

نقش ورزش در سلامتی قلب

بیماریهای قلبی ، عروقی از اساسی ترین علل مرگ و میر در جوامع بشری است و مبارزه با عوامل خطر ساز این بیماریها می تواند از اساسی ترین اقدامات سازمانهای بهداشتی در جهت کاهش مرگ و میر تلقی گردد . یکی از مهمترین عوامل خطر ساز برای بروز بیماریهای قلبی - عروقی، کم تحرکی و عدم فعالیت فیزیکی مناسب است که در قرن حاضر با پیشرفت تکنولوژی و اختراع انواع ماشین آلات و ابزارهای صنعتی به شدت بر گستردگی این معضل افزوده شده است . از دیر باز به ورزش به عنوان یک روش درمانی و یکی از شیوه های پیشگیری از بروز بیماریها ، خصوصاً بیماریهای قلبی ، عروقی توجه شده است . تقریباً ۵۰ سال پیش آقای موریس و همکارانش نشان دادند که حملات قلبی در کسانیکه فعالیت فیزیکی بیشتری دارند بسیار کمتر از افراد کم تحرک اتفاق می افتد و پس از آن نیز مطالعات و تحقیقات گستردهای در این زمینه منتشر شده است . تردیدی نیست که ورزش و فعالیت بدنی مناسب قادر است احتمال بروز بیماریهای قلبی ، عروقی ، فشارخون ، چاقی و دیابت را کاهش دهد . همچنین اثرات سودمند ورزش در کاهش چربی خون ، پیشگیری از پوکی استخوان ، افزایش شادابی ، ایجاد خلق و خوی بهتر ، رشد اتکاء به نفس و عزت نفس افراد قابل توجه است . در زمینه بیماریهای قلبی ، عروقی ورزش می تواند احتمال بروز حملات قلبی را ۲-۴ برابر کاهش دهد و با کاهش عوامل خطر ساز از پیشرفت پدیده تصلب شرائین پیشگیری نماید .

همچنین در افرادی که مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی شده اند و یا به حملات حاد عروق کرونری گرفتار شده اند ، انجام ورزش و فعالیت بدنی متناسب با شرایط آنها می تواند خطر وقوع مجدد این حملات را کاهش دهد و نهایتاً از بروز مرگ و میر بکاهد که این امر عمدتاً از طریق تشکیل عروق جانبی و افزایش خون رسانی عروق کرونر صورت می گیرد. اینکه چه میزانی از ورزش و

بطور کلی بررسیها نشان داده است که ورزش مرتب به میزان سه روز در هفته هر بار نیم ساعت بطوریکه در طی این فعالیت ورزشی ضربان قلب به حدود ۱۱۰-۱۲۵ ضربان در دقیقه (مناسب با سن ۳۰-۶۰ سالگی) برسد می تواند حد مناسبی از فعالیت فیزیکی را برای فرد مهیا سازد که البته باید از درجات کمتر و ورزشهای ملایمتر شروع و بتدریج به این میزان ورزش دسترسی پیدا کرد.

قابل ذکر است که ورزشکار بودن افراد در گذشته تاثیر چندانی در کاهش حملات قلبی ندارد و مداوم بودن آن در این رابطه سودمند می باشد. همچنین ورزشهای سنگین و فشرده نه تنها اثرات مفید بیشتری نسبت به میزان ورزش ذکر شده ندارد، بلکه ممکن است در برخی از موارد عوارض نامطلوبی نیز به بار آورد. انواع فعالیتهای ورزش مورد توصیه عبارت از پیاده روی تند (حدود ۴ کیلومتر در هر نوبت)، شنا در آب، دوچرخه سواری، دویدن و طناب زدن می باشد. بطور کلی تمام ورزشهایی که در آن تحرک عضلات نقش اصلی را ایفا می کند می تواند مفید واقع شود و بهتر است فعالیت ورزشی، بیشتر در هنگامی از روز انجام شود که دمای هوا ملایمتر باشد. لازم به یاد آوری است که ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب در کسانی که دچار سکته قلبی و یا تنگی عروق کرونر شده اند می تواند از بروز سکته مجدد و تشدید تنگی عروق پیشگیری نماید که البته در این موارد لازم است با مشورت و راهنمایی پزشک معالج میزان و نوع فعالیت فیزیکی مشخص گردد. بیائید در روز جهانی قلب با مشارکت و تلاشی همگانی ورزش و فعالیت بدنی منظم و مداوم را در میان مردم تحقق بخشیم و سلامت و شادابی را برای جامعه خود به ارمغان آوریم.

تاثیر ورزش بر سیستم قلب و عروق

ورزش و فعالیتهای تربیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می گردد . امروزه فعالیتهای ورزشی بعنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکته های قلبی محسوب می شوند .

ورزش و فعالیتهای تربیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می گردد . امروزه فعالیتهای ورزشی بعنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکته های قلبی محسوب می شوند .

در اثر ورزش عروق خونی گشاد شده و سبب تسریع جریان خون می گردد .

میزان هموگلوبین خون بیشتر شده و نتیجه کار انتقال اکسیژن به قسمت های مختلف بدن بهتر انجام می شود .

ورزش مرتب راهی است مناسب جهت پیشگیری از بروز بیماری فشار خون .

ورزش می تواند میزان چربی خون را به حد متعادل برساند ، پس به جای خوردن دارو بهتر است ورزش کنید .

میزان کلسترول خون در اثر تمرینات ورزشی بحد مطلوبی میرسد ، خصوصا" اگر با رژیم غذایی همراه باشد .

برای بیماران دیابتی ، ورزش بسیار مفید است و قند خون را تا حد مطمئن پائین می آورد .

با تقویت عضله قلب تعداد ضربان قلب در دقیقه کم شده و قلب با نیروی بیشتری خون را ارسال می دارد .

واریس در پاها جلوگیری می نماید .

کسانیکه ورزش می کنند در صد بیشتری از دستگاه تنفس خود را بکار می گیرند .

افزایش حجم تنفسی در طول روز و شب موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندامهای بدن می شود .

کسی که قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن را در حد بالا داشته باشد ، زود خسته نمی شود و کارائی بیشتری خواهد داشت .

افزایش حجم تنفسی در افرادی که ورزش می کنند موجب کاهش تعداد تنفس آنها در دقیقه شده و بر میزان اکسیژن گیری هر بار تنفس می افزاید .

● نسبت به قلب هوشیار باشید :

اگر شما متقاعد شده اید که ورزش کنید آن را درست انجام دهید . قبل از شروع با پزشکتان مشورت کنید .

اگر :

- پزشک به شما گفته که ناراحتی قلبی یا سوفل قلبی دارید .

- یک حمله قلبی داشته اید .

- کسی در فامیل شما ناراحتی یا حمله قلبی قبل از ۵۵ سالگی داشته است .

ورزش احساس درد یا فشار دارید .

- اغلب احساس غش یا سرگیجه دارید .

- احساس تنگی نفس بعد از یک کار مشخص دارید .

- فشار خون بالا دارید که تحت کنترل نیست یا اینکه نمی دانید فشار خونتان چند است .

- بالای ۶۰ سال هستید و عادت به ورزش ندارید .

- در یک وضعیت درمانی هستید مثل مصرف انسولین ، آرتريت

پزشک به شما می گوید ورزش کنید . دقت کنید هر دفعه که شما ورزش می کنید ، ابتدا ۵ دقیقه

خود را گرم کنید بعد از ۵ دقیقه سرعت بگیرید . این سرعت را برای ۱۵-۲۰ دقیقه حفظ کنید .

خستگی را به آرامی کاهش دهید و سرد شوید . قدم بزنید و برای ۵ دقیقه طول دهید . با هدف

ورزش شما آرام و آهسته به بدنتان وقت دهید که به حالت نرمال برگردد . اگر هر زمان در طی

خستگی احساس درد کردید به آهستگی ورزش را کم کنید و یا آن را قطع کنید . به علائم هشدار

دهنده بدنتان بی توجه نباشید . هوشیار باشید و از جراحت دوری کنید .

• چه چیزی برای قلب خوب است ؟

ورزش باید تند ، قابل تحمل و منظم باشد . ورزشی که تند است ضربان قلب و تنفس شما را

افزایش می دهد . باید ۳۰ دقیقه بدون توقف یک خستگی قابل تحمل را ادامه داد . ورزش منظم

یعنی تکرار فعاليتها حداقل ۳ بار در هفته که خیلی هم مشکل نیست . جدول زیر مثالهایی از دو

نوع ورزش را نشان می دهد . انتخاب یک فعالیت تحت عنوان ستون کمک کننده های بزرگ قلب

ستون فعالیت‌های مناسب یعنی اینکه فعالیت باید در فرم تند و قابل تحمل انجام شده تا شرایط مناسب قلب را فراهم کند. یک فعالیتی که از آن لذت ببرید انتخاب کنید که طرح آن می‌تواند یک تفریح یا سرگرمی باشد و شما بیشتر احتمال دارد از آن لذت ببرید.

• تقویت کننده های قلب

(۱) کمک کننده های بزرگ قلب

- اسکی مارپیچ

- ورزش و تفریح خارج از شهر

- طناب بازی

- راهپیمایی سریع

- پارو زدن

- دویدن درجا

- پازدن دوچرخه

- بالا و پایین پریدن

(۲) ورزش مناسب قلب

- بسکتبال

- دوچرخه سواری

- ورزش سبک

- اسکی روی تپه

- هندبال

- شنا

- تنیس

• چگونه ضربان قلب را بدست می آورید ؟

بعد از هر بار خستگی ضربان قلب را اندازه بگیرید . قلب شما باید از حالت نرمال در طی ورزش سریعتر بزند . اینکه چقدر سریعتر بزند بستگی به سن شما دارد . هر کس یک هدف برای ضربان قلب دارد ، تعداد ضربان قلب شما در دقیقه باید در حد منطقی هدف شما باشد تا ورزش را مناسب قلب شما کند . اگر ضربان کمتر از حد هدف باشد کمتر به قلب کمک می کند . خسته شدن بیش از حد هم برای قلب شما مضر است . منطقه هدف خود را از جدول زیر بوسیله سن خود

پیدا کنید .

- ضربان قلب بهداشتی

سن / منطقه هدف

۲۰ سال / ۱۲۰-۱۵۰ ضربان در دقیقه

۲۵ سال / ۱۱۷-۱۴۶ ضربان در دقیقه

۳۰ سال / ۱۱۴-۱۴۲ ضربان در دقیقه

۳۵ سال / ۱۱۱-۱۳۸ ضربان در دقیقه

۴۰ سال / ۱۰۸-۱۳۵ ضربان در دقیقه

۴۵ سال / ۱۰۵-۱۳۱ ضربان در دقیقه

۵۰ سال / ۱۰۲-۱۲۷ ضربان در دقیقه

۶۰ سال / ۹۳-۱۱۶ ضربان در دقیقه

۷۰ سال / ۹۰-۱۱۳ ضربان در دقیقه

آیا شما در منطقه هدف هستید؟ یک مدتی صبر کنید تا ضربان قلب و تعداد تنفس بالا رود. سپس نبض خودتان را بین حالت روتین چک کنید و ببینید که در منطقه هدف هستید. با انگشت شاخص (اشاره) خودتان نبض خود را روی مچ دست دیگر پیدا کنید، با ملایمت فشار بدهید و برای ۳۰ ثانیه شمارش کنید و در عدد ۲ ضرب کنید. اگر نبض شما در منطقه هدف باشد کمی سخت تر ورزش کنید. اگر بالای منطقه هدف باشد ورزش را ساده کنید.

یک جلسه ورزش خسته کننده شامل سه قسمت است: گرم کردن، ورزش در حد ضربان هدف و خنک کردن.

ابتدا ۵ دقیقه بدنتان را گرم کنید، ۱۵-۳۰ دقیقه در حد منطقه هدف ورزش کنید و ۵ دقیقه بدنتان را سرد کنید و مطمئن باشید که ضربان قلبتان در منطقه هدف شماست.

هر فعالیت فیزیکی بهتر از عدم ورزش است. ورزشهای تفریحی می تواند با ورزش نیرومند تعویض شود. مسئله مهم این است که بلند شوید و حرکت کنید.

• توصیه های مفید قلب

شما در راه خود هستید! شما یک ورزش برای داشتن یک قلب سالم انتخاب کرده اید که لذت ببرید. در اینجا به شما برای شروع ورزش توصیه های مفید می شود.

(۱) برنامه ورزش خود را به سادگی شروع کنید. اگر روی فرم نیستید بهتر است از یک قدم زدن ساده شروع کنید و هدفهای مناسب ایجاد کنید و به سمت آن حرکت کنید.

۳) روی فعالیت داخل یا خارج از منزل تصمیم بگیرید. فعالیتها را همین حالا شروع کنید و از اینکه حوصله تان سر رود جلوگیری کنید و به آن در حد مناسب تنوع دهید.

۴) ورزش را قسمتی از زندگی تان کنید. زمانی را برای قبل از کار یا بعد از کار، در طی ساعت نهار هر وقت برای شما راحت است برای ورزش بگذارید. یک برنامه تهیه کنید و به آن بچسبید.

کلید بهداشت و شایستگی را در زندگی تان حفظ کنید. از کلید بهداشت قلب استفاده کنید. به طور منظم و صحیح ورزش کنید. به پیشگیری از بیماری قلبی توسط ورزش کمک کنید. به ورزش برگردید.

• راهنمای کلی

۱) آیا فشار خون شما از $90/140 \text{ mm/Hg}$ بیشتر است؟

۲) آیا کلسترول خون شما بالای سطح مضر (1 mg/d) است؟

۳) آیا سیگار می کشید؟

۴) آیا کمتر از ۳ بار در هفته ورزش سریع انجام می دهید؟

۵) آیا اضافه وزن دارید؟

۶) آیا مرض قندی دارید؟

۷) آیا والدین شما حمله قلبی داشته اند؟

۸) آیا مرد هستید؟

خطر بیماریهای قلبی عروقی هستند (۷ برابر). هر یک از ۳ فاکتور چربی خون، فشار خون و سیگار قابل تغییر هستند.

۱) درباره غذایی که می خورید هوشیار باشید.

غذاهای پرچربی خصوصاً "اشباع شده و حاوی کلسترول مثل تکه های پرچرب گوشت، محصولات لبنی پرچربی، کره و اغلب غذاهای پخته شده تجارتي را با غذاهای کم کلسترول و چربی عوض کنید. غذاهای کم چربی شامل ماهی، مرغ بدون پوست، تکه های گوشت لخم، میوه جات، سبزیجات، نانها، حبوبات خشک، شیرکم چربی و ماست کم چربی، می باشند.

گوشتهای لخم، مرغ خانگی و ماهی بیشتر از گوشت گاو چرب و بره بخورید. شیر و پنیر با چربی ۱٪ یا سرشیر گرفته و دیگر محصولات لبنی کم چربی استفاده کنید. از چربی کمتر و روغن کمتر در پخت استفاده کنید. وقتی شما از چربی استفاده می کنید، سعی کنید روغنهای گیاهی یا مارگارین بجای چربی یا کره استفاده کنید. بیشتر از ۳ زرده تخم مرغ در هفته نخورید، کلا چربی را خصوصاً اشباع شده و همچنین کلسترول را کاهش دهید این روند کالریها را نیز کاهش می دهد و کمک می کند به کاهش وزن در صورتیکه اضافه وزن داشته باشد. این به اغلب مردم کمک می کند تا کلسترول خونشان را همانند فشار خون پایین بیاورند.

با کاهش نمک در رژیم غذایی فشار خون پایین می آید. سعی کنید از گیاهان، مزه ها، آبلیمو و سرکه بجای نمک برای طعم اضافی غذا استفاده کنید. غذاهای با نمک یا سدیم زیاد شامل سوپهای بسته بندی شده و کنسرو شده، خیلی از انواع پنیرها، سوسیس، خیار شور یا ترشی و چیپس و سبزیجات کنسرو شده می باشند.

خیلی خسته اید؟ خیلی مشغولید؟ خیلی مسن هستید؟ ورزش می تواند انرژی بیشتری برای کار و بازی به شما بدهد. اغلب ورزش می تواند برای کاهش فشار خون، از دست دادن وزن، کاهش LDL و افزایش HDL کمک کند. هم چنین سیگاریهایی که ورزش می کنند بیشتر احتمال دارد سیگار را ترک کنند. مردم در همه سنین می توانند یک برنامه ورزشی را شروع کنند، اما شما ممکن است بخواهید اول با پزشکتان مشورت کنید. نوعی از ورزش را انتخاب کنید که ضربان قلب و تعداد تنفس شما را بالا برد و حداقل ۳۰ دقیقه بدون توقف انجام شود. همینطور حداقل ۳ بار در هفته تکرار شود. بعضی ورزشهای مناسب سلامتی قلب شامل قدم زدن، شناکردن، اسکیت، پا زدن دوچرخه، هند بال، بالا و پایین پریدن و تفریح بیرون شهری می باشد

۳) آخرین هدف

ترک سیگار آسان نیست اگر شما سیگار می کشید، احتمالاً قبلاً سعی کرده اید که آن را ترک کنید. بسیاری از سیگاریها از اضافه وزن می ترسند. بعضی از مردم بعد از ترک سیگار اضافه وزن پیدا می کنند. اما بعضی ها خیر ولی شما می توانید با کنترل چیزیکه می خورید و یا ورزش اضافه وزنتان را کنترل کنید. ترک سیگار در هر سنی سلامت شما و شانس زندگی شما را طولانی تر می کند. هرگز برای ترک سیگار دیر نیست. وقتیکه شما سیگار را ترک می کنید بطور قابل توجهی خطر حمله قلبی و مرگ ناگهانی را کاهش می دهید. خطر مرگ از بیماری قلبی ده سال بعد از ترک سیگار به اندازه افرادی است که هرگز سیگار نکشیده اند.

شما مکانیک قلب خودتان هستید.. حفظ منظم ورزش به موتور شما (قلب شما) برای یک زندگی طولانی کمک می کند. این زندگی و سلامت شماست و می توانید در مورد آن اقدامی انجام دهید.

۱- پیشگیری از افسردگی و بالا بردن روحیه ی عمومی فرد

در حین انجام فعالیت بدنی، تولید یک ماده ی شیمیایی از بدن به نام "سروتونین" بیشتر می شود.

کاهش سرتونین در بدن با افسردگی مرتبط می باشد و داروهای ضد افسردگی نیز در جهت افزایش این ماده در بدن عمل می کنند. بنابراین در میان افرادی که به طور مرتب ورزش می کنند، به ندرت می توان شخص افسرده ای یافت.

از طرفی با ورزش کردن، تولید "اندورفین" و "اپی نفرین" و "سیتوکین ها" نیز افزایش می یابد و این مواد به طور طبیعی باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه ی عمومی فرد شده و احساس انرژی و شادابی بیشتری برای انجام کارهای روزمره ی زندگی به شخص ورزشکار اعطا می کنند.

در حین انجام فعالیت بدنی، تولید یک ماده ی شیمیایی از بدن به نام سروتونین بیشتر می شود. کاهش سرتونین در بدن با افسردگی مرتبط می باشد و داروهای ضد افسردگی نیز در جهت افزایش این ماده در بدن عمل می کنند.

۲- تأثیر در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد

مسلماً یک شخص ورزشکار با تنبلی و کسالت بیگانه است و علاوه بر داشتن هیكلی متناسب و خوش فرم از روحیه ی بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موفقیت، ارتباطات وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار تضمین می کند.

شخص سالم و تندرست، از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به افراد چاق و کم تحرک برخوردار خواهد بود.

۳- پیشگیری از ابتلا به آلودگی های اجتماعی

یک فرد سالم و ورزشکار قطعاً به طور ناخودآگاه از سیگار دوری می کند، چون در می یابد با ورزش به اکسیژن بیشتری نیاز دارد، ولی سیگار یا مواد مخدر به وضوح انرژی وی را کم کرده و او را ضعیف تر می کند. بنابراین خود به خود برای پیشرفت در امور ورزشی خویش و برای انجام تمرینات، از این مواد دوری می جوید.

از طرفی، در یک محیط ورزشی سالم، از این گونه افراد و آلودگی ها کمتر می توان اثری یافت و احتمال ابتلای چنین افرادی به آلودگی های اجتماعی بسیار پایین بوده و به دلیل روحیه ی ورزشی از بسیاری ناهنجاری های دیگر اجتماعی، که با خلق و خوی جوانمردی و ورزشکاری همخوانی ندارد، پرهیز می کنند.

ورزش های امروزی تنها یک فعالیت جسمی ساده نیستند، بلکه قابلیت های پیچیده ی مغز را در امور مختلف از جمله هماهنگی، چالاکی و سریع بودن، درست عمل کردن و درست تصمیم گرفتن را تقویت می کنند.

۴- تقویت عملکرد ذهن در یادگیری و هماهنگی

تعریف ورزش تنها در افزایش فعالیت جسمانی خلاصه نمی شود.

و نیاز به یاد گیری و حتی مربیان مجرب دارند و کار فکری زیادی را نیز می طلبند.

بنابراین ورزش های امروزی تنها یک فعالیت جسمی ساده نیستند، بلکه قابلیت های پیچیده ی مغز را در امور مختلف از جمله هماهنگی، چالاکي و سریع بودن، درست عمل کردن و درست تصمیم گرفتن را تقویت می کنند. به گونه ای که در یک شخص غیر ورزشکار این قابلیت های مغز، خاموش می ماند و به تدریج ذهن تنبل و سست می شود و این گونه افراد، بیشتر تمایل دارند در یک گوشه بنشینند و در فکر فرو روند!

به طور کلی می توان گفت ورزش در کلیه ی اجزای جسم و ذهن بدن و در کلیه ی مراحل زندگی انسان تأثیر غیرقابل انکار و به سزایی دارد.

تأثیر ورزش بر کاهش افسردگی

مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش میکنند بلکه مهم اینست که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند.

این حقیقت برای عموم مردم روشن است که ورزش کردن برای مقابله با بیماریهای جسمی یک روش بسیار مناسب و سودمند است. اما تحقیقات جدید نشان می دهد که تمرینات بدنی باعث افزایش توانائی های مغز نیز شده و به انسان در معالجه بیماریهای روانی مانند افسردگی و اضطراب نیز یاری میرساند.

در مقاله ای که در وب سایت انجمن روانشناسی آمریکا درج آمده اشاره شده است که تمرینات بدنی مداوم و روزمره تأثیر بسیاری در معالجه افسردگی افراد دارد.

گنجانده و برای آن ارزش ویژه ای قائل شوند.

در یکی از جالب ترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار موثر است بلکه نقش بسزائی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم اضطراب و افسردگی افزایش چشمگیری خواهد داشت.

به گفته یکی از روانشناسان مرکز روانشناسی آمریکا مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش میکنند بلکه مهم اینست که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند.

البته به بیمارانی که از افسردگی شدید رنج میبرند توصیه نمیشود که استفاده از داروهای خود را متوقف کرده و تنها ورزش کنند اما تاثیر ورزش بر آنها بسیار زیاد خواهد بود و اگر این بیماران هر روز تمرینات بدنی انجام دهند شانس بهبودی برای آنان قابل ملاحظه است.

• ورزش چگونه در معالجه افسردگی و اضطراب موثر است؟

به عقیده محققین ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس میگردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند و یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس میکند که به موفقیت هایی دست یافته است.

نکته با اهمیتی که باید در نظر گرفت اینست که به دلیل اینکه افراد افسرده باید انرژی کافی برای مقابله با علائم افسردگی داشته باشند بنابراین در انجام فعالیت های ورزشی نباید زیاده روی کرده و حد اعتدال را رعایت کنند.

یک متخصص ورزشی مشورت کنند. زیرا ورزش در صورتی برای سلامت روان موثر است که به طریق صحیح بکار برده شود.

• فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه میشود:

- احساس کاهش قابل ملاحظه غم و اندوه

- افزایش اعتماد به نفس

- ایجاد احساس موفقیت

- افزایش خلاقیت های فردی

اگر در نظر بگیریم که ۲۰ درصد از مردم دنیا دارای درجات مختلفی از افسردگی باشند و از این بیماری رنج میبرند و ۵۰ درصد از مردم اساساً ورزش نمی کنند بنابراین اغلب افراد افسرده یکی از موثرترین روشهای مقابله با افسردگی را از دست میدهند.

قابل ذکر است که ورزش یکی از ارزانتترین روشهای درمان افسردگی نیز میباشد.

تأثیر ورزش بر کنترل قند خون و توده بدنی

سالهای طولانی است که ورزش به همراه رژیم غذایی و درمان دارویی به عنوان سه رکن اساسی در درمان و بهبود دیابت نوع ۲ شناخته شده است.

بودن و نداشتن عوارض درمانی و دارویی موجب می‌گردد که تحرک بدنی و انجام کامل فعالیت های روزانه بیشتر در معرض توجه قرار بگیرد.

همانطور که میدانید دو هدف عمده در مورد بیماران دیابتی کاهش میزان قند خون و توده چربی بدنشان و به عبارتی کاستن از وزنشان است. چاقی و خصوصا چاقی شکمی اصولا به مقاومت نسبت به انسولین و بالا رفتن میزان انسولین بدن و بالا رفتن میزان قند خون و افزایش فشار خون و افزایش چربی خون و ... همراه است. چربی خون بالا که از عوارض مستقیم چاقی است میتواند در دراز مدت موجب بروز آسیب در بافت های نظیر کلیه و چشم ها و اعصاب و کبد و رگ ها گردد.

تحقیقاتی که راجع به نقش حرکات ورزشی در دیابتی ها انجام شده است نشان میدهد که انجام حرکات ورزشی میتواند موجب کاهش قند خون شان گردد سوالی که پیش می آید این است که آیا انجام حرکات شدید ورزشی یا انجام طولانی مدت حرکات ورزشی هم برای دیابتی ها مفید است؟ و جواب ما این است. خیر. انجام حرکات ورزشی در دراز مدت و بصورت شدید علاوه بر آن که میتواند موجب بروز افت قند خون گردد حتی در حالت کنترل شده هم توصیه نمی شود زیرا نهایتا همان تاثیری را بر بدن میگذارد که قند خون کنترل نشده میتواند بر بدن یک فرد دیابتی بگذارد.

لذا توصیه ما به دیابتی ها این است که اولاً ورزش های آرام و سبک را انجام دهند و ثانیاً سعی کنند مثلاً به جای یک بار ورزش در و به مدت نیم ساعت آنرا به سه بار و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه تغییر دهند. حرکات ورزشی آرام بهتر است یک ربع تا نیم ساعت پس از وعده های بزرگ

غروب و شب برای شما بهتر از انجام حرکات ورزشی هنگام صبح است.

دیابت یا همان مرض قند و تاثیر ورزش بر روی این بیماری

دیابت یا مرض قند، متداولترین بیماری غدد است و فراوانی آن تقریباً در ایران ۴ درصد و در دنیا یک تا ۲ درصد می باشد. بیماری دیابت بر دو نوع یک و دو است:

دیابت نوع اول: این نوع دیابت وابسته است به ترشح انسولین در بدن یعنی به علت کمبود ترشح این هورمون پدید می آید و معمولاً قبل از ۴۰ سالگی حادث می شود، این افراد معمولاً چاق هستند.

دیابت نوع دوم: این دیابت، غیروابسته به «انسولین» است. علت آن ترشح غیر طبیعی انسولین و مقاومت بافت های بدن نسبت به عمل انسولین است. بیمارانی که به این نوع دیابت دچار می شوند، اغلب چاق و سنگین وزن هستند. ورزش همچون تغذیه در کنترل دیابت مهم و تأثیر مثبت آن در کنترل قند خون از دیرباز شناخته شده است. ورزش در کنترل هر دو نوع دیابت یک و ۲ موثر است.

دیابتی ها باید ورزش روزانه را بطور منظم در ساعت معین و ترجیحاً زمانی از روز که سطح خون به میزان حداکثر خود می باشد، انجام دهند. در افراد دیابتی برنامه ریزی و ورزش می تواند خطر کاهش قند خون را ایجاد کند، این عارضه در طول ورزش زیاد در مدت یک یا چند ساعت پس از ورزش به وجود می آید و عامل آن افزایش میزان جذب انسولین و مصرف قند خون در سلامت عضلات می باشد. بنابراین علاوه بر داشتن یک برنامه متناسب و منظم روزانه باید هنگام ورزش مواد قندی به شکل آب پرتغال، نوشیدنی های شیرین یا چند حبه قند در دسترس باشد.

تأثیر ورزش بر کنترل قند خون

سالهای طولانی است که ورزش به همراه رژیم غذایی و درمان دارویی به عنوان سه رکن اساسی در درمان و بهبود دیابت نوع ۲ شناخته شده است.



انجام فعالیت های روزانه موجب میگردد از عوارض دیابت کاسته شود این امر در کنار بی هزینه بودن و نداشتن عوارض درمانی و دارویی موجب میگردد که تحرک بدنی و انجام کامل فعالیت های روزانه بیشتر در معرض توجه قرار بگیرد.

همانطور که میدانید دو هدف عمده در مورد بیماران دیابتی کاهش میزان قند خون و توده چربی بدنشان و به عبارتی کاستن از وزنشان است. چاقی و خصوصا چاقی شکمی اصولا به مقاومت نسبت به انسولین و بالا رفتن میزان انسولین بدن و بالا رفتن میزان قند خون و افزایش فشار خون و افزایش چربی خون و ... همراه است. چربی خون بالا که از عوارض مستقیم چاقی است میتواند در دراز مدت موجب بروز آسیب در بافت هایی نظیر کلیه و چشم ها و اعصاب و کبد و رگ ها گردد.

حرکات ورزشی میتواند موجب کاهش قند خون شان گردد سوالی که پیش می آید این است که آیا انجام حرکات شدید ورزشی یا انجام طولانی مدت حرکات ورزشی هم برای دیابتی ها مفید است؟ و جواب ما این است. خیر. انجام حرکات ورزشی در دراز مدت و بصورت شدید علاوه بر آن که میتواند موجب بروز افت قند خون گردد حتی در حالت کنترل شده هم توصیه نمی شود زیرا نهایتا همان تاثیری را بر بدن میگذارد که قند خون کنترل نشده میتواند بر بدن یک فرد دیابتی بگذارد.

لذا توصیه ما به دیابتی ها این است که اولاً ورزش های آرام و سبک را انجام دهند و ثانیاً سعی کنند مثلاً به جای یک بار ورزش در و به مدت نیم ساعت آنرا به سه بار و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه تغییر دهند. حرکات ورزشی آرام بهتر است یک ربع تا نیم ساعت پس از وعده های بزرگ غذایی مانند نهار و شام صورت گیرد و نهایتاً اینکه دوست عزیز انجام حرکات ورزشی هنگام غروب و شب برای شما بهتر از انجام حرکات ورزشی هنگام صبح است.

تأثیر ورزش بر ریه ها

میزان هوایی که برای تنفس نیاز دارید به نحوه فعالیت شما بستگی دارد. هنگامی که نشسته اید حدود ۱۵ بار در دقیقه نفس می کشید. بدین ترتیب ۱۲ لیتر هوا را به ریه هایتان وارد می سازید. در این حالت از این حجم یک پنجم لیتر اکسیژن توسط ریه ها گرفته می شود. هنگام ورزش ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش می یابد. یک ورزشکار حرفه ایی وقتی که با تمام نیرو ورزش می کند، در هر دقیقه ۴۰ تا ۶۰ بار نفس می کشد و با این عمل ۱۰۰ تا ۱۵۰ لیتر از هوا را به ریه هایش وارد می

ای نیز هنگام ورزش به بیش از دو برابر هوایی که در حالت عادی درون ریه ها می گردد نیاز دارند . بدین ترتیب ریه ها باید در هر زمان قادر به پاسخگویی به نیاز فزاینده بدن برای اکسیژن باشند.

• هنگام ورزش چه اتفاقی می افتد؟

هنگامی که شروع به حرکت می کنید ماهیچه های بدن شما پیام هایی را مبنی بر نیاز به اکسیژن بیشتر به مرکز تنفس مغز می فرستند . در مقابل ، مغز شما نیز علائمی را به ماهیچه هایی که عمل تنفس را کنترل می کنند یعنی (پرده دیافراگم و عضلات بین دنده ای) می فرستد، بدین ترتیب قفسه سینه گشادتر شده و هوای بیشتری را به ریه ها وارد می سازد. در نتیجه اکسیژن بیشتری از ریه ها جذب و به ماهیچه هایی که مشغول تمرین هستند، بویژه دست ها و پاها فرستاده می شوند.

• چرا ماهیچه ها نیاز به اکسیژن بیشتری دارند؟

برای فعالیت بیشتر ، ماهیچه ها باید انرژی بیشتری تولید کنند. این عمل توسط مصرف گلوکز (حاصل از هضم غذا) صورت می پذیرد. برای انجام این عمل به اکسیژن نیاز است . اگر میزان اکسیژن بسیار پایین باشد ماهیچه ها سعی می کنند، انرژی را از راه دیگری بدست آورند. اما این حالت باعث ترشح ماده شیمیائی به نام اسید لاکتیک می شود که موجب درد عضلانی می شود. بسیاری از ورزشکاران با این وضعیت آشنا هستند. ورزشکاران به ترتیبی آموزش می بینند که شش ها و عضلاتشان موثرتر عمل کند و اسید لاکتیک کمتر ترشح گردد. این بدان معنی

تواند شش ها و ماهیچه هایش را تقویت بخشد.

• اگر ریه ها درست کار نکنند چه اتفاقی می افتد؟

افرادی که از مشکلات ریوی طولانی مدت مانند برونشیت مزمن و آمفیژم رنج می برند، متوجه می شوند که برای انجام فعالیت های کوچک مثل پیاده روی، نمی توانند اکسیژن کافی برای ماهیچه هایشان را فراهم سازند. شش ها ممکن است آن قدر سخت کار کنند که شخص احساس نفس تنگی نماید، اما با این همه، جذب اکسیژن همچنان اندک باشد.

تمرینات بدنی از طریق ورزش می توانید اکسیژن بیشتری را به ماهیچه ها برسانید و تشکیل اسید لاکتیک را کاهش دهید. این کاری است که ورزشکاران انجام می دهند. ورزش در حفظ سلامت ریه ها بسیار موثر است. متأسفانه بسیاری از افراد بواسطه مشکلات طولانی مدت ریوی از ورزش کردن بیم دارند. بخشی از آن به این علت است که دوست ندارند دچار تنگی نفس شوند و بخشی دیگر از آن این که تنگی نفس را برای خود مضر می دانند. ولی این امر واقعیت ندارد. با شروع آرام و افزودن تدریجی مقدار ورزش می توانید تنفس خود را بهبود بخشیده و در نتیجه احساس راحتی بیشتری بکنید.

افراد مبتلا به مشکلات شدید ریوی می توانند حتی با مقدار کمی ورزش از مزایای بسیاری آن سود برند. لذا ارزش این را دارد تا جایی که ممکن است تمرینات بدنی انجام داده شود. در صورت ادامه فعالیت، خودتان از این همه توانایی متعجب خواهید شد. این کار را با حرکات ساده دست و پا در حالی که نشسته اید شروع کنید سپس خود را برای راه رفتن از اتاقی به اتاقی دیگر و بعد ها بیرون از خانه آماده سازید.