

بهداشت در ورزش

دکتر محمد حسین عزیزاده دانشیار دانشگاه تهران

مهدی کسب پرست

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: بهداشت در ورزش]

[تألیف: دکتر محمد حسین علیزاده، مهدی کسب پرست]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرایی: الهه جلالیان و شمه سرا] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[حروفچینی: حانیه احمد شعار رازلیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب

۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا

حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: علیزاده، محمدحسین، ۱۳۳۸ -

عنوان و نام پدیدآور: بهداشت در ورزش / محمدحسین علیزاده، مهدی کسب پرست.

مشخصات نشر: تهران: انتشاراتی حتمی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۳۲-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزش - بهداشت

شناسه افزوده: کسب پرست، مهدی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ب۹ ۷۷۰۶/ع۸

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۵۹۳۳۲

فهرست مطالب

۶	پیش‌گفتار
۹	فصل اول: سلامتی
۱۰	تعریف سلامتی
۱۱	عوامل بیماری‌زا
۱۳	عوامل فردی (درونی)
۱۳	عوامل محیطی (بیرونی)
۱۴	روش‌های پیش‌گیری از بیماری‌های مسری
۱۵	اصول مراقبت‌های بهداشتی پایه
۱۵	مباحث تخصصی بهداشتی
۱۹	فصل دوم: بهداشت در اسلام
۲۰	استورات بهداشتی اسلام
۲۵	فصل سوم: ورزش و بیماری‌ها
۲۶	بیماری‌های ایسکیمیک قلبی
۲۷	فسردگی
۲۹	پاتیت
۳۰	سیدز
۳۱	شار خون بالا
۳۳	یابت (بیماری قند)
۳۵	سم
۳۷	سرع
۳۸	بیماری‌های شایع در میادین ورزشی
۳۹	بیماری قارچ پای ورزشکار
۴۰	بیماری کزاز



پیش گفتار

مطالعه آثار حیات بیانگر این واقعیت است که حرکت فکری و روحی نمی‌تواند مجرد از جسم و جان انسان باشد، چنانکه برای ادامه حیات، هماهنگی در عملکرد اعضای بدن در رابطه با محیط پیرامون و اعضا و جوارح و دستگاه‌های مختلف بدن ضروری است. برای شناخت و درک این واقعیت و دریافت این نکته حساس که همه ذرات عالم و همه هنرهای بارز انسان، باورها و اندیشه‌های ارزشمند انسانی نشانه‌ای از عظمت خالق یکتاست و بایستی به هر طریق بر این باورها، بینش‌ها و دستاوردهای حاصل از آن و علومی که می‌تواند راهگشای زندگی بهتر دیروز، امروز و فردای ما باشد، نظری عمیق‌تر و دقیق‌تر داشته باشیم.

از جمله علوم جدید که با وجود جوانی پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای را در عرصه‌های پزشکی، روان‌شناسی، بیولوژی، مدیریت، رشته‌های مختلف ورزشی و ... باعث شده، تربیت بدنی و علوم ورزشی است که خواص و ویژگی‌های علمی آن در ابعاد مختلف بارز و روشن است و در راستای تحقیقاتی که در این رشته صورت گرفته به اثبات رسیده است و همچنین در سلامتی و بهداشت جسم، نشاط و تفریح و افزایش قابلیت‌های فردی در زندگی روزمره و سبک زندگی نوین نقش موثر و کارسازی داشته است. به همین لحاظ است که کشورهای مختلف جهان در قوانین جاری خود جایگاه ویژه‌ای را برای تربیت بدنی و ورزش پیش‌بینی نموده و سازمان‌ها و نهادهای مختلفی را برای توسعه و گسترش آن بوجود آورده‌اند. در همین راستا در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نیز بر تعمیم و گسترش امر تربیت بدنی و ورزش تصریح و تاکید فراوان شده است.

لذا همواره تلاش بر آن بوده تا فعالیت‌های جسمانی و ورزش در محیطی دلپذیر و بهداشتی انجام شود تا انسان‌ها به دور از دغدغه و نگرانی از آلودگی و عوامل تهدیدکننده سلامتی، توانایی‌های خود را ارتقاء بخشند و از زندگی لذت بیشتری ببرند. توجه ناکافی به جنبه‌های بهداشتی محیط فعالیت خطرات گوناگون جسمانی و روانی را به دنبال خواهد داشت که نمی‌توان به آن کم‌توجه بود زیرا علاوه بر خطر ابتلا به بیماری‌ها محیطی و عفونی بیم آسیب به دستگاه‌های مختلف بدن را نیز همراه خواهد داشت و این گونه مشکلات اثرات جبران‌ناپذیر جسمی و روانی بر زندگی طبیعی انسان و جامعه می‌گذارد. کتاب حاضر سعی بر آن دارد تا آموزش جنبه‌های بهداشت فردی و اجتماعی در فعالیت‌های جسمانی و ورزش را مورد توجه قرار دهد و خوانندگان را با مهمترین شاخص‌های بهداشتی، عوامل بیماری‌زا در محیط‌های ورزشی، تمرینات مناسب سن و جنس، تغذیه ورزشی، دوپینگ، پوشاک ورزشی و ورزش در آب و هوای مختلف، و دستورات بهداشتی در دین مبین اسلام را آشنا نماید. هدف از تدوین کتاب حاضر ارائه نگاهی تازه به جنبه‌های بهداشتی ورزش و فعالیت‌های جسمانی است تا از این طریق افراد بتوانند با ارتقاء سطح آگاهی خود زمینه‌های نامناسب بیماری‌زا و آسیب‌زای محیط‌های ورزشی



شناسایی نمایند. آموزش بهداشت به علاقه مندان حضور در میادین ورزشی یعنی مربیان، ورزشکاران و خانواده‌های آنان امکان بهره‌گیری بیشتر از محیط‌های عاری از آلودگی و خطر را فراهم ساخته و دغدغه بروز بیماری‌های و آسیب‌های ناشی از آلوده را بر طرف خواهد ساخت.

امید است همچون همیشه از نقطه نظرات همکاران و خوانندگان عزیز بویژه دانشجویان محترم رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در جهت ارائه کتابی کامل بهره‌مند شویم زیرا همواره خود را مدیون راهنمایی‌های دلسوزانه و عالمانه آنان می‌دانیم. در پایان، مطالعه این کتاب به تمامی کسانی که ورزش را به شکل تفریحی و در جهت سالم سازی جسم و روح در تمامی سنین انجام می‌دهند، توصیه می‌شود. امید است که پاسخگوی نیازهای عزیزانی که آن را مطالعه می‌کنند باشد و بر خود لازم می‌بینیم تا از تلاش همکاران خود در موسسه انتشارات حتمی تشکر و قدردانی نماییم زیرا حمایت بیدریغ آنان موجب پدید آمدن این کتاب شد.

انشاء...

« مولفین »