

این که «فعالیت منظم جسمانی داشته باشید»

به چه معناست!

□ جهت کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، کافی است که بالغین تنها در حدود ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در اکثر و ترجیحا تمام روزهای هفته داشته باشند. این سطح فعالیت همچنین احتمال ابتلا به سکنه، سرطان روده بزرگ، فشار خون بالا، بیماری قند خون و سایر مشکلات طبی را کاهش می دهد.

□ اگر شما می خواهید وزن خود را کنترل کنید و از افزایش وزن ناسالم و تدریجی جلوگیری نمایید، در اکثر روزهای هفته ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط تا شدید داشته باشید و به شکل همزمان میزان کالری دریافتی خود را نیز کنترل کنید.

□ تنها به میزانی که برای حفظ وزن لازم است، کالری و غذا مصرف کنید.

□ ۹۰-۶۰ دقیقه فعالیت روزانه با شدت متوسط بدون دریافت کالری اضافی داشته باشید.



اگر شما در حال حاضر دارای فعالیت منظم جسمانی هستید به شما تبریک می گوئیم! اما اگر هنوز فعالیت مورد نیاز خود را انجام نمی دهید شما در معرض خطرات گوناگونی می باشید. بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها ۶۰ درصد افراد سطح توصیه شده فعالیت جسمانی را ندارند و ۱۶ درصد هم به طور کامل هیچ فعالیتی انجام نمی دهند. در مجموع زنان در مقایسه با مردان تمایل بیشتری نسبت به انجام کمتر فعالیت جسمانی دارند و سالمندان در مقایسه با جوانان فعالیت جسمانی کمتری دارند.

با افزایش سن تغییرات متعددی در قسمت های مختلف بدن ایجاد می شود قلب، ریه ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می شوند.

اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم:

قدرت عضله قلب کاهش می یابد. ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می شود. عضلات ضعیف می شوند. کارایی مفاصل کم می شود. استخوان ها پوک می شوند.

همه این ها موجب محدود شدن فعالیت و حرکت می شود و بی حرکتی نه تنها بیماری های جسمی بسیاری را به دنبال خواهد داشت بلکه موجب تنهایی و افسردگی نیز خواهد شد. مشکل دیگری که با بی حرکتی به وجود می آید، عدم توانایی انجام کارهای روزمره و وابستگی به دیگران است.



بیمارستان شهدای سلامت ملارد

اهمیت فعالیت جسمی منظم



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

هشت نکته در مورد سلامتی قلب:

- از لحاظ جسمانی فعال باشید و در این امر مداومت داشته باشید.
- میزان مصرف کالری خود را با میزان کالری که در فعالیت جسمانی می‌سوزانید، متعادل نمایید.
- در صورت افزایش وزن، وزن خود را کاهش دهید.
- در صورتیکه سیگار می‌کشید آنرا قطع کنید. تا حد امکان از افراد سیگاری دوری کنید.
- پرفشاری خون را کنترل کنید.
- کلسترول خون بالا را کنترل کنید.
- دیابت را کنترل کنید.
- غذاهایی را انتخاب کنید که حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع، چربی ترانس، کلسترول، قند و نمک می‌باشند. از میوه‌ها و سبزیجات و غلات سبوسدار بیشتر استفاده نمایید.



انجام فعالیت جسمانی علاوه بر محافظت از قلب شما از راههای مختلفی می‌تواند مفید باشد:

- ممکن است به شما در پیشگیری از سرطان رحم، پستان و روده بزرگ کمک کند.
- ریه‌های شما را تقویت کرده و به آنها در عملکرد با کارآمدی بیشتر کمک می‌کند.
- عضلات شما را تقویت می‌کند.
- موجب افزایش استقامت شما می‌شود.
- مفاصل شما را در وضعیت مطلوبی حفظ می‌کند
- تعادل شما را بهبود می‌بخشد
- ممکن است سیر پوکی استخوان را آهسته‌تر سازد.
- همچنین فعالیت منظم جسمانی می‌تواند احساسات و عواطف شما را لطیف‌تر کند چرا که ممکن است:
- انرژی بیشتری به شما بدهد.
- به شما در احساس آرامش و برخورد بهتر با استرس کمک بکند.
- اعتماد به نفس در شما را افزایش بدهد.
- کمک کند تا سریعتر به خواب روید و بیشتر بخوابید.
- به شما در کاهش غم و اندوه کمک کند.
- یک روش لذتبخش گذراندن وقت با دوستان و اعضای خانواده را فراهم سازد

چه فعالیت هایی را باید انجام دهید:

جهت کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه ای باشید. اگر فعالیت با شدت متوسط را در بیشتر یا همه روزهای هفته انجام دهید از فواید آن بهره مند می شوید.

فعالیت جسمانی را به آهستگی آغاز کنید و با قویتر شدن قلب خود، آن را افزایش دهید.

فعالیت های جسمی مناسب عبارتند از:

- پیاده روی
- بالا رفتن از پله ها
- دوچرخه سواری
- شنا یا قایق رانی
- باغبانی و کار در حیاط منزل

