

تألیف: برایان سی. لئوتولتز، ایگناسیو ریپول
ترجمه: دکتر حمید اراضی، احسان اقبالی، اکرم فلاحتی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| صفحه آرا/ راضیه امیری
| آماده سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی
| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی
| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸
| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه
| قیمت ۵۹۹ ۰۰۰ ریال

سرشناسه: لئوتولتز، برایان سی. Leutholtz, Brian
عنوان و نام پدیدارنده: فعالیت ورزشی و مدیریت بیماری/تألیف برایان سی. لئوتولتز، ایگناسیو ریپول؛ ترجمه حمید اراضی، احسان اقبالی، اکرم فلاحتی.
مشخصات نشر: تهران: شرکت ضامن، انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۲۰ص: جدول (رنکی)، فهرست (رنکی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۲۹-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Exercise and disease management, 2nd ed, c2011.
موضوع: ورزش درمانی Exercise therapy
موضوع: تمرین های ورزشی - جنبه های بهداشتی Exercise - Health aspects
موضوع: پزشکی پیشگیری Medicine, Preventive
شناسه افزوده: ریپول، ایگناسیو Ripoll, Ignacio
شناسه افزوده: اراضی، حمید، ۱۳۵۸- مترجم
شناسه افزوده: اقبالی، احسان، ۱۳۶۹- مترجم
شناسه افزوده: فلاحتی، اکرم، ۱۳۶۵- مترجم
رده بندی کنگره: RM۷۲۵
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۴۱۴۹۹



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱
مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۲۱ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

Hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

۱۱	پیشگفتار نویسندگان
۱۵	درباره نویسندگان
۱۷	پیشگفتار مترجمان
۱۹	بخش ۱
۲۰	پزشکی فرانویین: آموزش بیماران برای مسئولیت پذیری
۲۱	در قبال تندرستی خود
۲۱	پیروی از فعالیت ورزشی
۲۲	تجویز و پیوستگی فعالیت ورزشی
۲۲	شش نکته اساسی در تداوم فعالیت ورزشی
۲۳	منابع پیشنهادی برای مطالعه
۲۴	درمان معالجه و حفظ تندرستی
۲۴	پرفشار خونی (قابل خاموش)
۲۴	پیشینه
۲۵	طبقه بندی پرفشار خونی مبتنی بر علت
۲۶	پیشگیری از پرفشار خونی
۲۶	ارزیابی افراد مبتلا به پرفشار خونی
۲۷	عوارض پرفشار خونی
۲۷	بیماری قلبی-عروقی ناشی از پرفشار خونی (HCV)
۲۷	بیماری عروقی مغزی ناشی از پرفشار خونی
۲۷	بیماری کلیوی ناشی از پرفشار خونی
۲۷	بیماری عروقی محیطی و بیماری عروق کرونر
۲۷	کنترل
۲۸	درمان دارویی پرفشار خونی
۳۲	فشار خون هدف
۳۲	پیگیری وضعیت افراد مبتلا به پرفشار خونی
۳۲	درمان غیردارویی پرفشار خونی
۳۳	فعالیت ورزشی
۳۴	تجویز تمرین برای بیماران مبتلا به پرفشار خونی
۳۵	راهنمای تمرین با وزنه برای پرفشار خونی
۳۶	منابع پیشنهادی برای مطالعه
۳۶	تجویز تمرین برای پرفشار خونی
۳۶	راهنمایی های بیشتر
۳۶	پرسش های رایج در مورد پرفشار خونی (از دیدگاه بیمار)
۳۸	فصل ۲
۳۸	دیابت
۳۹	پیشینه
۳۹	طبقه بندی دیابت
۳۹	دیابت شیرین وابسته به انسولین یا دیابت نوع ۱

۳۹	دیابت شیرین غیر وابسته به انسولین یا دیابت نوع ۲
۴۱	عدم تحمل گلوکز (IGT)
۴۱	دیابت بارداری
۴۱	کنترل
۴۱	علائم دیابت
۴۱	تشخیص
۴۱	عوارض دیابت
۴۱	دیابت، بیماری قلبی و سکته
۴۲	دیابت و بیماری کلیوی
۴۲	دیابت و بینایی
۴۲	دیابت و اعصاب
۴۲	نوروپاتی محیطی
۴۳	نوروپاتی اتونومیک
۴۳	دیابت و دهان
۴۳	دیابت و پاها
۴۴	گونه از عوارض پیشگیری کنیم
۴۴	اهداف و توصیه‌هایی برای کنترل دیابت شیرین
۴۴	رژیم درمانی
۴۵	کلسترول
۴۵	دارو درمانی
۴۶	تاریخچه مختصری از روش‌های درمانی بیمار ان مبتلا به دیابت نوع ۲
۵۰	شروع درمان
۵۲	هیپوگلیسمی
۵۳	نقاط تزریق
۵۳	مسائل ورزشی
۵۴	موارد مرتبط با تجویز فعالیت ورزشی در بیمار ان مبتلا به دیابت
۵۴	فعالیت ورزشی و دیابت نوع ۱
۵۵	فعالیت ورزشی و دیابت نوع ۲
۵۵	کنترل قند خون و فعالیت ورزشی
۵۶	خلاصه
۵۶	راهنمای تمرین با وزنه برای افراد دیابتی
۵۷	منابع پیشنهادی برای مطالعه
۵۸	تجویز تمرین برای دیابتی‌ها
۵۸	راهنمایی‌های بیشتر
۵۸	پرسش‌های رایج در مورد دیابت (از دیدگاه بیمار)

بیماری‌های کلیوی

فصل ۳

۶۳	کنترل
۶۳	مسائل ورزشی
۶۴	فواید فعالیت ورزشی
۶۵	راهنمای تمرین با وزنه برای بیمار ان کلیوی
۶۶	منابع پیشنهادی برای مطالعه
۶۶	تجویز تمرین برای بیمار ان کلیوی
۶۶	راهنمایی‌های بیشتر
۶۷	پرسش‌های رایج در مورد بیماری‌های کلیوی (از دیدگاه بیمار)

پیشینه

کنترل

دارو درمانی

مسائل ورزشی

راهنمای تمرین با وزنه برای بیماران قلبی

منابع پیشنهادی برای مطالعه

تجویز تمرین برای بیماران قلبی

راهنمای‌های بیشتر

نارسایی احتقانی قلب

پیشینه

کنترل

درمان بیماران مبتلا به اختلال دیاستولیک

مسائل ورزشی

منابع پیشنهادی برای مطالعه

تجویز تمرین برای افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب

راه‌حالی‌های بیشتر

بیماری دردهای

تنگی دریچه میترال (MS)

پیشینه

کنترل

نارسایی دریچه میترال (MR)

پیشینه

کنترل

پرولاپس (افتادگی) دریچه میترال (MP)

پیشینه

کنترل

تنگی دریچه آنورت (AS)

پیشینه

کنترل

نارسایی دریچه آنورت (AR)

پیشینه

کنترل

بیماری چند دریچه‌ای قلب

مسائل ورزشی

منابع پیشنهادی برای مطالعه

کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک

پیشینه

کنترل

منابع پیشنهادی برای مطالعه

آریتمی قلبی و ضربان‌ساز

پیشینه

کنترل

مسائل ورزشی

بیماران دارای ضربان‌ساز قلبی

منابع پیشنهادی برای مطالعه

- ۹۰ تجویز تمرین برای آریتمی قلبی
- ۹۰ راهنمایی‌های بیشتر
- ۹۰ تجویز تمرین برای بیماران دارای ضربان‌ساز
- ۹۰ راهنمایی‌های بیشتر

فصل ۵

بیماری‌های ریوی

- ۹۱ بیماری مزمن ریوی
- ۹۱ پیشینه
- ۹۱ کنترل
- ۹۲ بیماری‌های محدودکننده ریوی
- ۹۳ بیماری مزمن انسداد ریه (COPD)
- ۹۵ فیبروز کیستیک
- ۹۷ بیماری قلبی ناشی از اختلال ریوی
- ۹۸ مسائل ورزشی
- ۱۰۰ آسم
- ۱۰۰ پیشینه
- ۱۰۰ کنترل
- ۱۰۱ مسائل ورزشی
- ۱۰۲ راهنمای تمرین با وزنه در بیماران ریوی
- ۱۰۳ منابع پیشنهادی برای مطالعه
- ۱۰۴ تجویز تمرین برای افراد مبتلا به بیماری مزمن ریوی و آسم
- ۱۰۴ راهنمایی‌های بیشتر
- ۱۰۴ پرسش‌های رایج در مورد بیماری‌های ریوی (از دیدگاه بیمار)

فصل ۶

چاقی

- ۱۰۸ پیشینه
- ۱۱۰ تعریف سندرم متابولیک
- ۱۱۲ کنترل
- ۱۱۸ مسائل ورزشی
- ۱۱۹ راهنمای تمرین با وزنه در افراد چاق
- ۱۱۹ منابع پیشنهادی برای مطالعه
- ۱۲۰ تجویز تمرین برای چاقی
- ۱۲۱ راهنمایی‌های بیشتر
- ۱۲۱ پرسش‌های رایج در مورد چاقی (از دیدگاه بیمار)

فصل ۷

بیماری‌های عروقی

- ۱۲۳ بیماری‌های عروقی
- ۱۲۳ پیشینه
- ۱۲۵ پاتوژنز
- ۱۲۷ دارو درمانی
- ۱۳۲ کنترل رژیم غذایی و فعالیت ورزشی
- ۱۳۳ بیماری عروق محیطی
- ۱۳۴ مسائل ورزشی
- ۱۳۶ راهنمای تمرین با وزنه در بیماران عروق محیطی
- ۱۳۶ منابع پیشنهادی برای مطالعه
- ۱۳۷ تجویز تمرین برای بیماران عروق محیطی
- ۱۳۷ راهنمایی‌های بیشتر

پرسش‌های رایج در مورد بیماری عروق محیطی (از دیدگاه بیمار)

۱۳۷

استنوپروز و آرتروز

فصل ۸

پیشینه

۱۳۹

کنترل

۱۳۹

مسائل ورزشی

۱۴۱

آرتريت

۱۴۲

راهنمای تمرین با وزنه برای استنوپروز و آرتريت

۱۴۲

منابع پیشنهادی برای مطالعه

۱۴۳

تجویز تمرین برای استنوپروز و آرتريت

۱۴۴

راهنمایی‌های بیشتر

۱۴۴

پرسش‌های رایج در مورد استنوپروز (از دیدگاه بیمار)

۱۴۴

سرطان، سیستم ایمنی و ایدز

فصل ۹

سرطان

۱۴۶

پیشینه

۱۴۶

ایدر

۱۴۷

پیشینه

۱۴۷

اضطراب و افزایش در بیماران سرطانی و عفونت HIV

۱۴۸

ورزش و سرطان

۱۵۰

سرطان کولون

۱۵۰

سرطان سینه

۱۵۰

سرطان اندومتر

۱۵۱

سرطان ریه

۱۵۱

نجات یافتن از سرطان

۱۵۱

فعالیت بدنی و سیستم ایمنی

۱۵۱

گیرنده‌های شبه کتتری (TLRs)

۱۵۲

(Das ist ja toll!)

۱۵۲

پروتئین‌های شوک گرمایی (HSPs)

۱۵۲

لاغری مفرط (کاشکسی)

۱۵۳

پیشینه

۱۵۳

کنترل

۱۵۵

مسائل ورزشی

۱۵۵

ایدز

۱۵۵

کنترل

۱۵۵

مسائل ورزشی

۱۵۵

سرطان

۱۵۶

کنترل

۱۵۶

مسائل ورزشی

۱۵۶

راهنمای تمرین با وزنه برای عفونت‌های مزمن

۱۵۷

منابع

۱۵۸

منابع پیشنهادی برای مطالعه

۱۵۸

تجویز تمرین برای عفونت‌های مزمن: کاشکسی، ایدز و سرطان

۱۵۸

راهنمایی‌های بیشتر

۱۵۹

پرسش‌های رایج در مورد بیماری‌های سیستم ایمنی (عفونت‌های مزمن، کاشکسی و ایدز)

۱۵۹

(از دیدگاه بیمار)

۱۵۹

فصل ۱۰

سال‌های طلایی

ورزش برای سالمندان سالم

پیشینه

کنترل

مسائل ورزشی

راهنمای تمرین با وزنه در طول سال‌های طلایی

منابع پیشنهادی برای مطالعه

فصل ۱۱

بی‌حرکی جسمانی

توصیه‌های ورزشی برای افراد سالم و غیرفعال

پیشینه

فعالیت جسمانی و ورزش: درک شدت

راهنمای تمرین با وزنه برای افراد سالم و غیرفعال

منابع پیشنهادی برای مطالعه

تجویز تمرین برای افراد سالم و غیرفعال

راهنمایی‌های بیشتر

فصل ۱۲

بارداری

پیشینه

کنترل

درمان ورزشکار باردار

مسائل ورزشی

راهنمای تمرین با وزنه برای بارداری

منابع پیشنهادی برای مطالعه

تجویز تمرین در طی دوره بارداری

راهنمایی‌های بیشتر

فصل ۱۳

بیماران ویلچری

پیشینه

مسائل ورزشی

راهنمای تمرین با وزنه برای بیماران ویلچری

منابع پیشنهادی برای مطالعه

تجویز تمرین برای FES افراد ویلچری (فلج دست و پا)

راهنمایی‌های بیشتر

تجویز تمرین برای افراد ویلچری (فلج پا)

راهنمایی‌های بیشتر

فصل ۱۴

کودکان قبل از سن بلوغ

کودکان سالم

پیشینه

کنترل

مسائل ورزشی

تست آمادگی جسمانی

راهنمای تمرین با وزنه برای کودکان

منابع

منابع پیشنهادی برای مطالعه

تجویز تمرین برای کودکان پیش از سن بلوغ

راهنمایی‌های بیشتر

نگاهی به زندگی بشر در شرایط کنونی نشان می‌دهد که علی‌رغم پیشرفت‌های شگرف در فن‌آوری و در نوردیدن مرزهای دانش در عرصه‌های گوناگون و رشد رفاه و سرعت گرفتن دسترسی‌ها به نیازمندی‌های معمول و دیجیتالی شدن بسیاری از فعالیت‌ها و تعاملات دگردیسی اساسی در سبک و سیاق حیات انسان امروزی روی داده است. سرده انسان که با فعالیت بدنی تعریف و عجین شده است، در حال حاضر فرسنگ‌ها از جنبش و پویایی جسمانی فاصله گرفته است و این یعنی انفعال بافت‌ها، اندام‌ها و دستگاه‌های فیزیولوژیک نیازمند حرکت، بروز اختلالات و... ناسازگاری‌های حاد و مزمن در راستای تداوم بی‌حرکی‌ها و سختی‌های جسمانی و نهایتاً بروز بیماری‌های مزمن که اساساً منجر به کاهش کیفیت و کمیت عمر شده و در مواردی سبب مرگ افراد می‌گردد. از سوی دیگر، تغذیه نامطلوب پرکالری به آثار منفی بی‌حرکی دامن زده و با ایجاد تعادل مثبت انرژی، فرایندهای فیزیولوژیک را به سمت و سوی ذخیره بیش از حد انرژی به صورت چربی و تغییرات ناگوار ترکیب بدن و ظهور آشفته‌گی‌ها و بیماری‌های غیرواگیر سوق می‌دهد. بنابراین، آمار رو به رشد انواع بیماری‌های مزمن به ما هشدار می‌دهد که ضمن بهرمانی از مزایای غیرقابل انکار زندگی ماشینی و پرشتاب امروز، نباید از نیازمندی‌های جدی بدن انسان به تحرک جسمانی غافل ماند. از طرفی، باید به این نکته نیز توجه داشت که افراد ممکن است مستقل از سبک زندگی، به دلایل دیگری از جمله وراثت، عوامل متعدد محیطی در طول عمر خود به بیماری‌های مختلف مبتلا شوند. بر این اساس، مضاف بر آثار پیشگیرانه ورزش و فعالیت بدنی منظم در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف، می‌توان از آن برای تعویق مراحل، توقف و کنترل، درمان و به طور کلی مدیریت بیماری نیز استفاده کرد. در این راستا، طی دهه‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری آثار ورزش را در کنار دارو درمانی بر روند بهبودی بیماران مورد بررسی قرار دادند و غالب آن‌ها به نقش مثبت و اثرگذار ورزش اشاره کردند. همچنین، سازمان‌ها و انجمن‌های بین‌المللی مرتبط با بهداشت و سلامت از جمله کالج آمریکایی پزشکی ورزشی، انجمن قلب آمریکا، سازمان جهانی بهداشت، مراکز کنترل، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی - عروقی و ... با استناد به گزارش‌ها و نتایج مثبت کسب شده از پژوهش‌های علمی، رهنمودهای ورزشی برای جمعیت‌های سالم و بیمار ارائه نموده‌اند و نهادهای فیزیکی در زندگی روزمره افراد را جهت حفظ و کسب سلامتی و بهبود وضعیت بیماری ضروری دانسته‌اند.

با توجه به مطالب فوق‌الذکر، به نظر می‌رسد ورزش نقش مهم و غیرقابل انکاری در بهبود بیماری‌های مزمن دارد و لازم است با توجه به توسعه علوم در دنیای امروز، دانش تخصصی ورزش هم در راستای توصیه‌ها و تجویز درست و به هنگام برای بیماری‌ها مورد توجه قرار گیرد. لذا، جزئیات و مولفه‌های طراحی و تجویز برنامه‌های ورزشی به ویژه برای جمعیت‌های خاص بیمار از حساسیت قابل ملاحظه‌ای برخوردار است و بیمار تحت نظارت و توصیه پزشک متخصص باید به متخصص با تجربه (فیزیولوژیست ورزشی) مراجعه نماید. از سویی، هر بیماری با توجه به ماهیت، شدت و پاتوفیزیولوژی ملاحظات ویژه‌ای دارد و این مساله ایجاب می‌کند هر متخصصی در حوزه تجویز تمرین و فعالیت بدنی از این مسائل و دغدغه‌ها و نگرانی‌های بیمار آگاهی یابد تا امکان نتیجه‌گیری از فعالیت در روند بهبود بیماری افزایش یابد و احتمال آسیب‌دیدگی و پیامدهای منفی به حداقل برسد.

کتاب پیش‌رو تحت عنوان «فعالیت ورزشی و مدیریت بیماری» توسط برایان سی. لئوتولتر و ایگناسیو ریپول، دو تن از دانشمندان و متخصصان بهداشت و ورزش در ۱۴ فصل (شامل پرفشار

خونی، دیابت، بیماری کلیوی، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های ریوی، چاقی، بیماری‌های عروقی، استئوپروز و آرتروز، سرطان، سیستم ایمنی و ایدز، سال‌های طلایی، بی‌حرکتی جسمانی، بارداری، بیماران ویلچری، کودکان قبل از سن بلوغ) به رشته تحریر درآمده است و گروه تیلور و فرانسیس^۱ از انتشارات CRC Press آن را چاپ و منتشر کرده است. این کتاب فوق‌العاده اساساً برای پزشکان، مراقبان بهداشت، متخصصان تندرستی، بیماران، دانشجویان و خوانندگان علاقمند به کاربرد رهنمودهای ورزشی در تجویز برنامه‌های تمرینی برای بیماری‌های مزمن طراحی و نوشته شده است. ساختار نگارش کتاب به گونه‌ای است که متخصصان به راحتی و به طور ویژه می‌توانند برای هر بیماری فعالیت بدنی مناسب آن را تجویز نمایند. هر فصل کتاب شامل زمینه، مدیریت پزشکی و رهنمودهای ورزشی همراه با دستورالعمل خود مراقبتی برای هر بیمار است و وی را به داشتن نقش فعال در مدیریت سلامتی و بیماری‌اش ترغیب می‌کند. همچنین، مطالعه این کتاب به پزشکان و متخصصان تندرستی کمک می‌کند به چالش‌های سالم‌تر شدن، فعال ماندن، کاهش بستری شدن و بازگشت به بیمارستان و هزینه‌های بهداشتی و درمانی پاسخ دهند.

به زعم مترجمان، اگر حاضر می‌تواند گامی کوچک اما مهم در راستای کمک به بهبودی وضعیت جسمی و روحی بیماران و حسن نظر آن‌ها تحت نظارت و راهنمایی متخصصان ذی‌ربط باشد و مسئولیت‌پذیری افراد را در قبال تندرستی‌شان به مثابه یک تلذیر به آن‌ها گوشزد نماید. مترجمان ضمن آرزوی بهره‌مندی از مطالب و محتوای کتاب برای مخاطبان و خوانندگان فرهیخته شایسته می‌دانند از نظرات و پیشنهادات سازنده ایشان جهت رفع اشکالات و خطاهای احتمالی برگردان اثر استفاده نمایند. امید است اثربخشی این دانش مکتوب و مطلوب در کاهش آمار بیماری و بهبود وضعیت تندرستی جامعه بشری به ویژه هم‌میهنان عزیزمان رخ نماید. ان‌شاءالله...

حمید اراضی

بهار ۱۳۹۸