

توصیه های بهداشتی برای مقابله با کم تحرکی



- ❖ اگر به بیماری خاصی مثل بیماریهای قلبی - عروقی، مشکلات مفصلی، استخوانی (کمردرد، آرتروز)، آسم، دیابت نوع یک (که برای درمان از انسولین استفاده می کنند) مبتلا هستید قبل از برنامه ریزی برای فعالیت بدنی و ورزش با پزشک خود مشورت کنید تا راهنماییهای لازم و برنامه مناسب را به شما ارائه دهد.
- ❖ ورزشهایی انجام دهید که وضعیت قلب و ریه را بهبود بخشد و سه مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:
 - سریع:** تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید.
 - مداوم:** حداقل 15 الی 30 دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.
 - منظم:** حداقل 3 بار در هفته تکرار شود.
- ❖ شنا، پیاده روی، دویدن، بسکتبال، دوچرخه سواری، کوهنوردی و تنیس جزء مناسب ترین ورزشها برای قلب و ریه هستند.
- ❖ برای شروع برنامه ورزشی باید یکی از انواع ورزش ها یا فعالیت هایی را که مورد علاقه شما است و با آمادگی جسمی، سن و شرایط تناسب دارد، انتخاب کنید.
- ❖ انتخاب ورزشهای دسته جمعی همراه با سایر افراد خانواده یا دوستان، شما را به تداوم برنامه ورزشی تشویق می کند.
- ❖ زمان مشخصی را برای انجام ورزش مشخص کنید (صبح ها، بعد از ظهرها یا شبها).
- ❖ قبل از شروع ورزش، چند دقیقه اول را به گرم کردن بدن اختصاص دهید.
- ❖ باید در حین ورزش و بعد از خاتمه آن احساس مطبوعی داشته باشید، در غیر اینصورت شدت و سرعت ورزش را کاهش دهید.
- ❖ توصیه می شود حداقل 3 بار در هفته و هر بار به مدت 25 تا 40 دقیقه فعالیت بدنی انجام دهید.

- ❖ هر فرد در هر شرایطی چه لاغر و چه چاق باشد برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی بایستی روزانه فعالیت بدنی داشته باشد.
- ❖ برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی حداقل 2 وعده خوراک ماهی در هفته مصرف شود.
- ❖ برای داشتن قلب سالم به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش آب پز یا بخار پز کردن استفاده گردد.
- ❖ برای داشتن قلب سالم اگر سیگاری هستید هم اکنون سیگار را ترک کنید .
- ❖ فعالیت جسمی منظم مثل پیاده روی، شنا، باغبانی و دوچرخه سواری به محافظت از قلب شما کمک می کند.
- ❖ برای اینکه قلب سالم داشته باشید میوه، سبزی و حبوبات بیشتری استفاده نمائید.
- ❖ کاهش استرس و داشتن استراحت کافی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی دارد.
- ❖ فشارخون بالا، بار قلب را افزایش می دهد در نتیجه باعث سکنه مغزی و حمله قلبی می شود.
- ❖ زندگی بدون فعالیت بدنی یک عامل خطر برای بروز بیماری قلبی - عروقی است.
- ❖ افرادی که در معرض استرس های روزمره قرار دارند بیش از دیگران شانس ابتلا به بیماری قلبی را پیدا می نمایند.
- ❖ کسانی که چربی اضافه به خصوص در ناحیه شکم دارند بیش از دیگران به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.
- ❖ در صورتی که فردی مبتلا به بیماری دیابت باشد شانس ابتلا به بیماری قلبی در او افزایش می یابد.
- ❖ ورزش و فعالیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می شود.
- ❖ ورزش میزان چربی خون را به حد مطلوب می رساند.

واحد غیرواگیر مرکز بهداشت شهرستان شیراز

شهدای انقلاب

روز جهانی بهداشت در سال 2008

«حفظ سلامتی در برابر تغییرات آب و هوایی»