

سبحان الله

ورزش و بیماریها

(چاقی، دیابت، اختلالات عصبی)

ترجمه و گردآوری: محمد رضا یوسفی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام

سرشناسه	باکلی، جان
عنوان و نام پدیدآور	Buckley, John
مشخصات نشر	ورزش و بیماریها: چاقی، دیابت و اختلالات قلبی/ [ویراستار جان باکلی]: مترجم محمدرضا یوسفی.
مشخصات ظاهری	ایلام: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ایلام، ۱۳۹۳.
شابک	۱۵۰: ص.
وضعیت فهرست نویسی	۱-۲۸۶۱-۱۰-۹۶۴-۹۷۸-۷۰۰۰۰ ریال
یادداشت	فیبا
موضوع	وضعیت فهرست نویسی: exercise physiology in special populations: اصل: .
موضوع	ورزش درمانی
موضوع	تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	آمادگی جسمانی -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	آلودگی جسمانی -- فیزیولوژی
شناسه افزوده	یوسفی، محمدرضا، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی. واحد ایلام
رده بندی کنگره	۱۲۸۳: ب ۲۶۲/۵ RMV
رده بندی دیویی	۱۳/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۱۱۷۳۵

نام کتاب: ورزش و بیماریها: چاقی، دیابت و اختلالات قلبی

مترجم: محمدرضا یوسفی

ناشر: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایلام (تلفن: ۸-۲۲۷۵۲۶ و تلکس: ۲۲۲۷۵۳۱)

(ایلام، انتهای بلوار دانشجو، ص. پ: ۴۴۷ کد پستی: ۳۳۱۴۵-۶۹۳۱۱، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ایلام)

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

چاپ اول: ۱۳۹۴

شابک: ۱-۲۸۶۱-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

مقدمه مترجم

یکی از بهترین راه‌ها برای معرفت خدا شناخت انسان است به همین دلیل شناخت انسان از دیدگاه مکتب اسلام مورد تأکید قرار گرفته است. قرآن کریم پیوسته انسان را به تأمل در وجود خویش فرا می‌خواند تا بتواند نشانه‌ها و آثار الهی را آشکار سازد. با فراگیری علمی از جمله آناتومی و فیزیولوژی هر فرد می‌تواند متناسب با ظرفیت فکری، معنوی و اندوخته‌های علمی خود به چنین شناختی دست یابد.

در عصری که نظریه‌پردازان معتقدند، قرن بیست و یکم میدان نبرد اندیشه‌هاست و فن‌آوری یکی از ابزارهای اساسی در نامهریزی اصولی است، ضرورت فعالیت‌های علمی و فرهنگی نیز با اتکاء به محتوای غنی محسوب شده و حرکتی اساسی به شمار می‌رود. لذا این دنیای پر از ناشناخته، اندیشمندان و دانشمندان بسیاری را بر زمین، موم مختلف و ضرورت و چگونگی مقابله با عارضه فقر حرکتی بر آن داشته است تا در گستره مجهولات کشف شده در موضوعات تربیت بدنی و ورزش تعمق نمایند و به نقش ارزنده انطباق علم و عمل اهتمام ورزند.

دستیابی به رشد و تعالی در این اختلاف، مستلزم استفاده مطلوب از نتایج پژوهش‌های علمی و مطالعاتی و برنامه‌های فرهنگی و اجتماعی مرتبط با ورزش در راستای اهداف نظام ارزشی است. مسلماً ایجاد بستری مناسب و حرکت‌های نوین برای ارتقاء علمی، علمی و عمومی علاقه‌مندان و دست‌اندرکاران ورزش بویژه دانش پژوهان زمانی میسر می‌گردد که دانش امروز، تجلی انسانی پویا، باتحرک و سالم و با نشاط باشد.

سلامتی و راههای دستیابی به آن، از جمله مواردی است که همواره مورد توجه بوده است. دو عامل مهم بر زندگی انسان اثر دارد، ساختار ژنتیکی که استعداد افراد را در ابتدا به پیمانه‌ای تعیین می‌کند و روش زندگی. انسان نمی‌تواند عوامل ارثی مؤثر بر زندگی را تغییر دهد ولی قادر است برای کنترل خطر آسیب دیدگی یا ابتلا به بیماریها رفتارهای اصلاح کننده، او بر میزان خوردن، آشامیدن، سرگراشتیدن، ورزش کردن و ... احاطه دارد. روش زندگی فرد روی سلامت حال و آینده‌اش اثر دارد.

در این میان، ورزش و فعالیت بدنی نیز اغلب به عنوان روشی برای رسیدن به سلامت جسمانی و روانی از سوی پزشکان توصیه می‌شود. ورزش یکی از بخشهای اصلی هر روش زندگی سالم است. تحقیقات نشان داده اند که ورزش سبب طول عمر و سلامتی می‌شود و می‌تواند خطر ابتلا به بیماریهای مختلف را کاهش دهد.

از جمله عواملی که تندرستی را به خطر می‌اندازد و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهند بیماریها هستند. امروزه الگوی بیماری در کشورهای در حال توسعه تغییر یافته و از بیماریهای واگیر به غیر واگیر مثل بیماری

قلبی عروقی، دیابت، ام اس (MS) و سرطان تغییر کرده است که بخش اعظم مشکلات وابسته به آنها با فقر حرکتی و عادات نامناسب زندگی و عوامل دیگر ارتباط دارد.

این کتاب ترجمه‌ی بخشهایی از کتاب *Exercise physiology in special population* و مقالاتی است که مترجم در این زمینه مطالعه نموده است. مطالب آن در سه فصل طرح‌ریزی شده است. در فصل اول به مسئله چاقی و اضافه وزن پرداخته شده است. در سال‌های اخیر مردم ایران به شکل فزاینده‌ای دچار اضافه‌وزن و چاقی شده‌اند. مطالبی که به خوانندگان گرامی تقدیم شده است برای شناساندن عارضه چاقی که هر روز شیوع بیشتری پیدا می‌کند، می‌باشد. چاقی واقعاً یک بیماری نیست بلکه زمینه را برای بسیاری از ناخوشی‌ها به ویژه اختلالات قلب و عروق و دیابت فراهم می‌سازد. چاقی یک بلا و آفت برای سلامتی و رفاه افراد است. خیلی زود ظرفیت کار و توانایی افراد را دچار نقصان می‌نماید. با ارائه این مطلب سعی کردیم تا چاقی و علل و عوارض آن را برای شما روشن کنیم امیدوارم بهره‌ای هر چند اندک از خواندن این مطالب داشته باشید. در فصل دوم سعی شده است که مطالبی در خصوص بیماری دیابت به خوانندگان ارائه گردد. این فصل روی ارتباط بین فعالیت بدنی و دیابت تمرکز کرده است. در فصل سوم این کتاب اطلاعاتی در خصوص بیماری‌ها و اختلالات قلبی و نقش ورزش در پیشگیری و کنترل آنها به خواننده ارائه گردیده است. امیدوارم مطالب ارائه شده نیاز ندیده شما را مرتفع سازد. در پایان از شما خوانندگان عزیز، اساتید و دانشجویان گرامی استدعا دارم که بر مبنای گذاشته و نظرات و پیشنهادات ارزشمند خود را در خصوص کاستی‌های آن از طریق آدرس m_r_yousefi2000@yahoo.com متذکر شوید.

محمدرضا یوسفی

فصل اول ورزش و چاقی

محتوای فصل

اهداف یادگیری

مقدمه

چاقی

تعریف چاقی

شیوع چاقی

عواقب ناشی از چاقی

بیماریها و مشکلات ناشی از چاقی

افزایش فشار خون (هیپر تانسیون)

رابطه چاقی با ناراحتی های قلب و عروق

چاقی و دیابت

رابطه چاقی با امراض کبدی

رابطه چاقی با سرطان

عوامل روانی ناشی از چاقی

رابطه چاقی با عملکرد ریوی

فرق چاقی و اضافه وزن

علت شناسی چاقی

شواهدی که نشان می دهد فعالیت بدنی خطر چاقی را کاهش می دهد

نقش فعالیت ورزشی در کنترل چاقی

۳۴	تجویز ورزش برای پیشگیری، کنترل و درمان چاقی
۳۶	شواهد و مسائل عملی
۳۶	مطالعه موردی ۱-۱
۴۰	مطالعه موردی ۲-۱
	فصل دوم ورزش و دیابت
	محتوای فصل
۴۶	اهداف یادگیری
۴۷	مقدمه
۴۷	دیابت نوع ۲
۴۸	علت بروز دیابت نوع ۲ و راههای تشخیص آن
۵۰	بیماریها و مشکلات ناشی از دیابت
۵۰	بیماریهای قلبی عروقی
۵۱	سندروم متابولیک
۵۱	هیپو گلیسمی
۵۲	زخم پای دیابتی
۵۲	مشکلات بینایی
۵۲	بیماریهای دهان و دندان
۵۲	سندروم مربوط به پیری
۵۳	علت شناسی دیابت
۵۵	میزان شیوع دیابت

۵۷	شواهدی که نشان می دهد فعالیت بدنی خطر دیابت را کاهش می دهد
۶۱	نقش فعالیت بدنی در کنترل دیابت
۶۴	تجویز ورزش برای پیشگیری، کنترل و درمان دیابت
۶۵	شواهد و مسائل عملی
۶۵	تجویز فعالیت ورزشی ویژه مبتلایان به دیابت نوع ۱
۶۶	مطالعه موردی ۲.۱
۶۶	مددجوی مبتلا به دیابت نوع ۱
۶۸	تجویز فعال ورزشی ویژه مبتلایان به دیابت نوع ۲
۷۰	مطالعه موردی ۲.۲
۷۰	مددجوی مبتلا به دیابت نوع ۲
	فصل سوم ورزش و اختلالات قلبی
	محتوای فصل
۷۵	اهداف یادگیری
۷۶	مقدمه
۷۷	همه گیر شناسی بیماری قلبی-عروقی
۷۸	پاتوفیزیولوژی بیماری عروق کرونر
۷۹	خلاصه تاریخی فعالیت بدنی و بیماری عروق کرونر
۸۰	مشکلات قلبی وابسته به فعالیت
۸۲	نقش فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری اولیه از CHD
۸۶	تمرین هوازی برای جلوگیری از بیماری CHD
۸۹	نقش قدرت عضلانی و ورزش استقامتی در جلوگیری از بیماری CHD
۹۰	تعادل و هماهنگی در تمرین برای جلوگیری از CHD

- ۹۰ خلاصه‌ای از تجویز ورزش پیشگیری کننده از CHD
- ۹۰ نقش ورزش در بازتوانی و جلوگیری از شیوع دوباره CHD
- ۹۱ تمرینات هوازی برای بیماران CHD
- ۹۳ تجویز تمرین هوازی
- ۹۳ تمرینات مقاومتی و استقامتی برای بیماران CHD
- ۹۵ تعادل و هماهنگی در تمرینات برای بیماران CHD
- ۹۵ خلاصه‌ی تجویز تمرینات بازتوانی و پیشگیری ثانویه برای CHD
- ۹۶ عدم کارایی پمپاژ قلبی / ناتوانی قلب
- ۹۷ همه گیر شناسی ناتوانی قلب
- ۹۸ نقش تمرین در پیشگیری اولیه از ناتوانی قلب / دارنای پمپاژ قلبی
- ۹۹ نقش تمرین در بازتوانی و پیشگیری ثانویه از ناتوانی قلبی / عدم کارایی پمپاژ قلبی
- ۱۰۰ نارسایی ناشی از تمرین
- ۱۰۳ عدم کارایی عضلانی و کاهش ظرفیت عملکردی
- ۱۰۴ ورزش استقامتی هوازی در نارسایی قلبی
- ۱۰۶ قدرت و استقامت عضلانی در نارسایی قلبی
- ۱۰۷ تعادل و هماهنگی در تمرین برای بیماران دارای نارسایی قلبی
- ۱۰۷ ملاحظات برای بیماران دارای بی نظمی قلبی
- ۱۰۷ بی نظمی قلبی و ورزش
- ۱۰۸ دفیبریلاتور قلبی قابل کاشت
- ۱۱۰ خلاصه ای از وضعیت بی نظمی ضربان قلب و ICD

۱۱۱	بررسی ها بر روی ورزش و داروهای قلبی
۱۱۳	ظرفیت تمرین و دارو
۱۱۴	بررسی های کاربردی ورزش و احیای بیماران قلبی
۱۱۵	گرم کردن و سرد کردن
۱۱۶	وضعیت و انجام حرکت
۱۱۷	فشار فعالیتهای بدنی روزمره
۱۱۷	آزمون گیر و ورزشی
۱۲۱	ملاحظات ارزیابی عملکردی
۱۲۱	تغییرات عملکردی
۱۲۲	تغییرات واکنشی فیزیولوژیکی و ارثی
۱۲۵	استفاده از پروتکلها برای ارزیابی
۱۲۶	به طور کلی ورزش ویژه بیماران قلبی
۱۲۶	چهار متغیر اصل FITT
۱۲۸	مطالعه موردی ۱-۳ بیمار انفارکتوس میوکارد
۱۳۰	نکات کلیدی
۱۳۱	منابع و مأخذ