

مروری بر دیابت و تمرین ورزشی

www.ketab.ir

مؤلف

مژده خواجه لندی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی (قلب، عروق و تنفس)

مدرس دانشگاه محقق اردبیلی

سرشناسه	سرشناسه : خواجه‌لندی، مؤده، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	عنوان و نام پدیدآور : مروّری بر دیابت و تمرین ورزشی /مؤلف مؤده خواجه‌لندی.
مشخصات نشر	مشخصات نشر : تهران، فرهنگ رسا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	مشخصات ظاهری : ۲۰۴ص.
شابک	شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۹۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت	یادداشت : کتابنامه، ص. ۲۰۲-۱۹۸.
موضوع	موضوع : دیابت -- ورزش درمانی
موضوع	موضوع : Diabetes -- Exercises therapy
موضوع	موضوع : دیابت -- پیشگیری
موضوع	موضوع : Diabetes -- Prevention
رده بندی کنگره	رده بندی کنگره : RC۶۶۱
رده بندی دیویی	رده بندی دیویی : ۶۱۶/۴۶۲۰۶۲
شماره کتابشناسی ملی	شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۳۶۱۳۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

مروّری بر دیابت و تمرین ورزشی

مؤلف: مؤده خواجه‌لندی

ناشر: فرهنگ رسا

چاپ اول : ۱۴۰۰

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

قیمت : ۶۰۰۰۰ تومان

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۹۴-۹۸-۳

تمامی حقوق مادی اعم از حق انحصاری نشر و پخش و عرضه این اثر برای مؤلف محفوظ است.



انتشارات فرهنگ رسا

پیشگفتار

بیماری قند خون یا دیابت به قند خون بالای ۱۲۰ میلی گرم در دسی لیتر گفته می شود که انواع مختلفی را دارد. در یک نوع از بیماری دیابت، بدن در برابر هورمون انسولین مقاوم شده، بنابراین در این وضعیت انسولین تولیدی نمی تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد و در نوع دیگر، توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می رود. شایان ذکر است که نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون به وسیله سازوکارهای مختلف است. هورمون انسولین به حرکت گلوکز از خون به سلول ها کمک می کند، گلوکز در آنجا به انرژی تبدیل می شود. بیماری دیابت تغییرات وسیعی در اغلب سیستم های بدن ایجاد کرده و باعث نمایان شدن عوارض فوری و یا دیررس بیماری می گردد که پیامدهایی از قبیل: از کار افتادگی، ناتوانی، هزینه های درمانی و مرگ و میر بالا را به دنبال دارد.

اثرات مفید فعالیت ورزشی در جلوگیری و کنترل بیماری دیابت و عوارض ناشی از آن در تحقیقات متعددی ثابت شده است؛ بنابراین نگارنده این کتاب تلاش هایی در مسیر ارائه مطالبی در خصوص سازوکار، پیشگیری، کنترل، درمان و شناخت بیماری دیابت را ارج نهاده و در تألیف کتاب حاضر سعی نموده است که مطالب به نحوی عنوان شود که در هر قسمت خوانندگان محترم با در نظر داشتن سرفصل های موجود در فهرست مطالب و سطح نیاز خود در خصوص شناخت، پیشگیری و کنترل بیماری دیابت، انواع و عوارض این نوع از بیماری و روش های تمرینی مختلف به بخش مورد نظر خود مراجعه و از مطالب آن استفاده بهینه نمایند.

باتشکر

مژده خواجه لندی ۱۴۰۰

فهرست مطالب

فصل اول: انسولین، فشارخون و بیماری دیابت.....	۷
فصل دوم: آدیپوسایتوکاین‌های مؤثر در بیماری دیابت.....	۵۴
فصل سوم: چاقی و عوامل وابسته به آن.....	۶۷
فصل چهارم: سایتوکاین‌های پیش‌التهابی در بیماری دیابت.....	۹۴
فصل پنجم: اثر فعالیت عضلانی بر تولید مایوکاین‌ها.....	۱۱۰
فصل ششم: ارتباط فعالیت ورزشی با هورمون‌های متابولیک.....	۱۲۱
فصل هفتم: انواع پروتکل‌های تمرین ورزشی برای بیماران دیابتی.....	۱۵۴
منابع و مآخذ:.....	۱۹۷

www.ketab.ir