



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
آذربایجان غربی معاونت امور درمان

مرکز آموزشی درمانی تخصصی و فوق
تخصصی قلب و عروق سیدالشهداء (ع)

چرا باید فعالیت جسمانی منظم داشته باشیم؟



بروشور آموزشی شماره: ۲۰

عنوان بروشور: چرا باید فعالیت جسمانی منظم
داشته باشیم؟

منبع: واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت

(شهید رجایی)

تاریخ تهیه: آبان ماه ۱۳۹۱

چه کارهای دیگری را می توانم انجام دهم؟

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

- 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
۱۰۰۰۰ قدم پیاده روی نمایید.

فعالیت های شدیدتر جسمانی می توانند 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:

- پیاده روی سریع ، یا دویدن
- بالا رفتن از پله ها
- دوچرخه سواری ، شنا یا قایقرانی

هر چند وقت یک بار باید فعالیت جسمانی انجام

بدهم؟

- روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته
باشید.
- حتماً فعالیت شما منظم (در اکثر یا همه
روزهای هفته) باشد.

نمونه های این فعالیت ها عبارتند از :

- پیاده روی
- کار منزل متوسط تا شدید
- باغبانی و کار در حیاط منزل
- ورزش های خانگی



چرا باید من فعالیت جسمانی داشته باشم؟

اگر پزشک به شما توصیه کرد که برنامه فعالیت جسمانی را آغاز کنید، توصیه های وی را گوش کنید. افرادی که فعالیت جسمانی کافی ندارند، به احتمال بیشتری دچار مشکلات سلامتی می شوند.

فعالیت منظم جسمانی و با شدت متوسط می تواند به شما در کاهش میزان خطر ابتلا به موارد زیر کمک کند:

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



اگر شما قبلاً فعالیت نداشته اید و می خواهید ورزش را آغاز نمایید، ابتدا با پزشک خود در مورد برنامه مناسب برای خودتان مشورت نمایید. به محض شروع متوجه می شوید که ورزش نه تنها در سلامتی شما مفید است، بلکه مفرح و لذت بخش نیز می باشد.

فعالیت جسمانی چه فواید دیگری برای من دارد؟

فعالیت جسمانی همچنین فواید زیر را دارد :

- قلب، ریه ها، استخوان ها و عضلات شما را تقویت می کند.
- به کنترل وزن و فشار خون شما کمک می کند.
- به شما در بهتر خوابیدن کمک می کند.
- به شما احساس سرزندگی می دهد.
- انرژی و قدرت بیشتری به شما می بخشد.
- به شما در کنترل استرس کمک می کند.
- به شما احساس بهتری در مورد چگونگی ظاهرتان می دهد.

چه فعالیت هایی را باید انجام دهم؟

جهت کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه ای باشید. اگر شما فعالیت با شدت متوسط را در بیشتر یا همه روزهای هفته انجام دهید، از فواید آن بهره مند می شوید.