



ورزش و سکتہ قلبی

دکتر محسن جعفری

استادیار فیزیولوژی ورزشی

دانشگاه آزاد اسلامی (واحد شیروان)

سرشناسه	: جعفری، محسن، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور	: ورزش و سکت قلبی / محسن جعفری،
مشخصات نشر	: شیروان: انتشارات شیلان، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.: مصور(رنگی). ۱۴×۲۱سم
شابک	: ۳۰۰۰۰۰ ریال 978-600-803548-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: سکت قلبی -- پیشگیری
موضوع	: Myocardial infarction -- Prevention
موضوع	: قلب -- بیماری‌ها -- ورزش درمانی
موضوع	: Heart -- Diseases -- Exercise therapy
موضوع	: تصلب شرائین
موضوع	: Arteriosclerosis
رده بندی کنگره	: RC۶۸۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶.۱۳۶۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۴۷



۰۹۱۵۱۸۹۳۱۴۴

عنوان کتاب: ورزش و سکت قلبی

مؤلف: دکتر محسن جعفری

انتشارات شیلان ۱۳۹۹

صفحه آرا: جمیله کریمیان

گرافیک: علی شیردل

نوبت چاپ: اول

شمارنده: ۱۰۰۰ جلد

مقدمه..... ۷

فصل ۱: تصلب شریان

- تصلب شریان یا آتروسکلروز چیست؟..... ۱۴
- بیماری تصلب شریان تا چه حدی جدی است؟..... ۱۵
- تصلب شریان چه علایمی دارد؟..... ۱۷
- چه شیوه های درمانی برای تصلب شریان وجود دارند..... ۱۹

فصل ۲: علت شناسی تصلب شریان و سکته قلبی

- رابطه سن و جنس با سکته قلبی چیست؟..... ۳۱
- نقش ژنتیک در سکته قلبی چیست؟..... ۳۲
- پرفشارخونی چه ارتباطی با ایجاد تصلب شریان دارد؟..... ۳۳
- اختلال چربی خون چیست؟..... ۴۱
- دیابت یا مرض قند چگونه خطر سکته قلبی را افزایش می دهد؟..... ۴۱
- خطر چاقی تا چه حد است؟..... ۴۲
- سیگار چه تأثیری بر قلب دارد؟..... ۴۸
- تغذیه چه اهمیتی دارد؟..... ۵۰
- هموسیستئین و CRP چگونه سبب ساز سکته قلبی میشوند؟..... ۵۳

فصل ۳: ورزش و سکتة قلبی

- ۵۹.....تمرین ورزشی منظم چه فوایدی برای سلامتی دارد؟
- ۶۱.....ورزش چه ارتباطی با تصلب شریان و سکتة قلبی دارد؟
- ۶۲.....شدت تمرین چگونه باید مشخص شود؟
- ۶۴.....تکرار و مدت تمرین چگونه تعیین می شوند؟
- ۶۶.....گرم کردن و سرد کردن چه اهمیتی دارند؟
- ۶۹.....کیفیت و کمیت برنامه های تمرینی چگونه باید باشند؟
- ۷۰.....چطور باید بفهمید که به اندازه کافی تند راه می روید؟
- ۷۰.....به تدریج فعالیت خود را زیاد کنید.....
- ۷۰.....چه اقدامات احتیاطی را در حین تمرین باید مد نظر قرار داد؟
- اگر حمله قلبی و یا جراحی قلبی داشته اید چطور باید سطح فعالیت خود را تقویت کنید؟.....
- ۷۱.....
- ۷۲.....تکنیک هایی برای افزایش فعالیت بدنی روزانه.....
- ۷۵.....برنامه های تمرینی برای بهبود ... سکتة قلبی
- ۸۲.....منابع.....

مقدمه

پیشرفت علم، صنعت و تکنولوژی و توسعه شهرنشینی اگرچه موجب توسعه چشمگیر رفاه و آسایش بشر شده است، ولی عوارض ناگواری چون کم تحرکی، بی تحرکی و استرس را نیز به ارمغان آورده است. زندگی پیچیده و پرمشغله امروز نه تنها استرس جسمی و روحی فوق العاده‌ای را به انسان‌ها تحمیل می‌کند، بلکه فرصت فعالیت بدنی، تفریحات سالم، تجدید قوا و به طور کلی فرصت داشتن یک سبک زندگی سالم را از آنها گرفته است. اولین پیامد کم تحرکی و بی تحرکی تحلیل قوای فکری و روحی است که عوارضی چون چاقی، افسردگی، اضطراب، آتروفی عضلانی، پوکی استخوان، آلزایمر، پارکینسون، دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی عروقی را به دنبال دارد.

بیماری‌های قلبی عروقی و در رأس آنها بیماری‌های عروق کرونری یا تصلب شریان، در حال حاضر و نیز حداقل تا ۱۰ سال دیگر علل اصلی ناتوانی و مرگ و میر در همه کشورها هستند. به عبارت دیگر قاتل شماره یک در سراسر جهان سکنه قلبی است که سالیانه هزاران نفر را ناتوان می‌سازد و یا جان آنها را می‌گیرد و به همین دلیل هزینه‌های بالای بهداشتی و درمانی را برای دولت‌ها در پی دارد و کشور ما ایران هم از خطر این بیماری در امان نیست. خوشبختانه این بیماری به طور کامل قابل پیشگیری است و اصلاح سبک زندگی می‌تواند از وقوع تصلب شریان و سکنه قلبی پیشگیری کند.

مثلت طلایی برای پیشگیری از تصلب شریان کنترل استرس، تغذیه سالم و فعالیت بدنی است که در بین این سه عامل، فعالیت بدنی بیشترین اهمیت را دارد، چرا که



داشتن فعالیت بدنی منظم خود موجب پیشگیری از استرس می شود و نیز صرف داشتن تغذیه مناسب بدون تحرک به هیچوجه سلامت بافتها و سلولهای بدن شامل سلولهای قلب و عروق را تضمین نمی کند. در این کتاب به زبانی ساده و کاربردی چگونگی مقابله با تصلب شریان و سکنه قلبی توضیح داده شده است. فصول ۱ و ۲ به طور خلاصه به معرفی این بیماری، علل و راههای درمان پزشکی آن می پردازند و در فصل ۳ شما با چگونگی طراحی تمرینات ورزشی برای بهبود آمادگی جسمانی و سلامت قلب و عروق و عضلات آشنا می شوید. این فصل همچنین حاوی انواع برنامه های تمرینی کاربردی برای سنین مختلف در هر دو جنس زن و مرد می باشد که در تحقیقات علمی معتبر در سراسر دنیا کارایی آنها ثابت شده است و بنابراین به شما فرصت انتخاب برنامه دلخواه ورزشی برای افزایش آمادگی جسمانی و پیشگیری از بیماری قلبی را می دهد.

لازم به ذکر است که استفاده از این تمرینات نه تنها موجب پیشگیری از وقوع تصلب شریان و سکنه قلبی می شود، بلکه مانند یک داروی شفابخش از بسیاری از بیماری های دیگر که در ابتدای مقدمه ذکر شد (مرض قند، پوکی استخوان، سندروم متابولیک، افسردگی، آلزایمر، سرطان، آرتروز و غیره) نیز پیشگیری می کند. این کتاب می تواند در داشتن یک سبک زندگی سالم برای شما راهنمای مناسبی باشد.