



۱۳۸۵/۴۹

ورزش بیماری‌ها

جنبه‌های بالینی فیزیولوژی ورزشی

دکتر محمدجواد پوروقار

(عضو هیات علمی دانشگاه کاشان)

محمدابراهیم بهرام

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)



بامداد کتاب

◀ ورزش و بیماری‌ها - (جنبه‌های بالینی فیزیولوژی ورزشی)

◀ دکتر محمدجواد پوروقار - محمدابراهیم بهرام

◀ مصحح: محمدحسین سعیدی

◀ نوبت چاپ: چهارم - ۱۴۰۲

◀ شمارگان: ۱۰۰ نسخه

◀ فروست: ۲۷۱

◀ ناشر همکار: نشر ورزش

◀ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۱۴-۴

◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

◀ قیمت: ۳۰۰ هزار تومان

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ مردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰

۰۹۱۲۹۳۵۴۷۰۷۰۰۲۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

 Bamdadketab1379

سرشناسه	پوروقار، محمدجواد، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور	ورزش و بیماری‌ها: جنبه‌های بالینی فیزیولوژی ورزشی / محمدجواد پوروقار، محمدابراهیم بهرام.
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب: نشر ورزش، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۲۸۰ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۵۸۵-۱۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	ورزش‌درمانی - ورزش - جنبه‌های فیزیولوژیکی
شناسه افزوده	بهرام، محمدابراهیم، ۱۳۵۳ -
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۴ ۹۰۴/پ RM۷۲۵
رده‌بندی دیویی	۶۱۵/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۰۶۴۶۶۱

فهرست مطالب

۵۲.....	بررسی تفصیلی انواع دیابت	۷.....	سخن ناشر
۵۲.....	دیابت نوع ۱ (دیابت وابسته به انسولین)	۸.....	مقدمه
۵۲.....	دیابت نوع ۲ (دیابت غیر وابسته به انسولین)	۹.....	فصل ۱ / پرفشار خونی
۵۳.....	دیابت بارداری	۱۳.....	مروری بر پاتوفیزیولوژی
۵۳.....	انواع دیگر دیابت	۱۵.....	علائم و نشانه‌ها
۵۴.....	IGT و IFG	۱۶.....	تجویز تمرین
۵۴.....	بیماری‌های مرتبط با دیابت	۱۷.....	ملاحظات ویژه تمرین
۵۵.....	روش‌های درمانی دیابت	۱۸.....	توصیه‌های تمرینی
۵۵.....	نقش فعالیت بدنی در دیابت نوع یک و دو	۱۹.....	تمرین هوازی
۵۶.....	ورزش و دیابت نوع اول	۲۰.....	تاثیر واکنش به تمرینات پویا
۵۷.....	ورزش و دیابت نوع دوم	۲۰.....	سازگاری به تمرینات ورزشی
۵۷.....	دیابت و ورزش	۲۰.....	تمرین مقاومتی
۵۸.....	عوامل موثر بر دیابت در تمرینات	۲۲.....	تمرینات دامنه حرکتی
۵۸.....	تاثیر تمرینات ورزشی	۲۲.....	علائم توقف تست ورزش
۵۸.....	امکان بهبودی در کنترل قند خون	۲۲.....	مکانیزم روش‌های کاهش فشارخون به وسیله
۵۸.....	بهبودی حساسیت انسولین، نیاز به دارودرمانی کمتر	۲۲.....	تمرینات ورزشی
۵۹.....	کاهش چربی بدن	۲۲.....	مدیریت و دارودرمانی
۵۹.....	فواید قلبی - عروقی	۲۲.....	پیشنهاداتی برای کنترل فشار خون یا کاهش خطر
۵۹.....	مدیریت و دارودرمانی	۲۳.....	قلبی - عروقی
۶۰.....	پیشنهادهای برای تست‌های ورزشی	۲۵.....	نکات مورد توجه برای شروع دارودرمانی
۶۱.....	پیشنهادهای برای برنامه‌های تمرینی	۲۵.....	اقدامات لازم و رعایت مصرف داروها طی یک برنامه
۶۱.....	تمرین در شرایط سرد توصیه نمی‌شود	۲۶.....	ورزشی
۶۱.....	احتیاط‌های تمرینی	۲۹.....	فصل ۲ / هایپرلیپیدمیا (چربی خون بالا)
۶۱.....	فواید بالقوه فعالیت‌های جسمانی در افراد مبتلا به	۳۱.....	بررسی
۶۳.....	دیابت	۳۱.....	پاتوفیزیولوژی
۶۴.....	فیزیولوژی و پاتوفیزیولوژی متابولیسم کربوهیدرات	۳۳.....	عوامل احتمالی در سوء عملکرد دیواره داخلی شریان
۶۴.....	اصول برنامه‌ریزی	۳۷.....	پیشگیری
۶۵.....	دیابت وابسته به انسولین	۳۹.....	نگاهی بر کلسترول تام و اجزای آن
۶۶.....	دو موضوع مهم در رابطه با تزریق انسولین	۴۲.....	تجویز تمرین
۶۶.....	دیابت غیر وابسته به انسولین	۴۲.....	توصیه‌های ورزشی
۶۸.....	ملاحظات کاربردی برای هر دو نوع بیماران مبتلا به	۴۳.....	نوع تمرین
۶۸.....	دیابت وابسته و غیر وابسته به انسولین	۴۳.....	تعداد جلسه‌ها
۶۸.....	تشخیص و درمان هیپوگلیسمی	۴۴.....	شدت
۶۸.....	تنظیم توزیع گرما	۴۴.....	مدت
۶۸.....	خطر عروق - قلبی	۴۴.....	برنامه تمرین ورزشی
۶۹.....	مشکلات غذایی	۴۹.....	فصل ۳ / بیماری دیابت
۶۹.....	رتینوپاتی	۵۱.....	مروری بر پاتوفیزیولوژی



پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان آفرین راست. آنکه اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار. و خداوند را شاکریم که توفیق ارائه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت بدنی انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم‌نظیر اساتید و دانشجویان و ورزش‌دوستان از آثار ارائه‌شده رسالت ما را در قبال جامعه ورزش سنگین‌تر کرد و ما را به آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارائه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش ببریم و خشنودیم که قدم‌های اولیه را با استواری هر چه تمام‌تر در طریق نشر آثار برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به‌منظور دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی منتشر نماییم که از نظر محتوای علمی غنی بود و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ لذا از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۹۴

