

## فهرست

۱۷.....	مقدمه ای بر کتاب
۱۹.....	فصل ۱. تاریخچه
۲۳.....	فصل ۲. شناسایی کاندیداهای توانبخشی ریوی
۲۴.....	مقدمه
۲۸.....	مشکلات قابل پاسخگویی با توانبخشی کدامند؟
۳۰.....	چه بیمارانی به طور معمول برای توانبخشی ارجاع داده می‌شوند؟
۳۱.....	کدام بیماران نباید به توانبخشی ریوی ارجاع داده شوند؟
۳۲.....	بهترین افراد کاندید برای تمرینات ورزشی
۳۳.....	بهترین کاندید برای توانبخشی جامع کدام است
۳۴.....	سازماندهی برنامه متناسب با ترجیح بیمار
۳۵.....	تطبیق سایر جنبه های توانبخشی ریوی
۳۶.....	چکیده
۳۷.....	فصل ۳. ارزیابی ظرفیت ورزشی
۳۸.....	مقدمه
۳۹.....	تست ورزشی در بیماری های ریه
۴۰.....	تست ورزش قلبی ریوی (CPET)
۴۲.....	انواع تست های ورزشی قلبی ریوی
۴۲.....	تست های افزایشی

۴۲.....	تست با نرخ کار ثابت
۴۳.....	متغیرهای ثبت شده در طول تست ورزش قلبی عروقی CPET
۴۵.....	CPET ابزاری برای تعیین تنگی نفس فعالیتی
۴۷.....	چکیده
۴۸.....	<b>فصل ۴. ارزیابی عملکرد عضلات اندام ها</b>
۴۹.....	مقدمه
۵۰.....	بررسی توده عضلانی (Muscle mass) و ترکیب بدنی (Body composition)
۵۳.....	ارزیابی قدرت عضلانی
۵۴.....	تست دستی قدرت عضله
۵۶.....	اندازه گیری‌های استاتیک: تست قدرت عضلانی ایزومتریک
۵۶.....	اندازه گیری‌های داینامیک: تست قدرت ایزوکینتیک
۵۷.....	اندازه گیری‌های داینامیک: تست قدرت ایزوتونیک
۵۷.....	ارزیابی تحمل عضلانی
۵۸.....	اندازه گیری‌های غیر ارادی
۵۹.....	اندازه گیری‌های استاتیک: تست استقامت ایزومتریک عضلانی
۵۹.....	اندازه گیری‌های داینامیک: تست استقامت عضلانی ایزوکینتیک و ایزوتونیک
۶۰.....	روش‌های جایگزین برای ارزیابی استقامت عضلات
۶۱.....	<b>فصل ۵. ارزیابی از طریق نتایج گزارش شده توسط بیمار</b>
۶۲.....	مقدمه
۶۳.....	ابزارهای بیمارمحور شایع در توانبخشی ریه
۶۳.....	ابزارهای سنجش مورد استفاده برای اندازه‌گیری علائمی که در بیماران COPD اهمیت دارند

۶۶.....	ابزارهای سنجش کیفیت زندگی .....
<b>۷۰.....</b>	<b>فصل ۶. ارزیابی فعالیت فیزیکی .....</b>
۷۱.....	مقدمه .....
۷۲.....	پرسشنامه‌ای مربوط به اندازه‌گیری میزان فعالیت فیزیکی .....
۷۵.....	دقت اندازه‌گیری .....
۷۸.....	مقبولیت اجتماعی (جامعه پسند) .....
۷۸.....	پاسخگویی .....
۷۹.....	اندازه‌گیری ابژکتیو(عینی) فعالیت فیزیکی .....
۷۹.....	روشهای مانیتورینگ فعالیت .....
۸۱.....	روز های معتبر اندازه گیری .....
۸۲.....	تعداد روزهای اندازه‌گیری .....
۸۲.....	چالشهای تفسیر اطلاعات درباره فعالیت فیزیکی .....
۸۳.....	تفسیر داده های مربوط به فعالیت فیزیکی .....
<b>۸۵.....</b>	<b>فصل ۷. ارزیابی کلی .....</b>
۸۶.....	مقدمه .....
۹۱.....	ارزیابی اختصاصی .....
<b>۹۷.....</b>	<b>فصل ۸. تمرینهای ورزشی در توانبخشی ریه .....</b>
۹۸.....	مقدمه .....
۹۹.....	توانبخشی ریه .....
۱۰۰.....	افزایش ظرفیت ورزشی در توانبخشی ریه .....

۱۰۰.....	مکانیسم‌های محدود کننده‌ی ظرفیت ورزشی در COPD
۱۰۱.....	علل روانشناختی و فیزیولوژیک تنگی نفس در بیماران COPD
۱۰۲.....	چرخه معیوب تنگی نفس ، عدم فعالیت ، بی تحرکی و افزایش تنگی نفس در بیماران COPD
۱۰۳.....	تاریخچه کوتاهی از تمرینات ورزشی در بیماران COPD
۱۰۴.....	افزایش ظرفیت ورزشی از دیدگاه‌های مختلف
۱۰۶.....	اصول تمرین ورزشی
۱۰۹.....	چگونه جلسه اول تمرینات هوازی آغاز می‌گردد؟
۱۱۰.....	تمرین مقاومتی
۱۱۱.....	جلسه‌ی اول تمرین مقاومتی چگونه آغاز می‌گردد؟
۱۱۲.....	ترکیب تمرینات هوازی و مقاومتی
۱۱۲.....	تمرین با شدت کم
۱۱۳.....	انتخاب مداخله‌ی ورزشی مناسب برای هر فرد
۱۱۳.....	بیماران ضعیف
۱۱۳.....	بیمارانی که تنگی نفس شدید دارند (مثلاً بر اثر بیماری پیشرفته یا فاز حاد بیماری)
۱۱۳.....	بیماران با بیماری های همراه
۱۱۴.....	تمرین ورزشی بر اساس اختلالات مربوط به زندگی روزمره (ADL)
۱۱۴.....	مسیرهای آینده برای تمرین ورزشی در توانبخشی ریه
۱۱۶.....	<b>فصل ۹. تغذیه در توانبخشی ریه</b>
۱۱۷.....	مقدمه
۱۱۸.....	ارزیابی تغذیه ای
۱۱۹.....	فنون‌تپ‌های متابولیکی و پروفایل خطر تغذیه ای در COPD

۱۱۹.....	پاتوفیزیولوژی ترکیب بدنی غیر طبیعی و اهداف مداخلات تغذیه‌ای
۱۲۰.....	از دست دادن چربی
۱۲۱.....	از دست دادن عضله
۱۲۱.....	از دست دادن تراکم مواد معدنی استخوان
۱۲۲.....	چاقی
۱۲۳.....	فاز تشدید بیماری
۱۲۳.....	مدیریت تغذیه ای و مکمل‌های غذایی
۱۲۴.....	درمان کاهش وزن در COPD
۱۲۴.....	تغذیه به عنوان یک عامل نیروبخش
۱۲۵.....	کیفیت تغذیه و کمبودهای غذایی
۱۲۷.....	تغذیه به عنوان بخشی از مدیریت جامع بیماری
۱۲۷.....	توصیه‌های انجمن ریه اروپا
<b>۱۲۹.....</b>	<b>فصل ۱۰. کار درمانی و توانبخشی ریه</b>
۱۳۰.....	مقدمه
۱۳۱.....	مفهوم کار (occupation)
۱۳۱.....	فعالیت‌های روزمره پایه (اصلی)
۱۳۱.....	فعالیت‌های ابزارری زندگی روزمره
۱۳۲.....	موانع انجام فعالیت‌های روزمره
۱۳۲.....	تنگی نفس
۱۳۳.....	اضطراب
۱۳۳.....	خستگی

۱۳۴.....	ارزیابی‌های شایع استفاده شده توسط کاردرمانگرها
۱۳۵.....	مداخلات کاردرمانی
۱۳۵.....	حفظ انرژی (Energy Conservation)
۱۳۵.....	مصارف انرژی
۱۳۵.....	فعالیت‌های روزانه
۱۳۶.....	اضطراب
۱۳۶.....	ورزش
۱۳۷.....	راه‌های کمک به ذخیره‌ی انرژی
۱۳۹.....	تطابق‌های محیطی و ابزارهای مخصوص برای کمک به فعالیت‌های روزمره
۱۴۰.....	تطابق‌های محیطی
۱۴۱.....	مدیریت اضطراب و تمرینات ریلکس کردن
۱۴۳.....	<b>فصل ۱۱. ملاحظات روانشناسی در توانبخشی ریه</b>
۱۴۴.....	مقدمه
۱۴۶.....	فاکتورهای روانی در طی مراحل توانبخشی ریه
۱۴۶.....	اولین مراجعه به توانبخشی ریه
۱۴۷.....	پایبندی به برنامه توانبخشی ریه
۱۴۸.....	ارزیابی روانی در توانبخشی ریه
۱۴۸.....	مقیاس افسردگی و اضطراب بیمارستانی (the hospital anxiety and depression scale)
۱۴۸.....	میزان اضطراب برای بیماری تنفسی (anxiety inventory for respiratory disease-AIR)
۱۵۰.....	مصاحبه بالینی
۱۵۰.....	تأثیر روانشناختی COPD بر مشاغل و مداخلات حمایتی

۱۵۱.....	تأثیر توانبخشی ریه بر علائم روانی .....
۱۵۲.....	مداخلات روانشناسانه برای بیماران COPD .....
۱۵۲.....	درمان شناختی رفتاری (CBT) و COPD .....
۱۵۳.....	ذهن آگاهی و COPD .....
۱۵۳.....	مصاحبه انگیزشی .....
۱۵۴.....	مسیر آینده .....
۱۵۴.....	ایجاد تطابق در برنامه توانبخشی ریه برای مواجهه با علائم روانی .....
۱۵۴.....	درمان فردی یا گروهی .....
۱۵۵.....	بیمارستان یا خانه .....
<b>۱۵۶.....</b>	<b>فصل ۱۲. پرستاری تنفسی در توانبخشی ریه .....</b>
۱۵۷.....	مقدمه .....
۱۵۹.....	مدیریت بیماریهای مزمن و مدیریت پرونده .....
۱۶۰.....	ارزیابی و مدیریت فردی .....
۱۶۱.....	اطلاعات بیماری .....
۱۶۱.....	مهارت‌های مدیریت بیماری .....
۱۶۱.....	مدیریت دارویی و مهارت استفاده از دستگاههای استنشاقی تنفسی .....
۱۶۲.....	داروهای استنشاقی .....
۱۶۳.....	جدول روش استفاده از دستگاههای استنشاقی .....
۱۶۳.....	اکسیژن درمانی .....
۱۶۴.....	مدیریت فاز تشدید .....
۱۶۵.....	پایبندی به درمان .....

۱۶۵.....	مدیریت علائم
۱۶۶.....	مدیریت بیماری‌های همراه
۱۶۷.....	ترک سیگار
۱۶۷.....	عوامل خطرزای دیگر
۱۶۸.....	عملکرد روانی
۱۶۹.....	پایان زندگی و راهنمایی‌های مراقبتی پیشرفته
۱۷۰.....	<b>فصل ۱۳. مدیریت فعالیت فیزیکی در توانبخشی ریوی</b>
۱۷۱.....	مقدمه
۱۷۲.....	مصاحبه انگیزشی
۱۷۲.....	بازخورد استفاده از قدم شمار
۱۷۳.....	موانع انجام فعالیت بدنی
۱۷۳.....	موانع مرتبط با سلامتی
۱۷۴.....	موانع مرتبط با انگیزش
۱۷۴.....	موانع مربوط به عوامل خارجی (یا محیطی)
۱۷۶.....	تأثیرات اجتماعی
۱۷۶.....	فقدان انرژی
۱۷۶.....	فقدان انگیزه
۱۷۷.....	ترس از بروز صدمه
۱۷۷.....	فقدان منابع
۱۷۷.....	شرایط آب و هوایی
۱۷۸.....	ادغام در توانبخشی ریوی



۱۷۸.....	اهمیت عوامل سرگرم کننده
۱۷۹.....	<b>فصل ۱۴. تمرینات تنفسی و روش‌های تخلیه ترشحات در توانبخشی ریوی</b>
۱۸۰.....	مقدمه
۱۸۲.....	تمرینات تنفسی
۱۸۲.....	تنفس دیافراگماتیک
۱۸۳.....	تنفس لب غنچه ای
۱۸۴.....	منطقی برای ورزشهای تنفسی
۱۸۴.....	تنفس دیافراگماتیک
۱۸۵.....	تنفس لب غنچه ای
۱۸۶.....	سایر ملاحظات
۱۸۶.....	مستنداتی برای تمرینات تنفسی در توانبخشی ریوی
۱۸۷.....	تنفس دیافراگماتیک
۱۸۷.....	تنفس لب غنچه ای
۱۸۸.....	پیامدهای بالینی برای تمرینات تنفسی در توانبخشی ریه
۱۸۹.....	تکنیک‌های پاکسازی مخاط
۱۸۹.....	اصول تکنیک‌های پاکسازی مخاط
۱۹۰.....	توصیف تکنیک‌های تخلیه مخاط
۱۹۲.....	شواهدی برای تکنیک‌های پاکسازی مخاط در توانبخشی ریه
۱۹۵.....	کاربردهای بالینی تکنیک‌های پاکسازی مخاط در توانبخشی ریه
۱۹۶.....	<b>فصل ۱۵. خود مراقبتی در توانبخشی ریوی</b>
۱۹۷.....	مقدمه

۱۹۸.....	تعریف خودمراقبتی و نقش آن در توانبخشی ریوی
۲۰۰.....	شواهدی مبنی بر تأثیر برنامه خود مراقبتی بیماران تنفسی/خطرات بالقوه و چالش ها
۲۰۱.....	تأثیر خود مدیریتی در محتوای توانبخشی ریه
۲۰۲.....	طراحی و اجرای برنامه خودمراقبتی
<b>۲۱۲.....</b>	<b>فصل ۱۶. تمرین عضلات دمی</b>
۲۱۳.....	مقدمه
۲۱۸.....	کاربرد بالینی IMT
۲۱۹.....	مدالیته‌های تمرین
۲۲۰.....	Targeted Flow Resistive Loading
۲۲۰.....	Mechanical Threshold Loading
۲۲۱.....	Tapered flow resistive loading
۲۲۱.....	Normocapnic hyperpnea
۲۲۲.....	پارامترهای تمرین
۲۲۴.....	چکیده
<b>۲۲۵.....</b>	<b>فصل ۱۷. نتایج بیمار محور</b>
۲۲۶.....	مقدمه
۲۲۷.....	عملکرد ریه
۲۲۷.....	علائم
۲۲۹.....	ظرفیت ورزشی
۲۳۲.....	قدرت عضلات محیطی
۲۳۳.....	ترکیب بدنی

۲۳۴.....	تعداد
۲۳۵.....	کیفیت زندگی
۲۳۷.....	اضطراب و افسردگی
۲۳۸.....	وضعیت عملکرد و فعالیت‌های روزمره
۲۳۸.....	ابزارهای خود گزارشی
۲۴۰.....	سایر ابزارها
۲۴۱.....	تست‌های استاندارد فعالیت روزمره
۲۴۲.....	فعالیت فیزیکی در زندگی روزانه
۲۴۲.....	پرسشنامه‌ها (یا روش‌های خود گزارشی)
۲۴۴.....	اندازه‌گیری انرژی مصرف شده
۲۴۵.....	پیامد ترکیبی: ابزار PROactive
۲۴۶.....	خود کارآمدی
۲۴۷.....	منابع