

قلب سالم با پای سالم

ترجمه و نگارش:

دکتر سیروس افشار

دارای بورس تخصصی جراحی استخوان و مفاصل



انتشارات شهیدی پور

سرشناسه	: افشار، سیروس، ۱۳۵۳_
عنوان و نام پدیدآور	: قلب سالم با پای سالم/ ترجمه و نگارش: سیروس افشار.
مشخصات نشر	: تهران: شهیدی پور، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۵۰۰۰۰ ریال؛ ۰۰-۳۷-۸۹۱۹-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: پاها -- بیماری‌ها
موضوع	: پاها -- بیماری‌ها -- تشخیص
رده بندی کنگره	: ۸۱۳۹۵ ق ۷ الف / ۷۸۱ RD
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۵۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۰۱۹۵۳



قلب سالم با پای سالم

ترجمه و نگارش: دکتر سیروس افشار

ویراستار: حسن عطائی‌راد

آماده‌سازی و اجرا: سعید فرزاده

چاپ اول - بهار ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: عاج

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۰۰-۳۷-۸۹۱۹-۹۶۴-۹۷۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

تهران: صندوق پستی ۷۶۷ - ۱۳۱۸۵

تلفن: ۰۲۱) ۲۲۹۱۴۶۵۴ (- ۰۹۳۵۹۷۰۴۳۳۷

www.shahidipour.com

shahidipourpress@yahoo.com

فهرست مطالب

درآمد	۷
فصل ۱: نسبت پا به نارسایی‌های قلبی و سایر بیماری‌ها	۱۱
چرا پا را «قلب دوم» می‌نامیم؟	۱۲
وضعیت پاها نشان‌گر شرایط درونی بدن است	۱۴
«بازتاب‌درمانی»: پا: برای عملکرد بهتر قلب و برطرف کردن بیماری‌ها	۲۰
سلامت پا و قلب با بهبود سیستم گردش خون	۲۵
فصل ۲: نقش عارضه‌های مرکزی پا در نارسایی‌های قلبی	۳۳
درد پاشنه پا	۳۴
بیماری آرتریت	۳۷
بیماری قارچی پا	۴۰
درد قوس کف پا	۴۳

زخم دیابتی پا ۴۴

فصل ۳: فعالیت‌های ورزشی و سلامت قلب و پا ۵۳

پیاده‌روی ۵۶

دویدن ۵۷

انتخاب کفش‌های مناسب ورزشی ۵۹

فصل ۴: پا و قلب سالم در کفش‌های راحت ۶۵

انتخاب کفش مناسب ۶۵

کفش‌های پاشنه بلند ۶۸

انواع کفی کفش برای حفظ سلامت و برطرف کردن عوارض پا ۷۱

www.ketab.ir

درآمد

پاهای انسان منبسط پیچیده و ساختاری مستحکم دارند. آنها می‌توانند فشار زیادی (چندین تُن) را تحمل کنند، و دارای قابلیت خم‌پذیری و ارتجاعی فراوانی هستند. به‌طور میانگین هر شخص در طول یک روز می‌تواند ۸ الی ۱۰ هزار قدم بردارد و به‌طور مجموع در طول عمر خود ۱۵ هزار مایل نام‌ر می‌دارد که معادل ۱۸۵،۰۷۴،۵۶۰ متر یا برابر با چهار دور حرکت کامل بر روی کره زمین است.

پای انسان از سه جزء اصلی تشکیل شده است: قسمت پنجه، قسمت هرمی شکل میانی (قوس پا) و قسمت عقبی (پاشنه). هم‌چنین ۲۶ استخوان (یک چهارم کل استخوان‌های موجود در بدن)، ۳۸ مفصل، بیش از ۱۰۰ ماهیچه، زردپی، رباط و شبکه‌ای از رگ‌های خونی، رشته‌های عصبی، بافت‌های پوستی و بافت نرم در پاهای انسان وجود دارند. باید اشاره کنیم که این اجزا با هم دیگر فعالیت می‌کنند تا ساختار بدنی مقاوم، متعادل و تحرک‌پذیر مهیا کنند. هر نقصی برای

هر یک از این اجزا می‌تواند سبب مشکلات و ناهنجاری‌هایی برای دیگر اجزا شود.

پاها با آن‌که در دورترین نقطه از قلب قرار دارند مهم‌ترین عملکرد یعنی عمل بازگرداندن خون به قلب از طریق رگ‌ها را انجام می‌دهند و می‌توان گفت ارتباطی نزدیک با سلامت و کارایی صحیح قلب دارند. طبعی که سلامت پا تضمین‌کننده سلامت قلب است. جدا از این، پا نشان‌دهنده بسیاری از نشانه‌های بیماری‌های داخلی در نواحی مختلف بدن است. گاهی با مشاهده کوچک‌ترین علامتی روی پا می‌توان به وجود مشکلی در بدن پی برد. پیرات دمای پا، زخم‌ها، و رنگ‌های گوناگون ایجادشده روی آن می‌تواند بینگر شرایط درونی بدن و کیفیت سلامت فرد باشد. نمونه‌ای از بیماری‌هایی که درواقع پا نشان‌دهنده آن‌هاست عبارتند از: بیماری‌های قلبی، یابت، چربی‌خون بالا، فشارخون بالا، نارسایی کلیه و کبد، رماتیسم، ورم مفاصل، بسیاری بیماری‌های دیگر. پس بدون شک ضروری است که از روش‌های حفظ بهداشت و سلامت پاهای خود آگاه باشیم و با نهایت دقت به آن عمل کنیم و به‌خاطر بسپاریم که «اگر نسبت به سلامت بدن خود بی‌دانش باشیم، بهتر است نگاهی به پاهای خود بیندازیم».

باید اشاره کنیم که درواقع خود کفش نیز گاه منشأ مشکلات و امراض پاهاست. براین‌اساس، علاوه‌بر مراقبت از پا و مچ پا، باید به کفش‌های خود نیز پیوسته توجه داشته باشیم، چراکه سایش و تغییر

شکل کفش و رویه آن نیز می‌تواند نشانگر بیماری‌های پا باشد. برای مثال افرادی با کف پای صاف معمولاً دچار برآمدگی داخل کفش می‌شوند، یا در افراد مبتلا به آسیب عصبی پا که، افتادگی پا پیدا می‌کنند هنگام راه رفتن به علت بلند نشدن پنجه پا در مرحله نوسان پنجه کفش به زمین کشیده می‌شود و زودتر دچار ساییدگی می‌گردد. با این ترتیب، حفظ بهداشت و سلامت پا علاوه بر سالم نگه داشتن پا، از بروز ناراحتی‌های قلبی جلوگیری می‌کند و سبب عملکرد صحیح قلب می‌شود. بسیاری از بیماری‌های دیگر مضر برای سلامت قلب نیز، همچون کلسترول خون، فشارخون بالا، و دیابت با عدم تحرک و بهداشت پاها در ارتباط هستند. بنابراین این کتاب برای کسانی نوشته شده است که علاوه بر سلامت پا به سلامت قلب خود نیز اهمیت می‌دهند.

در انتها، از تمامی کسانی که مرا در آماده‌سازی و انتشار این کتاب یاری نموده‌اند نهایت قدردانی و تشکر را دارم.

دکتر حیر، سرافشار

بهار ۹۵