

## راهنمای خودمراقبتی برای سفیران سلامت خانواده ، برنامه " هر خانه یک پایگاه سلامت "

### چکیده بسته آموزشی " فعالیت بدنی "

انسان ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بیماریها به تحرک نیاز دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی باعث شادابی و نشاط می شود. بعضی افراد فکر می کنند که ورزش مؤثر باید با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد. در صورتیکه یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم کفایت می کند.

فعالیت بدنی ممکن است به روش های مختلف مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، ورزش و تفریحات فعال متعدد صورت گیرد. تمامی اشکال فعالیت بدنی منظم با شدت و مدت کافی می توانند برای سلامت سودمند باشند

نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه های رفتار کم تحرک می باشند. شواهد نشان می دهد که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با چاقی و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت و مرگ و میر مرتبط است.

- ❖ توصیه می شود، برای حداکثر بهره برداری از فواید ورزش، حداقل ۵ روز در هفته هر بار بمدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط یا ۳ روز در هفته هر بار ۷۵ دقیقه با شدت شدید ورزش کنید. امروزه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای ورزش روزانه نیز مفید است.
- ❖ در هنگام ورزش برای به حداقل رساندن خطر آسیب ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید و قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم تر بدن خود را سرد کنید.
- ❖ فعالیت بدنی خود را به تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیاده روی سریع) افزایش دهید.
- ❖ یک زمان یا زمان های خاص را برای انجام فعالیت بدنی انتخاب کنید و به آن وفادار بمانید.
- ❖ برای تداوم فعالیت بدنی، ورزش های دسته جمعی را انتخاب کنید.
- ❖ ورزش هایی 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 ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد

✓ منظم: حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته تکرار شود

#### شدت فعالیت ورزشی :

شدت فعالیت ورزشی براساس میزان افزایش ضربان قلب و ظرفیت هوازی افراد تعیین می شود. اما بطور ساده و کاربردی فرد باید بگونه ای فعالیت ورزشی انجام دهد که در طی فعالیت ورزشی خود بتواند حرف بزند. معمولی ترین نوع ورزشی که همه جا قابل انجام می باشد، پیاده روی تند است.

#### فواید ورزش منظم ، عبارتند از :

پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی - کنترل وزن - تنظیم میزان قند خون - ایجاد روحیه نشاط و شادابی

\* سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، بیماریهای مزمن تنفسی، دیابت و سایر بیماریهای مزمن برای اطلاع از نوع فعالیت بدنی ، شدت و مدت آن لازم است با پزشک خود مشورت نمایند.

## توصیه های عمومی برای انجام فعالیت بدنی در سالمندان و افراد مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی، مزمن تنفسی، دیابت و سایر بیماریهای

### مزمن

- در سطح صاف پیاده روی کنید و از بالا رفتن از سربالایی خودداری کنید.
- سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنید.
- نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید، صحبت کنید .
- لباس و کفش مناسب بپوشید. از لباسهای سبک و جاذب عرق (نخی یا کتان) که پوست بتواند به راحتی تنفس کند استفاده کنید
- از فعالیتهای خیلی زیاد پرهیز کنید. اشیای سنگین را که زود شما را خسته میکند، هل ندهید، نکشید، بلند نکنید یا فشار ندهید.
- بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و تا حد امکان در ساعت های اولیه روز انجام دهید
- افراد مبتلا به فشارخون بالای شدید و کنترل نشده باید تمرین ورزشی را تنها پس از ارزیابی پزشک و تجویز داروهای ضد پرفشاری خون مناسب، به برنامه درمانی خود اضافه کنند .
- ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتای کمتر از ۷۰ میلیگرم در دسی لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلیگرم در دسی لیتر ممنوع است

### هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

- ❖ قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید.
- ❖ 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 سلامتی است.
- ❖ لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده روی و ورزش را نشاط بخش می سازد. کفش بهتر است ۳ سانتیمتر پاشنه داشته باشد و کفش های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج باشند، بهترین گزینه هستند.
- ❖ در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید.
- ❖ در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید.
- ❖ اگر روزها خارج از منزل پیاده روی می کنید، حتماً از کرم های ضد آفتاب یا کلاه استفاده کنید.
- ❖ اگر شب و خارج از منزل پیاده روی می کنید از لباس هایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید
- ❖ بهتر است از پیاده روی و ورزش در محیط باز در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید.

### چه ورزشی برای شما مناسبتر است؟

- ✓ فعالیتهایی را انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند.
- ✓ فعالیتهایی را انتخاب کنید که بتوانید به طور منظم و مستمر آنها را انجام دهید.

**ورزش و پیاده روی: یکی از آسانترین ورزش ها پیاده روی است.**

## برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده روی:

- سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید.
- شانه ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به راحتی انجام گیرد.
- بازوها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید. آنها را نزدیک به بدن نگهدارید.
- عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید.
- پیاده روی را با گامهای استوار شروع کنید.

## توصیه های خودمراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال تر و کنترل وزن :

- ✓ کارهای خانه را انجام دهید؛ برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید.
- ✓ با بچه هایتان بازی کنید و با آنها به پیاده روی بروید.
- ✓ به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از "کنترل از راه دور" از دکمه های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنید
- ✓ از نشستن های طولانی، مثلا در حین تماشای تلویزیون خودداری کنید
- ✓ خودروی خود را درجایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آنجا پیاده روی کنید .
- ✓ برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید .
- ✓ چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید
- ✓ در صورتیکه منع پزشکی وجود نداشته باشد، تا حد امکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله بالا و پایین رفتن استفاده کنید
- ✓ در روز تعطیل، به همراه یک دوست به یک پیاده روی طولانی مدت بروید .با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید.
- ✓ همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها نرمش کنید.
- ✓ در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن، تلویزیون، رایانه، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید .
- ✓ به جای تنقلات بی ارزش، از میوه، سبزی و موادغذایی سالم استفاده کنید
- ✓ به جای بلعیدن غذا، هر لقمه را به آرامی بجوید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارید.
- ✓ اگر عادت دارید تمام غذای درون بشقابتان را بخورید بشقاب کوچکتری برای خود بگذارید .
- ✓ از خرید موادغذایی پرکالری که شما را به خوردن هله هوله تحریک میکنند صرف نظر کنید یا پس از خرید، آنها را درجایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان نباشد .
- ✓ هنگامی که گرسنه هستید به خرید موادغذایی نروید .
- ✓ کاهش سرعت غذاخوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک میکند.

منبع : بسته های آموزشی سفیران سلامت ، وزارت بهداشت

شما میتوانید فایل کامل بسته آموزشی فوق و سایر بسته های آموزشی ویژه " سفیران سلامت خانواده " را از روشهای زیر تهیه نمایید:

- دانلود فایل از سایت مرکز بهداشت ، برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت . به آدرس <https://khc.kums.ac.ir>
- دانلود فایل از سایت آوای سلامت به آدرس [iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)

- تهیه فایل از نزدیکترین پایگاه سلامت / خانه بهداشت محل سکونت.



## فعالیت بدنی

