

فیزیولوژی بیماری‌های قلبی - عروقی و فعالیت بدنی

مؤلفین:

حسن عموزاد مهدیرجی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

دکتر مصطفی بهزاد خامسلو

(دست‌نویس فیزیولوژی ورزشی، قلب - عروق و تنفس)

دکتر لیلا ظهرا بی کرانی

(دست‌نویس فیزیولوژی ورزشی)

طالب عموزاد مهدیرجی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

منیره خلیل

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

ساجده فدائی ریحانی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

ویراستار علمی:

دکتر مصطفی بهزاد خامسلو

(مدرس دانشگاه امام محمدباقر (ع))



سازمان انتشارات واحد مازندران

۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور	: فیزیولوژی بیماری‌های قلبی - عروقی و فعالیت بدنی / مؤلفین: حسن عموزاد مهدیرجی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی: مصطفی بهزاد خامسلو.
مشخصات نشر	: ساری: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد مازندران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۰ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۳۵۰۰۰ ریال: 4-84-978-600-8921
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: مؤلفین: حسن عموزاد مهدیرجی، مصطفی بهزاد خامسلو، لیلا ظهراپی کرانی، طالب عموزاد مهدیرجی، منیره خلیلی، ساجده فدائی ریحان‌آبادی.
موضوع	: قلب -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی
موضوع	: Heart -- Diseases -- Exercise therapy
موضوع	: ورزش درمانی
موضوع	: Exercise therapy
شناسه افزوده	: عموزاد مهدیرجی، حسن، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	: بهزاد خامسلو ۱۳۶۲ - ویراستار
شناسه افزوده	: جهاد دانشگاهی. سازمان انتشارات. واحد مازندران
شناسه افزوده	: Press Organization Jahade Daneshgahi. Mazandaran Branch
رده‌بندی کنگره	: ۶۱۸.۰۶۲
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۸.۰۶۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۵۹۶۲۳۱۶

فیزیولوژی بیماری‌های قلبی - عروقی و فعالیت بدنی

مؤلفین: حسن عموزاد مهدیرجی، مصطفی بهزاد خامسلو، لیلا ظهراپی کرانی، طالب عموزاد مهدیرجی، منیره خلیلی، ساجده فدائی ریحان‌آبادی
ویراستار علمی: مصطفی بهزاد خامسلو
ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد مازندران
صفحه‌آرا و طراح جلد: حسن عموزاد مهدیرجی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۲۱-۸۴-۴

حق چاپ و نشر محفوظ است



ساری - خیابان امیر مازندرانی - خیابان وصال - جهاد دانشگاهی مازندران صندوق پستی: ۴۸۱۷۵ - ۱۶۴۷

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار.....
۹	فصل اول: قلب و دستگاه گردش خون.....
۳۵	فصل دوم: مفهوم بیماری قلبی.....
۵۱	فصل سوم: فعالیت بدنی.....
۶۳	فصل چهارم: انواع بیماری‌های قلبی و ورزش.....
۹۳	فصل پنجم: انواع بیماری‌های عروقی و ورزش.....
۱۳۹	فصل ششم: کودکان (پیش از بلوغ) و ورزش.....
۱۴۷	فصل هفتم: ورزش ... خرد سالمند و سالم.....
۱۷۱	فصل هشتم: ورزش ... و مرگ ناگهانی.....
۱۸۷	فصل نهم: تغذیه و بیماری‌های قلبی.....
۲۰۷	منابع.....

پیش گفتار

قلب عضوی حیاتی در بدن است و به شکل خستگی ناپذیری خون را به بخش های مختلف بدن پمپ می کند. قلب همواره یعنی چه در حال خواب و استراحت و چه در حال انجام فعالیت های معمولی روزانه و یا انجام ورزش های شدید به کار خود ادامه می دهد. عملکرد سالم و بی نقص قلب، انسان را زنده نگه می دارد و خون حاوی مواد غذایی و اکسیژن را به تک تک سلول ها در هر نقطه ای از بدن می رساند. قلب عضو پیچیده ای است. دریچه های قلب درگاهی هستند که خون را از طریق حفره ای قلب در یک جهت به جریان می اندازند. با هر ضربه هر یک از دریچه ها یکبار باز و بسته می شود و خون را در جهت دریچه ها جریان پیدا می کند.

ساختار متفاوت این کارهای منحصر به فردی انجام می دهد؛ بنابراین جای تعجب نیست که «بیماری قلبی» تنها یک بیماری واحد نباشد، بلکه ناخوشی های متفاوتی را دربر گیرد. بیماری های قلبی - عروقی از سرطان پیش گرفته و علت بسیاری از مرگ و میرها در جامعه می باشد.

بیشتر افراد می دانند که ورزش و فعالیت جسمانی برای آنها مفید است. افزایش روزافزون تعداد باشگاه های ورزشی و تعداد افرادی که در پارک ها می روند و یا در مراکز خرید پیاده روی می کنند و هم چنین، تغییرات سالم در شیوهی زندگی به منظور افزایش میزان فعالیت جسمانی، همه شواهدی بر این ادعا هستند. از طرف دیگر، پیشرفت فناوری خدمات شهری سبب شده اند که انسان ها زندگی ساکن تری داشته باشند و دچار اضافه وزن شوند و ورزش به اصلاح آثار نامطلوب سایر عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی نیز کمک می کند. بهر حال سبب کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و هم چنین اثر آنها بر روی بدن می شود. البته ورزش هیچگاه جایگزین سایر تغییرات لازم در شیوه زندگی جهت کنترل عوامل خطر دیگر (مثل ترک سیگار، تغذیه سالم و غیره) نمی شود. نتایج تحقیقات نشان داده اند که زنان مبتلا به اضافه وزن که ورزش می کنند، نسبت به زنانی که فاقد فعالیت جسمانی هستند، امید به زندگی بیشتری دارند. فعالیت قلبی - عروقی یا هوازی اغلب سبب فعالیت مداوم گروه زیادی از عضلات دست و پا می شوند. پیاده روی، دویدن یا رقصیدن نمونه هایی از فعالیت های قلبی - عروقی یا هوازی هستند. این شکل از فعالیت سبب افزایش توانایی قلب در پمپ کردن خون می شود و عروق خونی موجود در عضلات را باز می کند. در نهایت با پاسخ تطبیقی بدن، تعداد ضربان قلب چه در حالت استراحت و چه در حالت فعالیت با شدت متوسط کاهش می یابد. استقامت و قدرت بدنی بیشتر شده و پیش از احساس خستگی می توان فعالیت بیشتری را انجام داد.

این کتاب بر این پیش فرض استوار است که انجام تمرین‌های ورزشی باعث بهبود کیفیت زندگی افراد می‌گردد. در این کتاب می‌خواهیم آن چه را که درباره بیماری‌های قلبی-عروقی و اثر فعالیت ورزشی بر آن که می‌توان به تقویت توان قلبی-عروقی، تقویت قوای جسمانی، بهبود نشانگرهای بیماری قلبی-عروقی، تقویت اعتماد به نفس و مثبت گرایی، تقویت قابلیت هماهنگی ذهنی با فیزیکی بدن و غیره اشاره کرد، در اختیار شما قرار دهیم.

از آنجا که دانسته‌های بشری مرز نمی‌شناسند و دانش نگارندگان نیز بی‌تناسب با فرموده حکیم عمر خیام نیست که:

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند ز اسرار که معلوم نشد
هفتاد و دو سال فکر کردم شب و روز معلوم شد که هیچ معلوم نشد

لذا از دانش‌جویان عزیز، همکاران گرامی و خوانندگان محترم استدعا داریم که با رهنمودهای ارزشمند خود ما را در جمع نقایص احتمالی یاری نمایند تا در چاپ بعدی کتاب مورد استفاده قرار گیرند. در پایان از خانواده‌های گرامی خود که با تحمل و شکیبایی بسیار، انجام این امر مهم را مقدور ساخته و با فراهم آوردن حیاتی آرام، فرآیند تألیف این مجموعه را سرعت بخشیده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شو.