

به نام خدا

«بهداشت ورزشی»

نویسند:

سید احسان امیر حسینی

دکترای مدیریت ورزشی - عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد باسوج



سرشناسه	:	امیرحسینی، سیداحسان، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	Amirhosseini, Seyed Ehsan
مشخصات نشر	:	بهداشت ورزشی / نویسنده سید احسان امیرحسینی.
مشخصات ظاهری	:	باسوج : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یاسوج، انتشارات : چویل، ۱۳۹۹.
شابک	:	۳۳۱ ص.
وضعیت فهرست نویسی	:	978-964-10-6061-1
موضوع	:	فیبا
موضوع	:	ورزش -- جنبه های بهداشتی
موضوع	:	Sport -- Health aspects
موضوع	:	ورزشکاران -- بهداشت
موضوع	:	Athletes -- Health and hygiene
موضوع	:	بهداشت همگانی
موضوع	:	Public health
شناسه افزوده	:	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یاسوج، انتشارات
رده بندی کنگره	:	RA ۶۱۳
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۱۱۶۸



« بهداشت ورزشی »

مؤلف	:	سید احسان امیرحسینی
ناشر	:	دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج
صفحه آرا	:	با همکاری انتشارات چویل
تیراژ	:	الناز فرهمند
نوبت چاپ	:	۱۰۰۰ جلد
تعداد صفحات	:	۱۳۹۹
قطع	:	۲۲۱ صفحه
قیمت	:	وزیری
شابک	:	۴۰۰۰۰ تومان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	978-964-10-6061-1
	:	صدف

آدرس: یاسوج، بله زار، ساختمان آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج

تلفن: ۰۷۴-۳۳۳۱۳۰۰۱

پیشگفتار مولف

با حمد و سپاس خدای سبحان را که نعمت الهی و دانایی را زینت بخش وجود آدمی گرداند. خداوند را شاکرم که به این حقیر توفیق تدوین و تألیف کتاب حاضر را عطا فرمود.

توسعه و تکامل بهداشت عمومی در قرن نوزدهم در حقیقت نتیجه پیشرفت دانش از یکطرف و احساس مسئولیت اجتماعی جوامع اروپایی از طرف دیگر بوده است. صنعتی شدن جوامع و ماشینی شدن زندگی باعث شد که انواع بیماری‌های روحی و روانی و ناراحتی‌های جسمانی را برای انسان به ارمغان آورد. لذا این عوامل باعث شد که مردم بیشتر بدنبال حفظ سلامتی و تندرستی باشند که بتوانند با یک سبک و شیوه اصولی به رسانی و تداوم زندگی ماشینی و تکنولوژی روز دوام بیاورند و حتی بر طول عمر خود بیافزایند و فرد را از بیماری‌های جسمانی و حتی روحی و روانی نیز مصون دارد. پرداختن به فعالیت‌های بدنی و انواع فعالیت‌های ورزشی که امروزه دنیا به نقش و اهمیت فعالیت‌های بدنی در پیشگیری از بروز انواع بیماری‌ها را اختلاط می‌بخشیده است، می‌تواند عاملی برای سلامتی و تندرستی انسان‌ها بوده و با افزایش آگاهی مردم در مورد نقش فعالیت‌های بدنی در حفظ تندرستی و سلامتی انسان باعث شده که مردم بیشتر به فعالیت‌های مختلف ورزشی روی آورند و از این طریق با انجام انواع فعالیت‌های تفریحی ورزشی افراد کمتر با انواع بیماری‌های خاص مواجه شوند و لذا در مجموع با اجرای این روش در سطح یک کشور هزینه‌های درمانی نیز کاهش خواهد یافت و انواع غیبت‌ها و عدم حضور در محیط کاری نیز کاهش می‌یابد.

بهداشت ورزشی به ورزشکاران کمک می‌کند که علاوه بر اینکه فعالیت‌های ورزشی را انجام می‌دهند هیچگاه با عارضه یا آسیب یا بیماری‌های عفونی خاصی نیز مواجه نشوند، زیرا بهداشت ورزشی یعنی به کارگیری و استفاده از علوم و روش‌های مناسب در هنگام فعالیت‌های ورزشی جهت

پیشگیری از بروز و اشاعه بیماری‌ها و جلوگیری از صدمات جسمانی در محیط ورزش است و تنها حفظ محیط ورزش از آلودگی‌ها و میکروب‌ها را نمی‌توان بهداشت ورزشی نام گذاشت بلکه مفهوم بهداشت ورزشی از این هم وسیع‌تر می‌باشد و فعالیت‌های ورزشی باید به گونه‌ای انتخاب و طراحی گردد که بهداشت جسمانی و روانی ورزشکاران را مختل نسازد.

مسئله مهم دیگر اینکه اهداف تربیت بدنی و اهداف بهداشت یکسان می‌باشد زیرا هر دو می‌خواهند سلامت جسم و در نهایت سلامت روح را برای انسان تأمین نمایند و لذا آگاهی از یافته‌های بهداشت ورزشی برای دانشجویان رشته علوم ورزشی، معلمان و مربیان بسیار ضروری است، زیرا مزایای آگاهی در مورد نکات بهداشتی در موقع کار با ورزشکاران باعث افزایش کارایی در تیم‌های ورزشی و بر رکن‌های ورزشکاران خواهد شد و از همه مهم‌تر اینکه دانشجویان و ورزشکاران با بکارگیری اصول بهداشتی و رعایت نکات ایمنی در هنگام تمرینات و یا کار با وسایل و تجهیزات ورزشی با صدمات آسیب‌های خاص آن رشته ورزشی مواجه نخواهد شد و در نتیجه میزان علاقه و انگیزه ورزشکاران برای انجام فعالیت‌های ورزشی افزایش خواهد یافت. بنابراین آگاهی داشتن از اصول بکار گرفته شده در بهداشت ورزشی، بر میزان کارایی دانشجویان علوم ورزشی، مربیان و معلمان ورزش خواهد افزود و این گروه از افراد را بر کار معلمی و مربیگری رشته‌های مختلف و با گروه‌های سنی متفاوت موفق خواهند شد. امید است که ورزشکاران و مربیان با بکارگیری یکایک اصول مطرح شده در فصول کتاب بهداشت ورزشی بتوانند در وظیفه اصلی خود را که همانا خدمت به جامعه ورزشی می‌باشد ایفا نمایند. در کتاب حاضر سعی شده است مطالب کاربردی و مهم در یازده فصل مجزا جهت استفاده همه افرادی که در محیط ورزشی فعالیت دارند، تدوین گردد.

کتاب حاضر ثمره‌ی سال‌ها تجربه علمی و عملی در محیط‌ها و اماکن ورزشی به و امیدواریم مورد توجه متولیان امر ورزش، دانش‌پژوهان و دانشجویان رشته علوم ورزشی قرار گیرد و این مجموعه بتواند بر منابع علمی آنها بیفزاید. در نهایت از استادان، دانشجویان و عزیزان فرهیخته تقاضا می‌شود تا نظرها و پیشنهادات و انتقادهای خود را در اختیار اینجانب قرار داده تا در رفع و جبران کاستی‌ها اقدام گردد.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول : بهداشت عمومی	۱۹
مقدمه	۱۹
تعریف بهداشت	۲۰
مفهوم بهداشت عمومی	۲۱
اهداف بهداشتی	۲۱
وظایف بهداشت عمومی	۲۲
مهمترین چالش‌ها و خطرات موجود در سیاست‌گذاری بهداشت عمومی	۲۳
بهداشت عمومی و ورزش	۲۴
نقش بهداشت	۲۴
بهداشت همگانی در ورزش	۲۵
رعایت بهداشت و ایمنی در برنامه‌ریزی ورزشی	۲۶
نکات مهم و عمومی مقررات حفظ بهداشت و ایمنی	۲۶
کمک‌های اولیه	۲۸
توصیه‌ها جهت یاد آوری به مربیان	۲۹
سلامت	۳۰
ارتقای سلامت	۳۰

۳۱	بهداشت در ورزش
۳۲	بهداشت فردی چگونه تأمین می‌شود؟
۳۳	بهداشت فردی
۳۳	رعایت اصول ضروری برای بهداشت مناسب
۳۳	مراقبت‌های پزشکی
۳۴	بهداشت پوست و مخاط
۳۵	بیماری‌های پوستی دیگر
۳۵	حساسیت پوستی و عرق سوز
۳۵	بهداشت ناخن
۳۶	بهداشت مو
۳۶	بهداشت پا
۳۷	بهداشت روانی
۳۷	بهداشت روانی در ورزش
۳۸	اصول مهم بهداشت روانی برای ورزشکاران

فصل دوم: اصول بهداشتی

۳۹	بهداشت ورزشی
۳۹	اهم اصول بهداشتی در فعالیتهای ورزشی
۴۲	نکات بهداشتی هنگام فعالیت‌های ورزشی
۴۲	فواید یک گرم کردن مفید
۴۳	بهداشت جسمانی و روانی
۴۳	رعایت بهداشت جسمانی در محیط‌های ورزشی
۴۴	عوامل محیطی در ورزش
۴۴	اهمیت توجه به دمای بدن
۴۵	بیماری‌های ناشی از گرما (گرم‌زدگی، انواع و درمان آنها)
۴۶	پاتوفیزیولوژی
۴۸	روش‌های دفع حرارت در بدن
۴۸	راه‌های دفع گرما از بدن در یک فرد سالم
۴۹	مرگ و میر

- سن، نژاد، جنس ۴۹
- علائم کلینیکی ناشی از بیماری گرما ۴۹
- ۱- ادم حاصل از گرما ۵۰
- ۲- عرق سوز ۵۰
- ۳- گرفتگی عضلانی حاصل از گرما ۵۰
- ۴- تان حاصل از گرما ۵۱
- ۵- سنکوپ حاصل از گرما ۵۱
- ۶- ضعف و خستگی مفرط حاصل از گرما ۵۱
- ۷- گرما زدگی ۵۱
- تأثیر سرما ۵۳
- سرما زدگی ۵۳
- عوارض و نشانه‌ها ۵۴
- هدف ۵۵
- درمان ۵۵
- سرما زدگی در نوزادان ۵۶
- عوارض و نشانه‌ها ۵۶
- سرما زدگی در کهنسالان ۵۶
- یخ زدگی ۵۶
- عوارض و نشانه‌ها ۵۶
- هدف ۵۷
- درمان ۵۷
- ورزش در زمستان و هوای بسیار سرد ۵۸
- تمرین در هوای بسیار سرد ۵۸
- در هوای سرد برای ورزش چه بپوشیم؟ ۵۹
- نوع پوشاک زمستانی ۵۹
- پوشاک نخی ۶۰
- پوشاک پشمی ۶۰
- چه بخوریم؟ ۶۱

نتیجه گیری..... ۶۱

فصل سوم : بهداشت استخرهای شنا..... ۶۳

مقدمه..... ۶۳

استخر و انواع تامین آب آن..... ۶۴

بهداشت شنا..... ۶۵

آلودگی های استخر شنا و روش های رفع آن..... ۶۶

۱- آلودگی های فیزیکی..... ۶۶

۲- آلودگی های شیمیایی..... ۶۶

۳- آلودگی های میکروبیولوژیکی..... ۶۶

رفع آلودگی های استخر..... ۶۷

۱- رفع آلودگی های فیزیکی..... ۶۷

۲- رفع آلودگی های شیمیایی..... ۶۷

۳- رفع آلودگی های میکروبیولوژیکی..... ۶۸

۴- شرایط مطلوب آب استخر..... ۶۹

الف) PH..... ۶۹

ب) دما..... ۶۹

ج) شفافیت آب..... ۶۹

مشخصه های میکروبی..... ۷۰

بیماری های شایع در هنگام استفاده از استخرهای شنا (شنا در مسکن آلوده)..... ۷۱

۱- تغییر رنگ و شکنندگی مو..... ۷۱

۲- بیماری های پوستی..... ۷۴

۳- انواع عفونت ها..... ۷۴

- عفونت های ویروسی و قارچی..... ۷۴

- عفونت چشم، گوش، گلو و بینی..... ۷۴

- عفونت های بخش فوقانی تنفس..... ۷۵

بهداشت برای شناگران..... ۷۶

توصیه های مراکز کنترل و پیشگیری بیماری های آمریکا..... ۷۸

ایمنی شناگران..... ۸۰

۸۰	بهداشت استخر، سونا و جکوزی و رعایت برخی از نکات هنگام شنا
۸۱	انسان، منبع آلوده کننده
۸۲	چند نکته مهم

فصل چهارم: بهداشت لباس ورزش ۸۵

۸۵	مقدمه
۸۵	لباس ورزشی
۸۵	خصوصیات لباس ورزشی
۸۶	نکته‌ها
۸۶	ورزش و لباس مناسب
۸۷	نوع پوشاک در ستان
۸۸	پوشاک نخي
۸۸	پوشاک پشمي
۸۸	پوشاک ضروري
۸۹	بهداشت لباس ورزش
۸۹	لایه‌های داخلی
۹۰	لایه میانی
۹۰	لایه خارجی
۹۰	توصیه مهم
۹۱	جوراب
۹۱	بهداشت کفش ورزشی
۹۲	کفش ورزشی
۹۳	انتخاب کفش
۹۳	نکته‌ها
۹۴	نکات عمومی درباره کفش‌های ورزشی
۹۴	تخت کفش‌ها
۹۴	لایه خارجی کفش
۹۵	پلندی پاشنه پا
۹۵	دور پاشنه

۹۶	رویه کفش
۹۶	پنجه کفش
۹۶	وزن کفش
۹۶	مراقبت از کفش ها
۹۷	کفش دو
۹۸	کفش فوتبال

۹۹	فصل پنجم: بهداشت مکان های ورزشی
۹۹	مقدمه
۹۹	تعریف بهداشت مکان های ورزشی
۱۰۰	تأسیسات و اماکن ورزشی
۱۰۰	تقسیم بندی کلی اماکن ورزشی
۱۰۰	طبقه بندی مکان های ورزشی
۱۰۱	انتخاب اماکن ورزشی بر اساس وضعیت جغرافیایی
۱۰۱	موقعیت جغرافیایی کشوری
۱۰۱	موقعیت جغرافیای شهری
۱۰۲	مشخصات کالبدی فضاهای ورزشی
۱۰۴	مشخصات و شرایط محیطی اماکن ورزشی (نور عایق خاکی و تهویه)
۱۰۴	بهداشت نور
۱۰۴	الف) نور طبیعی
۱۰۵	ب) ویژگی نور مصنوعی
۱۰۵	دمای اماکن ورزشی
۱۰۵	ایمنی درون زمین های ورزشی
۱۰۶	تجهیزات و لوازم
۱۰۶	سکوها و پوشش ها
۱۰۷	حریم ها در فضاهای ورزشی
۱۰۷	راهکارهای افزایش ایمنی در فضاهای ورزشی

فصل ششم: تأثیر ورزش بر روی بیماری‌ها.....	۱۱۱
مقدمه.....	۱۱۱
تأثیر ورزش بر انواع بیماری‌ها.....	۱۱۱
انتخاب ورزش نیازمند چیست؟.....	۱۱۲
آگاهی قبل از ورزش.....	۱۱۲
پیشگیری از بیماری‌ها با ورزش.....	۱۱۳
ورزش‌های پرخطر.....	۱۱۴
بازکردن عروق با ورزش.....	۱۱۴
تأثیر ورزش بر بیماری فشارخون.....	۱۱۵
ورزش - مبتلایان به افزایش فشارخون.....	۱۱۵
بایدها و نبایدها در ورزش برای مبتلایان به ام.اس.....	۱۱۶
تأثیر ورزش بر تناسب اندام و سلامت.....	۱۱۶
فعالیت بدنی - چاقی و اضافه وزن.....	۱۱۷
فعالیت بدنی و مشکلات روانی و روانی.....	۱۱۷
فعالیت بدنی و ناهنجاری‌های بصری - اسکلتی.....	۱۱۸
نقش ورزش در استحکام استخوان.....	۱۱۸
درمان فشارخون بالا با ورزش.....	۱۱۹
ورزش و کلسترول خون.....	۱۱۹
درمان افزایش چربی خون با ورزش.....	۱۱۹
فعالیت بدنی و بیماری سرخرگ کرونری.....	۱۲۰
درمان دردهای قلبی و سکته قلبی.....	۱۲۰
ورزش در بیماران قلبی.....	۱۲۱
درمان بیماری دیابت (مرض قند).....	۱۲۲
ورزش در بیماران دیابتی.....	۱۲۲
کنترل دیابت با بیماری‌های هوایی.....	۱۲۳
درمان بیماری‌های ریوی.....	۱۲۳
ورزش در بیماران ریوی.....	۱۲۴
تأثیر ورزش بر کاهش افسردگی.....	۱۲۴
مکانیسم اثر ورزش در معالجه افسردگی و اضطراب.....	۱۲۵

۱۲۵	فواید ورزش در بهبود افسردگی
۱۲۵	افزایش خلاقیت‌های فردی
۱۲۷	فصل هفتم: تاثیر ورزش در ارتفاع
۱۲۷	مقدمه
۱۲۸	عوامل اثرگذار بر روی میزان سازگاری انطباق افراد با فشار ارتفاع بالا
۱۲۹	ارتفاع و آموزش
۱۳۰	تأثیر ارتفاع بر کوهنوردان
۱۳۲	تأثیر ارتفاع بر عضلات
۱۳۲	سازگاری مسئله در ارتفاع
۱۳۳	ارتفاع گرفتگی
۱۳۳	عوامل مؤثر در بروز علائم ارتفاع زدگی
۱۳۳	انواع بیماری‌های ارتفاع
۱۳۴	ارتفاع زدگی حاد
۱۳۴	علائم
۱۳۴	ادم ریوی ناشی از ارتفاع زیاد
۱۳۴	علائم ادم ریوی
۱۳۵	ادم مغزی ناشی از ارتفاع زیاد
۱۳۵	خونریزی شبکیه چشم در اثر ارتفاع زیاد
۱۳۵	تورم دست و پا در اثر ارتفاع زیاد (ادم محیطی)
۱۳۶	درمان بیماری‌های ناشی از ارتفاع
۱۳۶	اثرات ورزش کوهنوردی در زنان
۱۳۸	تمرین در ارتفاع
۱۳۹	مزایای افراد با آمادگی جسمانی بالا در ارتفاع
۱۳۹	تطابق‌پذیری با ارتفاع
۱۴۰	اهمیت مصرف مایعات و کالری کافی در ورزش کوهنوردی
۱۴۰	دلایل کاهش وزن در ارتفاعات

۱۴۳	فصل هشتم: دوپینگ
۱۴۳	دوپینگ در ورزش چیست؟
۱۴۳	انواع دوپینگ
۱۴۴	تاریخچه دوپینگ
۱۴۴	مرگ و دوپینگ
۱۴۴	دوپینگ و مواد نیروزا و اثر آنها بر فعالیت‌های ورزشی
۱۴۵	الکل
۱۴۵	اثرات نیروزایی پیشنهاد شده برای الکل
۱۴۵	اثرات تأیید شده الکل
۱۴۶	خطرات مصرف الکل
۱۴۶	آمفتامین
۱۴۷	اثرات نیروزایی پیشنهاد شده برای آمفتامینها
۱۴۷	اثرات تأیید شده آمفتامینها
۱۴۷	خطرات مصرف آمفتامینها
۱۴۸	کافئین
۱۴۹	خطرات مصرف کافئین
۱۴۹	کوکائین
۱۴۹	اثرات تأیید شده مصرف کوکائین
۱۵۰	خطرات مصرف کوکائین
۱۵۰	مدرها (ادرار آورها)
۱۵۰	اثرات نیروزایی پیشنهاد شده برای مدرها
۱۵۰	اثرات تأیید شده مدرها
۱۵۱	خطرات مصرف مدرها
۱۵۱	ماری جوآنا
۱۵۱	اثرات نیروزایی پیشنهاد شده برای ماری جوآنا
۱۵۱	اثرات تأیید شده ماری جوآنا
۱۵۲	خطرات مصرف ماری جوآنا
۱۵۲	نیکوتین
۱۵۲	اثرات نیروزایی پیشنهاد شده برای نیکوتین

۱۵۲	اثرات تأیید شده نیکوتین
۱۵۳	خطرات مصرف نیکوتین
۱۵۳	انواع دوپینگ
۱۵۳	داروهای دوپینگی
۱۵۴	عوارض
۱۵۵	دوپینگ ژنی
۱۵۵	دوپینگ ژنی عضلات
۱۵۵	دوپینگ ژنی عروق
۱۵۶	دوپینگ چای و قهوه و کوکاکولا
۱۵۷	مرگ و دوپینگ
۱۵۷	آثار مواد مخدر بر ایمنی

۱۵۹	فصل نهم : مسافرت ورزشی
۱۵۹	مقدمه
۱۶۰	اردو
۱۶۰	اردوهای ورزشی
۱۶۰	اهداف اردوهای تفریحی - ورزشی
۱۶۰	انواع اردو
۱۶۲	ساختار یک تیم ورزشی
۱۶۲	زمانبندی اردوهای ورزشی
۱۶۳	سفرهای ورزشی
۱۶۴	مسافرت طولانی با هواپیما
۱۶۵	روش های پیشگیری
۱۶۵	مسافرت ورزشی
۱۶۶	ابعاد مهم مسافرت های ورزشی
۱۶۶	تغذیه ورزشکاران در سفر
۱۶۶	قبل از اعزام
۱۶۷	سفرهای طولانی همراه با تغییر مدار
۱۶۸	راه های تشخیص و درمان اسهال