

به نام خدا

عملکرد

سیستم ایمنی در فعالیت های ورزشی

www.ketab.ir

مؤلفین:

شهناز سالم نوشنق - سکینه سالم نوشنق

سرشناسه	: سالم نوشنق، شهناز، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: عملکرد سیستم ایمنی در فعالیت های ورزشی / مولفین شهناز سالم نوشنق، سکینه سالم نوشنق؛ ویراستار: سمیه صائب نیا.
مشخصات نشر	: تهران: ادبستان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۴ ص: مصور (بخشی رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).
شابک	: 978-600-196-151-9
موضوع	: تمرین های ورزشی -- جنبه های ایمنی شناختی Exercise -- Immunological aspects تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی Exercise -- Physiological aspects
شناسه افزوده	: سالم نوشنق، سکینه، ۱۳۵۸-
رده بندی کنگره	: ۳۰۱QP
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۰۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۴۲۹۰۱

نام کتاب	: عملکرد سیستم ایمنی در فعالیت های ورزشی
مؤلف	: شهناز سالم نوشنق - سکینه سالم نوشنق
ناشر	: ادبستان
چاپ و صحافی	: دیجیتال سام
نوبت چاپ	: اول - ۱۴۰۰
تیراژ	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۲۵۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۶-۱۵۱-۹
ISBN	: 978-600-196-151-9

دفتر مرکزی کتاب آیلار

انقلاب - خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت) - خیابان شهدای ژاندارمری شرقی - شماره ۱۴۶
(ساختمان آیلار)
تلفن: ۶۶۴۰۱۲۵۵ - دورنگار: ۶۶۴۹۴۴۳۱

فروشگاه شماره ۱ (کتاب آیلار)

انقلاب - روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران - بازارچه کتاب
تلفن: ۶۶۴۱۱۸۶۵ - ۶۶۹۵۶۴۳۳

فروشگاه شماره ۳ (کتاب آیلار)

خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - واحد ۳۲۱ تلفن: ۶۶۹۶۳۵۹۶-۹۷

این اثر مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا الکترونیک عرضه کند تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

((کتاب با کاغذ حمایتی چاپ گردیده است.))

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
--------	----------

فصل اول: کلیات

۱۰.....	مقدمه
۱۱.....	کلیات
۱۲.....	اهمیت موضوع
۱۴.....	تعریف برخی واژگان
۱۴.....	تمرین هوازی
۱۴.....	آستانه هوازی
۱۵.....	شدت تمرین
۱۵.....	شاخص های ایمنی
۱۶.....	تغییرات روزانه
۱۶.....	افراد غیرفعال
۱۶.....	ورزش و فعالیت فیزیکی
۱۷.....	فوائد ورزش
۲۱.....	خلاصه فصل

فصل دوم: سیستم ایمنی

۲۴.....	مقدمه
۲۴.....	اهمیت شناخت ساعت زیستی
۲۷.....	سیستم ایمنی
۲۹.....	نوتروفیل

۳۱	لنفوسیتها
۳۳	منوسیتها
۳۴	ائوزنوفیل
۳۵	بازوفیلها
۳۵	ایمنی ذاتی
۳۶	ایمنی اکتسابی
۳۶	عوامل موثر در توزیع گلبولهای سفید
۳۷	نقش ریه ها
۳۸	خلاصه فصل

فصل سوم: ورزش و سالمندان

۴۲	مقدمه
۴۳	طرح پیشنهادی مک کارتی و دیل
۴۳	مدل پیشنهادی پدرسون (جامع)
۴۴	سازگاریهای ناشی از تمرین هوازی
۴۴	سازگاریهای سوخت و سازی
۴۴	تمرین هوازی مداوم
۴۵	ضربان قلب
۴۵	متغیرهای تمرین
۴۵	شدت تمرین
۴۶	مدت زمان تمرین
۴۷	نوع تمرین
۴۷	تمرین مداوم
۴۷	رابطه بین دوز تمرین هوازی و پاسخ گلبولهای سفید

۵۰	نظریه پنجره باز
۵۱	تاثیر ورزش بر سلامت سالمندان
۵۳	ورزش های دوران سالمندی
۵۶	ارتباط سلامت روان و ورزش در سالمندان
۵۸	خلاصه فصل

فصل چهارم: نقش ورزش در سلامت

۶۲	مقدمه
۶۳	موارد احتیاط ورزش در دیابت
۶۳	ارزیابی های لازم قبل از شرکت بیمار دیابتی در ورزش
۶۴	ملاحظات ورزش دو تمامی افراد دیابتی
۶۴	محدوده مناسب قند خون
۶۵	کفش مناسب
۶۶	توجه به دریافت مایعات کافی
۶۶	ملاحظات خاص برای ورزش در بیماران مبتلا به عوارض دیابت
۶۷	درگیری شبکه چشم
۶۷	درگیری اعصاب محیطی
۶۸	ورزش و پای دیابتی
۶۸	درگیری سیستم عصبی خودکار
۶۹	درگیری کلیوی
۶۹	افزایش فشارخون
۶۹	فهرستی از فعالیت های جالب تهیه کنید
۷۲	ورزش چگونه بر قند خون تاثیر می گذارد؟
۷۳	ورزش مناسب برای کنترل فشار خون بالا چیست؟

برنامه منظم ورزشی	۷۴
ورزش و سلامت روح و روان	۷۶
آثار و فواید روحی - روانی ورزش	۷۹
شادابی و احساس آرامش	۷۹
افزایش امید به زندگی، و لذت بردن از آن	۷۹
ایجاد انگیزه و روحیه بهتر	۸۰
پرورش و تقویت نیروی اراده و رشد خلاقیت	۸۱
ارتقای عزت نفس و خودپنداره مثبت	۸۱
دست یابی به اخلاق حسنه و شخصیت بهتر و سالم	۸۳
خواب راحت	۸۴
سرطان و ورزش	۸۵
کاهش خطر سرطان با ورزش	۸۷
تأثیر ورزش در سرطان	۸۸
تعاریف ورزش و معلولیت	۹۰
خلاصه ای از تاریخچه ورزش معلولان	۹۱
رابطه ورزش با کاهش آثار سوء عوارض ثانویه معلولیت	۹۳
تأثیر استمرار ورزش و افزایش تدریجی زمان آن	۹۶
نکات و توصیه های ایمنی	۹۸
تأثیر ورزش در پایداری سلامتی جسمانی و روانی	۱۰۰
اهداف ورزش منظم و سازمان یافته معلولین	۱۰۲
خلاصه فصل	۱۰۴
منابع و مأخذ	۱۰۷

پیشگفتار

اخیراً تغییرات فیزیولوژیکی و هماتولوژیکی ناشی از فعالیت بدنی در خون، مورد توجه بسیاری از متخصصان علوم ورزشی شده است. تمرینات مختلف موجب ایجاد تغییرات متفاوت در خون و عوامل مربوط به آن می‌شوند. هر تغییر تأثیر بسزایی بر عملکرد موفقیت ورزشکار دارد؛ بنابراین همچنان پژوهش‌های این حوزه ادامه دارد تا بتوان به بهترین شناخت رسید.

این کتاب با عنوان عملکرد سیستم ایمنی در فعالیت‌های ورزشی، برای دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی در چهارفصل تألیف شده است اما به نظر من خواندن آن برای علاقه‌مندان به فعالیت‌های ورزشی، اساتید رشته‌های مربوطه می‌تواند بسیار آموزنده باشد. فصل اول کتاب خواننده را با کلیات ورزش آشنا می‌سازد و فصل دوم درباره سیستم ایمنی می‌باشد فصل سوم کتاب، درباره ورزش و سالمندان می‌باشد و نهایتاً در فصل چهارم مطالبی در خصوص نقش ورزش در سلامت مطالبی مطرح می‌گردد.

در ابتدای هر فصل به منظور آشنایی خواننده با محتوای فصل هدف‌های یادگیری ارائه گردیده و در ادامه سعی شده هدف‌های مذکور بایان مطالب به زبان ساده و روان برای هر موضوع بیان شود؛ و در پایان فصول در جهت در نظر گرفتن اهمیت وقت دانشجویان خلاصه فصل ارائه می‌گردد.