

فن آوری جدید تحرک بدنی انسان را به میزان زیاد کاهش داده است. اتومبیل ها نیاز به پیاده روی را کم کرده اند. کارهای سنگین و ضروری را ماشین ها انجام می دهند. تفریحات خانگی مثل تلویزیون، ویدئو و کامپیوتر سبب بی تحرکی طولانی مدت شده است. فن آوری جدید حتی بر فعالیت های بدنی سبک نیز تاثیر گذاشته اند به عنوان مثال تغییر کانالهای تلویزیون و باز کردن در پارکینگ با کنترل از راه دور صورت می گیرد. استفاده از ماشینهای مختلف، نظیر ظرفشویی و لباسشویی، تحرک و فعالیت بدنی زنان را در منزل کاسته است. تلفن بی سیم و پست الکترونیک تحرک های لازم برای ارتباط بین افراد را کم کرده است و بی تحرکی زمینه ای برای بسیاری از بیماری ها، از جمله بیماریهای قلبی عروقی شده است. آرام دیدن و تند راه رفتن باعث سالم به پیری رسیدن گشته و عمر طولانی توأم با سلامتی را به دنبال خواهد داشت.

ضرورت تحرک در زندگی

بیشرفت فن آوری جدید، سبک زندگی بشر را بی سر و صدا دگرگون کرده است. بدن انسان متناسب با فعالیت و تحرک طراحی شده است و پیوسته در طول حیات خود در زمینه شکار، زارعت، جمع آوری سوخت، تجارت و ساخت و ساز فعال بوده است؛ به تدریج بی تحرک شده است. بی تحرکی، سلامت افراد جامعه را تهدید می کند و زمینه چاقی، فشارخون بالا، بیماریهای قلبی، انواع سرطان ها و پوکی استخوان را فراهم می سازد.

انسان غافل از این تبعات نامطلوب با اشتیاق از ماشینی شدن استقبال می کند و به ناچار گرفتار عوارض زندگی غیر فعال می شود برای رهایی از این شیوه بیماری زا باید نگرش خود را به ابراز خودکار و ماشین ها تغییر دهیم

تغییر ذهنیت درباره فعالیت بدنی و تحرک

زیربنای تغییر ذهنیت، آموزش در زمینه ارتباط فعالیت بدنی با سلامتی و تغییر نگرش افراد نسبت به فعالیت بدنی و تحرک است اگر هر تحرکی به عنوان فرصتی برای ارتقا و حفظ سلامتی نه از دست دادن زمان و سرگرمی در نظر گرفته شود، فن آوری جدید بدون تاثیر منفی بر سلامتی، می تواند لذت بخش هم باشد.

اگر فعال باشید، چه منافعی برای شما دارد

افزایش مشغله روزانه با تلاش برای فن آوری توأم است و مردم با این که برای انجام کارهای روزانه نیاز چندانی به فعالیت بدنی ندارند به نظر می رسد وقت کمی برای تحرک داشته باشند اما مهم این است که نباید تسلیم این شیوه زندگی شد با یک برنامه ریزی دقیق هر روز زمانی را هرچند کوتاه برای فعالیت بدنی در نظر بگیرید.

برای پیشگیری از عارضه توصیه شده است

—انجام فعالیت بدنی با مقدار و شدت کم شروع شود و به تدریج بر شدت و مقدار آن افزوده گردد. قبل از آغاز فعالیت بدنی در مورد انتخاب نوع آن که متناسب با نیازهای شما است بررسی گردد

برای کسب نتایج بهتر و بیشتر باید ورزش را با تغذیه سالم و مناسب توأم کرد. به طور کلی مصرف گروههای متنوع غذایی در طول روز از قبیل نان و غلات، انواع حبوبات، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.

مصرف چربی (به ویژه چربی های اشباع شده) و نمک محدود شود، استفاده از قند، شکر و شیرینی متعادل باشد

کفشی که برای فعالیت بدنی استفاده میکنید باید دارای خصوصیات زیر باشد:

—اندازه آن مناسب باشد. —انعطاف پذیر و محکم باشد. —پاشنه آن محکم باشد. —حداکثر ارتفاع پاشنه آن ۳ سانتی متر باشد. —ساق کفش بلند باشد تا مچ پا را حمایت کند رویه کفش سوراخ هایی داشته باشد که هوا بتواند رد و بدل شود. —پس از اتمام ورزش و در آوردن کفش پاهای خود را با آب ولرم و صابون ملایم بشوید و خشک کنید.

توجه * در روزهای اول شروع فعالیت بدنی احساس درد عضلانی و خستگی طبیعی است اما اگر خستگی شدید، درد مفاصل و کشیدگی دردآور عضلات را احساس کردید نشانه سنگینی فعالیت است. افرادی که قبلاً فعالیت بدنی مناسب نداشته اند کوتاه باید به فعالیت بدنی اختصاص داد تا بتوان سلامتی را حفظ و آن را ارتقا داد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان مکه مکرمه و یومر احمد
پارستان امام سجاد (ع)

فعالیت بدنی



صغری اکبری (سپروایزر آموزشی)

– پیاده روی در روزهای خیلی گرم یا خیلی سرد توصیه نمی شود. در این روزها برای فعالیت بدنی می توان از راه رفتن در فروشگاههای بزرگ و زنجیره ای استفاده کرد – . در حین فعالیت بدنی قبل از اینکه تشنه شوید هر بار مقدار کمی آب بنوشید.

میتوان روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط را بدون وقفه و یا در سه نوبت ۱۰ دقیقه ای یا در دو نوبت ۱۵ دقیقه ای انجام داد. این ۳۰ دقیقه فعالیت نقش اساسی در حفظ و ارتقای سطح سلامت ایفا می کند.

فعالیت های بدنی با شدت متوسط عبارتند از:

پیاده روی تند و دوچرخه سواری. لازم نیست، حتماً ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی ممتد انجام گیرد. به منظور بهبود شاخصهای سلامتی نظیر میزان فشار خون، کلسترول خون و وزن بدن، انجام فعالیتهای کوتاه مدت ۱۰ دقیقه ای که در چند نوبت در طول روز انجام می دهید و مجموع آنها حداقل ۳۰ دقیقه می شود مفید خواهد بود. فعالیت بدنی با شدت متوسط، ضربان قلب و تعداد تنفس را افزایش می دهد. یک مثال خوب برای فعالیت بدنی با شدت متوسط پیاده روی تند است به نحوی که در حین انجام آن فرد بتواند به راحتی صحبت کند.

از دیگر فعالیتهای بدنی متوسط می توان شنا، دوچرخه سواری و باغبانی نام برد.

با توجه به تاثیر مثبت و عمیق فعالیت بدنی بر سطح سلامت، یکی از راههای مهم در ارتقاء سلامت، فعالیت بدنی است.

اثرات مثبت فعالیت بدنی:

– به استحکام و سلامت استخوان ها، عضلات و مفاصل کمک می کند. مانع اضافه وزن و چاقی می شود. – عملکرد قلب و ریه را افزایش می دهد. – به کاهش اضطراب و افسردگی کمک می کند. – اعتماد به نفس و استقلال را بیشتر می کند. – ظرفیت و توانایی را برای مقابله با مصرف دخانیات، مواد اعتیاد آور و الکل افزایش می دهد. – بیماریهای قلبی عروقی را کاهش می دهد. – از فشار خون بالا و سکتته قلبی پیشگیری می کند. – احتمال بروز پوکی استخوان (استئوپروز) را کم می کند. – با افزایش کشش و قدرت عضلانی خطر شکستگی استخوان را کم می کند. – به تناسب اندام و وزن کمک می کند. در کاهش اضطراب و افسردگی موثر است. –

توصیه کاربردی و مهم:

در فعالیتهای کمتر از یک ساعت و آب و هوای گرم و مرطوب مقدار بیشتری آب مصرف شود و اگر فعالیت بیشتر از یک ساعت طول کشید می توان آب میوه نیز مصرف کرد. – در فصل تابستان لباسهای سبک، خنک و نخی بپوشید تا گرمای بدن شما دفع شود. – در فصل زمستان چند لباس سبک روی هم بپوشید این روش مانع خروج حرارت بدن می شود. اگر هوا سرد است از