

۱۴۰۶/۳/۲۲
۹۵-۲-۹۸

قلب سالم

نویسندگان

موراگ در، نری گرهام، چوی لی

مترجمان

دکتر محمدرضا اسد، صدف کارایی



انتشاران اطلاعات

تهران - ۱۳۹۵

Thow, Morag K.

تاو، موراک کی، ۱۹۵۳- م.

قلب سالم / نویسندگان موراک ذو، کری گراهام، چوی لی؛ مترجمان محمدرضا اسد،

صدف کارایی

تهران: اطلاعات، ۱۳۹۵

۲۰۰ ص.: مصور، جدول

978-600-435-004-4

فیپا

عنوان اصلی: [2013], The healthy heart book

چاپ قبلی: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر، ۱۳۹۴ (۱۵۰ ص)

قلب - بیماری ها - رژیم درمانی - دستورالعمل های آشپزی

Heart - Diseases - Diet therapy - Recipes

کلسترول - کاهش با رژیم غذایی - دستورالعمل های آشپزی

Low - cholesterol diet - Recipes

سرخرگ های اکلیلی قلب - بیماری ها - پیشگیری

Coronary heart disease - Prevention

گراهام، کری، ۱۹۷۴- م

Graham, Ke.

لی، چوی، ۱۹۷۵- م

Li, Choi

اسد، محمدرضا، ۱۳۸۵- مترجم

کارایی، صدف، ۱۳۶- مترجم

مؤسسه اطلاعات

۱۳۹۵ ۲ت ۶۸۴/۴ RC

۶۴۱/۵۶۳۱۱

۴۲۲۶۰۶۲

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت:

یادداشت:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:



انتشارات اطلاعات

تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی ۱۵۴۹۹۵۳۱۱۱

تلفن: ۲۹۹۹۳۳۵۰-۶

تلفن دفتر توزیع و فروش: ۲۹۹۹۳۳۲۲-۲

فروشگاه مرکزی: تهران، بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن ۲۹۹۹۳۳۸۶

فروشگاه شماره (۱): خیابان انقلاب اسلامی، روبروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۳۴

قلب سالم

نوشته موراک ذو- کری گراهام- چوی لی ترجمه دکتر محمدرضا اسد- صدف کارایی

ویراستار: افسانه قارونی

طراح جلد: رضا گنجی

حروف نگاری، چاپ و صحافی: مؤسسه اطلاعات

چاپ اول: ۱۳۹۵

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۵-۰۰۴-۴

ISBN: 978-600-435-004-4

Printed in Iran همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۹	مقدمه
۱۵	مقدمه مترجمان
۱۷	فصل اول: بیماری قلبی کرونری و چگونگی درمان آن
۲۹	فصل دوم: آنچه پس از حادثه قلبی اتفاق می‌افتد
۵۱	فصل سوم: کاهش عوامل خطر را جهت حفظ تندرستی در آینده
۷۱	فصل چهارم: کنترل فعالیت
۷۷	فصل پنجم: چگونه فعال بوده و دارای تناسب اندام باشید
۹۹	فصل ششم: خوب بخورید
۱۱۹	فصل هفتم: غلبه بر تنش و روشهای آرام‌سازی
۱۳۵	فصل هشتم: شروع کنید و ادامه دهید
۱۴۹	پیوست A: الگوهای جهت کمک به برنامه‌ریزی
۱۵۳	پیوست B: جایگزین‌های سالم غذایی
۱۵۵	پیوست C: دستور غذاهای سالم
۱۶۵	پیوست D: نگهداری مواد لازم غذایی در کابینت، یخچال و فریزر
۱۶۹	پیوست E: برنامه تمرینی

پیش گفتار

غالباً نکات سلامت را توانبخشی برای بیماران قلبی در برگیرنده‌های بیشتری نوشته می‌شوند که عمر کوتاهی دارد و به سادگی مفقود می‌گردند. داشتن یک جلد کتاب مناسب و ماندگار که دربرگیرنده منابع اطلاعات دقیق قلبی است می‌تواند در مواقع نیاز مرجع باشد.

شاید شما ناراحتی قلبی را تجربه کرده باشید یا ممکن است کسی از خانواده یا دوستانتان به این بیماری دچار باشند. کتابهایی برای استخاضی مثل شما در دسترس هستند که یاد می‌دهند چگونه از عهده این مشکل برآیید. منابع نوشته شده درباره مراقبت‌های پزشکی برای توانبخشی و سلامت قلبی فراوانند. راه‌های این کتابهای تخصصی زمانی کارایی دارند که قابل فهم و در جهت بهبود تندرستی بیمارگذار باشند. داشتن یک کتاب راهنما که بیان‌کننده کارکرد سالم قلب و پزشکان توانبخشی است، برای افرادی مثل شما منطقی به نظر می‌رسد.

انجمن توانبخشی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی انگلستان (BACPR)¹ خوشنود است که کتابی مثل کتاب قلب سالم برای بیماران قلبی و خانواده‌هایشان در دسترس است. این کتاب شامل تنظیم جزئیات اصلی انجام شده توسط انجمن برای

برنامه توانبخشی و سلامت قلب است. در واقع، هدف اصلی، کمک به مردم برای فهم بهتر از نیازهایشان در جهت داشتن زندگی سالم‌تر است که این به معنی درک و مدیریت بهتر سبک زندگی (فعالیت، تغذیه، دخانیات)، بهبود ذهن و احساس، درمان و در آخر مدیریت سلامتی است.

دستیابی به موفقیت در هر زمینه‌ای مثل سالم و شاد زیستن زمانی است که خودمان بتوانیم مهار آن را به دست بگیریم. این کتاب کمک می‌کند تا راهنمایی‌هایی از گروه سلامت قلب بگیرید و آن را در برنامه سلامت قلبی خود به کار بندید.

www.ketab.ir

مقدمه

کتاب قلب سالم، پرا و پگونگی داشتن زندگی به سبک سالم برای محافظت از قلب را شرح می‌دهد. همچنین -اساستان را بعد از یک حمله قلبی، آنژین، فرگذاری (استنت) یا حمله قلبی به شما آفریماند. ممکن است بعد از حادثه قلبی از لحاظ جسمانی و عاطفی سرخورده شوید و این رای شما و اطرافیان‌تان نگران‌کننده باشد. اگرچه تنها نیستید. سالانه هزاران نفر دچار این اتفاق می‌شوند. این اطمینان را به شما می‌دهیم که با داشتن زندگی سالم، درصد زیادی از این افراد به زندگی عادی بازمی‌گردند. در سال ۲۰۱۰ انجمن قلب انگلستان (British Heart Foundation) اعلام کرد که بیش از ۵۶ هزار بیمار در انگلستان، ایرلند شمالی و ولز، در برنامه توانبخشی قلبی شرکت کردند. سال بعد پیشرفت چشمگیری در سطح سلامت آنها توسط انجمن گزارش شد. در صورتی‌که بیمار به زندگی به سبک سالم روی آورد، امکان داشتن زندگی طولانی و سالم را بالا می‌برد. بسیاری به سلامت خود اهمیت نمی‌دهند اما وقتی حادثه قلبی رخ می‌دهد اعتماد به نفسشان تحت الشعاع قرار می‌گیرد و به خود می‌گویند نه! این من نیستم! این تجربه می‌تواند طرز تفکر شما را نسبت به بدنتان تغییر دهد. تمام این افکار و احساسات طبیعی هستند. تلاش این کتاب این است که به شما بفهماند چه

وقت احتیاج به حمایت دارید و شما را در اداره زندگی تان توانمند می‌سازد.

در این کتاب شما با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- * بیماری کرونری قلب چیست و چگونه درمان می‌شود.
- * بعد از یک حادثه قلبی وضعیت بدنی و احساسی فرد چگونه است.
- * چگونه «MOT قلبی»^۱ به شما در تشخیص احتمال بیماری قلبی کرونری کمک می‌کند.

* چگونه فعال باشید و ورزش کنید.

* چگونه تغذیه برای دستیابی به حداکثر سلامت قلب

* چگونه استرس و اضطراب (استرس) مواجه شوید و آرامش داشته باشید.

* چگونه به موقع ایتی دست پیدا کنید.

* چگونه مدیریت زندگی سالم را در طولانی مدت ادامه دهید.

در هر فصل مثال‌های از یک تجربه واقعی و همچنین تمرینات آسان و کاربردی در جهت داشتن آینده سالم و شاد وجود دارد.

معرفی

ممکن است اطلاعات زیادی درباره سلامت قلب داشته باشید. اگرچه ممکن است بین آنچه می‌دانید و آنچه انجام می‌دهید ارتباطی وجود نداشته باشد که این کتاب به شما در ارتباط برقرار کردن بین این دو کمک می‌کند. اکثر حادثه قلبی مثل حمله قلبی، آنژین، فترگذاری یا جراحی قلبی را پشت سر گذاشته‌اید احتمالاً پزشک به شما شروع یک برنامه قلبی سالم یا توانبخشی قلبی را گوشزد کرده است. در شرایط مطلوب این برنامه شامل گروه پزشک، پرستار، فیزیوتراپ، متخصص ورزشی، رژیم غذایی و روان‌شناسی است که شما را یاری می‌کنند تا:

* وضعیت قلب تان را درک کنید و از فواید درمان و معالجه پزشکی که دریافت

می‌نمایید، بهره ببرید.

* از نظر بدنی به‌طور ایمن و با اعتماد به نفس، فعال باشید.

* از غذاهای سالم و متعادل لذت ببرید.

* مصرف دخانیات را ترک کنید.

* بر دلشوره، هیجان و افسردگی روزمره غلبه کنید.

* اهمیت معالجه را درک کنید.

* داشتن زندگی به سبک سالم را در طولانی مدت ادامه دهید.

بعد از یک حادثه قلبی، اگرچه متخصص پزشکی و نزدیکان در کنارتان هستند، اما بخش اعظم درمان از خود شما شروع می شود. برنامه قلبی سالم، شما را به داشتن اعتماد به نفس، انگیزه، تناسب اندام، درک و دانایی می رساند که شامل منبع با ارزشی از آموزش و تمرین کنترل شده از جانب متخصصان است که در به دست گرفتن سر رشته زندگی، شما را یاری می کند.

این کتاب تکمیل کننده حمایتی است که شما از متخصصان توانبخشی قلبی خود دریافت می کنید؛ کمک می کند تا بدانید بیماری کرونر قلبی چیست، احساسات بدنی و عاطفی که افراد بعد از تشخیص ناراحتی قلبی دارند چگونه است و اینکه چه کاری برای خود می توانید انجام دهید، تا این است از اطلاعات درباره جدیدترین شواهد علمی، نظر متخصصان درباره سلامت قلبی و از همه مهم تر تجربه خود بیمار و کسانی که حقیقی، کاربردی و سرشار از داستان واقعی است.

وقتی بعد از حمله قلبی در بیمارستان بودم، احساس تنگی و ترس داشتم و با خودم فکر می کردم: چرا من؟ خیلی سردرگم بودم.

دی، ۵۸ ساله

تجربه یک حادثه قلبی ممکن است زندگی افراد بسیاری را دگرگون سازد و آنها را به تصمیم گیری درست درباره زندگی شان تشویق کند که باعث تحولات مثبتی می شود.

جراحی فرگزذاری و ترسی که ازش داشتم، برای من بهترین اتفاق بود. در حال حاضر تناسب اندام بیشتری دارم و می توانم همراه نوه هام اوقات خوشی رو بگذرونم.

هیلدا، ۶۲ ساله

در این کتاب سفری به زندگی واقعی بیمارانی خواهیم داشت که به شما و خانواده تان راههایی برای حفظ سلامت زندگی نشان می دهد و در تمام مراحل

حالت اولیه از شما حمایت می‌کند.

برای اطلاعات بیشتر در انتهای کتاب، وبسایت‌ها و منابع دیگر ذکر شده است. این منابع قانونی به دقت انتخاب شده‌اند تا هرگونه شبهه‌ای را درباره سلامت قلبی برطرف سازید.

اصول جامع برای بازگشت به حالت اولیه

انجمن پیشگیری و توانبخشی قلبی - عروقی انگلستان (BACPR) برای اطمینان از انتظارات برتر و صحیح برنامه و تمرین جهت پیشگیری و توانبخشی در سراسر انگلستان، استانداردهایی را تعیین کرده است. نمودار زیر نشان‌دهنده تأکید انجمن BACPR بر انتظارات این موارد است: مدیریت عوامل خطرزا در سبک زندگی، سلامت روانی، مدیریت عوامل خطرزا پزشکی و معالجه قلبی. این کتاب به بررسی تمامی موارد ضروری برای سلامت قلبی و سبک زندگی پرداخته است. نمودار انجمن BACPR (شکل ۱) نشان می‌دهد که آموزش و تغییر رفتار سلامتی نسبت به سایر موارد ارجحیت بیشتری دارد.



شکل ۱. اصول انجمن BACPR برای سبک زندگی و قلب سالم

تغییر رفتار سلامتی به معنی چگونگی اقدام برای تغییر در رفتار و عادات ناسالم است. اشخاص منحصر به فردند بنابراین زمانی که تصمیم به تغییر در سبک زندگی خاص خود گرفتید، باید بدانید که چرا و چگونه خودتان به آن دست یابید. این کتاب در آموزشهای لازم جهت تصمیم‌گیری مفید و ماندگار، شما را یاری می‌نماید.^۱

www.ketab.ir

خدا یا تو می دانی آنچه را که من نمی دانم.
در دانستن تو آرامشی است و ندانستن من تلاطم ها.
تو خود با آرامش تلاطم را آرام ساز.

مقدمه مترجمان

با نام و یاد خدا و نامی که رحمت سلامتی به ما ارزانی داشت و درهای رحمتش را بر ما گشود تا بتوانیم حقایق و رموز هستی در حد ظرفیت و اندازه مان را کشف کنیم. یکی از رموز هستی بدن انسان است و قلب به عنوان یک تلمبه عضلانی جزو شگفتی های خلقت آدمی است. قلب در حدود ۴۲۰۰ بار در هر ساعت، ۱۰۰ هزار مرتبه در روز و تقریباً ۳۵ میلیون بار در سال می تپد. به طور میانگین، قلب یک انسان در طول عمر بیش از ۲/۵ میلیارد بار منقبض می شود. در بدن حدود ۵۰۶ لیتر خون جریان دارد که این خون در هر دقیقه سه دور از کل بدن می گردد. خون در یک روز مسافتی در حدود ۱۹ هزار کیلومتر را طی می کند که این فاصله چهار برابر طول کشور آمریکاست.

می توان گفت که قلب مسئولیت ایجاد جریان خون در حدود ۶۴ کیلومتر رگهای خونی را به عهده دارد تا از این طریق ارگانها و بافت های بدن تغذیه شوند. هر نوع آسیب به قلب و دریچه های آن باعث کاهش قدرت پمپ قلب، افزایش فشار و عملکرد آن برای تأمین نیازهای بدن می شود.

با این وصف می توان گفت که تنها راه حفظ سلامت تمام ارگانها، حفظ سلامت قلب است که از طریق تغذیه سالم، وعده های غذایی متعادل و انجام تمرینات بدنی منظم حاصل می شود.

آترواسکلروز یا تصلب شرایین یکی از اصلی ترین علل حمله ها و سکته های قلبی می باشد. به رغم تمام پیشرفته ها در علم پزشکی، تسهیل و تشخیص و درمان بیماری های قلبی - عروقی متأسفانه هنوز هم شیوع این بیماری در کشور ما رو به افزایش بوده و بعد از سیر افزایش یابنده تا سال ۲۰۲۰ به حداکثر رسیده و امید می رود شیوع آن کاهش یابد. با تغییر سبک زندگی به یک سبک سالم می شود از خطر بیماری های قلبی پیشگیری نمود. عوامل اساسی یک سبک زندگی سالم شامل: ترک سیگار، رژیم غذایی متعادل، کنترل بیماری های مثل دیابت و فشار خون بالا و کلسترول -وری از محیط پرتنش و فعالیت های ورزشی حداقل ۳۰ دقیقه در روز است.

کتاب پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی نوشته موراگ ذو، گری گرهام و چوی لی در سال ۲۰۱۳ و ناشر Human Kinetics است که با مقدمه انجمن توانبخشی و پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی انگلستان نوشته شده است. در این کتاب ضمن معرفی بیماری عروق کرونر قلب، چگونگی درمان و مواردی که پس از حادثه قلب باید انجام گیرد، همچنین کاهش عوامل خطر را به حفظ سلامتی در آینده و روش های غلبه بر تنش و روش های آرام سازی به طور مشخص عنوان شده است.

امید است مطالعه این کتاب اطلاعات خوبی را در اختیار بیماران قلبی جهت بازگشت سریع تر به زندگی عادی و افراد سالم جهت پیشگیری از حوادث قلبی قرار دهد.

از تمام عزیزان تقاضا داریم دیدگاه های ارزشمند خود را در خصوص کتاب قلب سالم با ایمیل m_rasad@yahoo.com و 00af.kara@gmail.com در میان بگذارند.

محمدرضا اسد

صدف کارایی

پاییز ۱۳۹۴