



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک  
مرکز بهداشت استان مرکزی

پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی  
کنترل وزن  
تنظیم میزان قند خون  
تقویت روحیه نشاط و شادابی  
با تحرک بدنی



هرم تحرک بدنی

افرادی که به بیماریهای قلبی عروقی  
مشکلات مفصلی - استخوانی  
(کمردرد، آرتروز) آسم و دیابت و ...  
مبتلا هستند، قبل از برنامه ریزی  
برای فعالیت بدنی و ورزش با  
پزشک خود مشورت نمایند.

جهت ارزیابی فعالیت بدنی

خود به نزدیکترین مراکز جامع سلامت پایگاه های  
سلامت و خانه های بهداشت مراجعه نمایید.

منبع: کتاب خودمراقبتی خانواده،

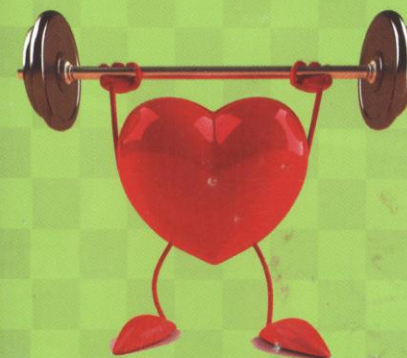
مجموعه مداخلات اساسی بیماری های غیر واگیر در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه ایران،

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت - ۱۳۹۵

## ورزش و پیاده روی:

یکی از آسانترین ورزش ها پیاده روی است.  
پیاده روی یکی از راههای فعال بودن است و پیاده روی  
در خارج از منزل دو فایده عمده دارد.  
کاهش افزایش ارتباط با مردم  
کاهش بهره مندی از مناظر طبیعی  
این موارد به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و  
از فشارهای عصبی می کاهد.



## نکته:

- ◆ حین پیاده روی سر را بالا گرفته و جلورا نگاه کنید.
- ◆ شانه ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به درستی انجام شود.
- ◆ بازوها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید.
- ◆ عضلات شکم را منقبض کنید.
- ◆ برنامه پیاده روی را با ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز شروع و به تدریج افزایش دهید.

فعالیت بدنی یعنی این که عضلات بدن حرکت کنند و  
ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش یابد.

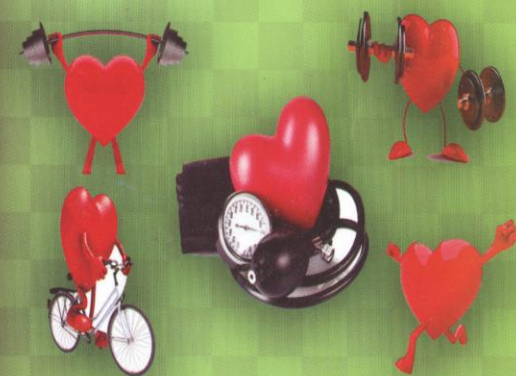
## مقدمه

انسانها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بیماری نیاز به تحرک دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی احساس خوشایند فیزیکی و روانی ایجاد می کند.

**فعالیت بدنی:** به هر گونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود.

فعالیت بدنی مثل پیاده روی می تواند خطر حملات قلبی، مغزی، فشارخون بالا و افزایش کلسترول خون را بطور محسوس کاهش دهد.

**ورزش:** نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که بصورت منظم مکرر و برنامه ریزی شده باشد و با هدف بازی و سرگرمی و تندرستی انجام شود.



۱

## اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن:

♦ ورزش اثرات مفیدی بر سیستم های مختلف بدن دارد و سبب کاهش فشارخون بالا، استفاده بهتر از انسولین ترشح شده در بدن و کنترل میزان قندخون، افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد می شود.

♦ ورزش تنش های روحی را کاهش داده و خلق را بهبود می بخشد، باعث استحکام استخوان ها شده و از ابتلاء به پوکی استخوان (استئوپروز) به ویژه در زنان جلوگیری می کند.



♦ ورزش و فعالیت بدنی موجب قویتر شدن عضله قلب، منظم تر شدن ضربانها و افزایش جریان خون قلب و عروق می شود و بدین ترتیب از رسوب چربی در رگها جلوگیری می شود.

♦ باعث پیشگیری از اضطراب و افسردگی می شود و با ایجاد احساس آرامش در فرد کیفیت زندگی را بهبود می بخشد.

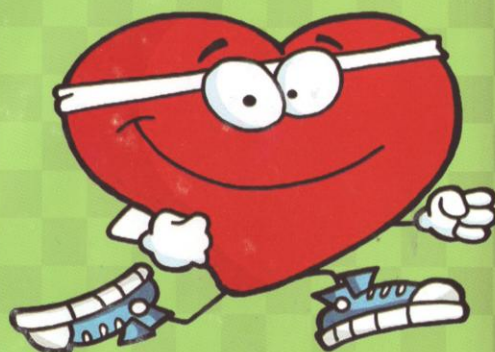
♦ از ابتلاء به سرطان پستان و سرطان رحم در زنان پیشگیری می کند.

♦ با افزایش حرکات روده از یبوست مزمن که باعث بواسیر، شقاق و حتی سرطان روده بزرگ می شود پیشگیری می نماید.

۲

## نکات مهم در هنگام انجام فعالیت بدنی

- ♦ قبل و بعد از فعالیت استراحت کنید.
- ♦ بعد از غذا فوراً فعالیت انجام ندهید (حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید)
- ♦ پیاده روی در سطح صاف راحت ترین و کم هزینه ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.
- ♦ لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده روی را نشاط بخش می سازند.



- ♦ روزانه ۳۰ دقیقه ورزش در ۵ تا ۷ روز هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماریها لازم است.
- ♦ همیشه در ابتدای پیاده روی یا ورزش بمدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را گرم نمایید.
- ♦ برای حفظ آب بدن در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن آب و مایعات دریافت کنید.
- ♦ مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است، در صورت گرم بودن هوا بعلت تعریق زیاد مایعات بیشتری بنوشید.

۳