

خطر سنجی سکنه های قلبی ، مغزی

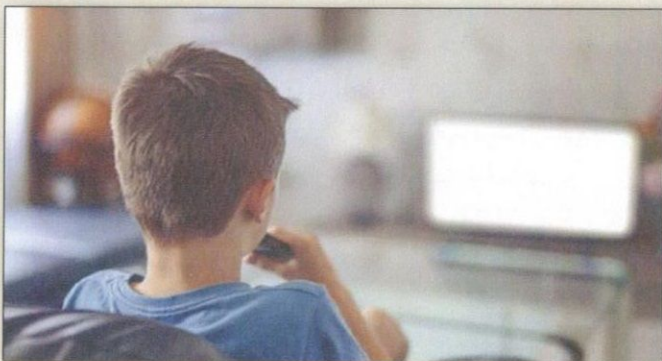
خودمراقبتی در پیشگیری از کم تحرکی



مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



خطر سنجی سکنه های قلبی ، مغزی خود مراقبتی در پیشگیری از کم تحرکی



تهیه و تنظیم :

دکتر حسن اوکاتی علی آباد

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اهواز

دکتر مریم سراجی

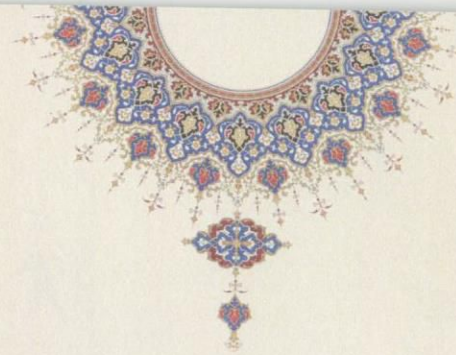
دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اهواز

دکتر فریبا شهرکی ثانوی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی اهواز

بسم الله الرحمن الرحیم



به نام یگانه هستی

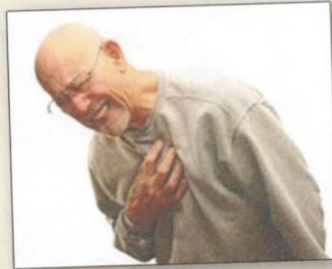
آموخته ام که خدا عشق است و عشق تنها خداست ...
 آموخته ام که وقتی نا امید می شویم ، خدا با تمام عظمتش
 عاشقانه انتظار می کشد تا دوباره به رحمتش امیدوار شویم.
 آموخته ام اگر ناکنون به آنچه خواسته ایم نرسیده ایم، خدا
 بهترینش را برایمان در نظر گرفته است.
 آموخته ام که زندگی سخت است ولی ما از او سخت تربیم.
 سلامتی و آرامش حاصل از یقین برایتان آرزومندیم.



فهرست:

- ۱ پیشگیری از کم تحرکی
- ۲ فعالیت بدنی
- ۳ اثرات مثبت ورزش بر بدن
- ۵ میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب
- ۵ هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد

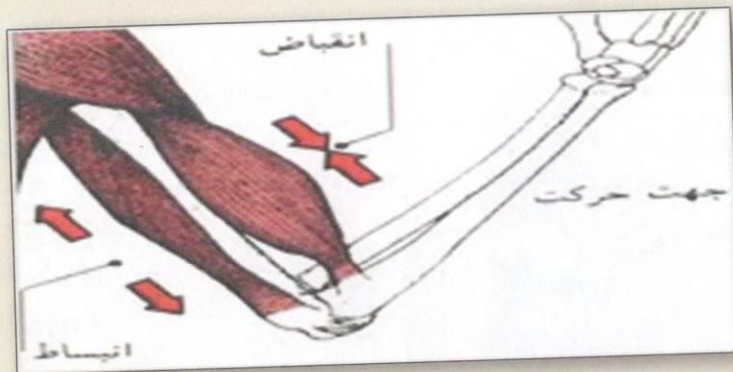
فعالیت بدنی مثل پیاده روی می تواند خطر حملات قلبی، مغزی، فشار خون بالا و افزایش کلسترول خون را به طور محسوسی کاهش دهد.



فعالیت بدنی:

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

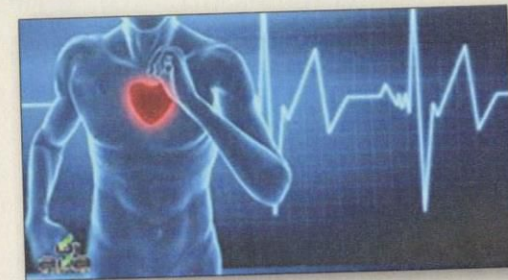
بیشترین فایده داشتن فعالیت بدنی با شدت متوسط و به طور منظم حداقل **۵ بار در هفته** حاصل می شود.



پیشگیری از کم تحرکی

پیاده روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند برای داشتن زندگی سالم کفایت می کند.

**سالم بمانید، برخیزید و شروع کنید.
شروع اولین قدم بسیار مهم است.**

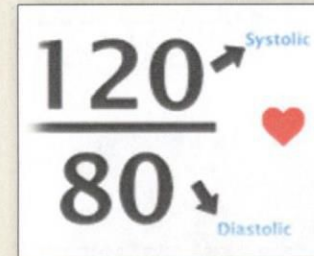


نکته مهم:

اجازه ندهید بهانه های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش محروم کرده و بیماریها بر شما غلبه کنند.

«اثرات مثبت ورزش بر بدن»

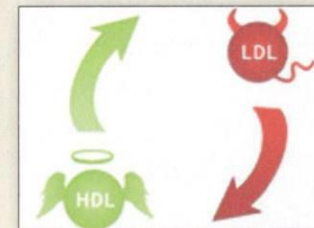
کاهش فشار خون



استفاده بهتر از انسولین ترشح
شده در بدن و کنترل قند خون



افزایش کلسترول خوب (HDL)
کاهش کلسترول بد (LDL)



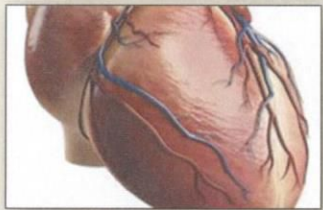
کاهش تنش های روحی و خلق
بهتر
ترشح اندروفین و احساس
شادابی و نشاط
پیشگیری از اضطراب و
افسردگی



استحکام استخوان ها و پیشگیری از
پوکی استخوان



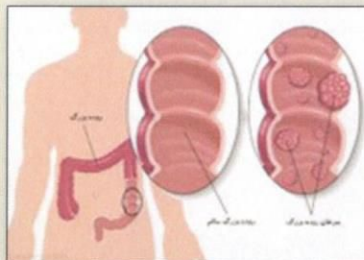
قوی تر شدن عضله قلب و منظم
شدن ضربان قلب و از رسوب چربی
در رگها جلوگیری می کند.



پیشگیری از سرطان



با افزایش حرکات روده از یبوست مزمن که باعث بواسیر و
شقاق و حتی سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند.



میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب

میزان فعالیت بدنی مناسب برای حفظ سلامتی معادل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی باشد متوسط برای حداقل ۵ روز در هفته و یا ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید حداقل ۳ روز در هفته

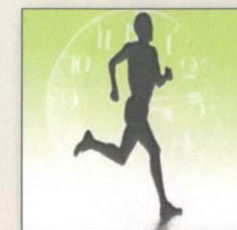
Figure 1 *Common and uncommon features*

Table 1 shows the results of the (Levin's & Wald) F test for the Homogeneity of Regression Coefficients

	Normal	Nonnormal	Normal/Nonnormal
	$F_{(1,10)} = 0.00$	$F_{(1,10)} = 0.00$	$F_{(1,10)} = 0.00$
	0.99	0.99	0.99
	99%	99%	99%

	Normal	Nonnormal	Normal/Nonnormal
	$F_{(1,10)} = 1.00$	$F_{(1,10)} = 1.00$	$F_{(1,10)} = 1.00$
	0.33	0.33	0.33
	66%	66%	66%

	Normal	Nonnormal	Normal/Nonnormal
	$F_{(1,10)} = 1.00$	$F_{(1,10)} = 1.00$	$F_{(1,10)} = 1.00$
	0.33	0.33	0.33
	66%	66%	66%



هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

قبل و بعد از فعالیت ها استراحت کنید. وقتی احساس می کنید خیلی خسته هستید چند بار استراحت کوتاه موثرتر است.



بعد از غذا فوراً فعالیت انجام ندهید. حداقل ۱ ساعت قبل از غذا و ۲ ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.



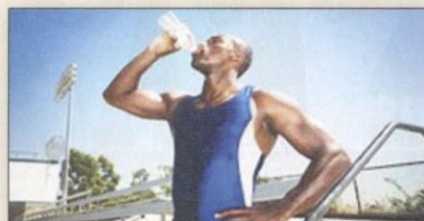
پیاده روی در سطح صاف ، راحت ترین و در دسترس ترین و کم هزینه ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.



همیشه در ابتدای پیاده روی ۵ تا ۱۰ دقیقه اول بدنتان را گرم کنید. استفاده از سرد و گرم کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی نیز می شود.



برای حفظ آب بدن و سوخت و ساز صحیح باید در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید. در صورت گرم بودن هوا و تعریق، آب بیشتری بنوشید.



به هر صورت که پیاده روی می کنید، در منزل یا بیرون از منزل، روی زمین یا روی تردمیل انجام حرکات کششی قبل و بعد از ورزش فراموش نشود.



من سالم و توانمند هستم و در کنار خانواده ام از زندگی لذت می برم.



