

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چگونه به سلامتی قلب خود کمک کنیم

مؤلف :

سید حسین ملکوتی

با همکاری خانم مرضیه سعیدی

(کارشناس فیزیوتراپی مرکز تحقیقات قلب و عروق)

(فصل استرس)

زیر نظر آقای دکتر حمیدرضا روح افزا

(روانپزشک)

با استفاده از کتاب قلب سالم برای همه

تألیف آقایان شاهین خزعلی و دکتر هومن حسینی

ملکوتی، حسین، ۱۳۲۳

چگونه به سلامتی قلب خود کمک کنیم/مؤلف حسین ملکوتی
با همکاری مرضیه سعیدی؛ زیر نظر حمید رضا افرا-تهران:

لیالی، ۱۳۸۴

ص ۱۳۶

ISBN 964-06-5921-5: ۱۲۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱. قلب - بیماریها ۲. قلب - بهداشت

الف. سعیدی مرضیه، ۱۳۴۹ - ب. عنوان

۶۱۶/۱۲ RC ۶۸۱/۷۷۳۵۸

۶۱۷-۶۸۴

کتابخانه ملی ایران



شابک: ۵-۵۹۲۱-۰۶-۹۶۴

چگونه به سلامتی قلب خود کمک کنیم

نام کتاب:

سید حسین ملکوتی

مؤلف:

انتشارات لیالی

ناشر:

تایپ، طراحی، لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خانه چاپ اصفهان ۲۲۲۶۵۵۹-۳۱۱-۰

اول / بهار ۸۴

نوبت چاپ:

۳۰۰۰ نسخه

تیراژ:

رقعی / ۱۳۶ صفحه

قطع و تعداد صفحات:

۱۲۰۰ تومان

قیمت:

۵-۵۹۲۱-۰۶-۹۶۴

شابک:

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است

آدرس ناشر: خیابان رکن الدوله، چهارراه دوم پلاک ۶۳۱ فرهاد موفق نیا تلفن: ۲۶۴۱۸۴۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
	فصل اول
۱۱	باز توانی قلبی
۱۳	حفظ و سلامت بدن واجب است
۱۷	شناسائی و کار قلب
۱۸	سلامتی را چگونه می بینیم
۲۰	نشانه های بیماری قلبی
۲۴	عواملی که موجب بیماری های قلبی می شوند
	فصل دوم
۲۵	استرس
۲۶	عوامل یا منشاء استرس
۳۲	علائم زودرس استرس
۳۳	علائم و نشانه های جسمی استرس
۳۳	علائم و نشانه های رفتاری استرس
۳۳	علائم و نشانه های روحی و روانی استرس
۳۴	عوامل طولانی مدت استرس
۳۶	عواقب استرس
۳۷	عکس العمل بدن در برابر استرس
۴۱	مقابله با استرس
۴۲	تفکر مثبت
۴۴	استرس یک انتخاب است - روش دیگر مبارزه با استرس
۴۸	افکار مثبت احساسات مثبت
۴۹	اصولی که برای ایجاد تفکر مثبت لازم است
۵۲	باجرات باشید

عنوان صفحه

برنامه‌ریزی زمانی و سازمان دادن برنامه‌ها ۵۲

لیستی تهیه نموده و مرتب کنید ۵۳

یاد بگیرید که گاهی هم نه بگوئید ۵۳

رئیس خود را در وضعیت انتخاب قرار دهید ۵۴

برنامه خود را براساس واقعیت‌ها تنظیم کنید ۵۴

اختصاص زمان برای انجام اموری که از آنها لذت می‌بریم ۵۵

راهکارهای مؤثر جهت کاهش استرسهای روزمره ۵۶

روش مبارزه با استرس ۵۹

شوخی و خنده ۵۹

اهمیت سازگاری با محیط و ایجاد آرامش ۶۴

روش کسب آرامش ۶۶

ایجاد تصورات مثبت ۶۷

فصل سوم

استعمال دخانیات ۶۹

خطری دیگر از استعمال دخانیات ۷۱

فشار خون ۷۴

بیماری قند- دیابت ۷۸

نکاتی که می‌توان با رعایت آن قندخون را مهار نمود ۸۰

چاقی از دیاد توده چربی در بدن ۸۱

موادیکه در رژیم غذایی بهتر است مورد استفاده قرار بگیرند ۸۷

موادیکه بهتر است در رژیم غذایی کاهش یابد ۸۷

فصل چهارم

بهترین روش غذا خوردن ۸۹

خواص مواد غذایی و کاربرد آن در بدن ۹۰

آزمایش تعیین میزان چربی بدن بطور تقریبی ۹۷

عنوان صفحه

فصل پنجم

ورزش	۱۰۱
تمرینهای هوازی در مقابل تمرینهای غیر هوازی	۱۰۳
یک برنامه ورزشی خوب	۱۰۵
تنفس عمیق	۱۱۴
اصولی اساسی برای تمرین تنفسی	۱۱۵
فعالیت بدنی - نوع	۱۱۶
توصیه های مربوط فعالیت بدنی	۱۱۸
مهمترین منافع ورزش	۱۲۰
مشخصات ورزش مناسب	۱۲۱
نکات ایمنی موقع انجام ورزش	۱۲۲

فصل ششم

نقش خانواده در سالم نگه داشتن قلب	۱۲۴
تصویر قلب	۱۲۹
تصویر خنده	۱۳۰
تصویر (۱) سیگار تیری است به قلب	۱۳۱
تصویر (۲) چاقی ازدیاد توده چربی در بدن	۱۳۱
تصویر کشیدن سیگار میخی است به تابوت خود	۱۳۲
تصویر ریه	۱۳۳
تصویر ریه انسان سیگاری و غیر سیگاری	۱۳۴
تصویر لوزالمعده	۱۳۵
تصویر (۱) موادی که بهتر است در رژیم غذایی مورد استفاده قرار گیرد	۱۳۶
تصویر (۲) موادی که بهتر است در رژیم غذایی کاهش یابد	۱۳۶

مقدمه

سپاس خدایی را که این توفیق را نصیب من گردانید که بتوانم مطالبی را بنویسم و در اختیار هموعان خود قرار دهم تا علاقمندان به داشتن قلب و بدنی سالم آنرا مطالعه نموده و از آن بهره مند گردند.

این مجموعه به عنوان یک راهنما برای افرادی که علاقمند به داشتن قلبی سالم هستند در اختیار آنان قرار می گیرد تا علاوه بر سالم بودن از زندگی خود لذت ببرند! چون بهره مند شدن از نعمت سلامتی و داشتن زندگی راحت و آسوده بالاترین نعمت الهی است.

هر کس بطور ذاتی و غریزی قادر است بر این سیاره به بلندیهایی گنج کننده خوشبختی و احساس رضایت دست یابد اغراق نیست اگر بگویم که تنها چیزی که شما را از دستیابی به شادی و سلامت برتر و احساس رضایت باز می دارد محدودیتهایی است که خود بر خویشتن تحمیل مینماید.

البته اگر بخواهیم کاری را انجام دهیم که از عهده هیچ انسانی بر نمی آید مثلاً از یک صخره بدون وسیله جهیده و پرواز کنیم شانس موفقیت خیلی کم است و اقبالاً نخواهیم داشت اما این مجموعه درباره توانایی انسان برای دستیابی به مطالبی که امکان پذیر است نوشته شده و بالاتر از آن درباره مطالبی که می تواند شما را در داشتن زندگی آرام و شاد راهنمایی و کمک نماید.

باید توجه کنیم که نیروی اندیشه و تفکر نقش مهمی در به وجود آوردن مشکلات و همچنین حل آنها دارند مولوی می گوید: ای برادر تو همه اندیشه‌ای و اسلام یک ساعت

تفکر را بهتر از هفتاد سال عبادت میدانند اندیشه و پندار و تفکر تنها در ذهن باقی نمی ماند و طبق اصل حرکت نیرو تأثیر آن در گفتار و احساس و رفتار و حتی بوجود آمدن احتیاجات و تمایلات جزئی قوی تر است ما اغلب متحیریم که برای مشکلات روانی خود چه کار باید بکنیم مشکلاتی مانند: ترس، اضطراب، سردرگمی ما ناتوانی در گرفتن تصمیم درست تنهایی و ناامیدی در حالیکه اصل اینها از اندیشه و تفکرات ما ناشی می شود. شاید اساسی ترین و ضروری ترین هنر برای هر انسانی هنر تغییر نادرست به اندیشه های درست می باشد شیوه تفکر و نحوه قضاوت ما که اغلب با آنها برخورد سطحی کرده ایم پشتوانه مهم امور اجتماعی و فرهنگی است نیروی اندیشه ما مانند تأسیسات عظیم برق است این تأسیسات می تواند تمام مشکلات ناشی از تاریکی یک کشور یا شهری را حل کند ولی ممکن است ما از چنین تأسیسات عظیم اطلاع نداشته باشیم و تصور کنیم که روشنایی منحصر به نور یک چراغ قوه ضعیف است ما باید بدانیم و بپذیریم که برای حل مشکلات خودمان خیلی نیرومند و قوی تر از آن هستیم که تصور می کنیم موضوع مهم دیگر این است که یکی از مشکلات که مانع استفاده درست از آموزشهای مربوط به سلامت و بهداشت بدن میشود شتاب و عجله است ما در برخورد با مشکلات با برنامه های تلویزیون یا رادیو و مطالعه کتب مربوطه گاهی انتظار نوعی درمان معجزه آسا داریم که امکان پذیر نیست.

اگر واقعیت گرا باشیم باید در نظر داشته باشیم که شخصیت انسان پر از عاداتها و بازیهای شرطی است که تعدادی از آنها نابجاست .

آن وقت باید برای درمان و تغییر این عاداتها حوصله داشته باشیم مثلاً کودکی که قبلاً لکنت زبان داشته مسلماً لکنتش در یک جلسه درمان نمی شود . بیماری قلبی هم ما میتوانیم با آموزشهایی که در بخش باز توانی قلب به ما داده میشود عوامل خطر زای قلب را شناخته و سپس روشهای پیشگیری و یا درمان آنها بیاموزیم و طبق دستورات متخصصین اقدام کنیم .

خداوند تبارک و تعالی انسان را نسبت به کلیه موجودات زنده کامل خلق نموده و انسان را اشرف مخلوقات قرار داده و نیز در آیه شریفه (و تبارک الله احسن الخالقین) خداوند به خلقت انسان افتخار نموده بنابراین انسان باید اطلاعاتی در مورد اعضای بدن و کار آنها بخصوص قلب خود داشته باشد تا بتواند بنحو مطلوب قلب و بدن خود را سالم نگه دارد . مثلاً شما باید در مورد اتومبیل خود اطلاعاتی در خصوص نحوه رانندگی و تعویض روغن و کنترل آب و قسمت‌های مختلف آن داشته باشید تا بتوانید بدون دردسر از آن خوب بهره برداری نمایید چنانچه هیچگونه اطلاعی از آن نداشته باشید هرگز نخواهید توانست از آن بیش از مدتی کوتاه استفاده نمایید لذا همه باید در مورد قلب که بطور متوسط ۷۰ سال مداوم و شبانه روز بدون وقفه کار میکند نحوه کار آن و بیماریهای قلبی و عوامل خطرزای آن و همچنین مواد غذایی لازم جهت سالم نگهداشتن آن اطلاعاتی داشته باشد تا

بتواند از این عضو ظریف و مهم بدن خوب نگهداری نموده و قلب نیز به نحو احسن کار خود را انجام دهد.

من چندین سال دچار بیماری قلبی بودم و لیکن خبری از آن نداشتم تا اینکه ۱۰ سال قبل سکته کردم و متوجه شدم که قلبم بیمار است پس از ۴ سال معالجه و دو مرتبه آنژیوگرافی پزشک معالج مرا به بخش بازتوانی قلبی معرفی نمود و در مدت ۴ سال متوجه شدم که باید اطلاعاتی در مورد قلب خود داشته باشم لذا شروع به مطالعه کتابهای مختلف و بررسی بیماری قلبی نمودم از جمله کتابها که بسیار جامع و مفید بود کتاب قلب سالم برای همه ترجمه آقای دکتر هومن حسینی نیک و دکتر شاهین خزعلی زیر نظر آقای دکتر محمد حسین ماندگار فوق تخصص جراحی قلب و عروق بود با مطالعه این کتاب آموختم که چگونه باید از قلب خود مواظبت کنم و چه غذاهایی را در رژیم خود به کار برم لذا لازم دانستم مطالب آموخته خود را به زبانی ساده بنویسم و در اختیار افرادی که علاقمند به داشتن قلبی سالم هستند قرار دهم تا مورد استفاده آنان قرار گیرد.