



دانشگاه علوم پزشکی گیلان
بیمارستان شهید نورانی تالش

رسالت ما : ارائه خدمات سلامت

کسب رضایت بیماران ، کارکنان و ...

عنوان آموزش :

چرا باید فعالیت جسمانی منظم داشته باشیم؟



واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت



آدرس :

خیابان شهید بهشتی بیمارستان شهید نورانی تالش

تلفن : ۲-۴۴۲۲۱۱۰۱-۱۳

- پیاده روی سریع، یا دویدن.
- بالارفتن از پله‌ها.
- دوچرخه سواری، شنا یا قایقرانی.

هر چند وقت یک بار باید فعالیت جسمانی انجام بدهیم؟

■ روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.

■ حتما فعالیت شما منظم (در اکثر یا همه روزهای هفته) باشد.

چه کارهای دیگری را می‌توانم انجام دهم؟

راه‌های افزودن فعالیت جسمانی به زندگی روزمره خود را بررسی کنید. ایجاد تغییرات اندک در شیوه زندگی شما می‌تواند تفاوت زیادی را در سلامت کلی شما به وجود آورد. در اینجا برخی از این موارد ذکر می‌شوند :

- در طول زمان استراحت خود برای ناهار، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کنید.
- به جای پله برقی یا آسانسور از پله استفاده کنید.
- گام سنج یا پدومتر بخرید و سعی کنید روزانه ۱۰/۰۰۰ قدم پیاده روی نمایید.

عبارتند از :

- پیاده روی.
- کار منزل متوسط تا شدید.
- باغبانی و کار در حیاط منزل.
- ورزش‌های خانگی .



فعالیت‌های شدیدتر جسمانی می‌توانند توان قلبی و ریوی شما را بیشتر کنند. فعالیت جسمانی را به آهستگی آغاز کنید و با قویتر شدن قلب خود، آن را افزایش دهید.

در مورد ورزش ابتدا با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید. سپس یکی از موارد زیر را امتحان کنید:

اگر شما قبلا فعالیت نداشته‌اید و می‌خواهید ورزش را آغاز نمایید، ابتدا با پزشک خود در مورد برنامه مناسب برای خودتان مشورت نمایید. به محض شروع متوجه می‌شوید که ورزش نه تنها در سلامتی شما مفید است، بلکه مفرح و لذت بخش نیز می‌باشد.

فعالیت جسمانی چه فواید دیگری برای من دارد؟

- فعالیت جسمانی همچنین فواید زیر را دارد :
- قلب، ریه‌ها، استخوان‌ها و عضلات شما را تقویت می‌کند.
- به کنترل وزن و فشار خون شما کمک می‌کند.
- به شما در بهتر خوابیدن کمک می‌کند.
- به شما احساس سرزندگی می‌دهد.
- انرژی و قدرت بیشتری به شما می‌بخشد.
- به شما در کنترل استرس کمک می‌کند.
- به شما احساس بهتری در مورد چگونگی ظاهرتان می‌دهد.

چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهم؟

جهت کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه‌ای باشید. اگر شما فعالیت با شدت متوسط را در بیشتر یا همه روزهای هفته انجام دهید، از فواید آن بهره‌مند می‌شوید. نمونه‌های این فعالیت‌ها

چرا باید من فعالیت جسمانی داشته باشم؟

اگر پزشک به شما توصیه کرد که برنامه فعالیت جسمانی را آغاز کنید، توصیه‌های وی را گوش کنید. افرادی که فعالیت جسمانی کافی ندارند، به احتمال بیشتری دچار مشکلات سلامتی می‌شوند. فعالیت منظم جسمانی و با شدت متوسط می‌تواند به شما در کاهش میزان خطر ابتلا به موارد زیر کمک کند:

- بیماری قلبی و حمله قلبی.
- پرفشاری خون.
- افزایش کلسترول تام، افزایش کلسترول بد (LDL)، کاهش کلسترول خوب (HDL).
- اضافه وزن یا چاقی.
- بیماری قند خون (دیابت).
- سکنه مغزی.



ورزش، کار مفیدی است که باعث ارتقای سلامت شما می‌شود.