

به نام خداوند بخشنده مهربان

بهداشت و ورزش

تأليف:

بهشته نوروژی

www.ketab.ir

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: نروزی، بهشته، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: بهداشت و ورزش / تألیف بهشته نروزی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۷۳-۵
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
یادداشت	: کتابنامه: ۱۵۵-۱۵۸.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های بهداشتی.
موضوع	: Sports--Health aspects
رده‌بندی کنگره	: R۸۷۷۶
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۶۱۵۵۶

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا بخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران: سهراب طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۰۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

بهداشت و ورزش

بهشته نروزی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: مونا فایضی اوغانی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، بهار ۱۴۰۰ - تعداد ۲۵۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۵۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5543-73-5

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۷۳-۵

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۵	فصل ۱: تاریخچه بهداشت و بهداشت روانی در ورزش
۱۶	مقدمه
۱۶	بهداشت در قرون وسطی
۱۷	بهداشت در دوران رنسانس
۱۷	بهداشت در ایران
۱۸	شاخص‌های بهداشتی
۱۹	امید به زندگی
۲۰	اهمیت بهداشت از منظر اسلام
۲۳	بهداشت روانی
۲۳	بهداشت روانی از دیدگاه اسلام
۲۴	ویژگی‌های اشخاص دارای بهداشت روانی
۲۴	نشانه‌های ضعف روانی در افراد
۲۶	استرس
۲۶	اضطراب
۲۶	ترس
۲۷	چگونه می‌توانیم بر ترس خود غلبه کنیم؟
۲۷	تفاوت استرس و اضطراب چیست؟
۲۷	درمان استرس و اضطراب
۲۸	افسردگی
۲۹	ورزش چگونه به افسردگی کمک می‌کند؟
۳۰	چه نوع ورزشی مناسب است؟
۳۱	فصل ۲: سلامتی و بهداشت
۳۲	تعریف سلامتی
۳۲	تعریف سازمان بهداشت جهانی

۳۲	تعریف بهداشت
۳۳	سطوح بهداشت بر سه اصل استوار است:
۳۴	تعریف بهداشت عمومی
۳۴	خدمات بهداشتی در جامعه
۳۴	بهداشت فردی
۳۵	پوست
۳۶	ورزش و سلامت پوست
۳۶	تعریق کف دست
۳۷	بهداشت چشم
۳۷	ساختمان گوش
۳۹	سلامت بینی و دهان
۴۰	مراقبت‌های بهداشتی مو
۴۱	سلامت کف پا

۴۳	فصل ۳: نقش ورزش در دستگاه‌های بدن
۴۴	دستگاه تنفسی
۴۶	بیماری‌های ریه
۴۷	ارتباط ورزش بر دستگاه تنفسی
۴۸	دستگاه گردش خون
۵۰	تأثیر ورزش بر دستگاه گردش خون
۵۱	دستگاه گوارش
۵۴	ارتباط ورزش و دستگاه گوارش
۵۵	دستگاه ادراری
۵۶	ورزش و کلیه
۵۶	دستگاه تناسلی
۵۷	دستگاه تناسلی مردان
۵۷	دستگاه تناسلی زنان
۵۸	ارتباط ورزش و دستگاه تناسلی
۵۹	دستگاه حرکتی
۶۲	تأثیر مکانیسم ورزش بر رشد استخوان‌ها

۶۳	فصل ۴: بیماری‌های غیرواگیردار
۶۴	تعریف بیماری غیرواگیر
۶۴	پرفشار خونی

۶۵	تأثیر ورزش بر بیماری فشارخون
۶۵	دیابت
۶۶	انواع دیابت
۶۶	ورزش و دیابت
۶۷	آسم
۶۸	ورزش و آسم
۶۸	صرع
۶۹	فعالیت ورزشی برای بیماران صرع
۷۰	روماتیسم
۷۰	تمرینات ورزشی و روماتیسم
۷۰	مولتیپل اسکلروزیس (ام.اس)
۷۱	ارتباط ورزش و ام.اس
۷۲	اوتیسم
۷۲	نقش ورزش و مزایای آن برای مبتلایان اوتیسم
۷۳	سرطان
۷۴	عوامل ایجاد سرطان
۷۴	ورزش و سرطان
۷۵	سرطان سینه
۷۵	فصل ۵: بیماری‌های واگیردار
۷۸	سیستم ایمنی
۷۸	بیماری
۸۲	برخی از بیماری‌های واگیردار
۸۲	آبله‌مرغان
۸۳	بیماری آنفولانزا
۸۳	بیماری هپاتیت
۸۴	بیماری سل
۸۵	بیماری تتانوس یا کزاز
۸۵	بیماری قارچی پای ورزشکاران
۸۶	بیماری طاعون خیارکی
۸۸	بیماری‌های انگلی
۹۱	فصل ۶: تأثیرات ورزش در دوران زندگی انسان
۹۲	مقدمه