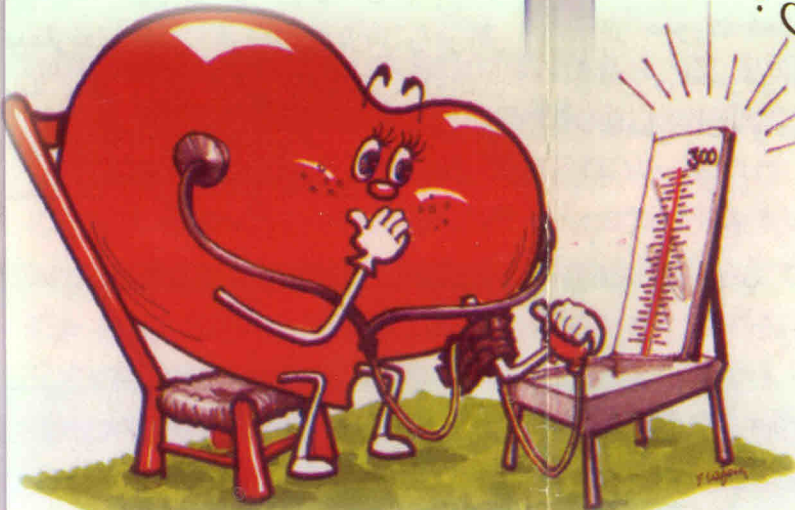


مپو



طرح SHIMSCO

اهمیت تحرک داشتن و فعالیتهای فیزیکی
در سلامت قلب و کنترل پرفشاری خون



فعالیت فیزیکی متوسط و منظم
راهی برای رسیدن به سلامتی

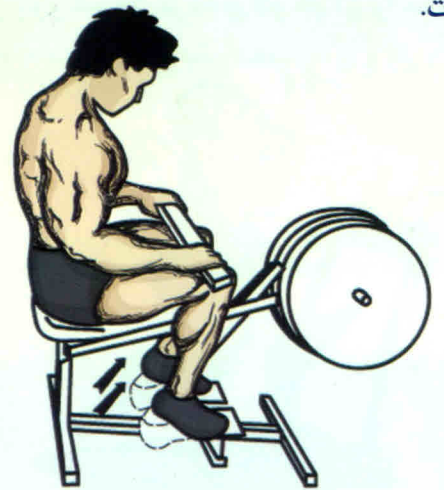
فواید ورزش :

- ۱- کاهش فشار خون
- ۲- کنترل قند خون
- ۳- کنترل سطح کلسترول خون
- ۴- کمک به ترک سیگار
- ۵- وضعیت روانی بهتر
- ۶- تناسب اندام و کنترل وزن
- ۷- انعطاف پذیری رگها
- ۸- کاهش خطر سکته قلبی و مغزی

اگر امکان ۳۰ دقیقه فعالیت پشت سر هم وجود ندارد می توان آن را به دو یا سه دوره تقسیم کرد. بهتر است روزانه نوع فعالیت فیزیکی تغییر کند تا از گروه های مختلف ماهیچه ها استفاده شود.

فعالیت بدنی مناسب برای سلامتی فعالیت است که باعث افزایش نبض و سرعت تنفس شود و ۳۰ دقیقه یا بیشتر طول بکشد و بیش از ۴ بار در هفته انجام شود.

ورزشهای هوازی که تعداد زیادی از ماهیچه ها را به کار می گیرند و می توان آنها را برای مدت زمان طولانی ادامه داد مانند راه پیمایی، دویدن، دوچرخه سواری که بدن را مجبور به مصرف مؤثرتر اکسیژن می کنند برای سلامت قلب و ریه و دستگاه گردش خون بسیار سودمند است.



مقدمه :

بیماری فشار خون که از آن به نام قاتل خاموش و بی هیاهو اسم برده می شود به عنوان یکی از علل مهم و عوامل خطر ساز اصلی بیماریهای قلبی - عروقی است که اگر در مراحل اولیه کنترل نشود بزودی نه تنها قلب و عروق بلکه تمام اعضای بدن را دچار مشکل خواهد کرد.

اما آنچه مهم است اینکه : از بروز فشار خون بالا می توان جلوگیری نمود از جمله راههای کنترل بیماری پرفشاری خون، انجام فعالیتهای ورزشی است.

فقدان فعالیتهای فیزیکی از علل اصلی ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی است.

سازمان جهانی بهداشت، سالانه بیش از دو میلیون مورد مرگ را بر اثر فقدان فعالیت فیزیکی و بیش از ۸۰٪ از بیماریهای قلبی - عروقی زودرس را بر اثر سه عامل رژیم غذایی نامناسب، فعالیت فیزیکی ناکافی و مصرف دخانیات بر آورده نموده است.

متأسفانه بیشتر افراد فعالیت جسمی محدودی دارند و تعداد کم از مشاغل، نیازمند فعالیت بدنی زیاد هستند.

مردم به جای پیاده رو ترجیح می دهند از وسایل نقلیه استفاده کنند و به جای بالا رفتن از پله ها، از آسانسور استفاده کنند. در مواقع استراحت و روزهای تعطیل به جای ورزش و تفریح، در منزل می نشینند و فیلم تماشا کرده یا مطالعه می کنند و از فواید ورزش و تفریح در هوای آزاد محروم می شوند.

فعالیت فیزیکی متوسط و منظم یکی از آسان ترین راهها برای بهبود و تداوم سلامتی است. فعالیت فیزیکی از بروز بیماریهای جدی مانند بیماریهای قلبی - عروقی، دیابت و چاقی جلوگیری کرده یا آنها را کنترل می کند.

در صورت فعالیت فیزیکی زیاد، سطح انرژی مصرفی افزایش می یابد، استرسها کاهش یافته و سطح کلسترول و فشار خون بالا، پایین آمده و احتمال ابتلا به سرطانها به ویژه سرطان روده بزرگ کاهش می یابد

فعالیت فیزیکی عبارت از هرگونه حرکت بدن که منجر به مصرف انرژی (سوزاندن کالری) گردد و یا به زبان ساده فعالیتی فیزیکی یعنی حرکت.

بازی کردن، نظافت خانه، از پله بالا و پایین رفتن و انواع ورزش همگی فعالیت فیزیکی هستند.

اما چه مقدار فعالیت فیزیکی روزانه برای پیشگیری از بیماریها مناسب است؟ هر مقدار از فعالیت فیزیک که احساس خوشایندتری ایجاد کند و حداقل ۳۰ دقیقه در روز انجام شود (که معادل مصرف ۱۵۰ کالری انرژی است) برای پیشگیری از بیماریها و سلامت مناسب است.

و اگر فردی می خواهد به تازگی فعالیت فیزیکی را آغاز کند باید ابتدا از چند دقیقه در روز شروع کرده و کم کم آن را به ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهد.

