

فعالیت ورزشی

رژیم غذایی و آترواسکلروز

تألیف و ترجمه:

دکتر آیه عباسی دلویی

(استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله آملی)

دکتر احمد عابدی

(استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله آملی)

دکتر مژگان احمدی

(استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله امام شهر ری)

ابراهیم شیخ نظری

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گرایش تغذیه)

ویراستار علمی:

دکتر محمد علی آذربایجانی

(استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور : فعالیت ورزشی رژیم غذایی و آترواسکلروز / مولفان آسیه عباسی دلویی... (و دیگران)؛ ویراستار علمی محمدعلی آذربایجانی.	
مشخصات نشر	تهران: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۳۵ ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۹۱۵-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا	
یادداشت	: آسیه عباسی دلویی، احمد عبدی، مؤگان احمدی، ابراهیم شیخ نظری.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: قلب - بیماری‌ها - ورزش درمانی Heart- Diseases- Exercise therapy
موضوع	: رژیم غذایی Diet
موضوع	: تصلب شرائین Arteriosclerosis
شناسه افزوده	: عباسی دلویی، آسیه، ۱۳۵۶.
شناسه افزوده	: آذربایجانی، محمدعلی، ۱۳۵۱، ویراستار.
شناسه افزوده	: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی
رده‌بندی نگره	: ۱۳۹۵ ف۷/و۴ RC ۶۸۴
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۵۸۴۶

فعالیت ورزشی رژیم غذایی و آترواسکلروز

تألیف و ترجمه: آسیه عباسی - ترجمه: احمد عبدی - مؤگان احمدی - ابراهیم شیخ نظری

ویراستار علمی: محمدعلی آذربایجانی

ناشر: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۲-۹۱۵-۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس به غیر از مجوز یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



سازمان انتشارات

نشانی سازمان انتشارات: تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخررازی - خیابان شهدای ژاندارمری - پلاک ۷۲، تلفن: ۶۶۹۵۲۹۴۸

مرکز پخش:

خیابان انقلاب - بین فلسطین و چهارراه ولیعصر - جنب مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران - تلفن: ۶-۶۶۴۸۷۶۲۵

پایگاه اطلاع‌رسانی: www.isba.ir | پست الکترونیکی: info@isba.ir | فروشگاه اینترنتی: www.Jdbook.ir

۵.....	مقدمه مؤلفان
۷.....	فصل اول
۹.....	مقدمه‌ای بر دستگاه قلبی عروقی
۹.....	مقدمه
۹.....	آناتومی قلب و دستگاه گردش خون
۱۲.....	فیزیولوژی قلب و گردش خون
۱۳.....	دستگاه عصبی و قلب
۱۶.....	گردش خون کرونر و متابولیسم قلب
۲۰.....	بیماری‌های قلبی عروقی
۲۲.....	آترواسکلروز
۲۷.....	کتابنامه
	فصل دوم
۲۹.....	عوامل سلولی و مولکولی موثر بر آترواسکلروز
۳۱.....	مقدمه
۳۷.....	عوامل مولکولی آترواسکلروز
۳۷.....	پاسخ استرسی یا سازشی
۴۰.....	سازش پذیری
۴۵.....	رویدادهای پاسخ استرسی در آترواسکلروز
۵۲.....	خطرهای بیماری عروق کرونر قلب
۵۲.....	لیپوپروتئین کلسترول با چگالی پایین و لیپوپروتئین با چگالی بالا
۵۵.....	دیابت و مقاومت به انسولین
۶۰.....	سندرم متابولیک و چاقی
۶۲.....	عفونت
۶۳.....	سیگار کشیدن
۶۴.....	شرایط تغذیه‌ای، کنترل اکسیداسیون و احیاء
۶۷.....	کتابنامه

فصل سوم

۷	پیشگیری از بیماری عروق کرونر قلب
۹	مقدمه
۹	فعالیت ورزشی
۱۰	لیپیدهای سرم
۱۱	شرایط اکسیداسیون و احیاء، آنتی اکسیدان
۱۲	سیگنال دهی التهابی
۱۴	حساسیت انسولین
۱۹	تغذیه
۲۰	شرایط تغذیه‌ای
۲۰	لیپیدهای سرم
۲۲	التهاب
۲۳	میانجی‌های لیپیدی سیگنال دهی التهابی
۲۷	میانجی‌های سایتوکائینی سیگنال دهی التهابی
۲۹	کنترل اکسیداسیون و احیاء
۱۰۱	کتابنامه

فصل چهارم

۱۲۱	توصیه‌های غذایی و فعالیت ورزشی برای پیشگیری از بیماری عروق کرونر قلب
۱۲۳	مقدمه
۱۲۵	توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از بیماری عروق کرونر قلب
۱۲۵	اصول برنامه‌های تمرینات ورزشی برای بیماران قلبی
۱۲۷	خطرات ورزش برای بیماران قلبی
۱۲۸	فعالیت ورزشی، آترواسکلروز و نارسایی قلبی
۱۲۹	توصیه‌های فعالیت ورزشی برای پیشگیری از بیماری عروق کرونر قلب
۱۳۱	کتابنامه

موضوع فقر حرکتی و روند گسترش بیماری‌های مرتبط با بی حرکتی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، نقش الگوی زندگی سالم در پیشگیری از این بیماری‌ها را دشوار کرده است. بیماری‌های قلبی عروقی به عنوان مهترین علت مرگ و میر و ناتوانی در اکثر کشورهای صنعتی و پیشرفته جهان شناخته شده است. بیماری عروق کرونر قلب از اوایل زندگی شروع شده و به تدریج پیشرفت می‌کند و عموماً با یکی از وضعیت‌های بالینی مثل آنژین صدری، انفارکتوس میوکارد و یا نارسایی قلب و یا مرگ ناگهانی تظاهر پیدا می‌کند. از مهمترین نشانه‌های بیماری عروق کرونر، نارسایی قلبی است. در ایران نیز شیوع بیماری عروق کرونر و مرگ و میر ناشی از آن به سرعت رو به افزایش است. به علاوه، سن بروز این بیماری نیز کاهش یافته است به طوری که تا ۳۵ سال قبل، این بیماری بیشتر در دوران سالمندی شایع بوده، اما امروزه در افراد میان سال و حتی جوانان نیز دیده می‌شود.

کتاب حاضر شامل چهار فصل درباره عوامل مرتبط با بیماری عروق کرونر قلب در حوزه علوم ورزشی است. سعی کرده‌ایم که محتوای کتاب تمام ابعاد بیماری عروق کرونر قلب و فعالیت‌های ورزشی را پوشش دهد. فصل مقدماتی این کتاب مفاهیم رایج و مهم دستگاه قلبی عروقی را مورد توجه قرار می‌دهد. فصل دوم به طور اجمالی مرایی فیت ورزشی و شرایط تغذیه‌ای مرتبط با آترواسکلروز را بررسی می‌کند. در دو فصل آخر کتاب نیز مودیدی جهت پیشگیری از بیماری عروق کرونر قلب و همچنین توصیه‌های غذایی و فعالیت‌های ورزشی برای پیشگیری از بیماری عروق کرونر قلب پیشنهاد شده است.

نکته مهم در تدوین و جمع‌آوری مطالب این کتاب، منابع علمی فراوانی است که در گردآوری آن مورد توجه قرار گرفته و بر غنای آن افزوده است. مطالب کتاب حاصل گرفته از تحقیقات، پژوهش‌ها و شرایط تجربی است که در تلاش برای ایجاد شرایط بهتر در بیماران قلبی عروقی و عروق کرونر در کشورهای پیشرو صورت گرفته است.

لازم به ذکر است که این کتاب علاوه بر آن که منبع معتبری برای پزشکان، فیزیوتراپ‌ها، دانشجویان و پژوهشگران حوزه علوم ورزشی به ویژه فیزیولوژی ورزشی است، با توجه به رویکرد کاربردی و عینی آن برای استفاده‌ی بیماران قلبی عروقی و عروق کرونر تدوین شده است. امید است که این تلاش به برداشتن قدم‌های تازه در جهت ارتقاء سطح آگاهی و سلامت این افراد کمک کند.