

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



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 بهداشت 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

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 سال 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 نگه داشتن 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 قبلی) 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