

توانبخشی قلبی

■ اعظم بشیری

کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

■ دکتر رضا رجبی

استاد طب ورزش دانشگاه تهران

■ دکتر علی یلغانی

دانشیار توانبخشی ورزشی دانشگاه بوعلی سینا

■ دکتر سینا اخوان

متخصص قلب و عروق

نشر علوم ورزشی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۹۴

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: توانبخشی قلبی]

[مؤلف: اعظم بشیری، دکتر رضا رجبی، دکتر علی یلفانی، دکتر سینا اخوان]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatniSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفا پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱
کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن
را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: توانبخشی قلبی

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۲ص: مصور، جدول

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۳۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: مؤلف اعظم بشیری، دکتر رضا رجبی، دکتر علی یلفانی، دکتر سینا اخوان.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۰۰۴۸۸

فصل ۱: آناتومی و فیزیولوژی قلب و عروق

۹	
۱۲	حفرات قلب
۱۳	دریچه‌های قلبی
۱۵	عضله قلب
۱۶	سیستم هدایتی - الکتریکی قلب
۱۷	شریان‌های کرونری قلب
۱۸	شریان کرونری راست
۱۹	عملکرد قلب
۱۹	برونده قلبی
۲۰	کسر تخلیه‌ای
۲۱	انقباض پذیری قلب

فصل ۲: بیماری‌های قلبی و عروقی شایع و عوامل خطر آفرین

۲۳	بیماری‌های قلبی و عروقی
۲۴	اپیدمیولوژی بیماری‌های قلبی و عروقی
۲۴	آترواسکلروزیس
۲۶	بیماری‌های ایسکمیک قلبی
۲۷	عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی
۲۸	هایپرلیپیدمیا / دیس لیپیدمی
۲۹	هیپرتانسیون
۳۰	دیابت ملیتوس
۳۰	سندرم متابولیک
۳۱	چاقی
۳۲	سبک زندگی بی تحرک
۳۳	مصرف سیگار

فصل ۳: فیزیولوژی ورزشی قلبی - عروقی

۳۹

فیزیولوژی ورزش

۴۰

حداکثر اکسیژن مصرفی $V_{O_2 \text{ Max}}$

۴۰

ضربان قلب HR

۴۱

پاسخ عروقی

۴۱

مقاومت عروقی

۴۳

جریان خون کرنری

۴۳

حجم خون

۴۴

چکیده فیزیولوژی ورزش

۴۴

سازگاری‌های قلبی - عروقی نسبت به تمرینات هوازی

۴۶

سازگاری‌های هموستاتیک

۴۷

اثر تمرینات مقاومتی در بیماران قلبی عروقی

۵۱

فصل ۴: فواید مختلف ورزش بر ساختار و عملکرد قلب و عروق

۵۲

فواید تمرینات ورزشی هوازی

۵۲

تأثیر ورزش بر ساختار و عملکرد قلب و عروق

۵۳

تأثیر تمرینات ورزشی بر ظرفیت تمرینی

۵۴

تأثیر توانبخشی ورزشی قلبی بر آنزیم صدری

۵۵

تأثیر ورزش بر سیستم عروقی

۵۵

تأثیر ورزش بر ضربان قلب

۵۶

تأثیر ورزش بر پروفایل چربی

۵۹

فصل ۵: تاریخچه توانبخشی ورزشی قلب

۶۰

تاریخچه

فصل ۶: مروری بر اهمیت برنامه‌های توانبخشی و تحقیقات انجام

۶۵

شده در داخل کشور

۶۹

مروری بر تحقیقات خارج از کشور

فصل ۷: توانبخشی قلبی ؛ مفهوم، اهداف و فازهای مختلف

توانبخشی ورزشی قلب

۷۷

۷۸

توانبخشی ورزشی بیماران قلبی

۷۸

برنامه توانبخشی قلبی

۷۹

اهداف جسمانی توانبخشی ورزشی قلب

۸۰

اهداف روانی توانبخشی ورزشی قلب

۸۰

اهداف اجتماعی توانبخشی ورزشی قلب

۸۰

مراحل توانبخشی قلبی

۸۰

توانبخشی ورزشی قلب، فاز ۱:

۸۰

اهداف توانبخشی فاز ۱

۸۸

توانبخشی، فاز ۲

۸۹

توانبخشی فاز ۳

۹۰

پذیرش بیمار

۹۱

گرم کردن (warm up)

۹۶

مرحله سرد کردن (Cool down)

۹۹

توانبخشی فاز ۴

۹۹

کیفیت زندگی

۱۰۰

بعد جسمی کیفیت زندگی

۱۰۰

بعد روانشناختی کیفیت زندگی

۱۰۰

بعد اجتماعی کیفیت زندگی بیماران قلبی

۱۰۱

کیفیت زندگی و توانبخشی قلبی

۱۰۵

فصل ۸: تست ورزش و کاربرد آن در توانبخشی قلبی

۱۰۶

تست ورزش

۱۰۷

کاربردهای اساسی تست ورزش

۱۰۷

اندیکاسیونهای تشخیصی

۱۰۸

هدف از تعیین ظرفیت تمرینی

۱۰۹

کم خطر (low risk):

۱۰۹

میزان خطر متوسط (moderat risk):

۱۱۰

پر خطر (high risk):

۱۱۰	روش های انجام تست ورزش
۱۱۱	دوچرخه ثابت:
۱۱۲	پروتکل بروس
۱۱۳	پروتکل بروس اصلاح شده:
۱۱۳	تست ورزش با دوچرخه ثابت
۱۱۴	پروتکل بالک
۱۱۴	پروتکل نوتن (naughton)
۱۱۶	اندیکاسیون های تست ورزش
۱۱۶	کنتراندیکاسیون های تست ورزش
۱۱۶	کنتراندیکاسیون مطلق
۱۱۷	کنتراندیکاسیون های نسبی
۱۱۷	آمادگی های انجام تست
۱۱۸	اندیکاسیون های قطع تست ورزش
۱۱۹	ایمنی تست ورزش
۱۲۰	پروتکل اصلاح شده بروس
۱۲۱	آمادگی های اولیه (پوست)
۱۲۱	قبل از انجام تست:
۱۲۳	اقدامات حین تست ورزش:
۱۲۵	Heart Rate Recovery
۱۲۶	Rate Pressure Product

فصل ۹: اثرات روحی و روانی توان بخشی بر بیماران قلبی

۱۳۰	افسردگی
۱۳۲	نمونه ای از پرسش های غربالگری افسردگی:
۱۳۲	کنترل افسردگی در توان بخشی قلبی
۱۳۲	درمان افسردگی در بیماران قلبی
۱۳۴	اضطراب

فصل ۱۰: بیماری قلبی و برخورد با مسائل جنسی

۱۳۹	مشکلات فیزیولوژیکی
۱۴۰	مشکلات بین بیمار و همسران آنها