

اندرو ام لاکس
راب. دابلیو. گلنی
اچ. توماس رابرتسون

مقدمه‌ای بر تست ورزش قلبی - ریوی

(راهنمای ویژه متخصصین در سلامت قلب و عروق و تنفس)

دکتر علی اصغر فلاحي (عضو هیأت علمی دانشگاه شیراز)

دکتر مهدی عباس پور (عضو هیأت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان)

دکتر محمد جواد فلاحي (عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز)

www.ketabchi.com

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین
و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان
تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰
سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶
پایگاه اینترنتی: <http://Hatmi.ir>



◀ مقدمه‌ای بر تست ورزش قلبی-ریوی

تألیف: آندرس ام. لاک، راب گلنی، توماس رابرتسون
ترجمه: دکتر علی اصغر فلاحي، دکتر مهدی عباسپور،
دکتر محمد جواد فلاحي

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

• طراحی و محات: واحد گرافیک

• طراح جلدها: محمود رضا لطیفی

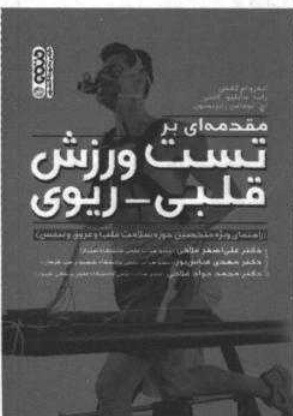
• لیتوگرافی: باختر

• آماده‌سازی و نظارت بر چاپ: و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ ریال



توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مصرف‌کنندگان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب
برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص یا نهادی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این
قانون سبب مجازات قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: لوکاس، اندرو Luks, Andrew

عنوان و نام پدیدآور: تست ورزشی قلبی-ریوی/نویسندگان آندرس ام. لاک، راب گلنی، توماس رابرتسون؛ ترجمه علی اصغر فلاحي، مهدی
عباسپور، محمد جواد فلاحي.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۵۰ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۳۲-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2013]. Introduction to cardiopulmonary exercise testing.

یادداشت: واژه‌نامه.

موضوع: قلب — معاینه — آزمون‌ها Heart function tests

موضوع: تست ورزش Exercise tests

شناسه افزوده: گلنی، راب دبلیو. Glenny, Robb W.

شناسه افزوده: رابرتسون، اچ. تامس Robertson, H. Thomas

شناسه افزوده: فلاحي، علی اصغر، ۱۳۶۲ ~ مترجم

شناسه افزوده: عباسپور، مهدی، ۱۳۴۸ ~ مترجم

شناسه افزوده: فلاحي، محمد جواد، مترجم

رده بندی کنگره: ۶۱۶/۱۲۰۷۵۴ / ۵/۵ / RC۶۸۳/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۲۰۷۵۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۰۲۴۰۶

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

مقدمه مترجمین

علیرغم تنوع جامعه ما از یافته‌های علمی قدیم و جدید و جایگاه تفکر و آزاد اندیشی در قرآن کریم و فرهنگ پارسی باز به نظر می‌رسد تلاش در راستای افزایش علم باوری ما ایرانیان جای کار دارد. عدم کاربست دیدگاه علم مدارانه در حل مسائل مختلف نه صرفاً به خاطر اینکه بخشی از علم مورد استفاده وارداتی است - بلکه طرح مباحث علمی صرفاً به صورت نظری در محیط‌های علمی و دانشگاهی ما، دلیل دیگر آن می‌تواند باشد. این مقدمه پی واکاوی و آسیب‌شناسی چالش‌های علم و دانشگاه در جامعه امروز ایرانی نیست اما به اعتقاد نگارنده، به نظر می‌رسد عدم ارتباط مباحث تئوری با تجربه، ریشه ناباوری علمی عوام و بعضاً خواص شده و به نوعی عامل بر نتیجه‌گیری‌های جامعه‌های علمی ماست و بدین دلیل سعی مان بایستی معطوف به کاربردی کردن یافته‌های علمی باشد تا با ملموس شدن نتایج، شاهد افزایش علم باوری و در نهایت روی‌آوری بیش از پیش جامعه به علم و استعانت از علم در حل مشکلات باشیم. برگردان کتاب تست ورزش قلبی - تنفسی از زبان انگلیسی به پارسی، کوششی است هر چند اندک در جهت استفاده کاربردی از نتایج علمی تا آنجا که مباحث صرفاً نظری و امید است مورد استفاده محققین گرامی حوزه سلامت، قرار گیرد.

از سویی بیماری‌های قلبی و عروقی عامل اصلی مرگ و میر در دنیا است. شاید به جرات بتوان گفت تست (آزمون) ورزشی قلبی ریوی یکی از پرکاربردترین و حساس‌ترین تست‌های تشخیص بالینی و تندرستی است و اهمیت فوق‌العاده زیادی دارد. با این حال دانش کاربردی ما در مورد انجام صحیح و کاربردی آن در بین بیماران قلبی - عروقی، و ورزشکاران حرفه‌ای و آماتور و افراد سالمی که با هدف تندرستی و تجویز ورزش به انجام این تست روی می‌آورند، محدود است. الگوی تست ورزش بیماران گروه‌های مختلف، ورزشکاران حرفه‌ای در رشته‌های مختلف با توجه به سازوکارهای ویژه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی دارند که در کنار هم قرار دادن آنها تشخیص بالینی و موارد تندرستی را دچار سردرگمی می‌کند. با توجه به اهمیت موضوع، وجود دستورالعمل کاربردی در این زمینه ضروری است که در شرایط مختلف بالینی، سلامتی بتوان از آن استفاده کرد. در حال حاضر کتاب پارسی کاربردی در این زمینه وجود ندارد. از این رو مترجمین با توجه به احساس نیاز و علاقه مندی فراوان به موضوع حاضر در گام اول در حوزه بالینی سعی در ترجمه این کتاب برآمدند تا منبع مفیدی برای استفاده دانشجویان و پژوهشگران علاقه‌مند در دسترس باشد.

سلامت گوهر گرانبهائی است که هر گونه هزینه در راه کسب و ارتقا آن قابل توجیه و پذیرفتنی است. در این راستا تلاش‌های متعددی در حوزه‌های مختلف علوم مرتبط با سلامت صورت می‌گیرد و ترجمه حاضر تلاشی در راستای معرفی تست ورزش و کاربرد آن در شناسایی محدودیت‌های قلبی - تنفسی حین ورزش و استفاده از نتایج آن در تشخیص بیماری‌های دستگاه‌های مربوطه، می‌باشد. بیان مبانی تئوریک آزمون ورزشی فزاینده، شرح انواع آزمون و چگونگی طراحی آن - چه مدت زمان مراحل و چه نرخ افزایش شدت هنگام آزمون - به ویژه معرفی آزمون فزاینده تدریجی و از همه مهمتر تفسیر کامل گرافها و شاخص‌های قلبی - تنفسی از جمله آستانه بی‌هوایی، عمده مباحث کتاب حاضر است. در بخش پایانی کتاب، اثرات ورزش‌های متعدد، منجر به تسلط خواننده برای اجرا و تفسیر نتایج آزمون ورزشی فزاینده خواهد شد. این کتاب مباحث مطرح شده مورد استفاده محققین و علاقمندان قرار گرفته و از خوانندگان با ذوق حاضمانه انتظار داریم نظرات ارزشمند خود را به آدرس الکترونیک (Al-Falahi@shirazu.ac.ir) ارسال نمایند تا در چاپ‌های بعدی مورد استفاده گیرد. مترجمان امیدوارند محققین گرامی با انجام کار عملی و انتشار نتایج پژوهشی مستخرج از انجام تست‌ها، باب تعمیم نتایج آزمون‌های ورزشی را در سایر حوزه‌های تندرستی و به ویژه رشته‌های مختلف ورزشی باز نموده تا مورد استفاده سایرین دانشجویان این حوزه‌ها نیز قرار گیرد. در پایان از انتشارات حتمی به واسطه تلاش فراگیر و مستمر در جهت گسترش دانش کاربردی علوم ورزشی تشکر ویژه داریم.

با سپاس

تابستان ۱۳۹۵ هجری

خورشیدی

فهرست مطالب

مقدمه	۳
فصل اول: مقدمه‌ای بر کتاب	۷
فصل دوم: رازنامه مفاهیم	۱۳
فصل سوم: پاسخ‌های قای و ریوی به فعالیت ورزشی هنگام سلامتی و بیماری	۱۹
فصل چهارم: اجرای تست قلبی-ریوی	۴۳
فصل پنجم: تفسیر نتایج تست‌های ورزشی قلبی-ریوی	۵۹
فصل ششم: موارد نمونه که بیاگر آریک‌های پایه محدودیت ورزشی است	۸۳
فصل هفتم: نمونه‌های خودآزمایی	۱۰۷
درباره نویسندگان	۱۴۳
فهرست واژگان	۱۴۵