

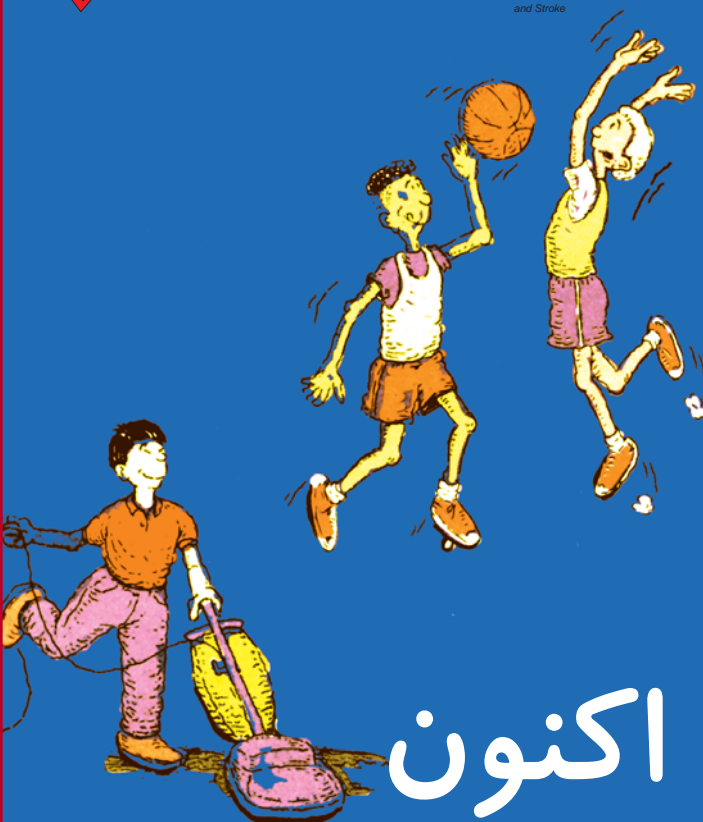


مرکز تحقیقات قلب و عروق  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

American Heart  
Association<sup>SM</sup>



Fighting Heart Disease  
and Stroke



# اکنون فعالیت کنید!

ترجمه و تنظیم:  
دکتر حبیب اله سعادت

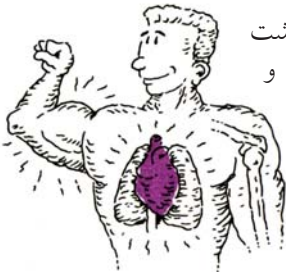


فعال باشید!

فعالیت برای قلب شما مفید است.

پاره‌ای از فوائد فعالیت فیزیکی منظم را نام می‌بریم:

- بهبودی گردش خون در بدن (ریه‌ها، قلب و دیگر ارگان‌ها و ماهیچه‌هایی که با کارآیی بیشتری با هم کار می‌کنند).
- بهبود توانایی بدن شما برای استفاده از اکسیژن و تولید انرژی لازم برای یک زندگی فعال.
- کمک به تحمل استرس‌ها.
- تقویت حس اشتیاق و خوش بینی.
- کمک به کاهش تنش‌های عصبی، ایجاد آرامش و خواب.
- کمک به کنترل وزن بدن همراه با تغذیه مناسب.



گزارش اداره کل بهداشت آمریکا درباره فعالیت فیزیکی و سلامتی حاکی از آن است که فعالیت فیزیکی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی، و پوکی استخوان مؤثر است. از طرف دیگر عدم فعالیت، یک عامل خطر

مهم برای بیماری قلبی است. اما فعال ماندن، در کاهش عوامل خطر قابل کنترل، مانند فشار خون بالا و کلسترول زیاد در خون، نیز کمک می‌کند. بیماران فعال راحت‌تر از بیماران غیر فعال، سیگار را ترک می‌کنند. ورزش یکی از اجزای برنامه کامل تندرستی قلبی عروقی می‌باشد.

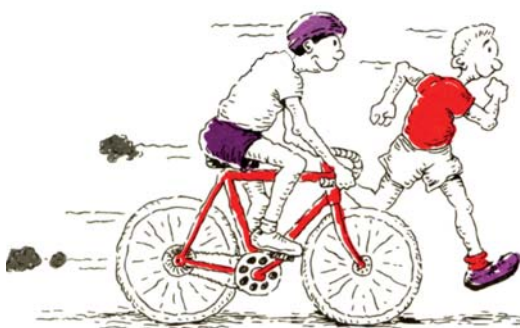
# کدام نوع فعالیت؟

چنانچه تا کنون غیر فعال بوده‌اید یا مشکل پزشکی داشته‌اید، در موارد زیر ابتدا با پزشکتان مشورت کنید :

- میانسال یا مسن هستید و
- برای یک ورزش نسبتاً سخت برنامه ریزی کرده‌اید.
- پزشکتان در تهیه یک برنامه متناسب با نیازها و وضعیت فیزیکی به شما کمک خواهد کرد. ممکن است لازم شود یک تست ورزش برای تعیین توانایی شما در حال حاضر و تشخیص خطرات بالقوه فعالیت فیزیکی، انجام دهید.
- چنانچه در وضعیت سلامتی خوبی باشید، پزشکتان یک برنامه فعالیت منظم برای شما تعیین خواهد کرد که :
- تفریحی باشد،
- با حرکات مکرر بازوها و ساق پاها همراه باشد، و
- قدرت تحمل شما را تقویت کند.

فعالیت‌هایی که به‌نحو قابل توجهی جریان خون به ماهیچه‌های فعال را افزایش می‌دهد، در دراز مدت، باعث ارتقای "قدرت تطبیق" یا تحمل قلبی عروقی می‌شوند. هنگامی که سیستم قلبی عروقی در وضعیت متناسبی باشد، شما می‌توانید ورزش‌های سنگین و طولانی مدت را بدون احساس خستگی انجام دهید.

انجمن قلب آمریکا فعالیت‌هایی مانند قدم زدن، راه‌پیمایی، دویدن (با قدم آهسته)، دوچرخه سواری، شنا، اسکیت روی

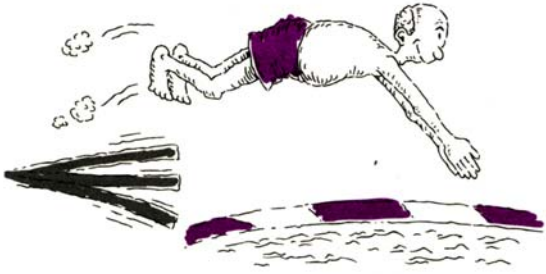


زمین، طناب بازی، و سایر ورزش‌ها و بازی‌های با تحرک را توصیه می‌کند. سعی کنید روزانه ۶۰-۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی جدی و شدید، حداقل ۳-۴ بار در هفته داشته باشید.

ورزش‌هایی مانند وزنه برداری باعث قوی شدن ماهیچه می‌شود. اما تناسب کلی در بدن هنگامی به دست می‌آید که با اجرای فعالیت‌های متنوع، استقامت و نیروی عضلانی افزایش یابد، و قدرت انعطاف بیشتری ایجاد شود.

شواهد نشان می‌دهد حتی فعالیت‌های با شدت کم، اگر روزانه اجرا شوند، در دراز مدت، برای تندرستی بدن سودمند هستند. این فعالیت‌ها در کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر هستند. اینگونه فعالیت‌ها شامل پیاده روی تفریحی، باغبانی، فعالیت در حیاط خانه، رقص و ورزش‌های توصیه شده در خانه، هستند. مواردی مانند استفاده مکرر از پله‌ها یا پارک کردن اتومبیل در فاصله دور، کمک کننده است. اگر قادر به انجام ورزش‌های سنگین نیستید می‌توانید حداقل روزانه ۳۰ دقیقه اینگونه فعالیت‌های متوسط را انجام دهید. اگر نمی‌توانید در یک جلسه به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید، سعی کنید در دو جلسه ۱۵ دقیقه‌ای یا سه جلسه ۱۰ دقیقه‌ای هر روز ورزش کنید. به تدریج به سمت فعالیت‌های شدید بروید تا اینکه نهایتاً روزانه به مدت ۳۰ دقیقه حداقل ۳-۴ روز در هفته ورزش کنید.





## پیش از اینکه آغاز کنید....

انواعی از فعالیت‌ها را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید.  
ملاحظات زیر را رعایت کنید :

- سلامتی و توانایی خویش را در نظر بگیرید.
- تمایلات خود را بشناسید (شخصیتی اجتماعی یا انزوا طلب هستید؟)
- مهارت و قدرت انطباق خود را ارزیابی کنید. (فعالیت را به گونه‌ای افزایش دهید که رنج‌آور و مأیوس‌کننده نباشد.)
- وسایل و تجهیزات مورد نیاز را شناسایی کنید (محوطه، ورزشگاه، مسیر دویدن، امکان دوش گرفتن).
- شرایط فصلی را در نظر بگیرید (انواع فعالیت برحسب شرایط آب و هوا).
- برنامه زمانی تنظیم کنید (جلسات ۳۰ دقیقه‌ای ورزش، ۳-۴ بار در هفته).
- فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که شور و اشتیاق، نیرو و قدرت انعطاف شما را تقویت کند.

فعالیت‌های شما باید مفرح بوده و باعث خستگی نشود. حداقل این فعالیت باید برای شما "پرازش" باشد، تا اینکه تمایل به ادامه آن داشته باشید. چنانچه برنامه خود را به درستی دنبال کنید، بیشترین احساس خوشنودی را خواهید داشت.

برای سلامتی و راحتی خود، کفش‌های ورزشی مناسب پاهایتان تهیه کنید. حتی فعال‌ترین و علاقمندترین افراد نیز با کوفتگی پاها و کشیدگی عضلات از برنامه خود دلسرد خواهند شد. لباس گشاد و راحت نیز لازم است. میزان درجه حرارت و رطوبت هوا را در نظر بگیرید. در هوای بسیار سرد یا بسیار گرم فعالیت نکنید.

## در حال آغاز کردن هستید....

اگر غیر فعال هستید، "با شدت زیاد" فعالیت را شروع نکنید. ابتدا از ورزش‌های سبک آغاز کنید. بعد از رسیدن به سطح معینی از فعالیت، شدت یا مدت (یا هر دو عامل) فعالیت را افزایش دهید. در صورت احساس ناراحتی در قفسه سینه یا نواحی اطراف، با پزشکتان مشورت کنید. قبل از انجام یک بررسی سلامتی (checkup) قلبی، آنچنان فعالیت نکنید که دچار درد شدید شوید.

در حالت ایده‌آل، یک برنامه ورزشی باید با یک دوره آماده‌سازی (گرم‌سازی warm-up) بدن شروع شود تا تعداد تنفس، سرعت گردش خون و دمای بدن افزایش یابد. گرم سازی بدن در کاهش خطر آزدگی که در حین فعالیت شدید پیش می‌آید مؤثر است. گرم سازی بدن باید حداقل ۳-۵ دقیقه یا بیشتر طول بکشد. اگر اخیراً بیمار شده‌اید یا احساس خستگی دارید، فعالیت سخت یا طولانی انجام ندهید.

پس از گرم‌سازی بدن، دوره پرورش بدن (conditioning period) آغاز می‌شود. یعنی مرحله‌ای که فعالیت موجب افزایش قدرت تطبیق قلب و عروق می‌شود. ورزش متوسط، انجام دهید لیکن نباید طاقت فرسا باشد. آنچنان تقلاً نکنید که دچار غش شوید. اگر ورزش را به‌طور منظم انجام دهید قادر خواهید بود شدت و طول فعالیت را به تدریج افزایش دهید تا به ۳۰-۶۰ دقیقه برسد. از فعال شدن خود لذت ببرید. در جریان پرورش بدن، تنفس تند و عمیق خواهید داشت.



همچنین قلب شما تندتر می‌تپد، یعنی شما سیستم بدن خود را به چالش کشیده‌اید. اما آنقدر ورزش نکنید که به کلی توان نفس کشیدن نداشته باشید. شما باید در هنگام پرورش بدن قادر باشید به راحتی با دیگران صحبت کنید. همچنین پس از چند دقیقه استراحت باید به حالت عادی برگردید و آنقدر خسته نشوید که بقیه روز را استراحت کنید.



پس از ورزش، چند دقیقه‌ای «فعالیت ملایم» (cool down) داشته باشید. بعد از ورزش، بلافاصله نایستید یا دراز نکشید، چند دقیقه‌ای قدم بزنید تا اینکه بدن شما به تدریج با شرایط کاهش فعالیت فیزیکی، خود را تطبیق دهد. زمانی را صرف کشش ماهیچه‌هایی بکنید که احساس می‌کنید منقبض و سخت شده‌اند.

## اکنون آغاز کرده‌اید...

توقف نکنید! یک زندگی فعال چیزی نیست که چند روز، چند هفته یا چند ماه انجام دهید، و بعد آنرا فراموش کنید. باید فعالیت فیزیکی را یک تعهد برای تمام عمر بدانید. اگر ورزش را متوقف کنید، اثرات مفید آن به سرعت از دست می‌روند. نگهداری خوب تندرستی و تناسب قلبی عروقی، یک امر مستمر است.

آیا ورزش سال‌های عمر شما را زیاد می‌کند؟ شاید. این پرسشی است که هنوز هیچکس نمی‌تواند به آن پاسخ دهد. اما شما می‌توانید با انجام ورزش منتظر بهبود کیفیت زندگی خودتان باشید.

تقریباً برای ادامه دادن به هر گونه ورزش منظم، مدتی وقت

لازم است تا علاقمند به انجام مستمر آن شوید. این یک حالت طبیعی است. لیکن ورزش‌هایی را انتخاب کنید که برای شما پرارزش و شادی‌آفرین باشند. به این نوع ورزش‌ها دل ببندید. با اعضای خانواده یا دوستانی که مایل هستند در فعالیت‌های ورزشی مشارکت کنند، همراه شوید.

هدف شما باید ایجاد تناسب فردی ویژه در خودتان باشد. بدن شما سیستمی است که نیازها و توانایی‌های خاص خود را دارد. توانمندی‌های آنرا پرورش دهید. خود را با یک دوست یا همسایه مقایسه نکنید.



# چک لیست فعالیت

✓ چنانچه در میانسالی یا سن بالا بسر می‌برید، یا اگر تاکنون فعالیت فیزیکی نداشته‌اید، و تصمیم گرفته‌اید یک برنامه ورزشی نسبتاً سنگین داشته باشید، با پزشکتان مشورت کنید.

✓ فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که به‌طور منظم و مستمر انجام دهید و سیستم گردش خون را درگیر کند و با شدت متناسب با بدن شما قابل اجرا باشد.

✓ ورزش‌هایی را انتخاب کنید که تفریحی باشد، متناسب با نیازهای شما باشد و در طول سال بتوانید آنرا انجام دهید.

✓ لباس راحت و کفش‌های مناسب که با دمای محیط، رطوبت و نوع فعالیت، تناسب داشته باشد، بپوشید.

✓ مراحل گرم سازی بدن قبل از ورزش و فعالیت ملایم پس از ورزش را فراموش نکنید.

✓ چنانچه قبلاً غیر فعال بوده‌اید، تلاش کنید حداقل روزانه ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط داشته باشید.

✓ برای ایجاد تعادل و تناسب قلبی عروقی، سعی کنید فعالیت متوسط خود را با ۳۰-۶۰ دقیقه فعالیت جدی و شدید، ۳-۴ روز در هفته، تکمیل کنید.

✓ لذت ببرید!



مرکز تحقیقات قلب و عروق  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

American Heart  
Association<sup>SM</sup>



Fighting Heart Disease  
and Stroke