

بازتوانی قلب

آغاز مجدد زندگی

مؤلفین :

دکتر بهروز متحدی

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه علوم

پزشکی مشهد

دکتر کامبیز علیزاده

فوق تخصص جراحی قلب و عروق

استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه علوم

پزشکی مشهد

ویراستار :

بنفشه رئیسی



سرشناسه : متحدى، بهروز - عليزاده، كامبيز
عنوان و پديدار : باز توانى قلب، آغاز مجدد زندگى
تاليف : دكتور بهروز متحدى، دكتور كامبيز عليزاده
مشخصات نشر: مشهد- زواررضا، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهرى : ۱۰۰ ص (رقمى) مصور (بخشنى رنگى) جدول
شابك : 978-600-93170-1-1

موضوع : بيماران قلبى -- توانبخشى
موضوع : قلب -- بيمارى ها -- پيشگيرى
شناسه افزوده : رئيسى، بنفشه، ويراستار
رده بندى كنگره : ۶۲۱.۳۹۱ ب ۶۸۲ / م ۶۸۲ RC
رده بندى ديويى : ۶۱۶ / ۱۰۳
شماره كتاب شناسى ملي : ۲۹۱۵۵۵۲

انتشارات زواررضا



مشهد - بلوار هنرستان - هنرستان - ۱ - بلاك ۴ - طبقه اول
تلفن : ۰۵۱۱ - ۸۸۳۳۸۷۰

نام كتاب : باز توانى قلب، آغاز مجدد زندگى
تاليف : دكتور بهروز متحدى، دكتور كامبيز عليزاده
صفحه آرايى : بخش تحريريه نشر زواررضا
طراحي جلد : واحد گرافيك نشر زواررضا
شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۱
چاپ : گوتنبرگ
قيمت : ۴۹۰۰ تومان

بر اساس قوانين حقوق مولفين و مصنفين كليه حقوق مادى و معنوى اين اثر متعلق به نشر زواررضا بوده و هرگونه برداشت غير مجاز از آن پيگرد قانونى به دنبال خواهد داشت.

۱	پیشگفتار
۲	مقدمه
۳	فصل اول
۵	آناتومی و فیزیولوژی قلب
۶	تعریف بازتوانی قلب
۷	تاریخچه بازتوانی قلب
۷	اثربخشی بازتوانی قلب
۸	اهداف برنامه بازتوانی قلبی چیست؟
۱۰	برنامه بازتوانی قلب عبارتند از
۱۰	اعضای تیم بازتوانی عبارتند از
۱۱	برنامه بازتوانی قلبی برای چه بیمارانی مفید می باشد؟
۱۲	برای چه بیمارانی بازتوانی قلبی مجاز نمی باشد؟
۱۲	موارد ضروری جهت تنظیم برنامه های بازتوانی قلب
۱۵	فصل دوم
۱۷	بازتوانی در بیماران قلبی
۱۸	فیزیوتراپی از چه زمانی شروع می شود؟
۱۸	فیزیوتراپی قبل از عمل جراحی شامل
۱۹	فیزیوتراپی بعد از عمل جراحی شامل
۲۰	هدف از مراقبت های تنفسی عبارتند از
۲۰	هدف از مراقبت های حرکتی عبارتند از
۲۰	برنامه فیزیوتراپی روزهای بعد از عمل
۲۰	روز اول بعد از عمل
۲۱	روز دوم بعد از عمل
۲۱	روز سوم بعد از عمل
۲۲	روز چهارم بعد از عمل
۲۲	روز پنجم بعد از عمل
۲۲	روز ششم بعد از عمل

۲۲	روز هفتم بعد از عمل
۲۳	روز هشتم بعد از عمل
۲۳	روز نهم تا یازدهم بعد از عمل
۲۳	روز دوازدهم و سیزدهم بعد از عمل
۲۳	روز چهاردهم بعد از عمل
۲۳	طریقه خم شدن و بلند کردن اشیاء
۲۴	طریقه در دسترس قرار گرفتن اشیاء
۲۵	فصل سوم
۲۷	اولین روز بازگشت به منزل
۲۷	مراقبت از خود
۲۷	آنچه لازم است در منزل انجام دهید
۲۷	دوش گرفتن
۲۸	توجه از محل عمل
۲۸	کنترل وزن
۲۹	جلوگیری از ورم پاها
۲۹	پوشیدن لباس
۳۰	نقش شما در پیشرفت بهبودی تان
۳۰	در مسیر بهبودی
۳۰	برنامه ریزی جهت انجام کارهای روزانه
۳۱	استراحت بین فعالیتها
۳۱	استراحت کافی
۳۲	چه موقع نیاز است فعالیت خود را کاهش دهید؟
۳۲	قابل توجه افراد خانواده بیمار و دوستان بیمار
۳۲	انتخاب فعالیتها
۳۳	کارهای عادی که نباید انجام دهید
۳۳	در صورت بروز علائم زیر پس از هر فعالیت، کار را متوقف نموده و چند دقیقه ای استراحت کنید.

۳۴	فعالیت‌های اجتماعی که می‌توانید انتخاب کنید
۳۴	یک توصیه در مورد رانندگی
۳۴	قابل توجه افراد خانواده و دوستان بیمار
۳۵	صحبت درباره‌ی احساسات و نیازها
۳۵	قابل توجه افراد خانواده و دوستان بیمار
۳۶	مصرف داروها
۳۶	تسکین درد
۳۶	چه موقع باید با پزشک خود تماس بگیرید؟
۳۷	قدم زدن
۳۷	رعایت نکات ذیل ضروری می‌باشد
۳۹	فصل چهارم
۴۱	نقش فعالیت‌های ورزشی در بازتوانی قلب
۴۱	حداکثر ضربان قلب چیست و چگونه آن را به دست می‌آوریم؟
۴۱	ضربان هدف قلب چیست؟
۴۲	ضربان قلب هدف
۴۳	ورزش بازتوانی
۴۳	ورزش مناسب بیماران قلبی
۴۴	آیا ضربان قلب شما در منطقه‌ی هدف می‌باشد؟
۴۴	ورزش‌های هوازی با چه شدتی باید اجرا شوند؟
۴۵	اثرات مفید ورزش در بیماران قلبی
۴۶	توصیه‌های مفید جهت اجرای فعالیت‌های ورزشی
۴۶	توصیه‌های مفید برای شروع ورزش
۴۶	نکات ضروری که هنگام ورزش کردن باید رعایت نمود
۴۷	یک جلسه ورزش مطلوب شامل سه قسمت است
۴۸	چه نوع ورزشی برای قلب خوب است؟
۴۸	تقویت‌کننده‌های قلب
۴۸	راهنمای کلی

۵۰	برای اینکه فعالیت بدنی و ورزش خطر ایجاد نکند، این نکات را پیگیری کنید
۵۱	علایم فعالیت بدنی نامناسب و خیلی سخت
۵۱	تنظیم برنامه‌ی روزانه
۵۳	فصل پنجم
۵۵	شناخت و کنترل عوامل خطرزا
۵۵	تعریف عوامل خطر ساز
۵۶	عوامل خطر به دو دسته تقسیم می شوند
۵۶	عوامل خطر غیر قابل کنترل
۵۷	افزایش سن
۵۷	جنسیت
۵۷	ژنتیک (سابقه‌ی خانوادگی)
۵۷	عوامل خطر زای قابل کنترل
۵۸	دیابت چیست؟
۵۸	انواع دیابت به چهار گروه تقسیم می شود
۵۸	دیابت نوع یک چیست؟
۵۹	دیابت نوع دو چیست؟
۶۰	دیابت حاملگی
۶۰	انواع اختصاصی دیابت
۶۰	علایم و نشانه‌های دیابت نوع یک
۶۱	علل بروز دیابت نوع یک
۶۱	هدف از درمان دیابت نوع یک
۶۱	درمان دیابت نوع یک شامل
۶۱	علایم افزایش قندخون (هیپرگلیسمی) کدامند؟
۶۲	علایم کاهش قندخون (هیپوگلیسمی) کدامند؟
۶۳	علل بروز کاهش قندخون کدامند؟
۶۳	در صورت کاهش قندخون چه باید بکنید؟
۶۴	رژیم غذایی شما

۶۴	نکات مهمی که در رژیم غذایی دیابت وجود دارند شامل
۶۵	مواد مفید و مضر برای بیمار دیابتی
۶۵	کنترل منظم قندخون چگونه است؟
۶۶	عوارض دراز مدت دیابت عبارتند از
۶۶	توصیه‌های لازم جهت جلوگیری از پیشرفت عوارض دیابت کدامند؟
۶۶	نکات زیر می‌تواند در زمینه‌ی مراقبت از خود مفید باشد
۶۶	زندگی سالم عبارت از
۶۷	ورزش انتخابی برای دیابتی‌ها
۶۸	یک نمونه از برنامه‌ی پیاده روی
۶۸	مصرف سیگار
۶۹	داروهای مناسب
۷۰	زندگی کم تحرک
۷۰	تأثیر فعالیت‌های فیزیکی بر بیماری قلبی
۷۱	فعالیت‌های ورزشی مورد توصیه عبارتند از
۷۱	اختلال در چربی‌های خون
۷۱	کلسترول چیست؟ چرا بدن به آن احتیاج دارد و از کجا می‌آید؟
۷۲	سطح مطلوب کلسترول تام خون چقدر است؟
۷۲	درمان اختلالات چربی
۷۳	تعریف فشارخون
۷۳	فشار خون بالا چیست؟
۷۳	عوامل به وجود آورنده‌ی فشارخون بالا چیست؟
۷۳	خاصیت الاستیسیته عروقی
۷۳	جنس
۷۳	سابقه‌ی خانوادگی
۷۳	عادت‌ها
۷۳	سن
۷۴	جدول رابطه‌ی فشارخون با سن

۷۴	علایم فشارخون بالا
۷۴	عوارض طولانی مدت و کنترل نشده‌ی فشارخون بالا
۷۵	میزان فشارخون
۷۵	تقسیم بندی
۷۵	فشارخون طبیعی
۷۵	پیش فشارخون بالا
۷۵	فشارخون بالا
۷۶	انواع پرفشاری خون
۷۶	پرفشاری اولیه خون
۷۶	راه‌های پیشگیری، کنترل و درمان فشارخون
۷۷	رعایت نکردن موارد ذیل فرد را در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا قرار می‌دهد
۷۷	غذاهای مفید برای افراد دچار پرفشاری خون
۷۹	افراد دچار پرفشاری خون از چه غذاهایی باید پرهیز کنند؟
۸۱	عادات سالم برای کم کردن فشارخون
۸۱	کم تر نمک بخورید
۸۲	بیش تر میوه و سبزیجات بخورید
۸۲	وزن تان را کم کنید
۸۲	هدف‌های واقع بینانه برای خود تعیین کنید
۸۲	بیش تر فعالیت کنید
۸۳	چاقی
۸۳	بیماری‌های مرتبط با چاقی
۸۴	علل چاقی
۸۵	درمان چاقی
۸۵	کنترل وزن
۸۵	اهداف درمان
۸۵	کاهش وزن درمان چاقی

عنوان	فهرست	صفحه
راه‌های درمان چاقی عبارت است از		۸۵
شیوه‌های نامناسب کاهش وزن		۸۶
نقش فعالیت جسمی در برنامه‌ی کاهش وزن		۸۶
بهترین نوع ورزش برای کاهش وزن		۸۶
مزایای ورزش		۸۷
کاهش وزن برای چه کسانی مفید نیست؟		۸۷
سرعت کاهش وزن		۸۷
فصل ششم		۸۹
فعالیت‌های ورزشی سالمندان		۹۱
مشکلات استخوانی		۹۱
اختلالات مفاصل و عضلات		۹۲
سلامت قلبی - عروقی		۹۳
تمرینات کششی و مقاومتی		۹۳
انعطاف پذیری		۹۳
فهرست منابع		۹۵
یادداشت		۹۶

پیشگفتار :

بیماری‌های ایسکمیک قلبی شایع‌ترین علت مرگ و میر در جهان می‌باشند. براساس آخرین آمار اعلام شده از سوی سازمان بهداشت جهانی، بیماری شریان‌های کرونر شایع‌ترین عامل مرگ در سطح جهان است. ۳۰٪ از مرگ‌ها (تقریباً ۷ میلیون مرگ در سال) قابل انتساب به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند. این بیماری در ایران نیز از شیوع فراوانی برخوردار است. جراحی عروق کرونر که یکی از شایع‌ترین اعمال جراحی است امروزه بسیار رایج شده است؛ تعداد این عمل در آمریکا در سال‌های گذشته به اندازه عمل آپاندیسیت بوده است. اگر چه آمار دقیقی از شیوع این عمل در ایران وجود ندارد اما با توجه به افزایش سریع شیوع بیماری عروق کرونر در کشورهای در حال توسعه و از جمله ایران (طبق گزارش انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۰۴) احتمالاً میزان این عمل در ایران نیز بالا می‌باشد؛ مشخص شده که دوره‌ی بازتوانی می‌تواند در بقای طولانی مدت رگ‌های پیوند شده پس از جراحی و نیز بهبود وضعیت زندگی و فعالیت بیمار پس از عمل بسیار مؤثر باشد. البته با توجه به تأثیرات قابل توجه بازتوانی، حتی توصیه شده که بازتوانی را نباید تنها به گروه کوچکی از بیماران قلبی که عمل جراحی قلب شده اند منحصر دانست و باید دامنه‌ی آن را بسیار گسترده تر گردد. پیشگیری اولیه همچنان یک اولویت سلامت محسوب می‌شود. بازتوانی قلب جزء مهمی از برنامه‌ی جامع پیشگیری ثانویه بیماری‌های قلبی - عروقی را تشکیل می‌دهد که می‌تواند مرگ و میر بیماران قلبی - عروقی را تا حدود زیادی کاهش دهد.



دکتر بهروز متحدی

مقدمه :

افزایش روز افزون بیماری های قلبی و عروقی باعث شده است که عمل جراحی قلب باز این روزها جز شایع ترین اعمال جراحی باشد. امروزه کمتر خانواده ایست که در آن بیماران عمل شده قبل باز حضور نداشته باشند.

هنگامیکه به یک بیمار پیشنهاد عمل جراحی قبل باز می شود سوالات زیادی در ذهن بیمار و خانواده وی ایجاد می شود؛ اینکه بیمار چگونه بنیاید به زندگی طبیعی خود بازگردد و اینکه فعالیت های مختلف یک زندگی طبیعی را از چه زمان می توان از سر گیرد، چه زمانی می تواند به سفر برود و چه زمانی می تواند به کار خویش بازگردد و تعدادی سوالات دیگر.

کتاب پیشرو پاسخی است به تمامی این سوال ها، این کتاب سعی دارد به روش منطقی و گام به گام نحوه ی بازگشت به زندگی طبیعی را برای بیماران پس از عمل جراحی آسان کند از طرفی مطالعه این کتاب قبل از عمل می تواند از استرس ها و نگرانی های مربوط به عمل در بیماران و خانواده آنها بکاهد. امید است که این کتاب در راستای این اهداف موفق باشد.



دکتر کامران میرزایی