

به نام خدا

گروه آموزشی خود مراقبتی بیماران مبتلا به فشارخون بالا

فعالیت بدنی و فشارخون بالا استرس و فشارخون بالا

تابستان ۱۳۹۷

عنوان کتاب: فعالیت بدن و فشار خون بالا استرس و
فشار خون بالا

مؤلف: راضیه امید، مرجان مومنی بروجنی

ناشر: انتشارات ایلیا فراز

اجزا: کانون آگهی و تبلیغات ایلیا

طرح جلد: آلا کارآور

نوبت چاپ: اول (مجموعه ۴ جلدی)

تاریخ چاپ: تابستان ۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۷۵۶۵۵۱

سرشناسه: امیددی، راضیه، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدید آور: فعالیت بدنی و فشارخون بالا، استرس و فشارخون بالا/مولف
راضیه امیددی، مرجان مومنی بروجنی.

مشخصات نشر: اصفهان: انتشارات ایلیا فراز، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۴۰ص: مصور، جدول: ۱۱×۱۷ س.م.

فهرست: مجموعه آموزش خودمراقبتی بیماران مبتلا به فشارخون بالا.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۷۸۶۰۸۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابخانه

موضوع: فشارخون زیاد

موضوع: Hypertension

موضوع: فشارخون زیاد - آموزش درونی

موضوع: Hypertension - Exercise therapy

موضوع: فشار روانی

موضوع: (Stress Psychology)

موضوع: تمرین های ورزشی

موضوع: Exercise

شناسه افزوده: مومنی بروجنی، مرجان، ۱۳۵۱ -

رده بندی کنگره: ۶۸۵RC ۱۳۹۷ ۷۵۶ الف ۵ف/

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۶۱۵۴۰

فهرست مطالب

فصل اول: فعالیت بدنی و فشاخون

- ۵ نقش فعالیت بدنی در کنترل بهتر فشارخون بالا
- ۷ اثرات ورزشی از نظر زمان ۲ نوع است
- ۸ فعالیت بدنی چیست؟
- ۹ ورزش چیست؟
- ۹ ورزش ها از نظر نوع اجرا سه دسته تقسیم می شوند.
- ۱۲ مراحل برنامه ورزشی
- ۱۳ اقدامات قبل از ورزش
- ۱۴ حداقل فعالیت بدنی مناسب در هفته
- ۱۵ شدت فعالیت بدنی
- ۱۶ ممنوعیت های ورزشی
- ۱۸ توقف ورزش

فصل دوم: استرس و فشاخون

- ۲۰ استرس (تنش عصبی) چیست؟
- ۲۲ ارتباط استرس با بیماری فشاخون بالا
- ۲۳ عوامل ایجاد استرس
- ۲۶ علائم و آثار استرس
- ۲۹ راهکارهای کنترل استرس