



مرکز بهداشت استان اصفهان
گروه مدیریت بیماریهای غیرواگیر

هشتم مهرماه روز جهانی قلب

مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی

فعالیت بدنی و بیماری های قلبی عروقی

انسان ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بسیاری بیماری ها به تحرک نیاز دارند. ورزش و فعالیت بدنی با تأثیر مثبت بر میزان چربی خون، موجب کاهش چربی خون مضر (تری گلیسرید و تا حدی LDL) و افزایش چربی خون مفید (HDL) شده و از این طریق به سلامت قلب و عروق کمک می کند.

ورزش و فعالیت بدنی موجب قوی تر شدن عضله قلب، منظم تر شدن ضربان و افزایش جریان خون قلب و عروق می شود و به این ترتیب از رسوب چربی در رگ ها جلوگیری می کند. حداقل میزان فعالیت بدنی مناسب برای حفظ سلامت در افراد بزرگسال، معادل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۵ روز در هفته و یا ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید برای حداقل ۳ روز در هفته است. منظور از فعالیت بدنی متوسط، فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس می شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود؛ در حالی که هنگام فعالیت بدنی شدید، به علت افزایش تعداد تنفس و نفس نفس زدن، فرد نمی تواند به راحتی صحبت کند.

محدوده هدف ضربان قلب خود را تعیین کنید. هنگام ورزش، ضربان قلب افزایش می یابد. یکی از راه های تعیین محدوده هدف این است که ضربان قلب خود را در حالت نشسته در طول یک دقیقه از طریق لمس ضربان در مچ دست خود به دست آورید، در هنگام فعالیت بدنی تعداد ضربان قلب باید ۲۰ عدد بیشتر از زمان نشسته باشد بنابراین عدد ۲۰ را به ضربان قلب در حالت نشسته اضافه کنید. این عدد برای هنگام فعالیت بدنی با شدت متوسط مناسب است.

کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند.

♥ توصیه های فعالیت بدنی

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 مؤثرتر از استراحت طولانی است.

بعد از غذا فوراً فعالیت بدنی 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، در دسترس ترین و کم هزینه ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامت است.

طبق توصیه کارشناسان، در صورت نداشتن زمان لازم می توان ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای فعالیت بدنی انجام داد که می تواند مفید باشد.

همیشه در ابتدای پیاده روی یا ورزش، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را گرم کنید؛ یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند.

قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم تر بدن خود را سرد کنید. استفاده از مرحله های گرم و سرد 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 و هرگز اجازه ندهید که زمان زیادی با تشنگی سپری شود.

آلودگی هوا یکی از مشکلات شایع در شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده روی و ورزش در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارکها و فضای سبز به ورزش بپردازید.