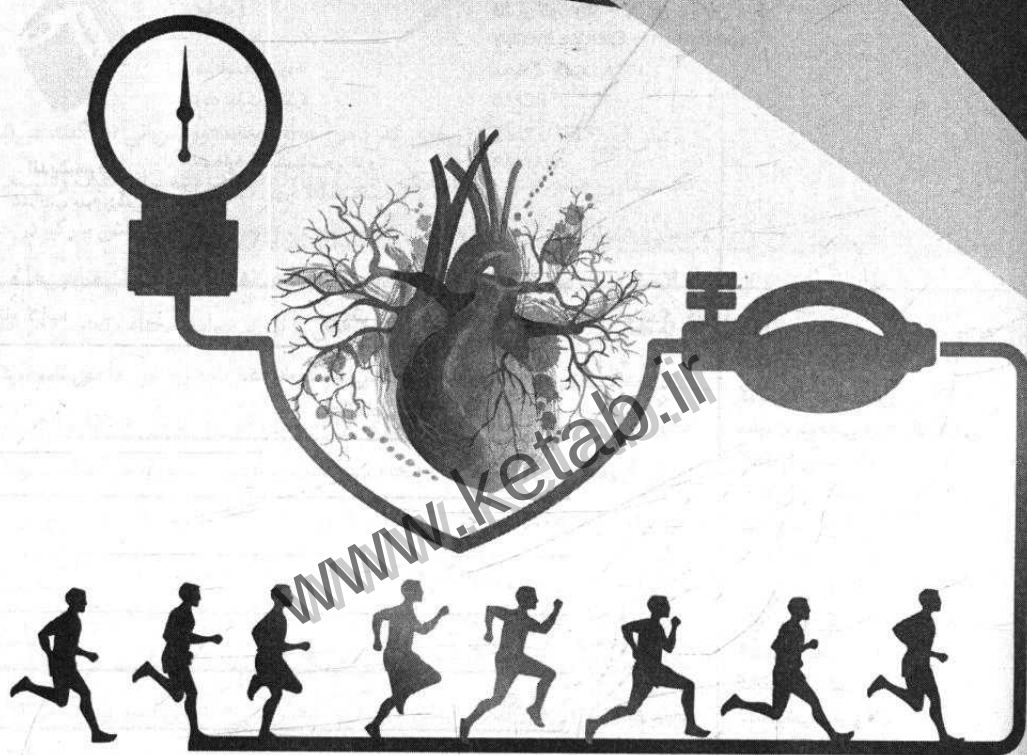


ورزش و تنظیم فشار خون



مؤلفان:

دکتر حمید محبی

استاد فیزیولوژی و متابولیسم ورزشی دانشگاه گیلان

دکتر عبدالباست معروفی

دکتری فیزیولوژی ورزشی و قلب و عروق

دکتر هادی روحانی

دانشیار فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

احمد قیاسی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی



اندیشه رفیع
ناشر کتب علوم پزشکی

عنوان و نام پدیدآور	ورزش و تنظیم فشار خون/ مولفین حمید محبی... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: اندیشه رفیع، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۶۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-622-273-116-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
پادداشت	مولفین حمید محبی، عبدالباسط معروفی، هادی روحانی، احمد قیاسی
پادداشت	کتابنامه.
موضوع	فشار خون زیاد -- ورزش درمانی Hypertension -- Exercise therapy
شناسه افزوده	محبی، حمید، ۱۳۳۸ -
رده بندی کنگره	RC۶۸۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۱۳۲۰۶۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۸۲۸۸۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

نمایندگی های فروش:

• بابل	کتابفروشی اندیشه
• مشهد	کتابفروشی مجد دانش
• تبریز	معاونت پژوهشی جهاد دانشگاهی
	کتابفروشی شیرنگ
	کتابفروشی بابک
• شیراز	کتابفروشی جمالی
	انتشارات دانشگاه شیراز
• تهران	کتابفروشی پایپروس
• ارومیه	شاهد و ایثارگران
• اردبیل	کتابکده خیام
• اهواز	کتابفروشی رشد
• خرم آباد	کتابفروشی نشر و قلم
• زاهدان	کتابفروشی بیماری های خاص
• گرگان	کتابفروشی جلالی
• قم	کتابفروشی فانوس اندیشه
• بوشهر	نمایشگاه دائمی دانشگاه پزشکی
• سمنان	کتابفروشی اشراق
• شهرکرد	کتابفروشی کالج
• قزوین	کتابفروشی حکیم
• کاشان	خانه کتاب
• همدان	روزاندیش
• یاسوج	خانه کتاب
• یزد	کتابفروشی آرمان
• اصفهان	کتابفروشی پارسا
	کتابفروشی مانی
• ساوه	کتابفروشی کوثر
• ایلام	کتابفروشی رشد

ورزش و تنظیم فشار خون

نام کتاب:	ورزش و تنظیم فشار خون
گروه مولفین:	دکتر حمید محبی، دکتر عبدالباسط معروفی، دکتر هادی روحانی، احمد قیاسی
ناشر:	اندیشه رفیع
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰ نسخه
لیتوگرافی:	ندای دانش
چاپ:	نگرش
صحافی:	بخت
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۷۳-۱۱۶-۸
قیمت:	۴۰۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: اندیشه رفیع
خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، مقابل
اداره پست، ساختمان ۱۲۶، طبقه دوم.

تلفن: ۶۶۹۷۸۵۵۷-۶۶۹۷۱۴۱۴



پیشگفتار

فشار خون بالا یا پرفشاری خون که گاهی به آن پرفشاری شریانی نیز گفته می‌شود، یک بیماری مزمن است که به دلیل شیوع بالا و ایجاد زمینه برای طیف وسیعی از بیماری‌ها، از قبیل بیماری‌های قلبی، کلیوی، و مغزی، یک چالش بزرگ در حوزه سلامت در سراسر دنیا محسوب می‌شود. این بیماری نه تنها سالانه جان میلیون‌ها انسان را به خطر می‌اندازد، بلکه بار اقتصادی سنگینی را نیز بر جوامع مختلف تحمیل می‌کند. در سال‌های اخیر، پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای در علوم زیستی حاصل شده است و تحقیقات زیادی در رابطه با اپیدمیولوژی پرفشاری خون و عوامل خطرزای ایجادکننده آن در گروه‌های مختلفی مختلف انجام شده است. براساس دستورالعمل طبقه‌بندی فشار خون بالا توسط انجمن قلب آمریکا و با توجه به این که حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد از موارد پرفشاری خون از نوع پرفشاری اولیه هستند، هیچ دلیل پزشکی مشخصی برای آن وجود ندارد، اصلاح روش زندگی به عنوان یک راهبرد اصلی در پیشگیری و درمان فشار خون‌های بالا (بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ میلی‌متر جیوه) پیشنهاد شده است. در واقع، تغییر در رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و ورزش، کاهش وزن، کنترل استرس و... می‌تواند در کنترل فشار خون نقش بسیار مهمی داشته باشد و خطر عوارض ناشی از آن را بر سلامتی کاهش دهد. با این حال، درمان دارویی غالباً برای افرادی که اصلاح روش زندگی در آن‌ها بی‌تأثیر است و یا کافی نبوده است، ضروری می‌باشد.

از طرفی، مطالعات نشان داده‌اند که فشار خون بالا ارتباط نزدیکی با عدم فعالیت بدنی دارد و این در حالی است که ورزش می‌تواند برای پیشگیری از این عارضه بسیار مؤثر باشد و آن را تا حدود زیادی کنترل کند. مطالعات تجربی و بالینی زیادی نیز نقش فعالیت بدنی و ورزش را در سلامت سیستم قلبی عروقی آشکار ساخته‌اند و امروزه توجه محققان بیشتر بر سازوکار تأثیر برنامه‌های مختلف ورزشی بر تنظیم فشار خون متمرکز شده است.

در ارتباط با مباحث فیزیولوژی قلب و عروق و همچنین فیزیولوژی ورزش، اطلاعات ارزشمندی در قالب کتاب‌های مختلف به چاپ رسیده است و در دسترس افراد متخصص قرار دارد. اما با توجه به "نقش ورزش در تنظیم فشار خون" به‌عنوان یکی از مباحث تخصصی و در عین حال کاربردی در زمینه پزشکی قلب و عروق، گردآوری مطالبی که حاوی اطلاعات لازم در خصوص جوانب مختلف تنظیم فشار خون توسط فعالیت‌های ورزشی باشد، ضروری به‌نظر می‌رسید و کمبود آن احساس می‌شد. این امر نویسندگان کتاب حاضر را بر آن داشت تا با گردآوری آخرین اطلاعات موجود در این زمینه، به این مهم بپردازند.

در این کتاب سعی شده است ابتدا با ارائه اطلاعات پایه درخصوص تعریف فشار خون، عوامل تعیین‌کننده، و روش‌های اندازه‌گیری آن، زیربنا و چشم‌انداز لازم برای درک فیزیولوژی فشار خون فراهم شود. سپس اطلاعات تکمیلی درخصوص بیماری‌های پرفشاری خون ارائه شده است. پس از اطمینان از فراگیری اصول مربوط به فیزیولوژی و پاتوفیزیولوژی فشار خون، مؤلفان به ارائه توضیحات مبسوط در ارتباط با نقش ورزش بر عملکرد قلبی-عروقی با تأکید بر تنظیم فشار خون در شرایط فیزیولوژیک (فشار خون استراحتی) و پاتولوژیک (پرفشاری خون) پرداخته‌اند. در این خصوص تلاش شده است تا تأثیر انواع مدل‌ها و پروتکل‌های ورزشی، شدت و مدت آن‌ها، و همچنین متغیرهای زمینه‌ای، بر فشار خون تشریح و ارائه گردد. علاوه بر این، آخرین یافته‌های علمی در ارتباط با سازوکارهای مسئول این اثرات معرفی شده‌اند. در خاتمه نیز، ملاحظات مربوط به تجویز ورزش در بیماران قلبی-عروقی و افرادی که تحت درمان با داروهای کاهنده فشار خون هستند با رویکردی پیشگیرانه مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

امید است مطالب و موضوعات مورد بحث در این کتاب بتواند به‌عنوان یک منبع علمی مناسب در زمینه فعالیت ورزشی و پرفشاری خون مورد توجه و استفاده دانشجویان فیزیولوژی ورزشی، مربیان ورزشی، فیزیوتراپ‌های قلبی، کاردرمان‌ها، و متخصصین مراقب‌های بهداشتی که در زمینه سلامت قلب و عروق فعالیت می‌کنند، قرار گیرد. بی‌تردید به‌رغم تلاش و دقت‌نظر نویسندگان، ممکن است اشکالاتی در متن وجود داشته باشد که از اساتید و صاحب‌نظران این حوزه تقاضا می‌شود با ارائه نظرات ارزشمند خود ما را در تکمیل مطالب و رفع نقایص احتمالی این کتاب یاری نمایند.

در پایان ضمن سپاس از انتشارات اندیشه رفیع که در چاپ و نشر این اثر مساعدت نمودند، از زحمات سرکار خانم دکتر فاطمه صفری دانشیار فیزیولوژی قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی یزد به‌واسطه ارائه نظرات تخصصی خود، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌گردد. امید است این اثر به‌عنوان مرجع علمی قابل قبول مورد توجه جامعه دانشگاهی و سایر علاقه‌مندان قرار گیرد و بتواند در پیشرفت علمی محققین و دانشجویان مفید واقع گردد.

دکتر حمید محبی

استاد فیزیولوژی و متابولیسم ورزشی دانشگاه گیلان

زمستان ۱۴۰۰

فهرست

فصل اول - دستگاه قلبی عروقی و مبانی فیزیولوژیکی فشار خون	۹
فصل دوم - فشار خون بالا (پرفشاری خون)	۳۱
فصل سوم - پاسخ‌های قلبی عروقی طی فعالیت ورزشی	۴۷
فصل چهارم - پاسخ فشار خون پس از فعالیت ورزشی	۶۵
فصل پنجم - تمرینات ورزشی و فشار خون استراحتی	۱۱۷
فصل ششم - تجویز فعالیت ورزشی	۱۲۹
منابع	۱۳۵

www.ketab.ir