

نہرورت ورزش

وانر آن بے بی مالا سہی

تالیف و گردآوری:

اکبر درگلانہ

محمد سعید غلامی

شابک

978-600-04-7719-6 :

شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۸۰۴۵۶

عنوان و نام پدیدآور : ضرورت ورزش و اثر آن بر بیماری تالاسمی / تالیف و گردآوری اکبردرگلاله، محمدسعید غلامی.

مشخصات نشر : تهران: محمدسعید غلامی: اکبر درگلاله، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۹ص.

موضوع : تالاسمی -- ورزش درمانی

موضوع : Thalassemia -- Exercise therapy

موضوع : ورزش درمانی

موضوع : Exercise therapy

رده بندی - یوبی : ۶۱۶/۲

رده بندی کنگ : RC۶۴۱/۷/ت۲

سرشناسه : تالاله، اکبر، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده : غلامی محمدسعید، ۱۳۶۶ -

وضعیت فهرست نویسی : فیه

عنوان

ضرورت ورزش و اثر آن بر بیماری تالاسمی

مولفین

تالیف و گردآوری: اکبردرگلاله، محمدسعید غلامی.

مشخصات نشر

تهران: محمدسعید غلامی: اکبر درگلاله، ۱۳۹۶.

قطع

رقعی

نوبت چاپ

اول ۱۳۹۶

تیراژ

۱۰۰۰

شابک

978-600-04-7719-6

قیمت

۴۹۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۶.....	مقدمه
۸.....	نتایج پژوهش
۱۱.....	۱. وری بر تالاسمی
۱۲.....	انواع تالاسمی
۱۴.....	پیشگیری
۱۶.....	درمان
۱۹.....	چند توصیه به بیماران
۱۹.....	چه غذاهایی مناسب و چه غذایی نامناسب است؟
۲۱.....	تجارب زندگی نوجوانان مبتلا به تالاسمی در مورد اثرات جسمانی بیماری
۲۷.....	اثر ورزش هوازی بر بیماران تالاسمی
۳۵.....	عوارض آهن در تالاسمی
۳۸.....	منابع

مقدمه

فناوری و مدرنیته شدن زندگی، و هم چنین گسترش زندگی شهری و فرهنگ آپارتمانی، اگر چه از بسیاری از جهات رفاه و آسایش را برای بشر امروزی به ارمغان آورده است، اما از طرف دیگر با کاهش تحرک و فعالیت بدنی همراه بوده و سلامت جسمانی و آمادگی قلبی - عروقی انسان را تحت تأثیر قرار داده است. زندگی شهری تا حدود زیادی چرخه‌ی طبیعی زندگی و خصوصاً فعالیت‌های حرکتی را محدود کرده و انسان امروزی را به واسطه‌ی فقر حرکتی، در معرض ابتلا به بیماری‌هایی هم چون افزایش فشارخون، افزایش چربی و عوارضی چون چاقی، تغییر شکل وضعیتی استخوان‌ها، ضعف عضلانی و ضعف عمومی در مقابله با انواع بیماری‌ها قرار داده است.

از طرف دیگر، هم گام با رشد فن آوری و علوم گوناگون، علم تربیت بدنی نیز وارد عمل شده و با رشد و گسترش زندگی خود در جهت جلوگیری از صدمات و آسیب‌های ذهنی حرکتی و هم چنین درمان بسیاری از بیماری‌ها، گام‌های بسیار مهمی برداشته است. علم تربیت بدنی، مباحثی هم چون فیزیولوژی حرکتی در جنبه‌های شخصیتی انسان را شامل می‌شود و به عنوان یکی از ارکان بسیار مهم تعلیم و تربیت مطرح است. تربیت بدنی در مدارس، با فعالیت‌های جسمانی و حرکتی سازمان‌دهی شده، می‌تواند به عنوان عامل بسیار مهمی در

لذ ضرورت ورزش و اثر آن بر بیماری تالاسمی

حفظ سلامتی و روند تکامل و رشد استعدادهای جسمانی ایفای نقش کند. تربیت بدنی، هم گام با گسترش فعالیت های حرکتی، پرورش جنبه های شخصیتی را، با اتکا به فعالیت های گروهی موجب می شود.

در چند دهه ی اخیر، مقوله ی ورزش و تربیت بدنی و نقش آن در تندرستی و شادابی، یکی از مباحثی بوده که مورد توجه صاحب نظران علوم ورزشی قرار داشته و تحقیقات متعددی در این زمینه صورت گرفته است. نتایج به دست آمده دال بر این موضوع است که ورزش و فعالیت های منظم بدنی و سازمان یافته، عامل مثری در توسعه سلامتی و نشاط و شادابی تمام اقشار جامعه است و نشاط دانش آموزان و نوجوانان که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می دهند، تضمین کننده ی سلامت روحی و روانی جامعه ی آیند است. دست یابی به این مهم در سایه ی درس تربیت بدنی و اجرای فعالیت های منظم ورزشی در مدارس و آموزشگاه ها ممکن می شود و ورزش صبحگاهی نیز می تواند به عنوان یکی از فعالیت های سازمان یافته که بی نیاز از امکانات پیشرفته و فضای ورزشی مجهز است، اجرا شود. ورزش صبحگاهی از نظر مدت زمان اجرایی، وقت چندانی نمی گیرد، بنابراین می تواند در برنامه ی روزانه ی مدارس، بدون این که خللی در روند کلی کار مدارس ایجاد کند، جای گیرد. با توجه به این که تحقیقات صورت

گرفته در این زمینه بسیار کم است تحقیق در این زمینه ضرورت دارد. از جمله تحقیقات صورت گرفته در این مورد، کار علی اکبر پیروی در سال ۱۳۸۳، در قالب پایان نامه ی دوره ی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران است. این پژوهش، با عنوان «تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه ی تحصیلی دانش آموزان پسر دوره ی متوسطه ی منطقه ی ۲ آموزش و پرورش تهران»، با راهنمایی دکتر محمود شیخ و مشاورت دکتر فضل الله بدرزاده انجام داده است. پژوهشگر، تلاش کرده تا تأثیر ورزش صبحگاهی بر روحیه و انگیزه تحصیلی از میان دبیرستان های پسرانه ی منطقه ی ۲ دبیرستان دولتی و دو دبیرستان غیرانتفاعی را به طور تصادفی انتخاب کرده و از این مدارس، با استفاده از «جدول اونسک» ۳۰ دانش آموز پسر دوره ی متوسطه را که در سال ۸۲-۸۱ مشغول به تحصیل بودند، به عنوان نمونه برگزیده است.

نتایج پژوهش

ورزش صبحگاهی به میزان زیادی در کاهش افسردگی دانش آموزان نقش دارند. ۷۹/۷۶ درصد از آزمودنی ها به نقش ورزش صبحگاهی در این زمینه اشاره کردند و ۱۸/۲۱ درصد آنان ورزش صبحگاهی را در کاهش افسردگی ناچیز شمردند. ورزش صبحگاهی در تقویت احساسات دانش آموزان نقش به

۳- ضرورت ورزش و اثر آن بر بیماری تالاسمی

سزایی دارد. ۷۴/۳۶ درصد دانش آموزان به نقش مهم ورزش صبحگاهی در تقویت احساسات اشاره داشتند و تنها ۲۵/۰۹ درصد آنان، نقش ورزش صبحگاهی را در تقویت احساسات کم و بی تاثیر دانستند.

ورزش صبحگاهی تأثیر زیادی بر ایجاد آرامش در دانش آموزان دارد. ۸۱/۷۸ درصد آزمودنی ها به نقش مهم ورزش صبحگاهی در ایجاد آرامش اشاره داشتند و کمتر از ۲۰ درصد آنان نقش ورزش صبحگاهی را در ایجاد آرامش کم یا بی تاثیر ارزیابی کردند.

ورزش صبحگاهی تأثیر مثبتی بر کاهش فشارهای روانی دارد. ۷۱/۲۶ درصد آزمودنی ها نقش ورزش صبحگاهی را بر کاهش فشارهای روانی بسیار مثبت شمردند، ولی ۲۷/۹۳ درصد تأثیر ورزش صبحگاهی را بر این موضوع ناچیز دانستند.

ورزش صبحگاهی در ایجاد نشاط و مادامی تأثیر به سزایی دارد. بیش از ۹۰ درصد آزمودنی ها (۹۰/۰۹ درصد)، به این موضوع اذعان داشتند و کمتر از ۱۰ درصد، ورزش صبحگاهی را بر شادابی بی تأثیر ارزیابی کردند.

ورزش صبحگاهی تأثیر مهمی در ایجاد روابط اجتماعی دارد. ۶۸/۰۲ درصد از آزمودنی ها، نقش ورزش صبحگاهی را در ایجاد روابط اجتماعی مهم دانستند، در حالی که ۳۱/۳۱ درصد آن را بی تأثیر گزارش کردند.