

ورزش و دیابت

مؤلف : سعید رحب پور

سرشماره : ۰۲۵۷۲۵۲۲
 عنوان و نام پند و اندرز و اخلاق / دولت محمد رحمت پور
 مشخصات نشر: تهران / زمستان سال ۱۳۹۱
 مشخصات طبعی : ۸۸ صفحه / ۱۱×۱۷ سانتیمتر
 شماره : ۰۰۹-۰۰۹-۰۰۹-۰۰۹
 وضعیت فهرست نویسی : آری
 موضوع : اخلاق / دولت محمد رحمت پور
 رده بندی کنگره : ۰۲۷۲۳۶۱ / ۰۰۰-۰۰۰-۰۰۰-۰۰۰
 رده بندی دیویی : ۰۰۰-۰۰۰-۰۰۰-۰۰۰
 شماره کتابشناسی ملی : ۰۰۰-۰۰۰-۰۰۰-۰۰۰

نویسنده :	محمد رحمت پور	چاپ اول :	۱۳۹۱
طراح جلد :	رها یونس	چاپ و نسخه :	نیم
ویراستار :	قش زبان	قیمت :	۲۵۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۶۰۰۰-۰	شمارگان :	۶۰۰۰ نسخه
گروه نشر :	توسن پیشگویی و مهر دبابت	کتاب حقوق محفوظ از نشر :	کتاب



www.peacegraphic.com 0912-31450180 peacecaring@gmail.com 0935-5767186

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
درمان بیماریها با ورزش	۱
درمان درد مفاصل	۱
درمان فشارخون بالا	۲
ورزش در مبتلایان به افزایش فشارخون	۲
درمان ازدیاد چربی خون	۳
درمان دردهای قلبی و سکته قلبی	۴
ورزش در بیماران قلبی	۴
درمان بیماریهای ریوی	۷
ورزش در بیماران ریوی	۸

۹	 دیابت چیست ؟
۹	 انواع دیابت
۹	 دیابت نوع اول
۱۰	 دیابت نوع دوم
۱۱	 کنترل بیماری دیابت (مرض قند)
۱۲	 ورزش در بیماران دیابتی
۱۴	 اثرات ورزش در شادابی روح و روان
۱۵	 اصول پیشگیری از دیابت
۱۶	 ۵ توصیه جدید جامعه متخصص تغذیه و دیابت برای پیشگیری
۲۴	 گرم کردن
۲۵	 لباس مناسب

۲۶	 بررسی قند خون
۲۷	 جلوگیری از آسیب دیدگی
۲۷	 تغذیه
۲۸	 پایین افتادن قند خون (هیپوگلیسمی)
۳۷	 پیشگیری
۳۸	 ورزش و درمان دیابت
۳۹	 قواعد ورزش کردن
۴۲	 فواید برنامه منظم ورزش برای افراد دیابتی
۴۷	 آمادگی لازم جهت انجام ورزش
۴۸	 رهنمودهای کلی درباره ی برنامه ورزشی افراد دیابتی
۴۹	 اثرات ورزش در بیماران دیابتی وابسته به انسولین

- ۴۹..... اثرات ورزش در درمان بیماران دیابتی غیر وابسته به انسولین
- ۵۱..... نکات مهم درباره ی ورزش افراد دیابتی
- ۵۲..... عوامل مؤثر در پاسخ قند خون به ورزش های ناگهانی در بیماران دیابتی
- ۵۳..... معیارهای یک ورزش مفید
- ۵۴..... توصیه های ضروری افراد دیابتی شرکت کننده در یک برنامه ورزشی
- ۵۵..... مراقبت های ویژه در صورت وجود عوارض مزمن دیابت
- ۵۶..... فعالیت ها
- ۵۷..... چه ورزشی را انتخاب کنیم؟
- ۵۹..... نکات ایمنی
- ۶۳..... عوامل مؤثر در افزایش بیماری دیابت
- ۶۴..... درمان دیابت

- عوارض بیماری دیابت ۶۵
- توصیه های ضروری در بیماران دیابتی ۶۵
- افراد دیابتی چه نوع فعالیت هایی را می توانند انجام دهند..... ۶۷
- فواید تمرینات ورزش در بیماران دیابتی ۶۷
- توصیه های ضروری جهت انجام فعالیت های ورزش در بیماران دیابتی..... ۶۹
- اندازه گیری شخصی قند خون ۷۳

مقدمه اول:



با چاپ کتابهایی نظیر ورزش و دیابت نوشته استاد ورزش و سلامتی جناب آقای سعید رجب پور، خلا کتابهای کاربردی در خصوصی دیابت با توجه به درصد بالای مبتلایان در جمعیت کنونی، کم رنگ تر می گردد. کتاب حاضر، حاصل تلاش نویسنده در سالیان تصدی بر ورزش خصوصاً بحث ورزش های همگانی بوده و کنکاش ایشان در بررسی موضوع دیابت حائز اهمیت می باشد.

این بیماری که به مرگ خاموش موسوم است در صورت عدم کنترل منجر به عوارض جبران نا پذیری

می گردد که علاوه بر بار مالی بسیار زیاد جهت خانواده ها و دولت، سلامت افراد را مورد تهدید جدی قرار می دهد. کم تحرکی بعنوان اولین علت ابتلا به دیابت در تیپ ۲ بوده که در این کتاب سعی شده ابعاد آن کاملاً بررسی گردد. انجمن پیشگیری و مهار دیابت مازندران بعنوان پشتیبان مالی کتاب حاضر، این اثر را تقدیم می کند به همه کسانی که دغدغه آنها سلامتی خود و هموعانشان می باشد. امید است مردم فهیم و پزشکان زحمتکش ما از راهکارهای عنوان شده در کتاب فوق جهت پیشگیری و درمان بسیاری از بیماریها خصوصاً دیابت نهایت استفاده را بنمایند تا به راحتی بتوانند شاهد کاهش مبتلایان به این بیماری باشیم.

سعید جعفر اسحاقی پور

میکروبیولوژیست، محقق دیابت و تغذیه طبیعی

مدیر عامل انجمن پیشگیری و مهار دیابت

مقدمه دوم:



بیماری دیابت یک بیماری متابولیک و مزمن می باشد. بدلیل خاموش بودن آن در بدن طی مراحل پیش دیابت و حتی دیابت و نداشتن علامت مشخص و یا درد در ناحیه ای از بدن، فرد را مجبور به پیشگیری و یا حتی درمان در مراحل اولیه نمی کند.

این بیماری در مراحل درمان، جزء بیماری هایی است که فرد در کنار مصرف دارو و کنترل آن توسط پزشک باید مراحل موازی دیگر، مانند ورزش و تغذیه را هم طی نماید، چرا که ورزش در هر سن و سالی امکان پذیر است و بسته به نوع فیزیک بدن می تواند تغییر کند.

تفاوت ورزش در دیابت و سایر بیماریها، در آفت یا افزایش قند خون می باشد. به همین دلیل در بیماران دیابتی، ورزش باید زیر نظر کارشناس و با روشهای خاصی صورت گیرد. کتاب حاضر نوشته محقق جوان ایرانی (جناب آقای سعید رجب پور) سعی شده بصورت کاملاً کارشناسی و بطور ماهرانه ای ورزش را برای هر رده سنی تعریف، و بصورت کاربردی درآورد و انجام آنرا برای همگان در کنار کنترل آن توسط پزشک، میسر می سازد.

دکتر داریوش شالکی

اولین محقق طب گروه غونیه در ایران

مقدمه نویسندہ:



بنام خالق زیبایی ها

از عمق و ژرفای اندیشه هر انسانی می توان ، پی به ماهیت درونی اش برد ، چرا

که چگونه اندیشیدن ، چگونه زیستن را متجلی می سازد ...

این کتاب کوچک ، تلفیقی از مطالعات و تجربیات من است که شاید بتواند چراغی کم سو در جریان زندگی

دیگران باشد .

از این رو آنرا تقدیم می کنم به اولین معلمان الفبای آموختن زندگیم (پدر و مادر مهربانم) و بعد از آن به

امیدهای زندگیم

به همسرم (ماریتا)

و

پسریم (سپنستا)

که مرا با همه بلاهت هایم باور دارند...