

# ورزش و تمرین‌های ورزشی: راهی برای درمان سرطان

**مؤلف:**

جورج استوینگر

**مترجمان:**

دکتر عبدالرضا کاظمی

(دانشیار فیزیولوژی ورزش، عضو هیات علمی دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان)

میا حکاک زاده

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان)

مختار قنبرزاده

(کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی)

محمد امین برنجی

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

تأثیر ورزش و تمرین‌های ورزشی بر درمان ۲۴ سرطان بسیار شایع و مهلک در سراسر جهان

مرکز انتشارات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

سال ۱۳۹۷

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه              | استوینگر، استوبینگر<br>Stuebinger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| عنوان و نام پدید آور | ورزش و تمرین های ورزشی: راهی برای درمان سرطان : تأثیر ورزش و تمرین های ورزشی بر درمان ۲۴ سرطان بسیار شایع و<br>مهلک در سراسر جهان / مؤلف جورج استوینگر؛ مترجمان عبدالرضا کاظمی... [ و دیگران ].<br>کرمان: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمان، مرکز انتشارات علمی، ۱۳۹۷.<br>۱۳۸ص: جدول.                                                                                                                                                       |
| مختصات نشر           | فیبا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| مختصات ظاهری         | عنوان اصلی: Sports and Exercise Training sa Therapy in cancer The Impact on the<br>24 Most common and Deadiest Cancer Diseases Worldwide. 2016.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی    | مترجمان عبدالرضا کاظمی، مینا حکاک زاده، مختار قنبرزاده، محمد امین ساعی.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| یادداشت              | کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " ورزش درمانی در سرطان: اثر ورزش بر روی ۲۴ نوع از شایع ترین و مرگ بارترین امراض<br>و ظانی در کل جهان " با ترجمه سمود نیکیجک توسط انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، در سال ۱۳۹۶ فیبا گرفته است.<br>تأثیر ورزش و تمرین های ورزشی بر درمان ۲۴ سرطان بسیار شایع و مهلک در سراسر جهان.<br>ورزش درمانی در سرطان: اثر ورزش بر روی ۲۴ نوع از شایع ترین و مرگ بارترین امراض سرطان در کل جهان.<br>سرطان - ورزش درمان |
| یادداشت              | cancer - - Exercise therapy:<br>سرطان - - بیماران - - توانبخشی<br>Cancer - - patients - - Rehabilitation:<br>بازسازی ورزشی<br>Sports medicine:<br>کاظمی، عبدالرضا، ۱۳۶۱-، مترجم<br>دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمان، مرکز انتشارات علمی<br>۱۳۹۷: ۴ و ۲۷۱ Rc<br>۶۱، ۸۹، ۶<br>۵، ۹<br>شماره کتابشناسی ملی                                                                                                                                    |
| عنوان دیگر           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| عنوان دیگر           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| موضوع                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| رنگ                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| موضوع                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| موضوع                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| رنگ                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| شناسه آ              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| شناسه الف            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| رده بندی کنگره       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| رده بندی دیویی       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| شابک                 | ISBN : 978-964-10-5635-5<br>۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۶۳۵-۵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

چاپ این اثر به استناد مفاد بند ۳ صورت جلسه شماره ۱۳۲/م مورخ ۹۵/۱۲/۷ شورای  
انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان به انجام رسیده است

|                          |                                                                 |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| عنوان:                   | ورزش و تمرین های ورزشی: راهی برای درمان سرطان                   |
| مؤلف:                    | جورج استوینگر                                                   |
| مترجمان:                 | عبدالرضا کاظمی، مینا حکاک زاده، مختار قنبرزاده و محمد امین ساعی |
| ویراستار ادبی:           | مجید غلامحسین پور                                               |
| حروف نگاری و صفحه آرایی: | فاطمه معین الدینی                                               |
| طراحی روی جلد:           | نسرین شهاب پور                                                  |
| ناشر:                    | انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان                         |
| ناظر چاپ:                | فاطمه معین الدینی                                               |
| تویت چاپ:                | اول ۹۷                                                          |
| شمارگان:                 | ۲۰۰۰ نسخه                                                       |
| بها:                     | ۳۵۰۰۰ ریال                                                      |
| شماره نشر:               | ۹۷/۳۰                                                           |
| شابک:                    | ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۶۳۵-۵                                               |

(حق چاپ برای ناشر محفوظ است)

نشانی: کرمان، بلوار ولی عصر، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، ساختمان اداری شماره ۴، انتشارات علمی

تلفن و نمابر مرکز انتشارات علمی: ۳۱۳۲۱۷۶۵ کد پستی: ۷۶۳۵۱۳۱۱۶۷

به نام خدایی که توفیق از اوست

دل زنده را نور تحقیق از اوست

مرکز انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان می‌کوشد تا با توجه به ضرورت معرفی توانمندی‌های علمی موجود در مجموعه و شناساندن روند خجسته‌ی تولید فکر و نظریه، نسبت به چاپ و انتشار تألیفات و ترجمه‌های گران سنگ اعضای هیأت علمی خود و دیگر پژوهشگران و اندیشمندان اقدام نموده و بدین ترتیب در حد بضاعت، به جهاد علمی مطرح در سطح کشور و به ویژه مجامع علمی پیوند با آموزش عالی، یاری رساند. اهتمام به پذیرش آثار قلمی نویسندگان و مترجمان دانشگاهی و تقبل مسئولیت در قبال کلیه‌ی مراحل آماده سازی، چاپ و انتشار هر اثر، آفرینندگان آثار را از پیوستن به هیأت‌های ممتد و دراز دامنه در بیرون از واحد بی‌نیاز نموده و زمینه‌های مناسبی برای ترتیب و انتشار آثار علمی به ارانیه‌ی آثار نوین، کاربردی و اثرگذار در موضوعات گوناگون فراهم آورده است.

علاوه بر آن مرکز در صدد است تا با تدوین و تشریک مساعی عموم مسئولان، امکانات و تجهیزات خود را، متناسب با چشم انداز توسعه‌ی واحد توسعه داده و به وجه شایسته تقویت نماید. اما در عین حال استمرار موفقیت این مرکز، جز در پرتو الطاف بی‌دریغ الهی و حسن توجه و حمایت پدیدآورندگان آثار ارزشمند علمی، ناممکن می‌نماید. از این رو فروتنانه از پروردگار متعال مدد طلبیده و بر عزم خود در ادامه‌ی مسیری که برگزیده‌ایم، پای می‌فشاریم. تا چه در نظر آید.

مرکز انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

واحد کرمان

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                                                      |
|------|----------------------------------------------------------------------------|
| ۱۵   | مقدمه مؤلف .....                                                           |
| ۱۷   | پیشگفتار مترجمان .....                                                     |
| ۱۹   | ۱. مقدمه .....                                                             |
| ۲۳   | ۲. اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر سلطان .....                                |
| ۲۳   | ۲-۱ سلطان ریه .....                                                        |
| ۲۴   | ۲-۱-۱ نقش ورزش و تمرینهای ورزشی در جلوگیری از سرطان ریه .....              |
| ۲۶   | ۲-۱-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر پیشگیری از پیشرفت سرطان ریه .....       |
| ۲۷   | ۲-۱-۳ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مدد و میر ناشی از سرطان ریه .....       |
| ۲۸   | ۲-۱-۴ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان ریه .....        |
| ۲۸   | ۲-۲ سرطان کبد .....                                                        |
| ۲۹   | ۲-۲-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان کبد .....                    |
| ۳۲   | ۲-۲-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان کبد .....       |
| ۳۳   | ۲-۲-۳ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان کبد .....        |
| ۳۴   | ۲-۳ سرطان معده .....                                                       |
| ۳۵   | ۲-۳-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان معده .....                   |
| ۳۶   | ۲-۳-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر پیشرفت سرطان معده .....                 |
| ۳۷   | ۲-۳-۳ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان معده .....       |
| ۳۷   | ۲-۴ سرطان روده بزرگ .....                                                  |
| ۳۸   | ۲-۴-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان روده بزرگ .....              |
| ۳۹   | ۲-۴-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر پیشرفت سرطان روده بزرگ .....            |
| ۴۰   | ۲-۴-۳ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ ..... |
| ۴۱   | ۲-۴-۴ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان روده بزرگ .....  |
| ۴۲   | ۲-۵ سرطان پستان .....                                                      |
| ۴۲   | ۲-۵-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان پستان .....                  |

- ۲-۵-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مرگ و میر سرطان پستان..... ۴۵
- ۲-۵-۳ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان پستان..... ۴۶
- ۲-۶-۶ سرطان مری..... ۴۷
- ۲-۶-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان مری..... ۴۸
- ۲-۷-۷ سرطان سر و گردن..... ۴۹
- ۲-۷-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان سر و گردن..... ۵۰
- ۲-۷-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر پیشرفت سرطان سر و گردن..... ۵۱
- ۲-۷-۳ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان سر و گردن..... ۵۱
- ۲-۸-۸ سرطان پانکراس..... ۵۲
- ۲-۸-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان پانکراس..... ۵۴
- ۲-۹-۹ سرطان پروستات..... ۵۵
- ۲-۹-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان پروستات..... ۵۶
- ۲-۹-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر پیشرفت سرطان پروستات..... ۵۶
- ۲-۹-۳ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان پروستات..... ۵۸
- ۲-۹-۴ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان پروستات..... ۵۹
- ۲-۱۰-۱۰ سرطان دهانه رحم..... ۶۰
- ۲-۱۰-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر سرطان دهانه رحم..... ۶۰
- ۲-۱۰-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر پیشرفت سرطان دهانه رحم..... ۶۱
- ۲-۱۱-۱۱ سرطان خون..... ۶۲
- ۲-۱۱-۱ اثر تمرینهای ورزشی بر بروز لوسمی..... ۶۳
- ۲-۱۱-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان خون..... ۶۴
- ۲-۱۲-۱۲ لنفوم غیر هوچکین..... ۶۵
- ۲-۱۲-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز لنفوم غیر هوچکین..... ۶۶
- ۲-۱۲-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از لنفوم غیر هوچکین..... ۶۷
- ۲-۱۳-۱۳ سرطان مغز..... ۶۸
- ۲-۱۳-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان مغز..... ۶۹
- ۲-۱۳-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مرگ و میر سرطان مغز..... ۷۰
- ۲-۱۳-۳ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان مغز..... ۷۰
- ۲-۱۴-۱۴ سرطان مثانه..... ۷۱
- ۲-۱۴-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان مثانه..... ۷۲
- ۲-۱۴-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سرطان مثانه..... ۷۳
- ۲-۱۵-۱۵ سرطان تخمدان..... ۷۳
- ۲-۱۵-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان تخمدان..... ۷۴
- ۲-۱۵-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر پیشرفت سرطان تخمدان..... ۷۶

|     |                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۷۶  | ۲-۱۵-۳ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی سرطان نخمدان        |
| ۷۷  | ۲-۱۶ سرطان کلیه                                                       |
| ۷۸  | ۲-۱۶-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان کلیه                   |
| ۸۰  | ۲-۱۷ سرطان کیسه صفرا                                                  |
| ۸۱  | ۲-۱۷-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان کیسه صفرا              |
| ۸۱  | ۲-۱۸ مینوم چندگانه                                                    |
| ۸۲  | ۲-۱۸-۱ ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز مینوم چندگانه                    |
| ۸۴  | ۲-۱۹ سرطان رحم                                                        |
| ۸۵  | ۲-۱۹-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان رحم                    |
| ۸۷  | ۲-۱۹-۲ ورزش و تمرینهای ورزشی بر مرگ و میر ناشی از سرطان رحم           |
| ۸۸  | ۲-۲۰ سرطان ریه                                                        |
| ۸۹  | ۲-۲۰-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر سرطان ریه                         |
| ۸۹  | ۲-۲۱ سرطان تیروئید                                                    |
| ۹۰  | ۲-۲۱-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان تیروئید                |
| ۹۱  | ۲-۲۲ سارکوم کاپوزی                                                    |
| ۹۲  | ۲-۲۲-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سارکوم کاپوزی                |
| ۹۳  | ۲-۲۲-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت تسکینی از سارکوم کاپوزی    |
| ۹۳  | ۲-۲۳ لنفوم هوجکین                                                     |
| ۹۴  | ۲-۲۳-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز لنفوم هوجکین                 |
| ۹۴  | ۲-۲۳-۲ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر مراقبت های تسکینی از لنفوم هوجکین |
| ۹۵  | ۲-۲۴ سرطان بیضه                                                       |
| ۹۵  | ۲-۲۴-۱ اثر ورزش و تمرینهای ورزشی بر بروز سرطان بیضه                   |
| ۹۷  | ۳- خلاصه ای از یافته درباره ورزش و تمرینهای ورزشی                     |
| ۹۷  | ۳-۱ تمرین استقامتی                                                    |
| ۱۰۳ | ۳-۲ تمرین مقاومتی                                                     |
| ۱۰۹ | منابع                                                                 |