

**بی تحرکی** ، سلامت افراد جامعه را به طور جدی تهدید می کند و مشکلاتی نظیر چاقی ، زمینه فشارخون بالا ، سایر بیماریهای قلبی ، انواع سرطان ها و پوکی استخوان را فراهم می سازد . با توجه به تاثیر مثبت و عمیق فعالیت بدنی بر سطح سلامت ، یکی از راههای مهم در ارتقاء سلامت ، فعالیت بدنی است .

### **اگر فعال باشید ، چه منافعی برای شما دارد ؟**

با یک برنامه ریزی دقیق هر روز زمانی را به ورزش اختصاص دهید. هرچند اگر ناگهان بدون انجام مرحله گرم کردن بدن ؛ فعالیت با شدت متوسط را آغاز کنید احتمال صدمه به عضلات و مفاصل زیاد است.

### **برای پیشگیری از این عارضه توصیه شده است :**

۱. انجام فعالیت بدنی با مقدار و شدت کم شروع شود و به تدریج بر شدت و مقدار آن افزوده گردد.
۲. قبل از آغاز فعالیت بدنی در مورد انتخاب نوع آن که متناسب با نیازهای شما است سوال کنید.
۳. برای کسب نتایج بهتر و بیشتر باید ورزش را با تغذیه سالم و مناسب توأم کرد . به طور کلی مصرف گروههای متنوع غذایی در طول روز از قبیل نان و غلات ، انواع حبوبات ، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
۴. مصرف چربی ( به ویژه چربی های اشباع شده ) و نمک محدود شود ، استفاده از قند ، شکر و شیرینی متعادل باشد .

### **کفشی که برای فعالیت بدنی استفاده میکنید، باید**

#### **دارای خصوصیات زیر باشد:**

۱. اندازه آن مناسب باشد.

۲. انعطاف پذیر و محکم باشد.

۳. پاشنه آن محکم باشد.

۴. حداکثر ارتفاع پاشنه آن ۳ سانتی متر باشد.

۵. ساق کفش بلند باشد تا مچ پا را حمایت کند .

۶. رویه کفش سوراخ هایی داشته باشد که هوا بتواند رد و بدل شود .

۷. پس از اتمام ورزش و در آوردن کفش پاهای خود را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید و خشک کنید.

در روزهای اول شروع فعالیت بدنی احساس درد عضلانی و خستگی طبیعی است اما اگر خستگی شدید ، درد مفاصل و کشیدگی درآور عضلات را احساس کردید نشانه سنگینی فعالیت است . افرادی که قبلا فعالیت بدنی مناسب نداشته اند زمان کوتاه باید به فعالیت بدنی اختصاص داد تا بتوان سلامتی را حفظ و آن را ارتقا داد.

### **اثرات مثبت فعالیت بدنی در کودکان و جوانان :**

۱. به استحکام و سلامت استخوان ها ، عضلات و مفاصل کمک می کند.
۲. مانع اضافه وزن و چاقی می شود.
۳. عملکرد قلب و ریه را افزایش می دهد.
۴. به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می کند .
۵. اعتماد به نفس و استقلال را بیشتر می کند.
۶. ظرفیت و توانایی را برای مقابله با مصرف دخانیات ، مواد اعتیاد آور و الکل افزایش می دهد.
۷. گرایش به تحصیلات دانشگاهی را افزایش می دهد.

### **اثرات مثبت فعالیت بدنی در زنان :**

۱. بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می دهد.

۲. از فشار خون بالا و سکته قلبی پیشگیری می کند.

۳. احتمال بروز پوکی استخوان ( استئوپروز ) را کم می کند.

۴. با افزایش کشش و قدرت عضلانی خطر شکستگی استخوان را کم می کند.

۵. به تناسب اندام و وزن کمک می کند.

۶. در کاهش اضطراب و افسردگی موثر است.

۷. در مجموع زنان فعال تر در اداره منزل موفق تر هستند.

در فعالیتهای کمتر از یک ساعت و آب و هوای گرم و مرطوب مقدار بیشتری آب مصرف شود و اگر فعالیت بیشتر از یک ساعت طول کشید می توان آب میوه نیز مصرف کرد.

در فصل تابستان لباسهای سبک ، خنک و نخی بپوشید تا گرمای بدن شما دفع شود.

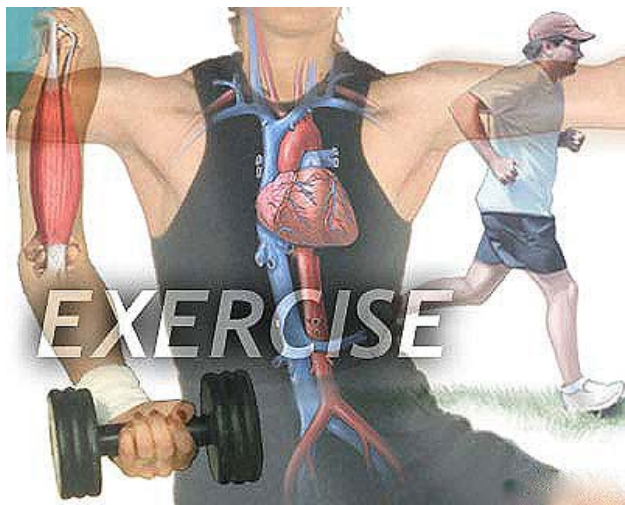
در فصل زمستان چند لباس سبک روی هم بپوشید این روش مانع خروج حرارت بدن می شود . اگر هوا سرد است از کلاه پشمی ، روسری ، شال ، دستکش و جوراب گرم استفاده کنید . بهترین جنس لباس ، کتان و پشمی است که تبادل هوا به راحتی انجام می گیرد .

پیاده روی در روزهای خیلی گرم یا خیلی سرد توصیه نمی شود . در این روزها برای فعالیت بدنی می توان از راه رفتن در فروشگاههای بزرگ و زنجیره ای استفاده کرد .

میتوان روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط را بدون وقفه و یا در سه نوبت ۱۰ دقیقه ای یا در دو نوبت ۱۵ دقیقه ای انجام داد.



## ضرورت تحرک در زندگی



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: سیما بشاورد- کارشناس ارشد پرستاری

زمستان ۱۳۹۲- کد پمفلت: OT- 02

۶. عضلات و استخوان های قوی تری دارند.
۷. اگر دچار حمله قلبی شوند بهبودی آنها سریع تر است.
۸. احساس نشاط و شادابی می کنند و بهتر می خوابند.

### فعالتهای بدنی با شدت متوسط:

فعالیت بدنی با شدت متوسط ، ضربان قلب و تعداد تنفس را افزایش می دهد . یک مثال خوب برای فعالیت بدنی با شدت متوسط پیاده روی تند است به نحوی که در حین انجام آن فرد بتواند به راحتی صحبت کند . از دیگر فعالیت های بدنی متوسط می توان شنا ، دوچرخه سواری و باغبانی نام برد.

فعالیت بدنی را با زندگی خانوادگی - اجتماعی خود بیامیزید . برای این که انجام فعالیت بدنی همیشگی ، لذت بخش و نشاط آور باشد و بتوان به دیگر مزایای آن دست یافت باید حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی قسمتی از کار ، زندگی خانوادگی - اجتماعی فرد باشد . این ۳۰ دقیقه فعالیت نقش اساسی در حفظ و ارتقای سطح سلامت ایفا می کند .

### اثرات مثبت فعالیت بدنی در سالمندان:

۱. از تحلیل رفتن عضلات پیشگیری می کند در نتیجه انعطاف ، توانایی و تعادل عضلانی بهبود می یابد.
۲. از ناتوانایی های سالمندان می کاهد و آنها را مستقل می سازد.
۳. به حفظ و بهبود ارتباطات اجتماعی کمک می کند و بسیاری از دردهای آنها را کاهش می دهد.
۴. دلتنگی های آنها با برقراری ارتباط اجتماعی کاهش می یابد
۵. خواب آنها بهبود می یابد .
۶. بروز سرطان ها بخصوص سرطان کولون ( روده بزرگ ) کاهش می یابد.

### افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند :

۱. سالم به پیری می رسند و عمر طولانی توأم با سلامتی دارند.
۲. احتمال حمله های قلبی در این گروه کم است.
۳. احساس توانایی و انرژی بیشتری می کنند.
۴. وزن آنها کنترل می شود.
۵. در این افراد کلسترول در سطح مطلوب تری دیده می شود و فشار خون آنان پایین تر است.

منبع: آموزش سلامت همگانی وزارت بهداشت،درمان و آموزش پزشکی  
سایت بیمارستان: [www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)