

روانشناسی قلب

گزیده‌ای از دانش‌های لازم برای همه

۹۸

دکتر مصطفی رفیعی

استاد و مدیر اسبق گروه قلب

و

دکتر مجید صفاری نیا

استادیار گروه روانشناسی

سرشناسه	مصطفی رفیعی، ۱۳۱۳-
عنوان و نام پدیدآور	روان سالم قلب سالم / مصطفی رفیعی، مجید صفاری نیا
مشخصات نشر	قم: انتشارات آیین احمد، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.
شابک	۹۷۸۶۰۰۰۵۳۳۵۲۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	نیا ۹
موضوع	قلب -- بیماری‌ها -- پیشگیری
موضوع	قلب -- بیماری‌ها -- به زبان ساده
موضوع	قلب -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه
موضوع	روان شناسی سلامت
شناسه افزوده	صفاری نیا، مجید، ۱۳۲۵-
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۸، ۹۷۷/۹۶۸۱ RC
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۱۲-
شماره کتابشناسی ملی	۱۲۰۴۷۹۱



روان سالم قلب سالم

دکتر مصطفی رفیعی، دکتر مجید صفاری نیا

ناشر/ انتشارات آیین احمد

ویراستار / مونا صفاری نیا - پرستو چمن زاده

چاپ / گنج معرفت

نوبت چاپ / اول، زمستان ۱۳۸۸

شمارگان / ۱۰۰۰ نسخه

قیمت / ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۳۵-۲۰۰۰

مركز پخش: تهران- بلوار کشاورز، نبش ۱۶ آذر شماره ۳۲۰، انتشارات ارجمند

تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰ دورنویس: ۸۸۹۷۵۸۶۳

ناشر: بنیاد امام خمینی (ره) خیابان لقمان حکیم، کوچه ۲ پلاک ۷

انتشارات آیین احمد

فهرست مندرجات

۱	مقدمه
۳	فصل اول: قلب سالم
۵	شرح زندگی یک بیمار قلبی از زبان خود او
۱۳	فصل دوم: چهار گام اصلی برای سالم نگاه داشتن قلب
۱۵	آشنایی با قلب خود
۱۷	گام اول - کلسترول
۱۹	اندازه کلسترول خود را بدانید
۲۰	کلسترول بد L.D.L
۲۱	کلسترول خوب H. D. L
۲۲	* تری گلیسیرید
۲۳	وزن بدن
۲۸	بیماری قند یا دیابت
۳۰	انواع دیابت
۳۱	قند خون خود را بدانید
۳۱	سیگار کشیدن
۳۳	نوع شخصیت
۳۵	عصبانیت و خشم
۳۶	افسردگی
۳۶	علائم اصلی افسردگی

۳۷	خلاصه ای از آنچه ذکر شد
۳۸	میزان کلسترول
۳۹	مراقبت از وزن خود
۴۰	طبیعی نگه داشتن فشار خون
۴۱	کسانی که سیگار می کشند
۴۳	کم کردن فشارهای روانی
۴۴	گام دوم - عادت به ورزش، انواع و اثرات آن
۴۵	ورزش و قلب
۴۵	چگونه ورزش قلب را سالم می سازد
۴۶	تأثیر روی کلسترول خون
۴۷	دسته بندی ورزش ها و تأثیر هر کدام
۵۰	هیچگاه دیر نیست
۵۰	گام سوم - تعادل در غذا خوردن
۵۰	بدانیم چه می خوریم
۵۲	شناخت غذاها
۵۲	اول: غذای نشاسته ای و قندی
۵۳	دوم: غذاهای پروتئینی
۵۶	سوم: چربیها
۵۷	چهارم: ویتامین ها
۵۸	پنجم: عناصر معدنی
۵۹	ششم: نمک
۵۹	هفتم: آب و سایر نوشیدنی ها

۶۱	هشتم: الیاف غذایی
۶۲	چای نوشیدنی است یا دارو؟
۶۳	گام چهارم - آرامش روان
۶۴	مفهوم فشار روانی (استرس)
۶۵	فشار روانی و ارتباط آن با قلب
۶۹	تأثیر ورزش در آرامش روان
۷۰	خواب کافی
۷۱	عدم موفقیت نشانه شکست نیست
۷۲	اتکا به عقاید معنوی
۷۳	خنده
۷۴	محبت به دیگران
۷۵	تماس با طبیعت
	فصل سوم: پاسخ به بیشترین سوالات مطرح شده درباره سکتة
۷۷	قلبی
۸۴	مفید بودن آسپرین برای قلب
۸۵	آزمایش‌هایی که برای قلب انجام می‌گیرد
	فصل چهارم: صنعتی شدن جهان: تأثیر آن در زندگی و سلامت
۸۷	انسان‌ها
۸۹	مقدمه
۹۱	انواع آلودگیهای صنعتی و زیان آنها

- ۹۱ آلودگی هوا.
- ۹۲ چند نوع از عناصر آلوده کننده هوا
- ۹۲ گاز کربنیک
- ۹۲ گازهای صنعتی
- ۹۳ مواد رادیو اکتیو و اتمی
- ۹۳ عوارض ناشی از عناصر رادیو اکتیو
- ۹۴ آلودگی دریاها و اثرات آن
- ۹۵ سایر عوارض آلودگی محیط و شهر نشینی
- ۹۵ اعصاب و روان
- ۹۵ متوسط طول عمر
- ۹۶ آخرین گزارش های سازمان ملل
- ۹۸ مشکل ناشی از گسترش شهرها
- ۹۹ پیامد ازدیاد گرمای محیط
- ۱۰۰ نتیجه گیری
- ۱۰۱ کمک به حفظ محیط زیست
- ۱۰۳ نقش مدیران و دست اندر کاران
- ۱۰۵ مثبت یا منفی بودن تغییرات هوا در تولید غذا
- ۱۰۷ طبیعت و تمدن
- ۱۰۹ خوشبختی چیست؟
- ۱۱۱ بخشودگی و ورزش
- ۱۱۱ تشویق نه تحقیر
- ۱۱۲ توجه به آینده

۱۱۳	از کودکان بیاموزیم
۱۱۵	شمع وجود
۱۱۶	از انتقاد یا شکست نترسید
۱۱۷	نیروی دوستی و محبت
۱۱۹	در تاریکیهای زندگی
۱۲۰	آخرین برگ
۱۲۳	فصل پنجم: عجایب مغز انسان
۱۲۵	چگونه حافظه تقویت یا تضعیف می‌شود؟
۱۲۵	مغز و حافظه
۱۲۶	آشنایی با ساختمان دستگاه عصبی
۱۲۶	دستگاه عصبی مرکزی
۱۲۶	نخاع
۱۲۷	مخچه
۱۲۸	مخ
۱۳۰	حافظه چگونه تشکیل می‌شود؟
۱۳۱	پیشگیری از کاهش حافظه
۱۳۲	تغییرات مغز بر حسب سن
۱۳۳	بیماری آلزایمر (فراموشی دوران پیری)
۱۳۴	بعضی علل از دست رفتن حافظه
۱۳۵	تأثیر نوع غذاها روی مغز
۱۳۵	چربی‌ها

۱۳۵	مواد قندی
۱۳۵	اعتدال در خوردن
۱۳۶	ویتامین‌ها
۱۳۷	مقابله با فشارهای روانی
۱۳۸	انتظارات در حد واقعیت
۱۳۸	ترس از شکست
۱۳۸	برخورداری از حمایت و پشتیبانی
۱۳۹	کارهای فکری، ورزش مغز بوده و آن را قوی تر می‌سازند
۱۳۹	اسرار مغز انیشتین
۱۴۱	فصل ششم: سالم ماندن، وظیفه‌ای مقدس
۱۴۳	مقدمه
۱۴۴	چگونه بدن با بیماری مبارزه می‌کند
۱۴۴	خون، عامل اصلی دفاع بدن
۱۴۵	دارا بودن ریه‌های سالم و استنشاق هوای خوب
۱۴۵	اندرزهایی از یک فیلسوف
۱۴۷	فصل هفتم: گرایش جدید به طب سنتی و قدیمی
۱۴۹	مقدمه
۱۵۱	تاریخچه داروها
۱۵۲	انواع درمان‌های قدیمی و متداول
۱۵۲	استئوپاتی
۱۵۳	طب چینی

۱۵۴	طب سوزنی
۱۵۶	مدیتیشن و تاثیر آن
۱۵۷	مدیتیشن یا مراقبه
۱۵۸	چه اتفاقی می افتد؟
۱۵۸	مد یتیشن به عنوان دارو
۱۵۹	مد یتیشن برای ترک اعتیاد
۱۶۰	خواب و خوراک هماهنگ با نیاز
۱۶۳	فصل هشتم: سرطان
۱۶۵	از یک پزشک مبتلا به سرطان
۱۶۶	آیا هنوز کشنده است؟
۱۶۸	درمان های غیر معمول
۱۷۰	اشاره به غذاهای مفید یا مضر برای مبتلایان به سرطان
۱۷۰	چربی ها
۱۷۰	غذاهای نشاسته ای و قندی
۱۷۱	گوشتها و غذاهای پروتئینی
۱۷۲	شیر و لبنیات
۱۷۲	میوه ها و سبزی ها
۱۷۴	چای و ادویه جات
۱۷۴	آب و آب درمانی
۱۷۵	خواب و استراحت کافی

۱۷۵	اثرات آفتاب
۱۷۶	امیدوار بودن
۱۷۷	موفق بودن در پیری
۱۷۸	نظرات افراد مسن
۱۷۸	تغییرات طول عمر
۱۷۹	آیا مسن بودن مزیت است؟
۱۸۰	زندگی برای مسن‌های ژاپن
۱۸۱	شکوه‌مندی حیات
۱۸۴	کتابهای دیگر نویسنده

مقدمه

جهانی که ما امروز در آن زیست می‌کنیم، در مقایسه با دنیایی که اجداد و پیشینیان ما در زمانی نه چندان دور حدود یک قرن پیش زندگی می‌کردند، دستخوش تفاوت‌هایی کلی و بنیادین قرار گرفته است. بسیاری از تحولات پیش آمده در مسیر پیشرفت علم و دانش، سعی در راحت‌تر ساختن و رفاه انسان‌ها، جلوگیری از مرگ و میرهای زودرس و تلفات دسته جمعی بی‌مورد، اکتشافات و سیر در اقمار و آسمان‌ها و شناخت هر چه بیشتر هستی و موجودیت، قرار داشته‌اند. با این حال، گام‌هایی سریع در جهت تخریب و مضمحل ساختن شالوده اصیل طبیعت و محیط زیست برداشته شده است؛ بطوریکه فاش شدن هرچه بیشتر این واقعیت تلخ، سردمداران جهان را شتابزده و وحشت زده بفکر آن انداخت که قبل از اینکه نتایج حاصل از تمدن، بیش از این مصائب و مشکلات به بار آورد و عامل تخریب کلی محیط طبیعی زندگی برای نسل کنونی و نسل‌های آینده شود چاره جویی کرده و مانع آن شوند. در مورد سلامت انسان، بر طول عمر طبیعی و مدت زمان زیستن بطور قابل ملاحظه افزوده شده و به ۲ یا حتی ۳ برابر گذشته رسیده است که این معلول کشف علل و چاره‌جویی آنها

بوده است. شیوع خانمان برانداز بیمارهایی نظیر؛ وبا، طاعون، حصه، و مالاریا مهار و کنترل شده‌اند ولی در مقابل بیماری‌های دیگری مانند سکنه‌های قلبی و مغزی، فشار خون و سرطان‌ها علل مرگ و میر شده‌اند. بیماری ایدز چه در کشورهای توسعه یافته و چه در جهان سوم سعادتی بسیاری از خانواده‌ها و انسان‌ها را از بین برده است.

هدف از مطالب درج شده در این کتاب، مروری است مختصر به مسائل بهداشتی، روانی و پزشکی کنونی که اغلب در مراحل از زندگی خود با بعضی از آنها مواجه می‌شویم.

قلب و ارتباط کلی آن نه تنها با سلامت بلکه نقش آن در زندگی و کیفیت آن با تفصیل بیشتری مورد بحث قرار گرفته است. موضوع مهمی تحت عنوان تأثیر تمدن و صنعتی شدن شهرها در راه و رسم زندگی انسان‌ها عنوان شده که اطلاع از آن نوعی هشدار برای هر فرد یا خانواده است و اینکه چگونه می‌توان از زیان‌های آن به سلامت تن و روان پیشگیری کرد. در عین حال راهکارهایی پیشنهاد شده که رعایت آنها بوسیله مردم و مسئولین، می‌تواند عامل مهمی برای حفظ سلامت اجتماعی و عمومی تلقی شود. موضوعات گوناگون و متنوع دیگری مانند سرطان و راهکارهایی برای مصون ماندن از آن، اهمیت تغذیه و ورزش، روابط صحیح خانوادگی و اجتماعی، جلوگیری از فراموشی دوران پیری و مجموعه مطالبی دیگر تا جائیکه در حد ظرفیت این کتاب بوده مطرح و توضیحاتی جامع توأم با راهنمایی‌های مفید و عملی برای پیشگیری یا مقابله کردن با اینگونه مسائل ارائه شده است.

مباحث ارائه شده در این کتاب، از مراجع معتبر مورد تأیید صاحب‌نظران و متخصصین انتخاب شده تا ارزش علمی و واقعی خود را حفظ نماید. امید است مورد قبول و استفاده خواننده عزیز قرار گیرد.