



بیمارستان فوق تخصصی آپادانا

چرا باید فعالیت جسمانی منظم داشته باشیم؟



« دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی »

A.PAM.MN.11

با آرزوی سلامتی برای کلیه بیماران



هرچند وقت یک بار باید فعالیت جسمانی انجام بدهم؟

- روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.
- حتما فعالیت شما منظم (در اکثر یا همه روزهای هفته) باشد.

چه کارهای دیگری را می توانم انجام دهم؟

راه های افزودن فعالیت جسمانی به زندگی روزمره خود را بررسی کنید. ایجاد تغییرات اندک در شیوه زندگی شما می تواند تفاوت زیادی را در سلامت کلی شما به وجود آورد. در اینجا برخی از این موارد ذکر می شوند:

- در طول زمان استراحت خود برای ناهار، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید.
- به جای پله برقی یا آسانسور از پله استفاده کنید.
- گام سنج یا پدومتر بخرید و سعی کنید روزانه ۱۰/۰۰۰ قدم پیاده روی نمایید.

چرا باید من فعالیت جسمانی داشته باشیم؟

اگر پزشک به شما توصیه کرد که برنامه فعالیت جسمانی را آغاز کنید، توصیه های وی را گوش کنید. افرادی که فعالیت جسمانی کافی ندارند، به احتمال بیشتری دچار مشکلات سلامتی می شوند.

فعالیت منظم جسمانی و با شدت متوسط می تواند به شما در کاهش میزان خطر ابتلا به موارد زیر کمک کند:

- بیماری قلبی و حمله قلبی.
- پرفشاری خون.
- افزایش کلسترول تام ، افزایش کلسترول بد (LDL) ، کاهش کلسترول خوب (HDL) .
- اضافه وزن یا چاقی .
- بیماری قندخون (دیابت) .
- سکتة مغزی .

اگر شما قبلا فعالیت نداشته اید و می خواهید ورزش را آغاز نمایید، ابتدا با پزشک خود در مورد برنامه مناسب برای خودتان مشورت نمایید. به محض شروع متوجه می شوید که ورزش نه تنها در سلامتی شما مفید است، بلکه مفرح و لذت بخش نیز می باشد.

فعالیت جسمانی چه فوایدی دیگری برای من دارد؟

فعالیت جسمانی همچنین فواید زیر را دارد:

- قلب، ریه ها ، استخوان ها و عضلات شما را تقویت می کند.
- به کنترل وزن و فشارخون شما کمک می کند.
- به شما در بهتر خوابیدن کمک می کند.
- به شما احساس سرزندگی می دهد.
- انرژی و قدرت بیشتری به شما می بخشد.
- به شما در کنترل استرس کمک می کند.
- به شما احساس بهتری در مورد چگونگی ظاهرتان می دهد.

چه فعالیت هایی را باید انجام دهم؟

جهت کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی ، ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه ای باشید. اگر شما فعالیت با شدت متوسط را در بیشتر یا همه روزهای هفته انجام دهید. از فواید آن بهره مند می شوید.

عبارتند :

- پیاده روی
 - کار منزل متوسط تا شدید
 - باغبانی و کار در حیاط منزل
 - ورزش های خانگی.
- فعالیت های شدیدتر جسمانی می توانند توان قلبی و ریوی شما را بیشتر کنند. فعالیت جسمانی را به آهستگی آغاز کنید و با قویتر شدن قلب خود، آن را افزایش دهید.
- در مورد ورزش ابتدا با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید. سپس یکی از موارد زیر را امتحان کنید :
- پیاده روی سریع ، یا دویدن.
 - بالارفتن از پله ها.
 - دوچرخه سواری ، شنا یا قایقرانی .