

۲۰۳۰۲۲۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تأثیر ورزش بر بیماری‌ها

مریم محمودی حق‌شناس



www.andisheasr.com

نام کتاب: تأثیر ورزش بر بیماری‌ها

مؤلف: مریم محمودی حق شناس

کتاب آرایی: اکرم پهلوان

ناظر چاپ: محمد اسماعیل پور اسماعیلی

ناشر: اندیشه عصر ۶۶۴۲۴۶۱۷ - ۶۶۹۱۴۳۰۱

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

سرتاپ: اول - ۱۳۹۸

شابک: ۹-۲۲۲-۴۲۱-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

عنوان و نام پدیدآورنده: تأثیر ورزش بر بیماری‌ها / مریم محمودی حق شناس

مشخصات نشر: تهران: اندیشه عصر، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: رقعی

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: ورزش درمانی

موضوع: Exercise therapy

موضوع: پزشکی ورزشی

موضوع: Sports medicine

شابک: ۹-۲۲۲-۴۲۱-۶۰۰-۹۷۸

رده‌بندی کنگره: RM ۷۲۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۲۸۷۶۹

مرکز پخش

تهران - میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی

روبروی سینما مرکزی - بازار بزرگ انقلاب

طبقه زیر همکف - پلاک ۹

تلفن مؤلف: ۰۹۱۲۲۵۰۳۱۹۴

فهرست مطالب

۹	مقدمه.....
۱۱	۱- پوکی استخوان و نقش ورزش در جلوگیری از آن.....
۱۱	۲ کبد چرب.....
۱۲	پیشگیری از ابتلا به کبد چرب.....
۱۲	نقش ورزش در درمان کبد چرب.....
۱۳	ورزش‌ها مناسب در درمان کبد چرب.....
۱۴	۳- صرع.....
۱۴	ورزش و صرع.....
۱۵	۴- سرطان.....
۱۵	ورزش و پیشگیری از سرطان.....
۱۶	ورزش در حین درمان سرطان.....
۱۷	ورزش پس از درمان سرطان.....
۲۰	بررسی اثر ورزش بر برخی سرطان‌ها.....
۲۲	ارتباط چاقی، ورزش و سرطان سینه.....
۲۳	ورزش‌های مفید برای بیماران مبتلا به سرطان سینه.....
۲۴	فعالیت‌های روز مره مفید برای بیماران مبتلا به سرطان سینه.....
۲۵	ورزش و سرطان پروستات.....
۲۵	ورزش و سرطان رحم.....
۲۶	۵- اختلال اسکلتی - عضلانی در کودکان و نوجوانان.....
۲۷	صافی کف پا.....
۲۸	زانوهای پرانتری.....
۲۸	گودی بیش از اندازه کمر.....
۲۸	قوز پشت.....
۲۹	اسکولیوز.....
۳۱	انواع قوز یا کیفوز.....
۳۱	درمان کیفوز یا قوز پشتی ستون فقرات.....
۳۲	ورزش‌هایی برای درمان قوز.....

- ۳۳..... ۶-ام اس (MS).....
- ۳۳..... نقش ورزش در بهبود وضع بیماران ام اس.....
- ۳۴..... مشورت با پزشک را فراموش نکنید.....
- ۳۵..... اهمیت کنترل دمای بدن.....
- ۳۶..... ورزش در آب.....
- ۳۷..... تمرینات قدرتی.....
- ۳۷..... ۷-قلب و بیماری‌های قلبی.....
- ۳۸..... واکنش قلب و عروق به ورزش.....
- ۳۸..... قلب ورزشی.....
- ۳۹..... فیزیولوژی قلب ورزشی.....
- ۳۹..... جنبه های پزشکی.....
- ۴۰..... تاثیر فعالیت های فیزیکی بر بیماری‌های قلبی.....
- ۴۱..... تاثیر ورزش بر سیستم قلب و عروق.....
- ۴۱..... نسبت به دپ ه شیر باشد.....
- ۴۲..... چه چیزی برای قلب خوب است؟.....
- ۴۳..... تقویت کننده‌های قلب.....
- ۴۴..... چگونه ضربان قلب را درست آوریم؟.....
- ۴۴..... ضربان قلب بهداشتی.....
- ۴۵..... توصیه‌های مفید قلب.....
- ۴۶..... راهنمای کلی.....
- ۴۶..... درباره غذایی که می‌خورید هوشیار باشید.....
- ۴۷..... بدنتان را حرکت دهید.....
- ۴۷..... آخرین هدف.....
- ۴۸..... اثر ورزش بر بیماری‌های قلبی.....
- ۵۰..... ۸-اضطراب.....
- ۵۰..... تفاوت استرس و اضطراب چیست؟.....
- ۵۰..... آیا فکر می‌کنید تفاوت استرس و اضطراب بی‌معنی است؟.....
- ۵۱..... استرس، نتیجه‌ی فشارهای خارجی.....
- ۵۱..... چرا تفاوت استرس و اضطراب مهم است؟.....
- ۵۲..... حضور و بقایای اضطراب پس از رفع مسئله.....
- ۵۲..... اضطراب بدتر است یا استرس؟.....

- ۵۳..... اضطراب و نگرانی‌های بی مورد
- ۵۳..... درمان اضطراب و استرس چگونه است؟
- ۵۴..... حملات پانیک؛ نشانه‌ای از اضطراب
- ۵۴..... با حملات پانیک چه باید کرد؟
- ۵۵..... درمان اضطراب و استرس با ورزش
- ۵۶..... نسخه ورزشی جهت درمان استرس و اضطراب
- ۵۷..... نه خوردنی برای کاهش اضطراب
- ۶۱..... زمان مناسب مراجعه به پزشک
- ۶۲..... افسردگی
- ۶۲..... افسردگی چیست و چند نوع دارد؟
- ۶۲..... افسردگی چیست؟
- ۶۳..... معرفی انواع افسردگی
- ۶۵..... علائم جسمی و فیزیکی افسردگی و اضطراب
- ۶۵..... افسردگی چه نشانه‌ها و علائم جسمی ایجاد می‌کند
- ۶۶..... ۸ نشانه جسمی افسردگی
- ۷۰..... تأثیر ورزش بر افسردگی
- ۷۲..... چطور تصمیم بگیریم که کدام ورزش مناسب‌تر است؟
- ۷۴..... اما اگر هنگام ورزش «درد» داشتید چه
- ۷۴..... ۱۰ ماده غذایی که با استفاده مبارزه می‌کنند
- ۷۹..... کدام ورزش‌ها به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می‌کنند؟
- ۸۱..... ۱۰- یائسگی
- ۸۱..... یائسگی چیست؟
- ۸۶..... انتخاب ورزش‌های مناسب در دوران یائسگی
- ۸۶..... ایروبیک با شدت کم
- ۸۸..... تغذیه سالم در دوران یائسگی
- ۹۰..... ۱۱- ناباروری
- ۹۱..... علل ناباروری در زنان
- ۹۲..... علل ناباروری در مردان
- ۹۳..... علل ناباروری ژنتیکی
- ۹۸..... سرطان تخمدان
- ۹۹..... درد قاعدگی
- ۹۹..... مضرات پیاز برای خانم‌ها

۱۰۰	۱۲- آلزایمر
۱۰۱	برنامه‌ریزی و اجرای وظایف
۱۰۴	سبک زندگی و سلامت قلب
۱۰۶	آمادگی برای ویزیت پزشک
۱۰۹	چه زمانی به پزشک مراجعه می‌کنیم؟
۱۱۳	تغذیه مؤثر در درمان آلزایمر
۱۱۴	۱۳- پارکینسون
۱۱۶	۱۴- نقرس
۱۱۶	چه کسانی دچار نقرس می‌شوند؟
۱۱۶	عوامل خطر نقرس
۱۲۲	رژیم غذایی مخصوص درمان نقرس
۱۲۴	نظم ورزشی در نقرس
۱۲۴	درمان‌های عمومی نقرس
۱۲۸	۱۵- پیش‌فرض، کمبود توجه، ADHD چیست؟
۱۳۶	چشم‌انداز احسان بیش‌فعالی، کمبود توجه برای کودکان و بزرگسالان
۱۳۷	شرایط کودکان مبتلا به ADHD
۱۳۸	بهترین رشته‌های ورزشی برای کودکان مبتلا به ADHD
۱۴۳	۱۶- کم اکسیژن خونی
۱۴۴	۱۷- آسم و ورزش
۱۴۵	آسم ناشی از ورزش
۱۴۵	ارزش و اهمیت تمرین‌های ورزشی
۱۴۵	درمان آسم ناشی از ورزش و فعالیت
۱۴۹	آسم ورزشی در دسر ورزشکاران حرفه‌ای
۱۵۳	ورزش و کنترل آسم
۱۵۴	محرک‌های آغاز کننده حملات آسمی
۱۵۴	آسم ورزشی
۱۵۵	۱۸- روماتیسم مفصلی
۱۵۵	روماتیسم مفصلی
۱۵۶	راه درمان درد مفاصل
۱۵۹	تأثیر ورزش بر بهبود عملکرد مفاصل
۱۶۴	۱۹- کید چرب

- ۱۶۴ بیشگیری از ابتلا به کبد چرب.
- ۱۶۵ نقش ورزش در درمان کبد چرب
- ۱۶۶ ورزش‌های مناسب در درمان کبد چرب
- ۱۶۷ ۲۰- صرع
- ۱۶۷ بیماری صرع چیست؟
- ۱۶۷ ورزش و صرع
- ۱۶۸ ورزش‌های مجاز برای مبتلایان به صرع
- ۱۶۹ ورزش‌های ممنوع برای مبتلایان به صرع
- ۱۷۰ ورزش‌های مفید برای بیماران صرع
- ۱۷۰ ۱- دیابت
- ۱۷۱ فواید نامه مناسب ورزشی برای افراد دیابتی
- ۱۷۳ آثار ورزش در افراد دیابتی وابسته به انسولین
- ۱۷۴ آثار ورزش در افراد دیابتی غیر وابسته به انسولین
- ۱۷۵ عوامل مؤثر در پاسخ بدن به ورزش ناگهانی در افراد دیابتی
- ۱۷۵ قواعد ورزش کردن
- ۱۷۸ ورزش‌های مناسب برای افراد دیابتی
- ۱۸۲ فعالیت و ورزش هم زمان دست و پاها
- ۱۸۵ تقویت عضلات
- ۱۸۶ منابع و مآخذ

مقدمه

پزشکی ورزشی شاخه‌ای از علم پزشکی است که در زمینه سلامتی ورزشکاران و همچنین استفاده از ورزش در جهت حفظ سلامتی عمومی انسان‌ها مطالعه می‌کند.

چند رشته پزشکی ورزشی به عنوان یک رشته تخصصی پزشکی در چند دهه اخیر مطرح شده است ولی سابقه آن با تاریخ ورزش در جهان پیوند خورده است. این هنگامی که ورزش وجود داشته مباحث پزشکی مرتبط با ورزش نیز در کنار آن مطرح بوده است. در یک کتابچه پزشکی یافت شده در هند با عنوان Arthava-Veda که مربوط به ۸۰۰ تا ۱۰۰ سال قبل از میلاد مسیح است از اثرات دمانی ورزشی بر بدن شده است با گسترش ورزش و همگانی‌تر شدن آن دانش بشری در خصوص پزشکی ورزشی به ویژه در بعد آسیب‌های ورزشی و باز توانی ورزشی افزایش یافت. ابن سینا در کتاب قانون خود قسمت‌هایی را به موضوعات مرتبط با پزشکی ورزشی اختصاص داده است. موضوعاتی مانند اثر ورزش بر تندرستی، اثر عنوان ماساژها، ماساژ در کودکان و سالمندان و نحوه برخورد با خستگی‌های ناشی از ورزش و درمان منافع و ضررهای ورزش در بیماری‌ها و آسیب‌های ناشی از ورزش از جمله مباحثی که بخشی از کتابی قانون را به خود اختصاص داده است. جالینوس پزشک یونانی سده دوم و سوم پیش از میلاد نگرش جدیدی را در مورد سلامت و بهداشت ارائه داد که می‌توان آن را فیزیولوژی کاربردی ورزش نامید. همین پزشک است که استفاده از گیاهان آئوری (گیاهی محرک را برای افزایش کارایی ورزشکاران در یونان باستان گزارش نموده است).

سابقه‌ی استفاده ورزشکاران از ماساژ و رژیم غذایی خاص به مدت ۱۰ ماه پیش از آغاز مسابقات المپیک یونان باستان یافت شده است. انواع رژیم‌های غذایی توسط Promous قهرمان دو دوره دوهای استقامت در ۴۳ قبل از میلاد و تاریخچه المپیک ثبت شده است. این موارد حاکی از آن است که هرچند عنوان

پزشکی ورزشی مربوط به سده اخیر است ولی پیشینه آن به میزان پیشینه‌ی علم پزشکی و ورزش می‌باشد.

www.ketab.ir