوان اعضای فعال تیم پیشگیری کار می‌کردند، در ارتباط قرار داد. من به تدریج از این انجمن، که شامل هر سه نویسنده کتاب تمرینات

برای بهبود قلب بود، آموختم آنچه که به عنوان "یک نسخه برای همه" جهت بهبود عملکرد قلب استفاده می‌شد شامل تمرینات تناوبی وزنی/قدرتی، انعطاف‌پذیری و شرایط هوازی بود که باید این‌ها برای هر بیمار اختصاصی باشد.

من دوباره تحت نظر و راهنمای‌های ویلیام اسمیت، کیث برنز و به ویژه کریستوفر ولگراف آموزش و راهنمایی شدم - و من به خاطر آن پزشک و متخصص قلب بهتری شدم. در فیزیولوژی، راهکار درمانی برای بهبود قلب بیمار، پزشک و دانش‌آموز، ورزش است. در این کتاب، نویسندگان نحوه اعمال فعالیت بدنی، صرف نظر از میزان تعریف شده، برای بهبود توانایی‌های جسمانی، قدرت ذهنی/جسمی و انعطاف‌پذیری را ارائه می‌دهند تا بهترین مسیر فیزیکی را برای بهبودی قلبی خود به شما ارائه دهند.

John A. Rumberger, PhD, MD, FACC, FSCCT

مدیر تصویربرداری قلب

مرکز طول عمر پرینستون

معرفی

انگیزه بیشتری برای سالم ماندن داشته باشند، زیرا پزشک آن‌ها را برای انجام ورزش ترخیص می‌کند.

اما آیا اکثریت مردم، کسانی که دارای عوامل خطر قابل کنترل هستند می‌توانند از طریق تغییر شیوه زندگی و رفتار تغییر کنند؟

به همین دلیل، خود انگیزی برای حفظ هرگونه موفقیت در محیط بیمارستان بسیار حیاتی است. به همین ترتیب، اگر به دنبال ایجاد انگیزه برای افزایش فعالیت روزمره و تغییر از حالت بی‌حرکی به حالت معمول هستید، پایبند بودن به هدف و تلاش برای حفظ انگیزه و حرکت به سمت جلو لازم و ضروری است.

در کتاب تمرینات برای بهبود قلب، راهنمایی‌های حرفه‌ای بر اساس بهترین شیوه‌ها و دستورالعمل‌های سالم برای قلب ارائه شده است، همچنین خوانندگان را به تلاش برای رویکردهای

در نوشتن این کتاب، ما برای خود هدف تعیین کردیم. ما می‌خواهیم تصور رایج در مورد بهبود قلبی را از منظر آمادگی جسمانی مجدداً تعریف کنیم، (در هر صورت، این تخصص ما است).

هنگامی که بیماران بیمارستان یا محل توانبخشی را ترک می‌کنند، معمولاً یک برنامه مراقبت‌های عمومی بر اساس استانداردهای موجود ارائه می‌شود. این برنامه - طبق استانداردها- ممکن است بسیار عالی باشد، اما به این نکته باید اشاره کرد که دیگر فرد مورد نظر بیمار در محیط کنترل شده و تحت نظارت نیست، متغیرهای ناشناخته‌ای از جمله سطح تعهد شخصی فرد - سطح انگیزه آن‌ها معرفی می‌شود. بیمارانی که "ترس"¹ پزشکی (مانند مراجعه به اورژانس) را تجربه می‌کنند، ممکن است