

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# فعالیت بدنی و سلامت باروری

تصنیف

دکتر عباس صارمی

۱۴۰۰

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	: فیبا
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	: پزشکی 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	: فیبا

## 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	: ۶۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

## فهرست مطالب

### فصل اول: مروری بر دستگاه تولید مثل زنان

۲	تخمندان.....
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	متغیر های 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
۱۰۰	.....	تمرین استقامتی
۱۰۷	.....	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	.....	تستسترون
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

### فصل دهم: استرس اکسیداتیو، فعالیت بدنی و ناباروری

۱۴۸	..... ROS و استرس اکسیداتیو.....
۱۵۴	..... ورزش و استرس اکسیداتیو.....
۱۵۶	..... نتیجه گیری.....

### فصل یازدهم: ملاحظات تغذیه‌ای و ظرفیت باروری ورزشکاران

۱۵۸	..... اثرات کمبود انرژی برای محور HPG.....
۱۶۰	..... کمبود انرژی، ورزش و بارداری.....
۱۶۷	..... اهمیت تعادل انرژی در ورزشکاران.....
۱۶۹	..... رویه های افزایش انرژی دریافتی برای ورزشکاران.....
۱۷۱	..... رویه های افزایش آنتی اکسیدان های دریافتی برای ورزشکاران.....
۱۷۲	..... راهکارهای ورزشی و تغذیه ای برای درمان بیماری های مرتبط با مشکلات ناباروری.....
۱۸۴	..... جمع بندی.....
۱۸۵	..... منابع.....