

فعالیت بدنی و سلامت باروری

تصنیف

دکتر عباس صارمی

www.ketab.ir

سرشناسنامه	:	صارمی، عباس، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	فعالیت بدنی و سلامت باروری / تصنیف: عباس صارمی.
مشخصات نشر	:	اراک: دانشگاه اراک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۹۱ ص: مصور
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۶۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۸۵] - ۱۹۱.
موضوع	:	تولید مثل -- اندام‌ها -- فیزیولوژی
موضوع	:	Generative organs -- Physiology
موضوع	:	باروری انسان -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Fertility, Human -- Physiological aspects
موضوع	:	ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Sports-- Physiological aspects
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Exercise -- Physiological aspects
موضوع	:	بزرگ‌ای ورزشی -- اثر فیزیولوژیکی
موضوع	:	Sports medicine -- Physiological effect
شناسه افزوده	:	دانشگاه اراک
رده بندی کنگره	:	QP۲۵۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۲/۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۱۶۰۳۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

فعالیت بدنی و سلامت باروری

تصنیف دکتر عباس صارمی

ناشر	:	دانشگاه اراک
شمارگان	:	۱۰۰۰
نوبت چاپ	:	اول - ۱۴۰۰
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۶۳-۵
قیمت	:	۶۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

فصل اول: مروری بر دستگاه تولید مثل زنان

۲	تخمدان.....
۱۵	لوله های رحمی.....
۱۶	رحم.....
۲۰	چرخه قاعدگی.....
۲۳	جفت.....
۲۳	واژن.....
۲۵	اعضای تناسلی خارجی.....
۲۶	غدد پستانی.....

فصل دوم: مروری بر دستگاه تولید مثل مردان

۳۰	بیضه ها.....
۴۴	مجاری تناسلی.....
۴۸	غدد ضمیمه دستگاه تولید مثلی.....
۵۱	آلت تناسلی مرد.....

فصل سوم: مروری بر باروری، لقاح و بارداری

۵۳	فیزیولوژی بلوغ.....
۵۹	لقاح.....
۶۵	بارداری.....

فصل چهارم: تاثیر فعالیت بدنی بر قابلیت تولید مثلی مردان

۷۰	انواع برنامه های ورزشی.....
۷۰	متغیرهای تاثیر گذار تمرین ورزشی.....
۷۱	اثر ورزش استقامتی بر تغییرات هورمونی و عملکرد باروری مردان.....
۷۶	اثر ورزش مقاومتی بر تغییرات هورمونی و عملکرد باروری مردان.....
۷۹	اثر ورزش استقامتی بر تغییرات شاخص های اسپرمی مردان.....
۸۴	اثر ورزش مقاومتی بر تغییرات شاخص های اسپرمی مردان.....

۸۵		اثر ورزش استقامتی بر تغییرات بافتی اندام تناسلی مردان
۸۶		اثر ورزش مقاومتی بر تغییرات بافتی اندام تناسلی مردان
۸۷		تأثیر حجم و شدت ورزش
۸۷		نتیجه گیری

فصل پنجم: سازگاریهای هورمونی به فعالیت بدنی

۹۰		تمرین مقاومتی
۹۰		تمرین استقامتی
۹۰		نتیجه گیری

فصل ششم: اختلالات تناسلی مردانه مرتبط با فعالیت بدنی

۱۰۹		فعالیت بدنی محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - بیضه
۱۱۱		کارکرد جنسی مردان
۱۱۱		واریکوسل و ورزش
۱۱۲		التهاب غدد پروستات
۱۱۳		تغییرات مایع منی در ورزشکاران
۱۱۳		سوء استفاده از داروهای نیروزا
۱۱۴		آسیب بیضه ای و ستون فقرات
۱۱۶		نتیجه گیری

فصل هفتم: عوارض آنابولیک - آندروژنیک استروئیدها بر باروری مردان ورزشکار

۱۱۸		تسترون
۱۲۰		آنابولیک - آندروژنیک استروئیدهای مصنوعی

فصل هشتم: اثر فعالیت بدنی بر قابلیت تولید مثلی زنان

۱۲۸		انواع اختلالات قانندگی مرتبط با ورزش
۱۳۳		شیوع اختلالات قانندگی
۱۳۸		قابلیت باروری و جنبه های بالینی
۱۳۹		فعالیت بدنی و کارکرد جنسی
۱۴۰		نتیجه گیری

فصل نهم: عوارض استفاده از آنابولیک - آندروژنیک استروئیدها بر باروری زنان ورزشکار

۱۴۱		اثرات جانبی مرتبط با آنابولیک - آندروژنیک استروئیدها
۱۴۵		نتیجه گیری

پیشگفتار نویسنده

ناباروری یک بیماری چند عاملی است که در اثر عوامل ژنتیکی و محیطی ایجاد می شود و با چالش های اقتصادی اجتماعی، روانی و جسمی همراه است. از نظر سازمان بهداشت جهانی، ناباروری یکی از مشکلات جهانی بهداشت جهانی است که می تواند تعادل شخصی و روابط زناشویی و اجتماعی را تهدید کند. با توجه به رشد و توسعه جوامع بشری و تغییر سبک زندگی زنان و مردان، احتمال افزایش ناباروری در سال های آینده وجود دارد. نتایج مطالعات اخیر نشان می دهد که میزان واقعی ناباروری تحت تأثیر عوامل مختلف افزایش یافته و میزان باروری به طور قابل توجهی رو به کاهش است. در برخی از کشورهای صنعتی، کاهش باروری در پنج سال گذشته به دلیل تغییر در نقش اجتماعی زنان، تأخیر در ازدواج و فرزندآوری، افزایش استفاده از روش های جلوگیری از بارداری، سقط جنین و وضعیت اقتصادی نامطلوب گزارش شده است. علاوه بر این، شواهد نشان می دهد حتی امروزه در کشورهایی که دارای نرخ باروری بالایی بوده اند، میزان ناباروری افزایش یافته است. ناباروری به عنوان عدم توانایی باردار شدن پس از یک سال رابطه جنسی بدون محافظت تعریف می شود و اگر یک بارداری بعد از یک سال تلاش برای بارداری حاصل نشود، یک زن و شوهر نابارور محسوب می شوند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، ۸۰ میلیون زوج نابارور در سراسر جهان وجود دارد و این یکی از مشکلات جدی در حوزه بهداشت عمومی است. از طرف دیگر، فعالیت بدنی و ورزش به عنوان رفتار ارتقاء دهنده سلامت در نظر گرفته می شود و عدم تحرک بدنی و بی توجهی به ترکیب بدنی ممکن است خطر بیماری هایی مانند پر فشار خونی، مقاومت به انسولین، افزایش چربی خون (تری گلیسیریدها و کلسترول)، امراض قلبی و عروقی و ناباروری را افزایش دهد. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها به همه بزرگسالان توصیه می کند برای پیشگیری از بیماری های مزمن و بهبود ترکیب بدنی هر هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت بالا انجام دهند. علی رغم شواهد علمی زیاد در مورد تأثیر مفید ورزش بر دستگاه های مختلف فیزیولوژیک بدن، در حال حاضر دانسته های ما در مورد جنبه های مثبت و منفی ورزش بر قابلیت باروری مردان و زنان محدود است. لذا در کتاب حاضر تحت عنوان "فعالیت بدنی و سلامت باروری" سعی شده است با ارایه نتایج جدید که عمدتاً برگرفته از مطالعات انجام گرفته توسط نویسنده کتاب است، اطلاعات مفیدی در زمینه تعامل ورزش و باروری در اختیار خوانندگان کتاب قرار داده شود.