



اساس و ورزش

تألیف:

استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه بیرجند

دکتر محمد اسماعیل افضل پور

افضل پور، محمد اسماعيل، ۱۳۴۴ -	: سرشناسه
ام اس و ورزش / تاليف محمد اسماعيل افضل پور؛ [برای سازمان ورزش شهرداری تهران، وزارت ورزش و جوانان، معاونت توسعه ورزش همگانی.	: عنوان و نام پديدآور
تهران: آرويج ايرانين، ۱۳۹۶.	: مشخصات نشر
۷۴ص.	: مشخصات ظاهري
978-964-504-402-0	: شابک
فينا	: وضعيت فهرست نویسی
ام. اس. (بیماری)	: موضوع
Multiple sclerosis	: موضوع
ام. اس. (بیماری) -- عوارض و عواقب	: موضوع
Multiple sclerosis -- Complications	: موضوع
ام. اس. (بیماری) -- تأثير تغذيه	: موضوع
Multiple sclerosis-- Nutritional aspects	: موضوع
ام. اس. (بیماری) -- ورزش درماني	: موضوع
Multiple sclerosis--Exercise therapy	: موضوع
سازمان ورزش شهرداری تهران	: شناسه افزوده
ايران. وزارت ورزش و جوانان. دفتر توسعه ورزش همگانی	: شناسه افزوده
۱۳۹۶ الف/۶۶ الف/۳۷۷ R C	: رده بندی کنگره
۱۶/۱۰۰۰۰۰۰۰	: رده بندی ديویی
۲۶۳۵۲	: شماره کتابشناسی ملی

انتشارات آرويج ايرانيان

ام اس و ورزش

محمد اسماعيل افضل پور

چاپ و نشر: آرويج ايرانيان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قيمت: ۱۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۶

شابک: 978-964-504-402-0

آدرس دفتر: خيابان شريعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، خيابان جواد کارگر، پلاک ۱۴، واحد ۷

تلفن: ۷۷۵۳۷۰۷۶

آدرس چاپخانه: خيابان شريعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، پلاک ۱۸۱

تلفن: ۷۷۵۰۰۵۶۵

مقدمه

امروزه مقوله سلامت در اکثر کشور ها به عنوان مهمترین مسئله قلمداد می شود و دولت ها تلاش می کنند با بهره گیری از تمامی امکانات و ظرفیت ها عوامل مؤثر بر سلامت مردم را کنترل نمایند.

رژیم های ناسالم غذایی و فقر حرکتی در کشور ایران از چالش های سلامت اکثر مردم و خصوصاً قشر نوجوان و جوان است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی (WHO) کشور ایران جزء ۱۰ کشور چاق دنیاست و به طبع چاقی بیماری های گوناگونی گریبان مردم را گرفته است. انواع بیماری های دیابت و سرطان ها و سکتة های قلبی را می توان از عوارض چاقی بیان کرد، (WHO) کم تحرکی را عامل مرگ بیش از ۱/۹ نفر در جهان می داند و دولت ها سرمایه گذاری های کلانی برای توسعه زندگی فعال و جلوگیری از مشکلات سلامت دارند. به طوری که کشور آمریکا با سرمایه گذاری یک میلیون دلار در ورزش همگانی ۳/۲ میلیون دلار در هزینه های درمان صرفه جویی کرده است.

حال با توجه نقش هم و حیاتی فعالیت بدنی و تحرک در زندگی که هم به سلامت جسمی افراد منتهی شده و هم در سلامت جسمی بهره وری شغلی تاثیر گذار است، وزارت ورزش و جوانان با همکاری سازمان ورزش شهرداری تهران اقدام به چاپ و توزیع کتاب های همراه با محوریت نقش فعالیت های بدنی منظم در پیشگیری از بیماری ها و در نهایت افزایش سلامت مردم کرده است.

آگاهی رسانی و افزایش دانش مردم در خصوص اهمیت و نیاز به فعالیت بدنی در روز و پاسخ به نیاز حرکتی بدن می تواند تا حد زیادی سلامت آحاد جامعه را تضمین کرد.

امیدواریم این مجموعه مورد توجه شما عزیزان قرار گیرد.

سازمان ورزش شهرداری تهران

وزارت ورزش و جوانان
دفتر توسعه ورزش همگانی

فهرست

فصل اول : مقدمه ای بر شکل گیری بیماری ام.اس	۷
فصل دوم: مهم ترین عوامل تاثیر گذار بر بیماری ام.اس	۱۳
فصل سوم: آمار مبتلایان به بیماری ام.اس در ایران و جهان	۳۱
فصل چهارم: تاثیر فعالیت بدنی بر درمان و پیشگیری از بیماری ام.اس	۳۵
منابع	۵۳

www.ketab.ir