



از ورزش تا پاسخهای قلبی

www.ketab.ir

گردآورندگان و مؤلفان:

دکتر مهرداد فتحی (دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد)

الیس زارعی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

سرشناسه	: فتحی، مهرداد، ۱۳۲۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: از ورزش تا پاسخهای قلبی / گردآورندگان و مؤلفان مهرداد فتحی، آلیس زارعی ؛ ویراستار هادی احمدی .
مشخصات نشر	: بجنورد: گسترش علوم نوین ، ۱۴۰۰ .
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.: مصور (رنگی) .
شابک	: 978-622-6911-52-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۶۰ .
موضوع	: قلب -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی
موضوع	: Heart -- Diseases -- Exercise therapy
موضوع	: قلب -- بیماری‌ها -- عوامل مخاطره‌انگیز
موضوع	: Heart -- Diseases -- Risk factors
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Sports -- Physiological aspects
شناسه افزوده	: زارعی، آلیس، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: RC۶۸۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۲۰۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۵۸۱۲۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

عنوان کتاب:	از ورزش تا پاسخهای قلبی
گردآورندگان و مؤلفان:	دکتر مهرداد فتحی (دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد)
	آلیس زارعی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)
انتشارات:	گسترش علوم نوین
ویراستار:	هادی احمدی
طراح جلد:	علی نجفی
نوبت چاپ:	اول، بهار ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۱۱-۵۲-۸
تعداد صفحات:	۸۰ صفحه
قیمت:	۳۱۰۰۰۰ ریال

۱	مقدمه
۲	مفهوم تربیت بدنی
۲	ورزش
۷	مفهوم ورزش
۸	تأثیرات ورزش
۱۰	ورزش گروهی
۱۱	مزایای ورزش گروهی
۱۷	تغذیه بانوان ورزشکار
۱۸	هموستاز و انعقاد خون
۲۰	عملکرد عروقی خونی در انعقاد
۲۱	پلاکت‌ها
۲۲	مگا کاربو سیئوپوتر (ساخت پلاکت‌ها)
۲۳	ساختمان پلاکت‌ها
۲۴	اعمال پلاکت‌ها
۲۷	فاکتورهای انعقادی
۲۹	مسیر خارجی
۲۹	مسیر داخلی
۳۰	واکنش متقابل بین مسیرهای خارجی و داخلی
۳۱	ساخت فاکتورهای انعقادی
۳۳	مکانیزم های ضد لخته شدن و فیبرینولیز
۳۳	مکانیزم های ضد لخته شدن
۳۵	سیستم فیبرینولیز
۳۶	آزمایش های انعقاد خون

مقدمه

هنگام فعالیت ورزشی، مسیر گردش خون در بدن نیز افزایش می‌یابد که این امر نتیجه تنظیم پیچیده و حساس قلب و رگ‌های خونی بدن است. به محض آغاز فعالیت ورزشی، ضربان قلب بر اساس شدت فعالیت افزایش می‌یابد. حجم خون پمپاژ شده در هر ضربه افزایش می‌یابد و میزان مقاومت در برابر جریان خون درون شریان‌ها، شریان‌چه‌ها و مویرگ‌هایی که خون عضله فعال را تأمین می‌کنند، کاهش می‌یابد. از آن جا که تنظیم حمل اکسیژن خون، دمای بدن، تعادل مایعات و فشار خون بر عهده دستگاه قلبی - عروقی است و فعالیت ورزشی باعث تغییر در هر یک از این عملکردها می‌شود، لذا پاسخ‌های قلبی - عروقی به فعالیت ورزشی یکی از بخش‌های اصلی دانش فیزیولوژی است.

ورزش باعث زیاد شدن مقدار گردش خون موثر در بدن می‌شود و از لخته شدن خون در سیاهرگ عمقی یا جلوگیری می‌کند. دستگاه قلبی عروقی و دستگاه تنفس و ایمنی بدن را تقویت می‌نماید. همچنین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش را نباید نادیده گرفت. در اسلام نیز به ورزش شنا، تیراندازی، سوارکاری و حتی پیاده‌روی سفارش شده است. پیامبر اکرم (صلی‌اله علیه و آله وسلم) پیاده‌روی را بهترین درمان برای بسیاری از بیماری‌ها معرفی می‌کنند. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که انجام انواع مختلف نرمش‌ها، علاوه بر فواید جسمی فراوان، بر مقابله با مشکلات عصبی و قلبی نیز آثار مفیدی دارد.