

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت دبیرخانه ستاد
کشوری کنترل دخانیات / دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مرکز سلامت محیط و کار

ورزش و تفریحات سالم

برای دوری از دخانیات

هفته ملی
بدون دخانیات

۱۳۹۸ خردادماه ۳۱ تا ۲۵



iec.behdasht.gov.ir
webda.behdasht.gov.ir

امان بدون دخانیات، حق شهروندی



ورزش و تفریحات سالم برای دوری از دخانیات

ورزش و تفریحات سالم برای دوری از دخانیات

ورزش مقدمه سازندگی در جوامع بشری و جشن زندگی است. وقتی نیروی جوان جامعه سالم و تندرست باشد، آن جامعه در کلیه زمینه‌های علمی، فرهنگی، اقتصادی و توسعه‌ای به‌سوی پیشرفت رهنمون خواهد شد. از بازی‌های کودکان در پارک‌ها تا تیم‌های مدارس و لیگ‌های محلی تا مسابقات ملی، جام جهانی و المپیک - ورزش الهام بخش زندگی سالم، رقابت و سرگرمی سالم است. از سوی دیگر، محصولات دخانی کاملاً در تضاد با ورزش بوده و با به ارمغان آوردن مرگ و بیماری، شادی و رفاه را از مصرف کنندگان خود می‌گیرند. دخانیات سالانه موجب مرگ ۸ میلیون نفر از مردم جهان می‌شود و هر ۴ ثانیه یک نفر را به کام مرگ می‌کشد. دود ناشی از مواد دخانی، ترکیب شیمیایی پیچیده‌ای با بیش از ۷۰۰۰ ماده گوناگون شیمیایی است. تحقیقات فراوان ثابت کرده که حداقل ۲۵۰ ماده سمی در دود دخانیات وجود داشته که ۷۰ نوع آن سرطان‌زا هستند و بیماری‌هایی را ایجاد می‌کنند، که هزینه زیادی برای جامعه دارد.

برای ورزشکاران حرفه‌ای مصرف دخانیات با افت سطح عملکرد، می‌تواند زندگی حرفه‌ای آنها را به پایان برساند. حتی برای افرادی که ورزش را در سطح پایین‌تری

بازی‌های
کودکان در
پارک‌ها
تیم‌های
مدارس و
لیگ‌های
محلی تا
مسابقات ملی،
جام جهانی
و المپیک -
ورزش الهام
بخش زندگی
سالم، رقابت و
سرگرمی سالم
است

انجام می‌دهند، نظیر بازی کردن فریزی با فرزندان خود، شرکت در بازی آخر هفته فوتبال با دوستان و یا انجام یک کار خیریه سرگرم کننده، مصرف دخانیات می‌تواند بر توانایی آنها در انجام کار تأثیر بگذارد. بسیاری از ورزشکاران، طرفداران ورزش و تماشاچیان از قشر جوانان هستند. داده‌های اخیر نشان می‌دهد که یک سوم جوانان ورزش را قبل از سن ده سالگی شروع می‌کنند و اکثر افراد سیگاری بالغ، قبل از سن هجده سالگی مصرف دخانیات را شروع کرده‌اند. وابستگی به نیکوتین در جوانان خیلی زود اتفاق می‌افتد. حمایت مالی و تبلیغات صنایع دخانی از وقایع ورزشی به دلیل تأثیر زیادی که بر جلب توجه جوانان به موضوع مصرف دخانیات دارد از سوی این صنایع بسیار مورد توجه می‌باشد. این صنایع ادعا می‌کنند که برنامه‌ای برای جذب جوانان به مصرف دخانیات ندارند، ولی با درج براند شرکت‌های دخانی روی کالاها و وسایل مورد استفاده جوانان، از جمله پیراهن، کلاه، عینک و ... سعی در برقراری ارتباط ذهنی این گروه تأثیر پذیر با وقایع ورزشی و استعمال دخانیات دارند. بدیهی است وارد کردن یک نوجوان به ورطه اعتیاد به مصرف دخانیات از این فرد یک مشتری دائمی که سالها مصرف کننده محصولات آنها خواهد بود می‌سازد و جایگزین افرادی می‌شود که به دلیل مصرف دخانیات با مرگ زود هنگام از این تجارت مرگ آور خارج می‌شوند. امروزه با تقویت اجرای کنوانسیون کنترل دخانیات و ممنوعیت تبلیغات صنایع دخانی در تلویزیون و رسانه‌های ملی در بسیاری از کشورها، تبلیغات این صنایع در محیط‌های ورزشی زیاد شده است.

تأثیر ورزش بر

عملکرد فعالیت‌های ورزشی و تناسب اندام

طبق شواهد علمی، به خوبی مشخص شده است که دخانیات مصرف کنندگان خود را می‌کشد. در واقع نیمی از مصرف کنندگان با مرگ زود هنگام در اثر ابتلا به بیماری‌های مرتبط جان خود را از دست می‌دهند و نیم دیگر با ناتوانی و از دست دادن توانایی خود، لذت یک زندگی سالم را از دست می‌دهند، خصوصاً زمانی که بخواهند در یک فعالیت ورزشی یا تفریحاتی که با فعالیت‌های بدنی همراه است شرکت کنند. علاوه بر تأثیرات بلند مدت استعمال دخانیات بر سلامتی، مصرف دخانیات می‌تواند تأثیر کوتاه مدت، خصوصاً بر افت عملکرد ریه و قدرت عضلات و اختلالات خواب دارد. مطالعات نشان داده که افراد مصرف کننده دخانیات توانایی خیلی کمتری برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی در تمام سطوح را دارند، از ورزش حرفه‌ای بین المللی تا آماتور و تفریحی. اثرات مصرف دخانیات حتی باعث می‌شود که فعالیت‌ها در یک زندگی عادی نظیر بالا رفتن از پله، یا

دخانیات مصرف
کننده جان خود را
می‌کشد. در واقع
نیمی از مصرف
کننده جان با
مرگ زود هنگام
در اثر ابتلا به
بیماری‌های
مرتبط جان
خود را از دست
می‌دهند

دویدن برای رسیدن به یک اتوبوس و ... نیز دشوارتر شود. مطالعات متعدد نشان داده اند که سیگاری‌ها به سادگی کمتر از افراد غیر سیگاری می‌توانند خود را با شرایط محیطی و کاری که نیاز به فعالیت دارد تطابق دهند. به عنوان مثال، در یک مطالعه بزرگ که روی نیروهای جوان ارتش انجام شد، عدم موفقیت در تکمیل آموزش‌های پایه در سیگاری‌ها دو برابر کمتر افراد غیر سیگاری بود. در مطالعات ورزش استقامتی، سیگاری‌ها خیلی زودتر از غیر سیگاری‌ها به خستگی می‌رسیدند و بهره کمتری از نتیجه تمرین و مسابقه می‌بردند. در یک مطالعه که روی ۶۵۰۰ نفر از نیروهای ۱۹ ساله ارتش انجام شد، افرادی که دخانیات مصرف می‌کردند بسته به تعداد و مدت مصرف دخانیات، نسبت به افراد غیر سیگاری به مراتب مسافت کوتاه تری در مدت زمان ۱۲ دقیقه می‌توانستند طی کنند. همان افراد غیر دخانی در مسابقه دو ۸۰ متری به طور قابل توجهی سریع تر از افراد دخانی به خط پایان رسیدند. در همین مطالعه از ۴۱۰۰ دوندۀ ای که بطور منظم که در مسابقه سالیانه دو استقامت ۱۶ کیلومتری شرکت می‌کردند، مشاهده شد که سیگاری‌ها به طور مداوم کندتر از غیر سیگاری‌ها دویده و با تاخیر بیشتری به خط پایان می‌رسند. برآورد شده است که برای هر نخ سیگار مصرفی در روز، زمان برای رسیدن به خط پایان ۴۰ ثانیه افزایش می‌یابد. محققین برآورد کرده اند که مصرف روزانه ۲۰ نخ سیگار توسط، زمان لازم برای انجام مسابقات دو سرعت ۱۶ کیلومتر را تا حد یک نوجوان ۱۲ ساله کاهش می‌دهد (بعنوان مثال زمان تکمیل مسابقه توسط یک فرد سیگاری ۳۰ ساله به طور متوسط برابر یک غیر سیگاری ۴۲ ساله است) یا موجب از بین بردن اثر افزایشی استقامتی ۲۰ کیلومتر در هفته می‌شود. سایر مطالعات نشان داده اند که ورزش کوتاه مدت همچنین تحت تاثیر استعمال دخانیات قرار می‌گیرد. مصرف کنندگان معمولی دخانیات، دو برابر نسبت به غیر دخانی‌ها به دلیل علائم خستگی، کم آوردن توان، مشکل تنفس و پا درد احتمال متوقف کردن تست ورزش تردمیل را دارند.

مطالعات دیگر روی جوانان ۱۹ تا ۳۰ سال نشان داد که علاوه بر تاثیر استعمال دخانیات بر کاهش عملکرد ریه، افراد مصرف‌کننده دخانیات دارای قدرت و انعطاف پذیری کمتر نسبت به افراد غیر دخانی هستند.

مطالعه دیگری نیز نشان داده که افرادی که ورزش می‌کنند و دخانیات مصرف می‌کنند دچار اختلال در الگوی خواب شده و نسبت به غیر دخانی دچار ضعف سلامت بدنی هستند. بدیهی است که مصرف دخانیات ظرفیت ریه را کاهش می‌دهد، مزایای ورزش و فعالیت بدنی را بین می‌برد. برای تماشاگران در رویدادهای ورزشی، استفاده از دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود دست دوم به ایجاد بیماری کمک می‌کند و لذت بردن آنها را از واقعه ورزشی کاهش می‌دهد.

شیوع
بیماری‌های
غیرواگیر که
بیشترین
مرگ و میر را
ت
حدود ۸۰ درصد
کل مرگ‌ها،
در جوامع در
حال توسعه به
خود اختصاص
می‌دهد. بارشتر
و شیوع زندگی
ارتباط مستقیم دارد

تغییر سبک زندگی

ورزش مداوم و
منظم می‌تواند
سلامتی را
افزایش داده،
احتمال شروع
مصرف دخانیات
را کاهش دهد
و روشی موثر
برای یاری
افزایی باشد
که می‌خواهند
دخانیات را ترک
کنند

شیوع بیماری‌های غیرواگیر که بیشترین بار مرگ و میر را، تا حدود ۸۰ درصد کل مرگ‌ها، در جوامع در حال توسعه به خود اختصاص می‌دهد، با رفتار و شیوه زندگی ارتباط مستقیم دارد که برای مهار آن باید رفتارهای پرخطر مانند کم تحرکی و بی تحرکی، سبک و روش تغذیه نادرست، مصرف دخانیات و الکل حذف شود و پس از تغییر رفتار و روش زندگی، در گام بعدی برای اصلاح شیوه‌های اشتباه، به وجود امکانات ورزشی و غذاهای سالم و در دسترس نیاز است. صاحب‌نظران امر معتقدند نقش مردم در مهار ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر ۸۵ درصد است. با توجه به آمارهای جهانی، روند ابتلا به این نوع بیماری‌ها به دلیل افزایش شهرنشینی و همچنین صنعتی شدن رو به افزایش است. امکان ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر، در صورت مراقبت، تقریباً به صفر می‌رسد و بهترین نوع مراقبت، پرهیز از رفتارهای پر خطر مانند استعمال دخانیات، و توجه بیشتر به ورزش و تحرک جسمانی است.



ورزش و تفریحات
سالم برای دوری
از دخانیات

هفته ملی
بدون دخانیات
(۱۳۹۸ خردادماه ۲۵ تا ۳۱)

ورزش مداوم و منظم می تواند سلامتی را افزایش داده، احتمال شروع مصرف دخانیات را کاهش دهد و روشی مؤثر برای یاری افرادی باشد که می خواهند دخانیات را ترک کنند. ورزش منظم، نقش زیادی در سلامت بدن و کاهش گرایش به محصولات دخانی دارد.

ورزش عامل

مهمی در
کاهش

تمایل به

مصرف دخانیات

و مدیریت

کردن سایر

نشانه های

عود مصرف

پس از

ترک دخانیات

می باشد

ورزش اقدامی مهم در کمک به ترك استعمال دخانیات

- ورزش می تواند بخش مهمی از برنامه شما برای ترک دخانیات باشد
- ورزش عامل مهمی در کاهش تمایل به مصرف دخانیات و مدیریت کردن سایر نشانه های عود مصرف پس از ترک دخانیات می باشد.
- وقتی شما دخانیات را ترک می کنید ضربان قلب شما کاهش می یابد، چرخش جریان خون افزایش یافته و کارایی ریه تان افزایش می یابد و در نتیجه موجب عملکرد بهتر شما در زمان ورزش و فعالیت بدنی می شود.

گسترش اماکن ورزشی و توجه به ورزش های همگانی جدی گرفته شود!

سلامت اجتماعی از زیر مجموعه های توسعه اجتماعی و بخشی از

ورزش و تفریحات
سالم برای دوری
از دخانیات



هفته ملی
بدون دخانیات

(۱۳۹۸ خردادماه ۲۵ تا ۳۱)

سلامت است که به کیفیت روابط اجتماعی مربوط می‌شود و در افزایش بهره‌وری، آگاهی بخشی، رشد سرمایه‌های انسانی و اجتماعی و تقویت اطلاع رسانی نقش دارد. عوامل بسیاری می‌توانند در ایجاد سلامت اجتماعی موثر باشند که تفریحات سالم نیز یکی از آنها به شمار می‌رود. این مهم شامل ورزش، فعالیت‌های هنری، ارتباط با دوستان و... می‌شود.

اما شهروندان باید این نکته را بدانند که همه تفریحات لزوماً سالم نیستند. این مسئله زمانی محقق می‌شود که آگاهی و اطلاع رسانی، آموزش، فرهنگ‌سازی، آشنایی با قوانین و حقوق شهروندی و درنهایت مطالبه‌گری در سطح گسترده در کل جامعه انجام شود. اینکه اکثریت خانواده‌ها، جوانان و سایر طیف‌های مختلف اجتماعی استعمال قلیان را به صورت دسته جمعی به عنوان یک تفریح معمول و بی ضرر می‌پندارند ناشی از عدم آگاهی آنهاست که برای عبور از آن همکاری وسایل ارتباط جمعی، حوزه آموزش و پرورش و سایر مراکز و سازمان‌های آموزشی، اطلاع رسانی و تربیتی طلب می‌شود. به منظور فرهنگ سازی ورزش‌های همگانی نیاز است که دستگاه‌ها و سازمان‌های متولی، در کنار قهرمان پروری به فعالیت‌ها و ورزش‌های همگانی توجه کنند. با توسعه و ترویج فعالیت‌های ورزشی پر کردن اوقات فراغت در سطح عموم جامعه، خصوصاً جوانان می‌توان انتظار داشت که نشاط و شادمانی، امید به زندگی و کاهش استرس منجر به جایگزینی با استعمال دخانیات گردیده و در آینده از نسلی سالم، خلاق و کارآمد برخوردار باشیم.

ورزش‌های کم‌هزینه

بسیاری از اشخاص ممکن است تا اسم ورزش به میان می‌آید، به یاد ثبت نام در یک باشگاه ورزشی و استفاده از دستگاه‌های بدنسازی و هزینه‌های آن بیفتند؛ در صورتیکه اینگونه نیست. با کمی خلاقیت می‌توان ورزش‌هایی انجام داد که علاوه بر کمک به سلامت جسمانی، هزینه زیادی نیز برای ما نداشته باشد.

● دوچرخه سواری یک ورزش ساده و کم هزینه است و نیازی به پرداخت شهرییه و رفتن به سالن‌های ورزشی ندارد. شما می‌توانید هر روز صبح یا بعد از ظهر دوچرخه سوار شوید و به سمت یک پارک

پوشه
سواری یک
ورزش ساده و
کم هزینه است
و نیازی به
پرداخت شهرییه
و رفتن به
سالن‌های
ورزشی ندارد



برای دوچرخه برای تقویت عملکرد قلب و عروق و عضلات، بسیار توصیه می‌شود.

● پیاده‌روی باعث استقامت و افزایش نیروی بدنی شما می‌شود. شاید بعد از چند روز که پیاده‌روی انجام بدهید احساس خستگی کنید و دیگر تمایلی به ادامه دادن نداشته باشید، توصیه می‌کنیم که با یک شخص دیگری که با او هم کلام هستید به پیاده‌روی بروید، زیرا ورزش دو نفره شما را برای ادامه این کار ترغیب می‌کند.

● در هفته یک بار به کوه بروید، برنامه هفتگی خود را طوری ترتیب دهید که برنامه کوه رفتن حتما در آن قرار داشته باشد. کوهنوردی باعث می‌شود که شما علاوه بر تمرکز مغزی، فعالیت بدنی مناسبی نیز داشته باشید.

● شرکت در ورزش‌های گروهی و فعالیت‌های همگانی تاثیر مضاعفی در پیشگیری از مصرف دخانیات دارد.

شرکت در
ورزش‌های
گروهی و
فعالیت‌های
همگانی تاثیر
مضاعفی در
پیشگیری از
مصرف دخانیات
دارد

هفته ملی
بدون دخانیات

(۱۳۹۸ خردادماه ۳۱ تا ۲۵)



ورزش و تفریحات
سالم برای دوری
از دخانیات

