

ورزش

و

بیماری MS

مؤلفان:

۱. کریم دهقانی

۲. مجتبی وظیفه‌دان ملاشاهی

۳. علیرضا دانشور

۴. عابد پارسه

۵. فاطمه محمودی

عنوان و نام پدیدآور: ورزش و بیماری MS / مؤلفان کریم دهقانی ... [و دیگران] .

مشخصات نشر: شیراز: نادریان، ۱۳۹۶ .

مشخصات ظاهری: ۱۲۹ ص.: مصور، جدول .

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۴۳-۹۴-۵:

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: مؤلفان کریم دهقانی، مجتبی وظیفه‌دان ملاشاهی، علیرضا دانشور، عابد پارسه، فاطمه محمودی .

موضوع: ام. اس. (بیماری)

موضوع: Multiple sclerosis:

موضوع: ام. اس. (بیماری) — ورزش درمانی

موضوع: Multiple sclerosis--Exercise therapy:

شناسه افزوده: دهقانی، کریم، ۱۳۵۸ -

رده بندی کنگره: RC ۳۷۷/۱۳۴۰

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۰۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۱۹۲۸۱:



ورزش و بیماری MS

نویسندگان: کریم دهقانی، مجتبی وظیفه‌دان ملاشاهی، علیرضا دانشور، عابد پارسه، فاطمه محمودی

انتشارات: نادریان

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: زمستان ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۴۳-۹۴-۵

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۹۱۷۳۱۰۰۷۲۶ و ۰۷۱۳۶۳۴۸۲۹۶

ایمیل: nashrnaderian@gmail.com

۱۰	مقدمه
۱۵	عوامل
۱۶	گستره شیوع
۱۷	ژنتیک
۱۸	عوامل عفونت زا
۱۹	سایر موارد
۲۰	پاتوفیزیولوژی
۲۰	ضایعات
۲۱	التهاب
۲۲	تشخیص
۲۴	دوره‌های بالینی
۲۴	پیشرفت انواع زیر مجموعه MS
۲۵	اکسون عصبی دارای غلاف میلین
۲۶	MS درمان شد
۲۷	مدیریت
۲۷	حملات حاد
۲۷	درمان‌های تغییر دهنده بیماری
۲۸	اسکلروز چند گانه پیش رونده
۲۸	عوارض جانبی
۲۹	خارش محل بعد از تزریق استارت کلاتیرا
۲۹	علائم مربوطه
۳۰	درمان‌های جایگزین
۳۱	پیش‌بینی بیماری
۳۱	همه گیر شناسی
۳۳	تاریخچه
۳۴	موارد تاریخی بیماری
۳۵	تحقیقات
۳۵	ساختار شیمایی آلمتوزماب
۳۷	نشانه گره‌ای زیستی
۳۹	نارسایی‌های وریدی مغزی = نخاعی مزمن
۴۱	علائم ابتلا به بیماری MS
۴۱	دلایل ابتلا به بیماری MS
۴۲	عوارض ابتلا به بیماری MS

۴۳	چگونگی درمان ms
۴۳	درمان خانگی ms
۴۴	تغذیه
۴۴	ورزش برای درمان ms
۴۴	حوضچه آب خنک
۴۵	تمرین با وزنه
۴۵	حرکات کششی
۴۵	پیلانسی
۴۵	ایروبیک یا ورزش‌های هوازی
۴۶	علت بروز این بیماری چیست
۴۶	علائم بیداری
۴۷	چگونه این بیمار تشخیص داده می‌شود؟
۴۸	درمان
۴۸	نکات خود مراقبتی
۴۹	نوار مغز
۴۹	نوار مغز برای چه مقاصدی درخواست می‌شود؟
۵۰	آمادگی و شرایط لازم برای انجام نوار مغز
۵۰	نوار مغز با الکتروانسفالوگرام
۵۱	عود کننده فروکش کننده
۵۱	پیش رونده اولیه
۵۲	پیش رونده ثانویه
۵۲	پیش رونده عود کننده
۵۳	علائم
۵۳	عوامل خطر
۵۴	عوارض
۵۴	تشخیص
۵۵	اسکن
۵۵	آزمایشات پتانسیل برانگیخته
۵۵	درمان
۵۶	درمان حملات ms
۵۶	روش‌های درمانی برای اصلاح روند پیشرفت بیماری
۵۷	درمان علائم و نشانه بیماری

۵۸	داروهای مورد استفاده برای کاهش خستگی مفرط
۶۴	مولتیپل اسکلروز
۶۵	آناتومی ms
۶۶	فیزیولوژی ms
۶۸	اپیدمیولوژی ms
۷۰	بیماری شریان کرونری و عوامل خطر زا
۷۲	شریان آرترو اسکلروز
۷۴	ورزش و بیماری ms
۷۹	فعالیت‌های بدنی و بیماری شریان کرونری در بیماران ms
۸۱	فعالیت بدنی و ظرفیت‌های عملکردی در بیماران مبتلا به ms
۸۵	فعالیت بدنی و شاخص هزینه فیزیولوژیکی بیماران ms
۸۶	فعالیت‌های بدنی و درصد چربی بیماران ms
۸۸	تطبیق با علائم بیماری
۸۹	انواع تمرینات مناسب
۹۱	اثرات تمرین بر عوارض
۹۴	ورزش به عنوان یک روش درمانی
۹۵	برنامه توصیه شده
۹۶	پژوهش‌های انجام شده داخل کشور
۱۰۰	پژوهش‌های انجام شده خارج کشور
۱۱۰	علائم و نشانه ها
۱۱۱	علائم خطر
۱۱۲	چه موقع مشاوره پزشک لازم است؟
۱۱۲	غربالگری و تشخیص
۱۱۳	درمان
۱۱۵	مراقبت از خود
۱۱۶	مهارت‌های زندگی
۱۱۷	فیزیوتراپی
۱۱۷	بیماری ms و فیزیوتراپی
۱۱۸	شنا و روند بهبود
۱۱۹	چند توصیه کلی
۱۱۹	تغذیه صحیح
۱۲۰	درمان
۱۲۱	برای حملات بیماری

۱۲۱	پزشک شما ممکن است چه توصیه‌ای برای شما داشته باشد؟
۱۲۲	چگونه می‌توانید با ایمنی ورزش کنید؟
۱۲۳	چگونه می‌توان از افزایش بیش از حد دمای بدن جلوگیری کرد؟
۱۲۳	چرا بیماران تمایلی برای فعالیت ورزشی ندارند؟
۱۲۶	توصیه‌های ورزشی
۱۲۷	جمع بندی
۱۲۹	منابع

www.ketab.ir

پیش‌گفتار

سپاس و ستایش خداوند بلند مرتبه را که به لطف و عنایت بی‌کران او توفیق تألیف و تدوین کتاب حاصل آمد. از این رو در آغاز، کمترین ادب بندگی بجای آورده و یاد می‌کنیم آموزنده بی‌آموزگار را و چه خوش گفت حکیم عمر خیام که:

اگر ارام که ساکنان این ایوانند
اسباب تردد خردمندانند
هان تا سر بسته غم نکنی
کانان که مدبرند سرگردانند

کتابی که پیش رو دارد حاصل تلاشی مجدانه به منظور تدوین و تألیف دانسته‌ها و تجربیات نگارندگان در راستای بهبود دست‌ترش علوم ورزشی بخصوص فیزیولوژی ورزشی است. این کتاب مطابق با آخرین یافته‌ها و همگام با مراجع معتبر علمی دنیا تألیف شده و مهم‌ترین هدف آن ارائه اطلاعات جدید، همسو با نشریات معتبر، مجامع علمی، پایگاه‌های اطلاعاتی و کتب منتشره به علاقمندان است.

از آنجا که دانسته‌های بشری مرز نمی‌شناسند و دانش نگارندگان نیز بی‌تناسب با فرموده حکیم عمر خیام نیست که:

هرگز دل من ز علم محروم نشد
کم ماند ز اسرار که معلوم نشد
هفتاد و دو سال فکر کردم شب و روز
معلوم شد که هیچ معلوم نشد

لذا از دانشجویان عزیز، همکاران گرامی و خوانندگان محترم استدعا داریم که با رهنمودهای ارزشمند خود ما را در جهت رفع نقایص احتمالی یاری نمایند.