

پیشگیری از سرطان به کمک ورزش و تمرین ورزشی

تأثیر ورزش و تمرین‌های ورزشی بر ۲۴ نوع سرطان شایع و مرگبار

✎ گئورگ استنوبینگر

مترجمان

شبنم همتی، وحید ناصری، معصومه جنتی



سرشناسه	گئورگ استوبینگر
عنوان و نام پدیدآور	پیشگیری از سرطان به کمک ورزش و تمرین ورزشی (تأثیر ورزش و تمرین‌های ورزشی بر ۲۴ نوع سرطان شایع و مرگبار) / مترجمان: شبنم همتی، وحید ناصری، معصومه جنتی
مشخصات نشر	یزد: انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۱۰۰ ص
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۰۴۱-۵ / ۲۵۰۰۰۰
یادداشت	Sports and exercise training as therapy in cancer : the impact on the 24 most common and deadliest cancer...2015
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان «ورزش‌درمانی در سرطان: اثر ورزش بر روی ۲۴ نوع از متداول‌ترین و مرگبارترین امراض سرطانی در کل جهان» با ترجمه مسعود نیکبخت توسط انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر	تأثیر ورزش و تمرین‌های ورزشی بر ۴۲ نوع سرطان شایع و مرگبار
عنوان دیگر	ورزش‌درمانی در سرطان : اثر ورزش بر روی ۲۴ نوع از متداول‌ترین و مرگبارترین امراض سرطانی در کل جهان
موضوع	سرطان -- ورزش‌درمانی
موضوع	Cancer-- Exercise therapy
موضوع	سرطان -- بیماران -- توانبخشی
موضوع	Cancer -- Patients-- Rehabilitation
موضوع	سی ورزش
موضوع	Spo. medicine
شناسه افزوده	همتی، شبنم، ۱۳۴۳
شناسه افزوده	ناصری، وحید، ۱۳۶۱
شناسه افزوده	جنتی، معصومه، ۱۳۶۳
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۷ ۴۸۴ ۰۴۱ ۶۰۰ ۹۷۸ RCT
رده‌بندی دیوپی	۶۱۶/۹۹۴۰۶
کتابشناسی ملی	۵۲۳۵۸۳۳
شماره ثبت کتاب	۲۰۵-۹۷



پیشگیری از سرطان به کمک ورزش و تمرین ورزشی (تأثیر ورزش و تمرین‌های ورزشی بر ۲۴ نوع سرطان شایع و مرگبار)

- ❖ نویسنده: گئورگ استوبینگر
- ❖ مترجمان: شبنم همتی، وحید ناصری، معصومه جنتی
- ❖ ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد
- ❖ نظارت چاپ: سید محمد موسوی
- ❖ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۰۴۱-۵
- ❖ نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷
- ❖ قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
- ❖ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، طبقه همکف، انتشارات اندیشمندان
شماره تماس: ۰۹۱۳۳۵۶۶۷۲، ۰۳۵۳۶۲۶۹۳۳۰

تمامی حقوق برای انتشارات محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

پیش‌گفتار

من یک دانشمند ورزشی و تراپیست ورزشی از گراتس، اتریش هستم. این کتاب، ارتباط احتمالی یا تأیید شده بین انواع سرطان و ورزش را پوشش می‌دهد و تأثیرات ورزش و تمرین ورزشی بر هر یک از ۲۴ نوع سرطان شایع و مرگبار در سراسر جهان را برای همه علاقمندان یا افراد نگران با توجه به آخرین یافته‌های علمی نشان می‌دهد. به دلیل علاقه شغلی و شخصی خیلی با این موضوع درگیر هستم. به خاطر حمایت فعال تمام خانواده مخصوصاً والدینم، از آنها تشکر می‌کنم. از کمک مالی کریستا استنوبینگر و کلوس استنوبینگر برای انتشار این کتاب سپاسگذارم.

پایان نامه کارشناسی من در دانشگاه گراتس با راهنمایی دکتر پیتر هافمن نوشته شد که به عنوان مبنایی در جهت نوشتن این کتاب کمک شایانی کرد.

فهرست مطالب

۱	مقدمه.....
۵	ورزش و تمرین ورزشی در سرطان.....
۵	۲-۱ سرطان ریه.....
۶	۲-۱-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان ریه.....
۷	۲-۱-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر پیشرفت سرطان ریه.....
۸	۲-۱-۳ ورزش و تمرین ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان ریه.....
۸	۲-۱-۴ ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سرطان ریه.....
۹	۲-۲ سرطان کبد.....
۹	۲-۲-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان کبد.....
۱۱	۲-۲-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان کبد.....
۱۲	۲-۲-۳ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سرطان کبد.....
۱۳	۲-۳ سرطان معده.....
۱۳	۲-۳-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان معده.....
۱۴	۲-۳-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر پیشرفت سرطان معده.....
۱۴	۲-۳-۳ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سرطان معده.....
۱۵	۲-۴ سرطان روده بزرگ.....
۱۵	۲-۴-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان روده بزرگ.....
۱۶	۲-۴-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر پیشرفت سرطان روده بزرگ.....
۱۷	۲-۴-۳ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ.....
۱۷	۲-۴-۴ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سرطان روده بزرگ.....
۱۸	۲-۵ سرطان سینه.....
۱۸	۲-۵-۱ ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان سینه.....
۲۰	۲-۵-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان سینه.....
۲۱	۲-۶ سرطان مری.....
۲۲	۲-۶-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان مری.....
۲۳	۲-۷ سرطان سر و گردن.....
۲۳	۲-۷-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان و سر و گردن.....
۲۴	۲-۷-۲ اثر ورزش و تمرینات ورزشی بر پیشرفت سرطان سر و گردن.....
۲۴	۲-۷-۳ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سرطان سر و گردن.....

- ۲-۸ سرطان پانکراس (لوزالمعده)..... ۲۵
- ۲-۸-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان پانکراس..... ۲۶
- ۲-۹ سرطان پروستات..... ۲۷
- ۲-۹-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان پروستات..... ۲۷
- ۲-۹-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر پیشرفت سرطان پروستات..... ۲۸
- ۲-۹-۳ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان پروستات..... ۲۹
- ۲-۹-۴ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سرطان پروستات..... ۲۹
- ۲-۱۰ سرطان دهانه رحم..... ۳۰
- ۲-۱۰-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی در بروز سرطان دهانه رحم..... ۳۰
- ۲-۱۰-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر پیشرفت سرطان دهانه رحم..... ۳۱
- ۲-۱۱ سرطان خون (لوسمی)..... ۳۲
- ۲-۱۱-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان خون..... ۳۲
- ۲-۱۱-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سرطان خون..... ۳۳
- ۲-۱۲ لنفومای غیر هوچکین..... ۳۴
- ۲-۱۲-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز لنفوم غیر هوچکین..... ۳۴
- ۲-۱۲-۲ اثر ورزش و تمرینات ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان لنفوم غیر هوچکین..... ۳۵
- ۲-۱۳ سرطان (نومور) مغز..... ۳۶
- ۲-۱۳-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان مغز..... ۳۶
- ۲-۱۳-۲ اثر ورزش و تمرینات ورزشی بر مرگ و میر ناشی از تومور مغزی..... ۳۷
- ۲-۱۳-۳ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان تومور مغزی..... ۳۷
- ۲-۱۴ سرطان مثانه..... ۳۸
- ۲-۱۴-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان مثانه..... ۳۸
- ۲-۱۴-۳ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سرطان مثانه..... ۳۹
- ۲-۱۵ سرطان تخمدان..... ۳۹
- ۲-۱۵-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان تخمدان..... ۴۰
- ۲-۱۵-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر پیشرفت سرطان تخمدان..... ۴۱
- ۲-۱۵-۳ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سرطان تخمدان..... ۴۱
- ۲-۱۶ سرطان کلیه..... ۴۲
- ۲-۱۶-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان کلیه..... ۴۲
- ۲-۱۷ سرطان کیسه صفرا..... ۴۴

- ۴۴-۱۷-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان کیسه صفرا.....
- ۴۵-۲ مولتیل میلوما.....
- ۴۶-۱۸-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز مولتیل میلوما.....
- ۴۷-۱۹-۲ سرطان آندومتر.....
- ۴۷-۱۹-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان آندومتر.....
- ۴۹-۱۹-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان آندومتر.....
- ۴۹-۲۰-۲ سرطان پوست.....
- ۵۰-۲۰-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر سرطان پوست.....
- ۵۰-۲۱-۲ سرطان تیروئید.....
- ۵۱-۲۱-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان تیروئید.....
- ۵۱-۲۱-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر پیشرفت سرطان تیروئید.....
- ۵۲-۲۲-۲ سارکوم کاپوسی.....
- ۵۲-۲۲-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سارکوم کاپوسی.....
- ۵۳-۲۲-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان سارکوم کاپوسی.....
- ۵۳-۲۳-۲ لنفوم هوچکین.....
- ۵۴-۲۳-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز لنفوم هوچکین.....
- ۵۴-۲۳-۲ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر مراقبت‌های پس از درمان لنفوم هوچکین.....
- ۵۴-۲۴-۲ سرطان بیضه.....
- ۵۵-۲۴-۱ اثر ورزش و تمرین ورزشی بر بروز سرطان بیضه.....

۵۷- خلاصه‌ای از یافته‌های ورزش و تمرین ورزشی.....

- ۵۷-۳-۱ تمرین استقامتی.....
- ۶۴-۳-۲ تمرین مقاومتی.....
- ۶۶-۳-۳ تمرین مقاومتی و استقامتی ترکیبی.....

۶۹- نتیجه‌گیری.....

۷۱- منابع.....