



جمهوری اسلامی ایران

وزارت ورزش و جوانان

معاونت توسعه ورزش همگانی



فشارخون و ورزش

تألیف:

عضو هیات علمی دانشگاه تهران

دکتر رحمن سوری

سرشناسه	: سوری، رحمن، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: فشارخون و ورزش/ تألیف رحمن سوری؛ [برای] سازمان ورزش شهرداری تهران، وزارت ورزش و جوانان، معاونت توسعه ورزش همگانی.
مشخصات نشر	: تهران: آرویح ایرانیان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۱ ص.: مصور(رنگی)، جدول.
شابک	: 978-964-504-409-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۱.
موضوع	: فشار خون زیاد -- ورزش درمانی
موضوع	: Hypertension -- Exercise therapy
شناسه افزوده	: سازمان ورزش شهرداری تهران
شناسه افزوده	: ایران. وزارت ورزش و جوانان. معاونت توسعه ورزش همگانی
رده بندی کنگره	: ۶۸۵RC / ف۵س۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۱۳۲۰۶۲
شماره کتابشناسی	: ۴۹۲۷۰۰۱


انتشارات آرویح ایرانیان

فشارخون و ورزش

رحمن سوری

چاپ و نشر: آرویح ایرانیان

تیراژ: ۱۰۰۰ جا

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۶

شابک: 978-964-504-409-9

آدرس دفتر: خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، خیابان جواد کارگر، پلاک ۱۴، واحد ۷

تلفن: ۷۷۵۳۷۰۷۶

آدرس چاپخانه: خیابان شریعتی، بالاتر از سه راه طالقانی، پلاک ۱۸۱

تلفن: ۷۷۵۰۰۵۶۵

مقدمه

امروزه مقوله سلامت در اکثر کشور ها به عنوان مهمترین مسئله قلمداد می شود و دولت ها تلاش می کنند با بهره گیری از تمامی امکانات و ظرفیت ها عوامل مؤثر بر سلامت مردم را کنترل نمایند.

رژیم های ناسالم غذایی و فقر حرکتی در کشور ایران از چالش های سلامت اکثر مردم و خصوصاً قشر نوجوان و جوان است. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی (WHO) کشور ایران جزء ۱۰ کشور چاق دنیاست و به طبع چاقی بیماری های گوناگونی گریبان مردم را گرفته است. انواع بیماری های دیابت و سرطان ها و سکت های قلبی را می توان از عوارض چاقی بیان کرد. (WHO) کم تحرکی را عامل مرگ بیش از ۱/۹ میلیون نفر در جهان می داند و دولت ها سرمایه گذاری های کلانی برای توسعه زندگی فعال و جلوگیری از مشکلات سلامت دارند به طوری که کشور آمریکا با سرمایه گذاری یک میلیون دلار در ورزش همگانی ۳/۲ میلیون دلار در هزینه های درمانی صرفه جویی کرده است.

حال با توجه به نقش مهم و حیاتی فعالیت بدنی و تحرک در زندگی که هم به سلامت جسمی افراد منتهی شده و هم در سلامت روانی بهره وری شغلی تاثیر گذار است، وزارت ورزش و جوانان با همکاری سازمان ورزش شهر های تهران اقدام به چاپ و توزیع کتاب های همراه با محوریت نقش فعالیت های بدنی منظم در پیشگیری از بیماری ها و در نهایت افزایش سلامت مردم کرده است.

آگاهی رسانی و افزایش دانش مردم در خصوص احساس نیاز به فعالیت بدنی در روز و پاسخ به نیاز حرکتی بدن می تواند تا حد زیادی سلامت آحاد جامعه را تضمین کرد. امیدواریم این مجموعه مورد توجه شما عزیزان قرار گیرد.

وزارت ورزش و جوانان

معاونت توسعه ورزش

همگانی

سازمان ورزشی شهرداری تهران

فهرست

فصل اول: فشار خون	۵
فصل دوم: فعالیت ورزشی و فشار خون	۳۳
فصل سوم: تمرینات هوازی برای پیشگیری از پرفشاری خونی	۴۱
منابع	۸۱

www.ketab.ir