



ورزش و سلامت جسمی و روحی



بیمارستان شهدای پاکدشت

مراحلی که برای انجام یک ورزش مناسب لازم است را بدانیم:

۷- انجام حرکات سبک برای گرم کردن مفاصل: حرکاتی مانند راه رفتن ساده و حرکت دادن دستها به نرمی.

۲- حرکات کششی استاتیک (ایستا): این گونه تمرینات کمک می کنند تا عضلات به میزان بیشتری در یک جهت کشیده شوند.

تمرین کششی مانع از بروز پیچ خوردگی، گرفتگی و جراحت می گردد و گستره حرکتی افراد را افزایش می دهد.

۳- حرکات جنبشی: حرکاتی که باعث هوشیاری عضلات و آمادگی قلب و عروق می گردند.

۱- سرد کردن: صرف کمی زمان برای سرد کردن بدن به منظور بازگشت به وضعیت تنفس و ضربان معمولی حائز اهمیت است. عمل سرد کردن بدن که عکس عمل گرم کردن است، آرام آرام بدن را به وضعیت استراحت باز می گرداند. اگر بدن خود را سرد نکنید، فشارخون به سرعت پایین می آید و باعث سرگیجه می گردد. همچنین می تواند باعث ناهماهنگی در ضربان قلب گردد که بسیار خطرناک است. با کم کردن سرعت تمرین، بدن خود را سرد کنید اما آن را کاملاً متوقف نکنید و آرام آرام هر یک تا دو دقیقه سرعت خود را کاهش دهید تا اینکه کاملاً برای توقف تمرین آماده شوید.

منابع:

۱- فصلنامه افق طلایی سلامت، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زابل شماره ۳۳ زمستان ۹۱

http://publicrelation.ajums.ac.ir/_publicrelation/documents/%D9%88%D8%B1%D8%B2%D8%B4.pdf

باعث کاهش خطر بیماری های مزمن می شود. بعضی ها تاثیر ورزش را در پیشگیری از این بیماری های مزمن نظیر تاثیر واکسن ها در پیشگیری از بیماریهای عفونی و میکروبی می دانند. همچنین فعالیت جسمانی می تواند نقش مهمی در کنترل و درمان بیماری هاداشته باشند. در بیماری های مثل دیابت، حمله قلبی و کمردردها و زانو دردها، این نقش بارزتر است.

فرصت هایی که برای داشتن تحرک در طول روز داریم را شناسایی کنیم:

- در ساعات کار
- در زمان جابجا شدن (پیاده یا با دوچرخه به سرکار یا خرید رفتن)
- در طول انجام کارهای خانه
- در زمان فراغت (ورزش و فعالیتهای تفریحی)

توصیه سازمان جهانی بهداشت در زمینه تحرک بدنی: ۳۱ دقیقه ورزش با شدت متوسط به مدت ۵ روز داشته باشید. مطالعات پژوهشی نشان داده است با حداقل ۳۱ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط، به مدت ۵ روز در هفته یا ۲۱ دقیقه فعالیت شدید به مدت ۳ روز در هفته خطر بیماریهای قلبی-عروقی را به میزان ۱٪ کاهش می دهد و مردانی که فعالیت بدنی بیشتری داشته اند ۲۱٪ کمتر در مقایسه با مردانی که فعالیت بدنی کمتری داشته اند در معرض خطر مرگ و میر بودند.



تاثیر ورزش بر سلامت انسان:

فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب می تواند به پیشگیری از بیماری ها کمک نماید یا بخشی از درمان بیماری ها باشد. فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب نه تنها به پیشگیری از بیماری ها کمک می کند بلکه کیفیت زندگی و سلامت را نیز بالا می برد. داشتن آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت به شما کمک می کند که هم احساس خوبی داشته باشید و هم خوب تر به نظر برسید و از زندگی بیشتر لذت ببرید.



فردی که بدنی متناسب و ورزیده دارد، کمر درد و فشار خون بالاندارد. سر زنده و با نشاط است. بیشتر و بهتر می تواند در فعالیت های اوقات فراغت (نظیر کوهنوردی - سیر و سیاحت در طبیعت و ...) شرکت نماید. آمادگی جسمانی مناسب می تواند به فرد کمک نماید که کارهای موثرتر و با کیفیت تر انجام دهد. فردی که مقاومت بالایی در مقابل خستگی، دردهای عضلانی و مشکلات کمر دارد، توان بیشتری برای فعالیت دارد. آمادگی جسمانی خوب برای زندگی موثر ضروری است و می تواند شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیر منتظره یاری کند. آمادگی جسمانی پایه ای برای فعالیت های ذهنی خالق و پویا است.

تاثیر ورزش در پیشگیری از بیماری ها و ناتوانی ها:

امروزه از هر ۴ مرگی که در افراد ۷۱ سال به بالا اتفاق می افتد ۳ مرگ مربوط به بیماری های مزمن است. بیماری های مزمن، بیماری هایی هستند که نمی توان آن ها را به یک میکروب یا ویروس خاصی نسبت داد و مرتبط با عوامل محیطی و روش زندگی فرد می باشند . تقریباً تمامی بیماری های مزمن، بیماری های ناشی از کم تحرکی در نظر گرفته می شوند. متخصصان بر این باورند که فعالیت جسمانی خطر بسیاری از این بیماری ها را کاهش می دهد.



فعالیت جسمانی، تغییرات مثبتی در سایر عوامل خطر این بیماری ها نیز به وجود می آورد و از این راه نیز به پیشگیری از این بیماری ها کمک می نماید. بدیهی است که حتی با بهترین روش های پیشگیری، به هر حال عده ای بیمار می شوند. فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب در تخفیف علائم و کمک به بازتوانی پس از بیماری برای وضعیت هایی مثل دیابت، حمله قلبی و کمردرد بسیار موثر است. ورزش، دوره بیماریها را کوتاه و استعداد ابتلا به آن ها را کاهش می دهد. افراد فعال و با تحرک، کمتر بیمار شده و زودتر بهبود می یابند و سالهای مفید و با کیفیت عمرشان افزایش می یابد، همچنین روزهای بیشتری از سال رانیز خالق، پربار و با کیفیت می گذرانند.

بیماری های ناشی از کم تحرکی را بشناسیم:

این بیماریها عبارتند از :

- ۱- بیماری های قلبی، عروقی و سکنه های قلبی و مغزی: این دسته از بیماری ها اولین علت مرگ در تمام کشورهای جهان هستند و کم تحرکی و بی تحرکی از عوامل خطر اصلی برای آن ها محسوب می شوند.
- ۲- افزایش فشارخون.
- ۳- افزایش چربی خون.
- ۴- بیماری قند(دیابت).
- ۵- اضافه وزن و چاقی و بیماری های ناشی از آن
- ۶- کمردردها، دردهای زانو و گردن دردها.
- ۷- انواع آرتروزها.
- ۸- پیری زودرس.
- ۹- برخی از انواع سرطان ها.



با عوامل خطر بیماری های ناشی از کم تحرکی آشنا شویم:

عواملی مانند: سن، جنس و وراثت که قابل تغییر نیستند و عواملی مانند: چاقی، رژیم غذایی، سایر بیماری ها، فعالیت جسمانی، مصرف سیگار و استرس ها که قابل کنترل و تغییر می باشند.

مطالعات نشان می دهد که علائم بیماری های ناشی از کم تحرکی در جوانی آغاز می شود. آمادگی جسمانی مناسب