

مزایای شنا برای سلامتی و تندرستی

به لحاظ فردی، اجتماعی، اقتصادی و ملی

به سنجش کمیۀ شنا و سلامت انگلستان و به ریاست پروفیسور لان کامینگ

تهیه شده در ژانویه ۲۰۱۷

ترجمه:

دکتر ناهید طالبی

(عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد، تهران)

مجتبیٰ عزیزی زارچ

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

عنوان و نام پدیدآور : مزایای شنا برای سلامتی و تندرستی به لحاظ فردی، اجتماعی، اقتصادی و ملی/به سفارش کمیته شنا و سلامت انگلستان؛ به ریاست لان کامینگ؛ ترجمه ناهید طالبی، مجتبی عزیزی زارچ.

مشخصات نشر : تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۳۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۴۶-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت : عنوان اصلی: the health and well being of swimming

موضوع : شنا -- جنبه‌های بهداشتی

موضوع : شنا-- جنبه‌های اجتماعی

موضوع : بهزیستی

شناسه اژده : طالبی، ناهید، ۱۳۴۴-، مترجم

شناسه افزود : عزیزی زارچ، مجتبی، ۱۳۷۰-، مترجم

رده بندی کنگره : RC۱۰۰

رده بندی دیویی : ۶۱۰/۶

شماره کتابشناسی ملی : ۷۱۳۸۹

فهرست منابع کتاب

عنوان کتاب : مزایای شنا برای سلامتی و تندرستی (به لحاظ فردی، اجتماعی، اقتصادی و ملی)

مترجمان : ناهید طالبی، مجتبی عزیزی زارچ

ناشر : آوای ظهور

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۹

تیراژ : ۱۰۰ نسخه

قیمت : ۶۰۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۴۶-۵

چاپ و صحافی : سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ - کتابفروشی فجر تهران تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahromanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد B9 - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست

۵	فهرست
۱۱	مقدمه
۱۲	معرفی
۱۴	واژه نامه و تعاریف

۱۵	فصل ۱: مزایای شنا در سلامت جسمانی فردی
۱۶	مقدمه
۲۰	اثرات شنا بر سلامت قلبی عروقی و متابولیک قلبی
۲۴	اثرات شنا بر سلامت ریوی
۲۶	اثرات شنا بر سلامت اندامی عضلانی
۲۸	اثرات شنا بر سلامت مغز و اعصاب
۳۰	اثرات شنا بر سلامت افراد معلول (ناوان)
۳۱	اثرات شنا بر سلامتی سالمندان
۳۳	اثرات شنا بر سلامتی زنان
۳۷	خلاصه و توصیه ها
۳۹	منابع

۵۱	فصل ۲: مزایای شنا برای سلامتی
۵۲	مقدمه
۵۳	سلامتی چیست و چرا مهم است؟
۵۹	کودکان
۶۰	شناخت و ادراک در کودکان
۶۲	بزرگسالان
۶۳	افراد مسن
۶۴	بارداری
۶۴	مولتیپل اسکلروزیس یا تصلب بافت چندگانه
۶۵	سرطان

۶۶	سلامت روان.....
۶۶	زوال عقل و کاهش شناختی.....
۶۸	فلج مغزی، ناتوانی‌های یادگیری و اوتیسم.....
۶۹	جوامع خاص: سیاهپوستان، اقلیت‌های نژادی و سختی رسیدن به گروه‌ها.....
۶۹	رسیدن به گروه‌های محروم - مطالعه موردی از مردم بومی.....
۷۱	خلاصه و توصیه‌ها.....
۷۱	توصیه‌ها.....
۷۳	منابع.....
۸۲	ضمیمه.....
۸۲	مواد و روش‌ها.....
۸۲	معیارهای وارد شرایط بودن.....
۸۳	استراتژی جستجو.....
۸۳	انتخاب مطالعه.....
۸۴	استخراج داده‌ها.....
۸۴	تلفیق نتایج.....
۸۴	نتایج جستجو.....
۸۴	منبع.....
۸۵	فصل ۳: اثرات فیزیولوژیک شنا.....
۸۶	مقدمه.....
۹۰	اثرات حاد فیزیولوژیکی شنا در استخر.....
۹۲	کودکان و نوجوانان سالم.....
۹۳	دانشجویان و بزرگسالان سالم.....
۹۶	بارداری.....
۹۸	افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی.....
۱۰۱	سازگاری‌های مزمن فیزیولوژیکی شنا در استخر.....
۱۰۲	کودکان و نوجوانان سالم.....
۱۰۳	بزرگسالان و دانشجویان سالم.....

۱۰۸	بارداری
۱۰۹	افراد مبتلا به آسم یا فیروز کیستیک
۱۱۳	افراد مبتلا به پرفشارخونی
۱۱۷	افراد مبتلا به آرتروز
۱۱۹	جمعیت‌های دیگر
۱۲۰	اثرات حاد و مزمن شنا در آب سرد
۱۲۰	پاسخ‌های حاد فیزیولوژیکی شنا در آب سرد
۱۲۲	سازگاری‌های مزمن فیزیولوژیکی به شنا در آب سرد
۱۲۵	خلاصه یافته‌ها
۱۲۵	اثرات حاد فیزیولوژیکی شنا در استخر
۱۲۸	سازگاری‌های مزمن فیزیولوژیکی به شنا در استخر
۱۳۳	اثرات حاد و مزمن شنا در آب سرد
۱۳۵	منابع
۱۹۹	پیوست A
۱۹۹	معیار واجد شرایط بودن، روش، داده‌ها، استرژیک، تجو
۲۰۰	معیارهای خروج
۲۰۳	پیوست B
۲۰۴	پیوست C
۲۰۵	پیوست D
۲۰۶	پیوست E
۲۰۷	فصل ۴: مزایای سلامتی شنا برای جوامع
۲۰۸	مقدمه
۲۰۹	ظرفیت جامعه
۲۱۰	۱. سرمایه انسانی
۲۱۴	۲. سرمایه اجتماعی
۲۱۸	۳. تعهد مدنی

۲۲۰	۴. ارزش‌های مشترک
۲۲۴	منابع
۲۲۹	فصل ۵: مزایای سلامت عمومی شنا
۲۳۰	مقدمه
۲۳۲	مشارکت در شنا
۲۳۳	ملاحظات سلامت عمومی شنا در کودکان و نوجوانان
۲۳۹	عموم بزرگسالان
۲۴۰	بارداری
۲۴۰	سالمندان
۲۴۱	جمعیت‌های آسیب‌پذیر
۲۴۲	رسیدگی به اولویت‌های سلامتی
۲۴۳	غرق شدن و شنا کردن
۲۴۶	خلاصه و پیشنهادات
۲۴۷	پیشنهادهای
۲۴۸	منابع
۲۵۷	فصل ۶: شنا به عنوان یک ورزش - مزایای سلامتی و تندرستی
۲۵۸	مقدمه
۲۵۹	روش‌ها
۲۵۹	تعریف سلامت و بیماری
۲۶۰	بررسی سیستماتیک
۲۶۱	تعریف نوع و قدرت شواهد
۲۶۲	نتایج
۲۶۲	خلاصه‌ای از شواهد
۲۶۲	بیانیه شواهد
۲۶۳	بحث
۲۶۳	تفسیر شواهد
۲۶۳	درس‌هایی از فوتبال

۲۶۵	نقش تکنولوژی
۲۶۶	تکنولوژی در حال ظهور و جدید
۲۶۸	آسیب و بیماری
۲۶۹	تاثیر المپیک لندن ۲۰۱۲ بر مشارکت در شنا
۲۷۰	توصیه‌هایی برای خط مشی ورزش و پژوهش‌های آبی
۲۷۱	خلاصه و نتیجه‌گیری
۲۷۲	منابع
۲۷۹	فصل ۱: شنا برای سلامتی و تندرستی
۲۸۰	مقدمه
۲۸۰	جذب شنا در استان، دیگر نقاط
۲۸۳	ارتباط میان شنا، فعالیت بدنی
۲۸۵	افزایش مشارکت
۲۸۹	بحث
۲۹۱	خلاصه و توصیه‌ها
۲۹۳	علائم و اختصارات
۲۹۴	منابع
۲۹۷	فصل ۸: مراقبت‌های پزشکی برای شناگران
۲۹۸	چکیده
۲۹۸	نکات کلیدی
۲۹۸	مقدمه
۲۹۹	فیزیولوژی شنا
۳۰۲	تغذیه
۳۰۳	مکمل‌ها
۳۰۴	مسائل پزشکی رایج
۳۰۴	آسیب‌های حاد اسکلتی عضلانی

۳۰۶	آسیب‌های استفاده بیش از حد
۳۰۶	شانه
۳۰۸	لگن و کشاله ران
۳۱۰	زانو
۳۱۰	ستون فقرات کمری
۳۱۱	توانبخشی شانه
۳۱۲	کشش شانه و گرم کردن پویا
۳۱۲	تمرینات قوتی متمرکز
۳۱۳	بازگشت شناختن از آسیب
۳۱۳	ریه
۳۱۶	گوش، حلق و می
۳۱۶	درماتولوژیک
۳۱۸	چشم
۳۱۹	نورولوژیک
۳۲۰	منابع

مقدمه

شنا کردن برای تفریح، لذت یا رقابت، یک شیوه عالی به منظور بهبود سلامتی و تندرستی است که از موضوعات اصلی گزارش علمی است که توسط Swim England بر روی مزایای سلامتی شنا انجام شده است. شواهد این گزارش، نقطه عطفی را نشان می‌دهد که:

شنا یکی از محبوب‌ترین ورزش‌ها در نزد انگلیسی‌هاست و شنا قادر به کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی و سایر علل مرتبط، می‌باشد؛ شنا هم‌چنین می‌تواند برخی از مزایای سلامت و تندرستی را برای افراد، بیماران، جوامع، مردم و ملت به همراه داشته باشد.

داده‌های علمی زیادی در مورد مزایای جسمانی و روانی شنا در حال توسعه است. پژوهش‌های پراکنده‌ای در زمینه شنا و مزایای سلامتی آن وجود دارد؛ لذا پژوهش‌های اختصاصی در این زمینه باید بیشتر توسعه یابد. زمان، در حال حاضر برای Swim England فرصتی را ایجاد کرده است تا یک استراتژی خاصی اتخاذ کند که با شور و شوق عمومی در مورد سلامتی و تندرستی حاصل از شنا همراه باشد. این نکته حائز اهمیت است که پیوند میان مزایای سلامتی، اقتصادی و تندرستی ناشی از شنا با به عنوان یک استراتژی کلیدی برای مقابله با شیوع کم‌ تحرکی جسمانی در کشور انجام بگیرد. هم‌چنین نیاز به پژوهش‌های بیش‌تری در زمینه مزایای سلامت و تندرستی ویژه شنا وجود دارد.

الان دیگر زمان اتلاف وقت نیست؛ ما نیاز داریم شواهد، فرصت‌ها را برای تشویق مردم به شنا کردن بیش‌تر و منظم، غنی‌سازی کرده و بیش‌تر راجع به شنا کردن بپردازیم. ما نیاز به حرکت داریم، به عنوان ملتی که می‌خواهد فعالیت‌های بیش‌تری را انجام دهد؛ لذا برای لذت، اوقات فراغت یا به عنوان یک ورزش، شنا را انجام دهیم.

پروفسور دیم سالی سی دیویس

افسر ارشد پزشکی