

تأثیر ورزش بر روی بیماری‌ها

گردآورندگان:

محمدمتین نورایی

دانش آموز پایه‌ی نهم دبیرستان دکتر محمدشفیعی

محمدمبین نورایی

دانش آموز پایه‌ی نهم دبیرستان دکتر محمدشفیعی

سرشناسه	:	نورایی، محمدمتین، ۱۳۸۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	تأثیر ورزش بر روی بیماری‌ها/ گردآوردندگان محمدمتین نورایی، محمدمتین نورایی؛
ویراستار علمی سمیه مظفری، نادر سلطانی، مجتبی غلامی.		
مشخصات نشر	:	اصفهان: امیرفدک، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ ص.: مصور (رنگی).
شابک	:	۳-۶۶-۶۴۴۶-۶۳۲-۹۷۸: ۴۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	ورزش درمانی
موضوع	:	Exercise therapy
موضوع	:	پزشکی ورزشی
موضوع	:	Sports medicine
موضوع	:	تربیتی‌های ورزشی -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	:	Exercise -- Health aspects
شناسه افزوده	:	نورایی، محمدمتین، ۱۳۸۲-
شناسه افزوده	:	مظفری، سمیه، ۱۳۶۵-، ویراستار
شناسه افزوده	:	سلیمانی، نادر، ۱۳۶۴-، ویراستار
شناسه افزوده	:	غلامی، مجتبی، ۱۳۷۰-، ویراستار
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ت ۹ ن/ RM۷۲۵
رده بندی دیویی	:	۶۱۵/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۱۰۰۷۷

انتشارات امیر فدک: اصفهان- خیابان هشت بهشت غربی نبش تقاطع ملک ساختمان فدک

تلفن: ۰۳۱-۳۲۷۳۰۳۶۰ - همرا: ۰۹۱۳۳۱۳۵۶۹۴ کد پستی: ۸۱۵۴۶-۴۳۱۵۱

Fadak.mansori@gmail.com

تأثیر ورزش بر روی بیماری‌ها

محمد متین نورایی ۸۲- محمد مبین نورایی ۸۲

آماده‌سازی: انتشارات امیر فدک

مدیر مسئول: دکتر محمدرضا محمد شفیع

مدیر تولید: سید محمدرضا منصورى تهرانی

مدیر فنی: مهسا صالحیان - سمیه مظفری

ویراستار ادبی: راضیه جوهریان

ویراستار علمی: سمیه مظفری - نادر سلیمانی - مجتبی غلامی

مقدمه: آرا: عابدی - کاویانی

مراجعه: جلد: کاویانی

● لیتوگرافی: طاهرا ● چاپ: ماک ● صحافی: ملت

● چاپ اول: ۱۳۹۷ ● تعداد: ۱۰۰۰ ● قیمت: ۴۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات امیر فدک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶-۶۶۶-۲ 622-6446-66-2 ISBN: 978-622-6446-66-2

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بازنویسی، خلاصه‌سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست‌نویس، کپی، تکثیر و هر گونه چاپ دستی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و هر گونه شبکه‌ای کامپیوتری دیگر و به‌طور کل هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بند ۵ ماده‌ی ۳۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

پیشگفتار:

در مرکز تحقیقات و فناوری‌های نوین دماش سپاهان (دکتر محمدشفیعی) آموزش پژوهش محور را نهاده‌ای جدید کردیم، چراکه ایمان داریم گسترش مرزهای علم و فناوری در جهت پیشرفت کشور در گرو کوشش پژوهشگران است و پژوهشگر با ذهن پرسش‌گرش از لایه‌های ابر گرفته آسمان دانش می‌گذرد، تا به افق‌های جدیدی دست یابد. روح پژوهشگر، پویا و جوینده است و پوسته‌های جهل را شکافته، به قنات جاری علم دست می‌یابد و تا چشمه‌ی جوشان آن را بر کویر تشنه خویش جاری نسازد، آرام نمی‌گیرد. در مراکز پژوهش محور دکتر محمدشفیعی اعتقاد داریم؛ پژوهش، ریزش نیست، سرمایه است. در اقدامات پژوهشی این مراکز پژوهشی، پژوهشگران کوچک ما تلاش می‌کنند وضعیت نامطلوب را به وضعیت مطلوب تغییر دهند و یاد می‌گیرند. درست توجه کنند و بدان‌چه که آموخته‌اند عمل کنند.

دانش آموزان پژوهش‌های علمی می‌فهمند که هیچ‌گاه شکست در مسیر کسب دانش وجود ندارد، لذا از ناملات علمی و بن‌بست‌های مقطعی هراسی نداشته و راه غلبه بر سدهای مجازی پیش‌روی کنند. دانش و ارتقای علمی را خوب یاد بگیرند. علاوه بر این اصول و مبنای کار گروهی، اگر آموخته‌ها بتوانند براساس خرد جمعی کار کنند. با بیش از ۲۵ سال سابقه آموزشی - پژوهشی و مدیریتی دریافته‌ایم که پژوهش و تحقیق مثل حروف الفبا باید از سال‌های نخست آموزش شروع شده و نهاده‌ای شود، و این امر مهم را در طرح آموزش پژوهش محور انجام داده و به نتایج شگرفی دست یافته‌ایم و با علم به اینکه می‌دانستیم دانش آموزان در مقاطع پایین‌تر توانایی‌های بزرگی دارند و در عمل تجربه نمودیم و نهاده‌ای کردیم، می‌دانستیم که این امر مهم در کل کشور اجرایی شود، انشا...!

محمد رضا محمدشفیعی

مدیر مجتمع فرهنگی آموزشی تحقیقاتی دکتر محمدشفیعی

فهرست مطالب

۹.....	فصل اول: درمان بیماری‌ها با ورزش.....
۱۰.....	درمان درد مفاصل.....
۱۰.....	درمان فشار خون بالا.....
۱۱.....	درمان ازدیاد چربی خون.....
۱۲.....	درمان دردهای قلبی و سگته قلبی.....
۱۴.....	درمان بیماری دیابت (مرض قند).....
۱۶.....	درمان بیماری های ربوی.....
۱۷.....	تاثیر ورزش بر مت‌یان به ام اس.....
۱۸.....	تاثیر ورزش بر تناسب اندام و سلامت.....
۱۹.....	تاثیر ورزش در بیماران فقر.....
۲۰.....	فعالیت بدنی و بیماری سرخه کمری.....
۲۱.....	فعالیت بدنی و فشار خون.....
۲۲.....	فعالیت بدنی و دیابت.....
۲۳.....	بازکردن عروق با ورزش.....
۲۴.....	فعالیت بدنی و چاقی و اضافه وزن.....
۲۴.....	فعالیت بدنی و مشکلات روحی و روانی.....
۲۵.....	فعالیت بدنی و ناهنجاری های عضلانی- اسکلتی.....
۲۶.....	فعالیت بدنی و پیری.....
۲۶.....	توصیه هایی در ارتباط با فعالیت بدنی.....
۲۷.....	نیازمندی های انتخاب ورزش.....
۳۱.....	بیماران قلبی.....
۳۱.....	بیماران دیابتی.....
۳۲.....	ورزش های مناسب برای دیابتی ها.....
۳۲.....	مبتلایان به کبد چرب.....
۳۳.....	بیماران مبتلا به آسم.....
۳۴.....	مبتلایان به اضطراب.....
۳۵.....	پیشگیری و درمان سرطان.....

۳۶.....	درد و التهابات مفصلی
۳۷.....	فصل دوم: نقش ورزش در زندگی
۳۸.....	اهداف ورزش
۳۸.....	نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت
۳۹.....	نقش ورزش در طول عمر
۳۹.....	نقش ورزش و تأثیر آن در سلامت بدن
۴۱.....	فصل سوم: چگونه به وسیله ورزش علائم
۴۱.....	بیماری را کاهش دهیم؟
۴۲.....	نکات و توصیه برای سلامت قلب
۴۳.....	چگونه با ورزش علائم بیماری ام‌اس را کاهش دهیم
۴۴.....	نقش ورزش در وجود و مع بیماران ام‌اس
۴۴.....	مشورت با پزشک همراه با شما کنید
۴۵.....	نکات مهم در هنگام انجام دادن تمرینات ورزشی
۴۶.....	اهمیت کنترل دمای بدن
۴۷.....	تمرینات استقامتی (هوازی)
۴۸.....	ورزش در آب
۴۹.....	تمرینات قدرتی
۵۰.....	تمرین‌های انعطاف‌پذیری
۵۰.....	نقش ورزش در بیماران کلیوی
۵۱.....	دیالیز و ورزش
۵۵.....	سنگ‌های کلیه را با ورزش خرد کنید
۵۷.....	منابع