

ورزش و قلب و عروق

حسین نیک‌ملکی

(متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق و تنفس)

مید صدرنیا

(متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی)

خسرو میناوند

(متخصص بیماری‌های قلبی و عروق و تنفس)



سرشناسه	: نیک ملکی، حسین، ۱۳۵۶.
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و قلب و عروق/ حسین نیک‌ملکی، سعید صدرنیا، خسرو میناوند
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۱۹۸ ص. مصور.
شابک	: ۷ - ۷۶۷ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: قلب- بیماری‌ها- پیشگیری- ورزش درمانی
موضوع	: Heart – Diseases – Prevention- Exercise therapy
شناسه افزوده	: صدرنیا، سعید، ۱۳۴۵، نویسنده.
شناسه افزوده	: میناوند، خسرو، ۱۳۴۹، نویسنده.
رده‌بندی کنگر	: RC ۶۸۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۱
شماره کتابخانه ملی	: ۵۹۳۸۴۶۸



ورزش و قلب و عروق

نویسنده: حسین نیک‌ملکی، سعید صدرنیا، خسرو میناوند

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۸

چاپ صدف: ۱۰۰۰ نسخه

۴۶۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری

نرسیده به خیابان منیری جاوید، پلاک ۱۰۵، واحد ۳ تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com وبسایت: www.Arvanashr.ir

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 قلب چگونه کار می کند؟
۱۰	 صدای قلب
۱۱	 بخش های اصلی قلب
۱۳	 جریان خون
۱۶	 ضربان قلب، ضربان عسی
۱۶	 سیستم الکتریکی بدن
۱۸	 پشتیبانی خون
۲۰	 در مورد بیماری های قلبی چه باید بدانی
۲۰	 سرخرگ های مسدود شده
۲۱	 حمله ی قلبی
۲۱	 نشانه های حمله ی قلبی چیست؟
۲۱	 علائم حمله ی قلبی در زنان
۲۲	 ضربان قلب نامنظم یا آریتمی
۲۲	 بیماری ماهیچه قلب
۲۲	 نارسایی قلبی
۲۳	 بیماری های مادرزادی قلب
۲۳	 مرگ قلبی ناگهانی
۲۳	 الکتروکاردیوگرام یا نوار قلبی
۲۴	 تست ورزش
۲۴	 هولتر
۲۴	 رادیوگرافی قفسه سینه
۲۵	 اکوکاردیوگرام
۲۵	 سی تی اسکن قلبی

- ۲۵ کاتترایزیسیون قلبی
- ۲۶ زندگی با بیماری قلبی
- ۲۶ داروها
- ۲۶ آنژیوپلاستی
- ۲۷ عمل بای‌پس
- ۲۸ چرا سیگار کشیدن برای قلب مضر است؟
- ۲۸ زندگی با بیماری قلبی
- ۲۸ نکاتی برای داشتن قلبی سالم
- ۳۶ چه ورزش‌هایی را چگونه انجام دهیم؟
- ۴۰ پاسخ به چند سوال رایج در مورد بیماری‌های قلبی
- ۴۴ تأثیر ورزش بر سیستم قلبی-عروقی
- ۴۵ ورزش‌های مخصوص قلب
- ۴۶ فواید ورزش برای قلب
- ۴۷ نقش ورزش در سلامتی قلب
- ۴۷ بهترین ساعت برای تمرینات بدنسازی
- ۴۸ فاکتورهای ابتلا به بیماری‌های قلبی
- ۵۱ فواید ورزش برای قلب نوجوانان
- ۵۱ تغییرات فیزیولوژی سالمندان
- ۵۳ سازگاری‌های قلب و عروق با ورزش
- ۵۴ سازگاری قلبی - عروقی با تمرین و فعالیت‌های هوازی
- ۵۷ راهکارهایی طبیعی برای تثبیت ضربان قلب
- ۵۸ ۶ روش آرام کردن تپش قلب
- ۶۱ آزمایشات پزشکی برای تشخیص تپش قلب
- ۶۱ ۵ عاملی که احتمال لخته شدن خون در رگ‌ها را بالا می‌برد
- ۶۴ قلب پس از ۵۰ سالگی در زنان و مردان
- ۷۲ بیماری قلبی؛ عوامل، علائم و مراقبت‌ها
- ۷۶ حمله قلبی خاموش چه علامتی دارد؟
- ۷۷ کلسترول و چگونگی کاهش آن
- ۸۰ ۶ عامل بالا رفتن کلسترول خون
- ۸۸ هشدار به دیابتی‌ها درباره چربی خون
- ۹۰ توصیه‌های غذایی در دیابت
- ۹۳ چگونه عصبانیت بر کل بدن تأثیر می‌گذارد؟

- عصبانیت به قلب آسیب می‌زند ۹۶
- گرما برای قلب مضر است ۹۹
- عملکرد ضعیف قلب ۱۰۱
- ارزیابی خطر بیماری قلبی ۱۰۴
- گوشه‌هایی برای کاهش یا حذف فشارهای عصبی ۱۱۲
- تنگ و سفت شدن رگ‌های خونی ۱۱۴
- آترواسکلروز چیست؟ ۱۱۷
- ضرر دود سیگار در غیر سیگاری‌ها ۱۱۸
- تأثیر سیگار بر دستگاه قلب و عروق ۱۲۲
- امگا ۳، امگا ۶، امگا ۷ خیر ۱۲۵
- چربی‌های اشباع یا ترانس کدام مضرتر است؟ ۱۲۹
- روغن‌هایی که قلب را سرد می‌آورند ۱۳۳
- نقش اضافه وزن در بیماری‌های قلبی ۱۳۵
- چطور بفهمیم سکتۀ قلبی در اوج آمده؟ ۱۳۹
- بیماری‌های کبد، عوامل، علائم و درمان آن ۱۴۳
- هوای سرد فشارخونتان را بالا می‌برد ۱۴۶
- در هوای سرد ورزش کنیم یا نه؟ ۱۴۷
- بیماری برونشیت با سرفه و خلط ۱۵۱
- توصیه‌های زمستانی برای بیماران قلبی ۱۵۴
- چگونه از سکتۀ مغزی پیشگیری کنیم؟ ۱۵۶
- سکتۀ مغزی، علل، علائم و پیشگیری از آن ۱۵۷
- سکتۀ مغزی در مردان بد اخلاق دو برابر زنان است ۱۶۰
- چرا قلبم کند می‌زند؟ ۱۶۱
- چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟ ۱۶۵
- گزینه‌های درمان ۱۶۵
- چه زمانی باید داروی فشارخون مصرف کنیم ۱۶۶
- ۱۰ نکته‌ای که زنان باید در مورد بیماری قلبی بدانند ۱۷۰
- ۱۰ توصیه برای سلامت قلب ۱۷۹
- کاهش فشارخون با نور آبی ۱۸۲
- خوب و بد نور خورشید ۱۸۳
- کاهش فشارخون با نور آبی ۱۸۵
- بالا رفتن فشارخون در اثر ورزش ۱۸۶

- ۱۸۸..... مصرف نان نمکی از عوامل مهم فشارخون در جامعه ایرانی
- ۱۸۹..... شایع ترین علل حمله قلبی
- ۱۹۲..... چرا زیاد نشستن برای قلب مضر است
- ۱۹۴..... ۳ عاملی که موجب بزرگ شدن قلب می شوند

www.ketab.ir

مقدمه

قلب به پمپ طبیعی می شود که از بدو تولد تا لحظه‌ی مرگ بی وقفه کار می کند؛ اما چگونه؟ در بن کتاب درمی یابیم که چرا عملکرد قلب تا این حد حیاتی و خارق العاده است.

همه‌ی ما می دانیم قلب یکی از اعضای حیاتی بدن است. ما نمی توانیم بدون عملکرد صحیح قلب چند دقیقه و در صورت از کار افتادن آن، چند ثانیه زنده بمانیم. با این حال وقتی به ساختار آن نگاه کنیم متوجه می شوید که قلب درست مانند یک پمپ است، البته یک پمپ پیچیده و مهم. علی رغم تمام پیچیدگی و ظرافت موجود، در نهایت می توان گفت که قلب در اصل یک پمپ است و وظیفه‌ی پمپاژ خون را بر عهده دارد. مانند همه‌ی پمپ های دیگر، قلب نیز ممکن است مسدود شود، خراب شود و به تعمیر احتیاج داشته باشد؛ به همین دلیل آشپزی با عملکرد قلب بسیار مهم است. آگاهی اولیه از ساختار قلب و چیزهایی که سلامتی آن را به خطر می اندازند یا بهبود می بخشند، می تواند ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را تا حد زیادی کاهش دهد.

بیماری قلبی اولین عامل مرگ و میر در ایالات متحده است. هر روز تقریباً ۲۰۰۰ آمریکایی در اثر بیماری قلبی می میرند، یعنی در هر ۴۵ ثانیه یک نفر. اما خبر خوب این است که نرخ مرگ ناشی از بیماری های قلبی با نرخ ثابتی در حال کاهش است. متأسفانه هم اکنون نیز بیماری قلبی باعث مرگ ناگهانی انسان ها می شود و بسیاری از آن ها قبلاً از رسیدن به بیمارستان می میرند.

واژه‌ی قلب در ادبیات ما نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. برای همه مشخص است که قلب با عشق مترادف گرفته می‌شود. در ادبیات کشورهای مختلف مثال‌های مختلفی از کاربرد واژه‌ی قلب در فرهنگ آن کشور را می‌توان یافت:

● قلب (دل) چیزی را داشتن: شجاع بودن

● خوش‌قلب بودن: مهربان بودن

● از صمیم قلب: با تمام وجود

● شکسته شدن قلب: شکست در عشق

● سبب قلب بودن: بی‌رحم بودن

مسلماً هیچ یک از این واژه‌های بدن تا این حد وارد فرهنگ و واژگان زبان کشورها نشده است، برای مثال آخرین باری که شما از صمیم پانکراس چیزی را می‌خواستید کی بوده است؟!