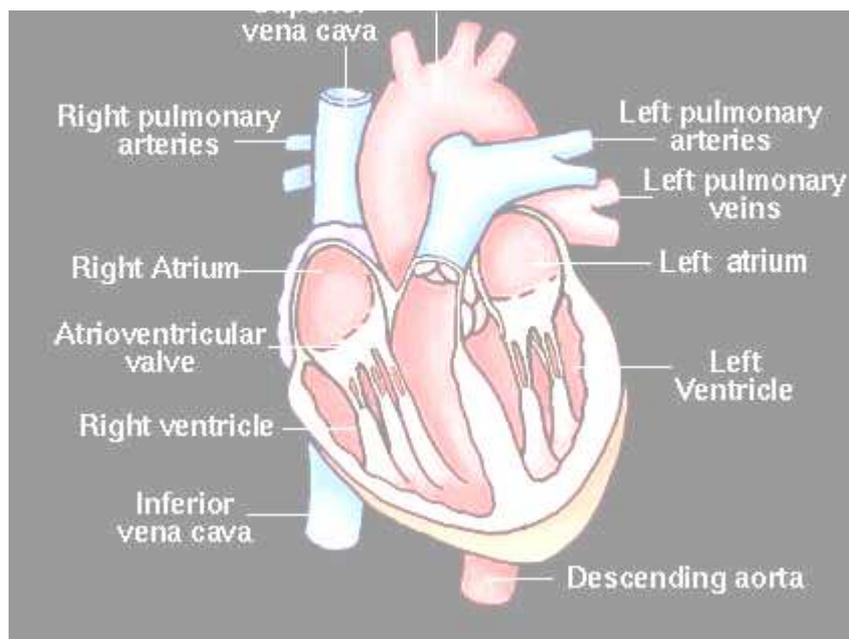


در حالیکه علت بیماری قلبی تنها عدم فعالیت نیست، شانس اجتناب از این بیماری را می توان با حفظ برنامه منظم پیاده روی به طور زیادی بهبود بخشید. نتایج مطالعات نشان داده است که افراد با ورزش کردن احتمال ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش می دهند. در حالیکه آنهایی که ورزش نمی کنند دو برابر بیشتر احتمال ابتلا به بیماری قلبی کرونری را دارند.

همچنین پیاده روی می تواند سطوح کلسترول را که علت شایع بیماری قلبی است، کاهش می دهد. بطور دقیق تر، پیاده روی لیپوپروتئین با دانسیته بالا (HDL) را که کلسترول "خوب" در نظر گرفته می شود و به جابجا شدن کلسترول بد از دیواره های شریانی می شود، افزایش می دهد. در مطالعه ای سطوح کلسترول نامه رسان ها مقایسه شد. در این مطالعه نامه رسانهایی که روزانه چند مایل پیاده روی می کردند با افرادی که هیچ ورزشی انجام نمی دادند مورد مقایسه قرار گرفتند و ثابت شد که پیاده روی منجر به افزایش در HDL "خوب" می شود. نتایج این مطالعه از پیاده روی به عنوان یک روش تثبیت سطوح کلسترول پشتیبانی می کند.



هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنید . ورزش هائی مانند پیاده روی ، بالا رفتن از پله ها ، دویدن و دوچرخه سواری در جلوگیری از بروز بیماریهای قلبی به شما کمک می کند .

ورزش و بیماری های قلبی

انجمن قلب آمریکا در حال حاضر عدم انجام تمرینات بدنی و ورزش را در لیست ریسک فاکتورهای اصلی بیماری قلبی اضافه نموده است.

ریسک فاکتورهای دیگر شامل سیگار کشیدن، افزایش فشار خون و بالا بودن کلسترول خون می باشد.

تمرینات بدنی نه تنها در مبارزه علیه بیماری قلبی کمک می کند، بلکه برای افراد خانه نشین و بدون تحرک، تنها اضافه کردن کمی تمرین بدنی به برنامه همیشگی روزانه، می تواند ریسک ابتلا به فشار خون بالا، استئوپروز (پوکی استخوان)، سرطان پستان و کولون، اضطراب و استرس را کاهش دهد.

شما به میزان هدف برسد.

در هر حال، در مجموع ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در هر روز، مثل بالا رفتن از پله، پیاده روی تا محل

کار، و یا باغبانی میتواند برای سلامتی شما مفید واقع شود.

در این میان فقط فعالیتهای (آیروبیک) هوازی مثل پیاده روی، دوچرخه سواری و... نیستند که پیشنهاد

می شوند. تمرینات مقاومتی، یا تمریناتی که منجر به کاهش وزن می شوند، از اجزا مهم یک برنامه

مناسب جهت تناسب اندام هستند. زیرا توانائی و نیروی شما را افزایش داده و منجر به کاهش چربی

بدن شده و به اصلاح سطوح کلسترول خون کمک می نمایند.

فواید تمرینات منظم:

بهبود عملکرد قلب و ریه ها

کاهش میزان فشار خون در زمان استراحت

کاهش میزان چربی اضافه بدن

کاهش کلسترول نوع مضر خون

افزایش کلسترول نوع مفید خون

افزایش سطوح انرژی

افزایش قدرت تحمل در مقابل اضطراب و افسردگی

کنترل یا پیشگیری از گسترش دیابت

کاهش ریسک صدمات ارتوپدی

تکرار: ۳-۵ بار در هفته

طول مدت: ۲۰-۶۰ دقیقه

شدت فعالیت: در حدود میزان ضربان قلب هدف شما

محاسبه تعداد ضربان قلب هدف:

۲۲۰ - سن = حداکثر ضربان قلب

حداکثر ضربان قلب $\times 0.6 =$ حداقل تعداد ضربان قلب هدف

حداکثر ضربان قلب $\times 0.8 =$ حداکثر تعداد ضربان قلب هدف

اگر شما ۴۰ سال دارید، تعداد ضربان قلب هدف شما بدینصورت محاسبه میشود:

$$220 - 40 = 180$$

$$180 \times 0.6 = 108$$

$$180 \times 0.8 = 144$$

بنابراین تعداد ضربان قلب هدف شما باید بین حداقل ۱۰۸ و حداکثر ۱۴۴ ضربه در دقیقه باشد.

عامل دیگر در جلوگیری از بیماری های قلبی ورزش است.

سعی کنید سه تا چهار بار در هفته و حداقل به مدت نیم ساعت ورزش کنید.

یک برنامه ورزشی مفید شامل فعالیت بدنی مداوم است که ریتمیک و دائمی باشد.

این برنامه باید جریان خون به عضلات را به میزان قابل ملاحظه ای افزایش دهد و بهبود

نامیده می شوند.

اگر می خواهید قلب سالمی داشته باشید باید ورزش آئروبیک انجام دهید. فعالیت های آئروبیک

باعث پمپ خون می شوند.

در واقع با افزایش ضربان قلب ، سرعت جریان خون نیز افزایش یافته ، اکسیژن بیشتری به عضلات

منتقل می شود.

این امر باعث افزایش قدرت عضلانی و بهبود عملکرد قلبی عروقی می شود.

انواع ورزشهای آئروبیک عبارتند از پیاده روی ، دو آهسته ، دوچرخه سواری ، شنا ، طناب زدن ، و

اسکیت.

به برنامه روتین ورزشتان ادامه دهید.

همیشه قبل و بعد از انجام تمرینات ورزشی حرکات کششی انجام دهید.

آب مورد نیاز بدن را تامین کنید.

- شیوه مناسبی را برای زندگی اتخاذ نمایید.

علاوه بر برخورداری از یک رژیم غذایی سالم و ورزش لازم است به این توصیه ها نیز عمل کنید :

سیگار نکشید و از دود آن هم پرهیز کنید چرا که هر دو آنها عامل ایجاد بیماری های قلبی هستند.

کاهش بیماری قلب با ورزش از خردسالی

جام جم آنلاین: تحقیق نشان داد انجام تمرینات ورزشی در خردسالی باعث به دست آوردن اندامی

متناسب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و خونی می شود.

انجام تمرین های ورزشی در سنین کم باعث می شود بدن کودک در برابر بیماری های مختلف مقاوم شود.

محققان دو سال پس از انجام این تحقیق بار دیگر میزان فشار خون این کودکان را مشاهده کردند. آن هایی که دیگر در برنامه های ورزشی شرکت نکرده اند، فشار خون شان پایین آمده بود. این تحقیق همچنین نشان داد انجام حرکات ورزشی، مهارت های بدنی و هماهنگی با هم سن و سالان را افزایش می دهد.

تاثیر ورزش بر بیماری های قلبی و عروقی

تاثیر ورزش بر بیماری های قلبی - عروقی

برای فردی که در خانواده اش بیماری قلبی - عروقی زودرس سابقه دارد، یک رژیم ورزشی مرتب می تواند احتمال وقوع سکته و سایر حوادث قلبی - عروقی را کاهش دهد. ورزش مرتب باعث بهبود نسبت چربی در سرم خون می شود، می تواند فشار خون را کاهش دهد و اثر ضد فشار خون و ورزش، مستقل از اثر آن روی کاهش وزن یا تغییرات ناشی از آن در کارآیی اندامها است. تست فشار ورزش بر روی قلب، برای افرادی که از داروهای محدود کننده حداکثر ضربان قلب استفاده

برای داشتن یک قلب سالم...

برای داشتن یک قلب سالم به چه میزان ورزش نیاز داریم؟

بردن از اثر پیشگیرانه ورزش از بیماری‌های قلبی باشد ، چقدر باید ورزش کنیم؟

پاسخ کوتاه این است که اگر در هفته ۲.۵ ساعت پیاده‌روی با سرعتی آهسته‌تر از ۲ مایل در ساعت

(۳.۲ کیلومتر در ساعت) داشته باشید ، می‌توانید از آثار پیشگیرانه ورزش بهره ببرید. البته بیشتر

پزشکان ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند و یا ۱۵ دقیقه دویدن را توصیه می‌کنند.

پاسخ مشروح این است که چندین تحقیق به منظور ارزیابی میزان ورزش مورد نیاز برای بهره بردن از

آثار پیشگیرانه ورزش از بیماری‌های قلبی ، انجام شده است.

- مطالعه موسوم به **Women's Health Initiative Observational Study** به این

اشاره دارد که ۲.۵ ساعت پیاده‌روی هفتگی به میزان ۳۰ درصد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی

را نسبت به کسانی که پیاده‌روی ندارند ، کاهش می‌دهد.

- مطالعه **Harvard Alumni Health** به این اشاره دارد که پیاده‌روی بیشتر از ۵ کیلومتر در

هفته با کاهش خطر همراه است.

- مطالعه **Railroad** نشان داده است که ۱۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه (که مصرف انرژی را ۷۳

کیلوکالری نسبت به زندگی بدون تحرک افزایش می‌دهد) ، ۱۶ درصد میزان مرگ ناشی از

بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند روزانه (مصرف ۱۵۰ کیلوکالری) ، ۲۷

درصد میزان خطر را کاهش می‌دهد.

قلب یکی از اعضاء حساس و مهم بدن حیوانات و انسان است. در انسان ، هر گونه اختلالی در عملکرد قلب ، موجب اختلال در فعالیت های روزانه خواهد شد. یکی از راههای مراقبت از قلب ، انجام فعالیت های جسمانی و ورزش های مناسب - به تناسب وزن و سن است. تأثیرات مثبت ورزش بر سیستم قلبی عروقی عبارتند از:

- ۱- تقویت عضله قلب و سایر عضلات بدن.
- ۲- تسریع در جریان خون و انتقال بهتر اکسیژن به قسمت های مختلف بدن.
- ۳- پیشگیری از بروز بیماری فشار خون به دلیل کاهش کلسترول و باز شدن عروق .
- ۴- به دلیل تقویت عضله قلب و افزایش قدرت انقباضی آن، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت در هر دقیقه کمتر شده و در مقابل ، خون با نیروی بیشتری به جریان می افتد.

• ۵- با انقباض عضلات پا در حین ورزش ، خون راحت تر به قلب باز می گردد و از بروز واریس در پاها جلوگیری می شود

تاثیر ورزش بر دستگاه تنفس

علاوه بر اثرات مثبت ورزش بر سیستم قلب و عروق و افزایش توانمندی عضلات بدن ، دستگاه تنفس نیز توانایی بیشتری پیدا می کند. در زمان انجام فعالیت جسمانی و

سرعت جریان خون برای رساندن مواد مغذی و اکسیژن به اعضاء و بافتهای مختلف افزایش می یابد. در جدول «۱» مقایسه مقدار جریان خون در حالت استراحت و تمرینات سنگین ورزشی را مشاهده می کنیم که بیانگر مقدار اکسیژن مصرفی و مورد نیاز اندامهای بدن است.

مهمترین اثرات ورزش بر دستگاه تنفس عبارتند از:

- ۱- با ورزش کیسه های هوایی نشش ها بیشتر باز شده و بازدهی آنها افزایش می یابد.
- ۲- افزایش حجم تنفسی در طول شبانه روز ، موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندامهای بدن می شود.
- ۳- قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن بیشتر ، موجب می گردد کارآیی جسمانی افزایش یافته و دیرتر خسته شویم.

هر نسخه دارو ؛ یک نسخه ورزش

به مناسبت نکو داشت دوم مرداد، روز فیزیوتراپی

فیزیوتراپیست رضا قلمقاش

دکتری تست و تجویز ورزش

سورسی

اوست شفا دهنده ، یعنی شفاء هر درد در ید پر توان خداوند است. ما از بچگی با این جمله پر معنی در جای جای زندگی و اماکن درمانی برخورد داشته ایم ولی شاید کمتر به عمق مسئله اندیشیده ایم. آری درمان در دست خداست؛ ولی آنچه که قابل توجه است این نکته است که او درمان هر بیماری را در نزدیکترین نقطه به درد و در بدن ما قرار داده است . هر جا درد است ، درمان نیز هست. که در غیر این صورت شاید عدل خداوند خدشه دار می شد. چرا که همه انسانها و در همه اعصار، به این شکل دارو و درمان دسترسی نداشته اند و لزوماً بایستی از دست می رفتند و نسل بشر رو به انقراض میرفته است؛ که اینچنین نشد و انسانها این قدرت اعجاز و بهبودی در بدن را کشف نمودند و با کمک توانائی های خود بدن، به مبارزه بیماریها رفتند. در کل هم اگر بخواهیم کمی انصاف بخرج بدهیم، شاید در روند درمان بیماریها ما فقط با کمک دارو ها بدن را در راه درمان خود یاری می دهیم.

اعتقاد به این جمله که شفا هر بیماری در خود بدن نهفته است، و خداوند این قدرت را به ما داده است که با استعانت از او، و اعتقاد به روشهای طبیعی می توان بیماریهای جدی را درمان نمود ؛ به انسان آرامش میدهد ؛ چرا که اولاً یاد خدا آرام بخش است ، ثانياً روشهای طبیعی درمان با طبیعت خلقت ما سازگاری دارد و ثالثاً ما لزوماً از عوارض دارو درمانی ، چاقو جراحی و حس مرگ در بیهوشی واهمه داشته و داریم.

و اما ورزش درمانی؛ سالهاست که بیماریهای قلب و عروق بعنوان مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا و ناتوانی انسانها شناخته شده است. برای مبارزه با این دسته از بیماریها، سه دسته درمان: پیشگیری و

برنوامی، دارو سرمامی و برامی مرمی سمامی و سمامی ان است - بهامیم انجس نوابمسی سب و عروق و تنفس اروپا در سال گذشته، موثرترین و مهمترین درمان بیماریهای قلب و عروق را شرکت در برنامه های ورزش درمانی، توانبخشی و پیشگیری معرفی نموده است، نه دارو درمانی و یا جراحی. ورزش بعنوان بخشی از مداخلات درمانی، قادر خواهد بود ضمن پیشگیری از بروز دسته عمده بیماریهای قلب و عروق - بیماریهای عروق کرونر - باعث درمان قطعی این دسته از بیماریها نیز بشود و فرد را در راه بازگشت به چرخه فعال جامعه و یک زندگی موثر یاری نماید. در این راه، ضمن توصیه بیماران به شرکت در برنامه های توانبخشی قلبی، به نظر می رسد که اگر بتوان پزشکان محترم را با ارزش ورزش درمانی و نحوه تجویز آن آشنا نمود - تا همراه هر نسخه دارو، یک نسخه ورزشی نیز تجویز شود -، یقیناً آینده بهتری در انتظار بیماران قلبی خواهد بود و شاید بتوان روند رو به افزایش شیوع آن را در کشور کنترل نمود.

نتایج تحقیقات پروفیسور هامبرت و همکارانش از دانشگاه لایپزیک در سال ۱۹۹۴ این چنین اعلام نماید که در صورت صرف انرژی بیش از ۱۵۰۰ کیلو کالری در هفته روند بیماریهای عروق کرونر در بدن متوقف خواهد شد و در صورت افزایش صرف انرژی تا مرز ۲۲۰۰ کیلو کالری در هفته روند تصلب الشرائین - بعنوان عامل اصلی ایجاد بیماریهای قلب و عروق - معکوس خواهد شد. این یعنی "هوالشافی". خداوند درمان هر دردی را در همان بافت و در مکانیسم عمل صحیح اندام نهاده است.

تئوری هر نسخه دارو، یک نسخه ورزش در کنگره بین المللی پیشگیری از بیماریهای در اروپا EuroPrevent2007 برای اولین بار توسط نویسنده مطرح شد و به شدت مورد استقبال اساتید،

پرستان و سیستم‌های رسمی اروپا قرار گرفت و هم‌اکنون نیز بویسند به همراه سایر کشورهای اروپایی در حال تدوین این روش بنیادی است و از همکاران داخلی نیز درخواست همکاری و مساعدت دارد. غایت نهائی این تئوری، رسیدن به روزی است که هر پزشک در دنیا به همراه هر نسخه داروئی یک نسخه ورزشی نیز به بیمار ارائه نماید.

سابقه انجام ورزش توسط انسانها به سالیان بسیار دور برمی گردد. شکل و شیوه انجام ورزش های یی که توسط انسانها دوران باستان انجام می شده، نشانگر اهمیت توانایی های بدن و فعالیت های روزمره آن روزگاران بوده است ورزش چه به عنوان سرگرمی مورد استفاده قرار بگیرد و چه ورزشهای حرفه ای و با کمک دستگاه، راهکاری برای افزایش قدرت و توانایی شخص باشد، یکی از هوشمندترین ابداعات بشر است و متأسفانه امروزه با ماشینی شدن زندگی به شدت مورد غفلت قرار گرفته است. علیرغم اینکه دیگر زندگی ما را حمله حیوانات وحشی تهدید نمی کند و یا برای تهیه غذا و پوشاک نیازمند شکار حیوانات نیستیم اما امروزه بیش از هر دوران دیگری به ورزش نیاز داریم. با وجود چنین هوای آلوده ای که تنفس می کنیم رژیم غذایی نامناسب و افزایش مصرف غذاهای آماده و بی تحرکی مفرط که در زندگی پیش گرفته ایم به شدت در معرض ابتلا به بیماری های سیستماتیکی چون نارسایی مزمن قلبی بیماری های تنفسی دیابت، فشار خون بالا، پوکی استخوان قرار داریم. مطمئناً نقش ورزش و تحرک در کاهش ابتلا به این بیماری ها برای همه شناخته شده است. اما تا همین اواخر ارزش درمانی ورزشهای حساب شده در درمان این بیماری ها ناشناخته بود. نتایج تحقیقات بیشماری در این زمینه، موجب تدوین راهنماهای تخصصی ورزش برای اغلب این بیماریها شده است. اکنون در اغلب کشورهای پیشرفته دنیا، انجام این ورزشهای حساب شده به عنوان مهمترین

رابطه رسمی این بیماران سند رسمی سو...
چندی است در کشور ما به دلایلی نظیر عدم دسترسی آسان به مراکز ورزشی مجهز و افزایش علاقه به برنامه های تناسب اندام، استفاده از وسایلی چون تردمیل و دوچرخه های ثابت رواج پیدا کرده است و خانواده ها با خرید این تجهیزات به ورزش در منزل مبادرت می کنند. واغلب بعد از گذشت چند رو فروکش هیجان حاصل از خرید این وسیله به یک دکور در منزل تبدیل می شود. تحقیقات و پژوهشهای اخیر دلیل اصلی این امر را در عدم اطلاع مصرف کنندگان از نحوه استفاده از این وسائل می دانند. باید بدانیم که تردمیل نیز مانند سایر تجهیزات مدرن زندگی، یک وسیله عملکردی است و با توجه به نوع استفاده می تواند برای سلامت افراد مفید یا مضر باشد. استفاده از وسایل ورزشی، احتیاج به آموزش های دقیق در مورد شیوه انجام ورزش دارد. تحقیقات نشان داده اند که ترک عادت ورزش در منزل، اغلب به علت ایجاد آسیب دیدگی بعد از استفاده غیر اصولی از وسائل ورزشی است.

امروزه درمان با استفاده از مداخلات ورزشی به عنوان یک علم مبتنی بر شواهد (Evidence base) لزوماً بایستی توسط متخصصین امر تجویز گردد تا ضمن حداکثر بهره وری فرد از ورزش، میزان عوارض و خطرات آن به حداقل برسد. تجویز ورزش در یک کلام مختصر یعنی اینکه بدانیم تا چه حد میتوان در ورزش به بدن فشار آورد و در چه زمان و تا چه حد بایستی توقف نمود.

تجویز ورزش یعنی اینکه کجا می توان به سیستم قلب و ریه فشار آورد و کجا بایستی فشار را محدود

نمود

در مورد بیماری های قلبی و عروقی می توان به سبب های متعددی اشاره کرد که در صورت تجویز مناسب می تواند به بهبود این بیماری ها بسیار ضروری و حائز اهمیت است.

تاثیرات ورزش در روند بهبودی بیماران قلبی

بیماری های قلبی مهمترین علل مرگ و میر در جوامع پیشرفته را تشکیل می دهند. علل به وجود آورنده بیماری های قلبی بسیار متنوع هستند، از گرفتگی عروق کرونر تا نقص دریچه ای و مشکلات مادرزادی بیماری های قلبی موجب کاهش کارایی قلب در پمپاژ و خون رسانی اعضای بدن می شود. با وجود بیماری های قلبی اغلب بافتهای بدن به اکسیژن و مواد تغذیه ای بی کفایتی قلب خود را نشان می دهد و علائم عدم توانایی عملکرد در قلب پدیدار می شود. با ظهور این علائم شخص دچار ناتوانی در انجام امور روزمره می شود. برنامه های ورزشی انتخاب شده با شدت مناسب با تاثیر بر سیستم های مختلف بدن موجب افزایش کارایی شخص می شود. مثلاً موجب افزایش حجم بطن چپ و افزایش قدرت بطن چپ در پمپاژ خون می شود. تمرینات هوازی با تاکید بر توسعه شبکه عروق محیطی و بافت ها موجب افزایش برداشت اکسیژن از خون می شود. انجام برنامه های توانبخشی قلبی موجب بهبود ظرفیت ورزشی در بیماران می شود. طی بررسیهای مختلف دیده شده است که حداکثر توانائی و ظرفیت ورزشی در بیماران از ۱۵٪ به ۲۵٪ افزایش یافته است و این افزایش به معنای کسب استقلال بیمار در زندگی فردی است. ورزش با تاثیر بر خود قلب موجب انتشار بهتر اکسیژن بین سلولهای قلبی می شود و به این ترتیب احتمال بروز سکتته های مجدد و یا بی نظمی در

ریم سبب به سبب سانس می یابد. هر ورزش موجب بهبود شرایط جسمی افراد می شود. وی مهارت اصلی در طراحی یک برنامه درمانی، تعیین دقیق مشخصات برنامه ورزشی است. که موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری های و یا بهبود شرایط جسمی روحی و اجتماعی بیمار می شود. برای رسیدن به این هدف باید ارزیابی کاملی از شرایط بیمار به عمل آید و با تعیین میزان خطر در طی ورزش، وجود مشکلاتی نظیر چاقی، دیابت، فشارخون بالا، کهولت سن، و... بررسی شود و با توجه به این موارد یک برنامه مناسب ورزشی تجویز شود. با توجه به احتمال آسیب به بافت قلب در طی یک برنامه ورزش کنترل نشده، جداً توصیه می شود که قبل از شروع ورزش حتماً با یک متخصص تجویز ورزش و یا متخصص قلب آشنا با برنامه توانبخشی و ورزشی مشورت کنید. شرکت در برنامه توانبخشی قلبی موجب پیشگیری از مرگ ناگهانی و کاهش سکتته های مکرر و کاهش نیاز به بستری شدن، کاهش علائم بیماری های قلبی نظیر آئزین و تنگی نفس حین انجام فعالیت، کاهش و توقف روند آترواسکروزیس (تصلب شراین) و در نهایت افزایش کارآیی بیمار در زندگی روزمره می شود. به این ترتیب بیمار زندگی با کیفیت بالاتری را تجربه خواهد کرد.

کاربرد ورزش در کنترل فشار خون بالا:

فشار خون بیماری بسیار شایعی است که عده زیادی را در سنین میانسالی و کهنسالی مبتلا می کند. از نظر بالینی فشار خون بالاتر از بیماری شناخته میشود. علل ایجاد کننده فشار خون بسیار متنوع و متفاوت است. اما مهمترین و شایع ترین دلیل آن آترواسکلروز یا سخت شدن دیواره عروق است. در این حالت چربی های با چگالی کم (LDL) با رسوب در دیواره عروق موجب تنگی و کاهش انعطاف دیواره عروق می شود. فشار خون بیماری بسیار خطرناکی محسوب می شود. در بیماران پاره

سین حروق ریر سر و برور سسجی سون ریری سسده/مهوروریات، بسیرر سیج است. این بیماری می تواند موجب تغییرات در دسر سازی در دیواره عروق بشود. علاوه بر مشکلات کلیوی، هر سال فشار خون موجب ۷۰۰۰۰۰- در آمریکا- مورد سخته مغزی می شود. که از این میان ۲۸۰۰۰۰۰ مورد منجر به مرگ می شود. همچنین مهمترین عامل در بیش از یک میلیون سخته قلبی و ۵۰۰۰۰۰۰ سخته قلبی منجر به مرگ است. از اینرو به این بیماری قاتل خاموش گفته می شود. اگرچه در دهه های اخیر پیشرفتهایی در کشف، درمان، و کنترل فشار خون صورت گرفته است اما هنوز این نتایج پایین تر از اهداف سلامت عمومی در سال ۲۰۱۰ است. هدف از پیشگیری ابتلا به فشار خون کاهش احتمال بیماری و مرگ است. افرادی که فشار خون آنها بین ۱۲۰ تا ۱۴۰ روی ۸۰ تا ۹۰ است در معرض ابتلا به فشار خون هستند و باید جهت کاهش ابتلا به این بیماری و مشکلات همراه در شیوه زندگی خود تغییراتی بدهند. ثابت شده است که فشار خون و چاقی رابطه نزدیکی دارند. به همین دلیل مهمترین توصیه به افراد در معرض خطر، شرکت در برنامه های ورزشی و فعالیت های مرتب فیزیکی و کنترل وزن است. طی تحقیقات متعددی در افراد مبتلا به فشار خون تاثیرات بسیار مطلوب ورزش اثبات شده است. در ۵۴ مورد مطالعه، که بر روی ۲۶۰۰ بیمار مبتلا به فشار خون انجام شد کاهش ۳ تا ۲ میلیمتر جیوه در فشار ماکزیمم و ۳ تا ۴ میلیمتر جیوه در فشار مینیمم بدست آمد. اکادمی طب ورزش آمریکا در بیانیه سال ۲۰۰۵ خود کاهش ۵ تا ۸ میلیمتر جیوه ای را برای بیماران در هر جلسه توانبخشی و ورزش منظم و حساب شده پیش بینی می کند. اهمیت تجویز شدت مناسبی از ورزش در بیماران مبتلا به فشار خون دوچندان است. به دلیل افزایش فشار خون در ورزش این ورزشها از نظر نوع، نحوه انجام و شدت باید به دقت کنترل شده باشند.

• بیوات سبب بویور ورزش در بیماری ریوی.

اگرچه عقیده استفاده از ورزش به عنوان یک رویکرد درمانی در بیماران مبتلا به بیماری های مزمن تنفسی سالها پیش ایجاد شد، ولی نتایج معجزه آسا این درمانها و تاثیرات چشمگیر ورزش در بیماران مزمن تنفسی توسط مطالعات دقیق در دهه گذشته به اثبات رسیده است. در بیماران مزمن ریوی ورزش و تمرینات هوازی موجب اتساع بهتر ریه و افزایش ظرفیت های ریوی می شود. همچنین یک برنامه ی منظم ورزشی باعث بهبود خاصیت انتقال اکسیژن در دیواره کیسه های هوایی می شود. در افراد غیر ورزشکار در طی ورزش ظرفیت انتشار از ۲۳ به ۴۸ (میلیمتر جیوه در هر مول در دقیقه) افزایش می یابد. بالا رفتن نسبت میزان انتشار اکسیژن به حجم دمی باعث می شود تا بیمار از کمترین اکسیژن موجود در هوای دمی بیشترین استفاده را بکند. تقویت عضلات اصلی تنفس، در طی ورزش موجب تنفس بهتر و کارآمد تر و کاهش نیاز به استفاده از عضلات فرعی تنفس و ظهور سندروم دیسترس تنفسی (تنفس مشقت بار) خواهد شد. انجام برنامه های ورزشی هوازی در عضلات اندامهای فوقانی و تحتانی موجب بهبود قدرت و استقامت عضلانی و کاهش انرژی مصرفی عضلات به نسبت قبل می شود. ثابت شده است که بیماران تنفسی میتوانند با شدت های تجویز شده ورزشهای هوازی سازگار شوند. این بیماران به دلیل کاهش اکسیژن خون در هنگام فعالیت به سرعت دچار ناتوانی می شوند و می توان از طریق بهبود ظرفیت هوازی تولید اسید لاکتیک را در این بیماران کاهش داده و باعث افزایش زمان کارکردن بیمار و کاهش خستگی وی شد. کلاً در بیماری های مزمن تنفسی، هدف از ورزش، کاهش ناتوانی حاصل از بیماری آنها می باشد. به این ترتیب ورزش باید توانایی ها را افزایش داده، معلولیت و مصدومیت ها را کاهش داده و موجب افزایش کیفیت زندگی در این بیماران شود.

سرور بر سایر پیروی، سایر روشی روانی ورزش به سمت مورد توجه است و از آنجا که اغلب مشکلات تنفسی به دلیل عادات غلط مانند مصرف سیگار به وجود می آید، ورزش با افزایش امید به زندگی موجب می شود تا بسیار بهتر با مساله ترک سیگار کنار بیاید. در این دسته از بیماران نیز تجویز اصولی ورزش از اهمیت خاصی برخوردار است. با وجودیکه تهران آلوده ترین شهر جهان است و تعداد بیماران ریوی در آن رو به افزایش، ما هنوز در بحث تجویز ورزش برای این دسته از بیماران بسیار فقیر هستیم و حداکثر یک یا دو مرکز به امر توانبخشی این بیماران مبادرت می نمایند.

ورزش در بیماران دیابتیک:

در جوامع فعلی و نحوه زندگی ماشینی بیماری دیابت، بیماری بسیار شایعی بوده و میزان شیوع آن بطور روز افزون گسترش خواهد یافت. در طی این بیماری سلولهای بدن قادر به مصرف قند موجود در خون نیستند و ضمن بروز عوارض ناشی از عدم مصرف قند مانند ضعف و افت توان بدن، از طرفی مضرات افزایش قند جاری در خون، زندگی بیماران را بطور جدی تهدید می کند. قند یکی از مهمترین منابع انرژی بدن است، میزان قند خون باید همیشه در محدوده ثابتی قرار گیرد. کاهش قند خون موجب کاهش هشیاری و مشکلات مغزی و افزایش آن در درازمدت موجب مشکلات متعددی در بدن می شود. از جمله این مشکلات ایجاد اختلال در عملکرد مویرگ های انتهای اندامها و بروز زخم های دیابتی می شود.

در یک دسته بندی ساده می توان بیماری دیابت را به دو دسته کلی تقسیم نمود:

۱- نوع یک یا وابسته به انسولین که در این بیماران انسولین کافی به هر علتی در بدن ترشح نمی

شود.

نوع ۱ و ۲ یا غیر وابسته به انسولین / بیماری بر سه نوع ۱ - ۲ - ۳ در این بیماری شیرخم ترشح نمی

انسولین سلولهای بدن قادر به عکس العمل به موقعه به آن و جذب قند کافی نمی

باشند..بعبارتی حساسیت دیواره سلول نسبت به انسولین کاهش می یابد.

علیرغم تحقیقات زیادی که تاثیرات مطلوب ورزش را در هر دو نوع دیابت اثبات کرده است آنچه

که در حال حاضر اثبات شده است و در بسیاری از مراکز درمانی دنیا مورد استفاده قرار می گیرد

استفاده از تمرینات ورزشی حساب شده در بیماران دیابتی نوع ۲ است.

پس از مصرف مواد قندی و کربوهیدرات (مانند نان برنج و غلات) غلظت این مواد در خون بالا می

رود و این موجب ترشح انسولین به داخل خون می شود. همه سلولهای بدن برای مصرف و ذخیره قند

نیاز به انسولین دارند و فقط در حضور این هورمون قند به شکل موثر وارد سلولها می شود و در نتیجه

غلظت قند خون پایین می آید. در یک دسته از بیماران تیپ ۲ علیرغم ترشح میزان کافی از انسولین

اما سلولها به آن پاسخ نمیدهند و قند در خون انباشته می شود. با انجام ورزش مداوم و تحت کنترل و

افزایش نیاز سلولها به قند و انسولین، بمرور حساسیت گیرنده های سلول به آنزیمهای جذب قند بیشتر

شده و آنها قادر به استفاده از قند خون میشوند. عضلات که مهمترین مصرف کننده های قند در طی

ورزش هستند بعد از گذشت چند جلسه از ورزشهای معین قادر خواهند بود تا در حضور حداقل

میزان انسولین، حداکثر برداشت قند خون را انجام دهند.به این ترتیب با وجود مصرف قند، غلظت آن

در خون پایین آمده و به کنترل آن کمک می شود. در تحقیقات که در مرکز توانبخشی بیمارستان

مدائن - تهران ۱۳۸۵- صورت پذیرفت ، تعدادی از بیماران مصرف روزانه انسولین را کنار گذاشتند

و میزان نیاز شان به انسولین کاهش یافت. از آن گذشته ورزش با بهبود کارکرد عصب و عضله و

سرایس برین سون میسی موجب سرایس سرایی احصاب و حرون سده و مسدری چون رسه
انتهای اندامها التیام می یابند.

اهمیت ورزش و تجویز ورزش: همانطور که گفته شد، ورزش به عنوان یک مداخلات سیستماتیک و جدی در درمان بیماری ها شناخته می شود. تعیین مشخصات هر مداخله درمانی از اجرای آن مهمتر است، ورزش هم یک مداخله درمانی است. یعنی باید بدانیم در کدام ارگان یا مکانیسم فیزیولوژیک بدن چقدر و تا کی و با چه شدتی ورزش را بایستی اعمال کرد. به عبارت دیگر در صورت انجام ورزش نادرست نه تنها نباید انتظار بهبود را داشته باشیم بلکه ممکن است خطرات بسیار جدی، بیمار را تهدید کند.

مسئله تجویز ورزش در افراد سالم نیز حائز اهمیت جدی است. انجام ورزش نادرست مخصوصاً در افرادی که مشکلاتی نظیر چاقی، آرتروز، پوکی استخوان، و... دارند باعث بروز خستگی شدید و آسیب دیدگی احتمالی و بروز مشکلات جدی می شود. و شخص از ادامه برنامه ی ورزشی باز می ماند. در تجویز یک برنامه ورزشی مناسب، اولین برخورد درمانگر با بیمار تعیین سطح خطر احتمالی برای بیمار است. تعیین نوع وسیله، شدت انجام، طول هر دوره ورزشی، تعداد دفعات تکرار در هفته و نحوه پیشرفت ورزشکار از مهمترین خصوصیات مورد تجویز است. افراد بایستی در یکسری جلسات آموزشی شرکت کنند و قبل از هر گونه تصمیمی برای خرید یا شروع ورزش با متخصصین امر مشاوره نمایند. در صورت وجود بیماری خاص در فرد لازم است تا چند مورد تست آزمایش بعمل آید و سپس درمانگر توصیه های لازم جهت سلامت ورزش را بیمار خواهد گفت. او بیمار را از جهت اینکه برای انجام ورزش به کلینیک توانبخشی وابسته است یا اینکه می تواند تمرینات خود را

در سرن یا پارت انجام شده مورد ارزیابی قرار می دهد. در صورت وجود سرباه در ورزش ، بیمار باید حتماً از جهت شیوه انجام ورزش و سیر برنامه توانبخشی مورد آزمایش قرار بگیرد و سپس در شرایط کنترل شده و تحت مونیترینگ ورزش کند. این ورزشهای حساب شده مهمترین جزء مداخلات درمانی-ورزشی در این بیماران است. از آنجا که اغلب استرس، چاقی، فشار خون، دیابت، و بیماری نارسایی مزمن قلبی با یکدیگر همراه و به هم وابسته اند، لزوم تجویز ورزش و دقت در انتخاب یک برنامه ورزشی بیش از پیش آشکار می شود. ورزش متناسب موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری، کنترل و درمان علائم بیماری، تثبیت درمان و کاهش خطر عود مجدد بیماری شود. به علاوه ورزش نسبت به سایر مداخلات درمانی عوارض جانبی بسیار کمتری دارد. یک برنامه ورزشی حساب شده که برای بیمار با دقت تجویز شود، موجب برگرداندن بیمار بر سیر فعال زندگی در کمترین زمان، حداقل هزینه و حداقل خطراست

نقش ورزش در دستگاه قلبی عروقی

ر اثر فعالیتهای ورزشی پنج تأثیر مهم در سیستم قلبی عروقی به وجود می آید

- ۱_ افزایش اندازه قلب: این افزایش به شدت و مدت ورزش بستگی دارد و با قطع

فعالیت ورزشی کاسته می شود؛ واز بین میرود.

- ۲_ کاهش ضربان قلب: این کاهش بمعنی کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه در استراحت است. این کاهش ضربان نیز به شدت و مدت ورزش در طی سالها به وجود می آید و به آمادگی جسمانی فرد بستگی دارد.

- ۳_ ازدیاد حجم ضربه ای

۱_ افزایش حجم سون و سمو سوبین

۵_ ازدیاد تراکم مویرگ ها در عضلات و افزایش حجم عضلانی

تفاوت اصلی فیزیولوژیک در ورزش های یک نواخت و کمتر از حد مجاز.....

چنانچه فعالیت؛ ورزشی باشد کمتر از حد اکثر مجاز ضربان قلب انجام شود؛ پس از مدت زمانی که به

شدت؛ مدت و نوع ورزش بستگی دارد. تغییرات اصلی زیر در ورزشکار بوجود می آید ::

۱_ افزایش قدرت جذب اکسیژن به وسیله عضلات.

۲_ افزایش کارایی قلب و کاهش ضربان قلب .

۳_ کاهش مصرف اکسیژن و یا عدم تغییر مصرف اکسیژن حتی هنگام تمرینات ورزشی به دلیل

افزایش توانائی های مکانیکی.

۴_ ازدیاد حجم ضربه ای قلب به دلیل افزایش حجم بطن ها و انقباض پذیری عضلات قلب .

۵_ مصرف کمتر انرژی ذخیره عضلانی (گلیکوژن) به دلیل ذخیره سازی گلیکوژن و ازدیاد کارایی و

توانایی عضلات در استفاده از چربی ها برای سوخت و ساز.

۶_ ازدیاد آستانه هوازی یا VO2MAX و کاهش تولید و تجمع اسید لاکتیک.

۷_ کاهش برون ده قلبی و یا عدم افزایش آن.

ضربان قلب و شدت تمرین

شدت تمرین و مقدار ضربان قلب یک رابطه مستقیم دارند. هرچه ورزش سنگین تر باشد تعداد ضربان

قلب در دقیقه بیشتر افزایش می یابد و بر عکس بنا براین میتوان با اندازه گیری شدت ضربان قلب

؛ شدت برنامه ریزی را مشخص کرد .

حسی برین روس مناسبه سدا سر ضربان قلب مجاری است ضربات استعداده از ترمون زیر است.

سن ورزشکار (به سال) - ۲۲۰ = حد اکثر تعداد ضربان قلب

پزشکی

ایا تاکنون فکر کرده اید که به چه علت ورزش میکنید ویا برای چه باید ورزش کرد؟

آیا حرکاتی به نام ورزش سود و فایده ای برای جسم و روحمان دارد؛ ایا تاثیری در روند زندگیمان

دارد؟

در زیر پاسخی عمومی به این گونه سئوالات داده ایم:

گفتار عمومی درباره ورزش

از آنجا که اساس تندرستی بترتیب اهمیت بر ورزش و غذا و خواب قرار دارد، بهتر است اهم را بر

مهم ترجیح دهیم و موضوع ورزشی را پیش کشیم. می گوئیم:

ورزش حرکتی است تابع اراده. در ورزش، تنفس بلند و بزرگ و پی در پی می آید. هر کس بتواند با

اسلوب صحیح و متناسب با اعتدال مزاجش و در وقت و هنگام مناسب ورزش کند از چاره جوئی

(پیش گیری) و تداوی بیماری های مادی و بیماری های مزاجی (۱۶۷) که در دنباله آن می آید بی

نیاز میگردد. این بهره برداری از ورزش هنگامی میسر است که دستورات دیگر بهداشتی را بکلی

مراعات کند. بگذارید توضیح بیشتری بدهم:

همچنانکه خودتان میدانید، ما مجبوریم غذا بخوریم. و میدانی که تندرستی ما با غذائی است که

مناسب مزاج ماست یعنی غذائی که در کیفیت و کمیت معتدل است. تمام قسمت های غذائی که ما

میخوریم بدون استثناء کنش غذائی ندارد، بلکه در مرحله از مراحل هضم بخشی از آن بصورت ماده

راند رومی آید و عیب می سوسد برار بدن روح سدا. بیس باید راست - عیب مییواند مواد
دفعی را بکلی از بدن براند و حتما بعد از هر هضمی مقداری از این مواد زائد باقی میماند. وقتی این
مقادیر اندک زیاد شدند و جمع آمدند مواد دفعی زیاد میشود و به تن زیان می رساند. مثلا اگر این
مواد دفعی که باقی مانده است و جمع شده است متعفن شود، بیماری های عفونی ببار می آورد. اگر
حالات و کیفیت آنها شدت یافت بد مزاجی روی می دهد. اگر این تجمع بیشتر شد بیماری های
امتلاء _ که قبلا ذکر شد - بوجود می آید. و اگر این مواد زائد خود را به اندامی برسانند ورم حاصل
میشود.

خارهای این مواد باقی مانده مزاج گوهر روح را تباہ می گرداند. باین جهت چاره ای جز این نیست
که آنها را از بدن بیرون برانیم. بیرون راندن این مواد بچند طریق صورت می گیرد:
اگر آنها را بوسیله دارو های سمی از بدن دفع کنیم، خود داروی سمی نیروی غریزه را کاهش می
دهد و غریزه را خستگی می بخشد. اگر دفع آنها با داروی غیر سمی ممکن باشد باز بارسنگینی بر
طبیعت است، همچنانکه بقراط فرموده است: ((دارو صفا می دهد و جفا می بخشد)). گذشته از آن
دارو درعین حال که مواد زائد را میراند خلط پسندیده و رطوبت های غریزی و روانی را که گوهر
زندگی است از آسیب خود مصون نمیدارد و مقداری از آنها را نیز بیرون می راند و بر اثر آن نیروی
اندام های اصلی و اندام های خدمتگزار کاهش می یابد. پس این بلیات و سایر بلاها از امتلاء روی می
آورند؛ زیرا مواد بند آورنده چه در جای بمانند و چه تخلیه گردند آفت دارند.

لیکن ورزش چیزی است که ما را از استعمال دارو بی نیاز می سازد و بهترین بازدارنده حالت امتلاء
است. اگر ورزش بصورت صحیح و چنانکه باید و شاید انجام پذیرد عوامل بیماری های امتلاء از بین

می رود. ورزش حرکات بر این سوالاتی در پاسخ بریز.

۱_ ورزش حرارت ملایم پدید می آورد و مواد دفعی را روز بروز می گذازد و بطور منظم و مرتب آنها را از جای می لغزاند و راه بیرون آمدن را به آنها می نماید و نمیگذارد هر روز قسمتی باقی بماند، جمع شود و تاثیر بگذارد.

۲_ چنانکه گفتیم ورزش تولید حرارت می کند و حرارت غریزی را فزونی می دهد. بر اثر ورزش مفاصل سخت و نیرومند میشوند، پی ها نیرو میگیرند؛ در کنش های شان قوی می گردند و از تاثیر پذیری در امان می مانند.

۳_ اندام ها بر اثر ورزش برای پذیرش غذا آمادگی بیشتری می یابند زیرا مواد دفعی از آنها دست برداشته است و جای غذا خالی مانده است.

۴- نیروی جذب کننده بر اثر ورزش به حرکت در می آید و گره از اندام ها می گشاید. اندام ها به نرمش در می آیند؛ رطوبت بدن رقیق می گردند و مسامات (منافذ ریز بدن) فراخ تر می شوند.

۵- بسیار اتفاق افتاده است؛ کسی که ترک ورزش کرده است به بیماری دق مبتلا شده است. چرا؟- زیرا هرگاه جنبشی که روح غریزی را بسوی اندام ها راهنمایی میکند متروک گردد؛ چون روح

غریزی ابزار زندگی همه اندام هاست حتما نیروی اندام ها رو به ناتوانی و نابودی میرود.

((خواه مواد زائد بر جای بماند یا به کمک دارو تخلیه شود در هر دو صورت زیانی به بدن وارد میشود

بر اثر ورزش با دفع مواد زائد؛ جذب مواد غذائی بوسیله انساج افزایش می یابد)).

انواع ورزش

ورزش بر دو نوع است:

یون ورزشی - سو- به سو- و بر سو- در سو- ورزش ویرانی انجام میسر- و سو- و ویر-

ای که برای انجام آن حرکات صورت میگیرد (ورزش ارادی) و مراد از آن فوایدی است که از

حرکات مزبور بدست می آید و باید گفت که هر اندامی خود به خود ورزش ویژه ای دارد چنانچه

ورزش چشم در دیدن اجسام ریز است و ورزش گلو صدائی است که بتدریج بم تر میگردد.

در موقع شروع ورزش باید غذای قبل از ورزش در معده و کبد و رگها هضم شده باشد و هنگام وعده

غذای دوم نزدیک باشد. بهتر آن است که با شکم بسیار گرسنه و تهی یعنی در حالی چیزی از غذا در

معده نباشد آنرا انجام ندهیم. غذای ورزشکار در فصل زمستان باید از نوع غذای غلیظ و در تابستان از

نوع غذای لطیف باشد. کسانی که میخواهند ورزش کنند ابتدا باید مواد دفعی روده و مثانه را کاهش

دهد (دفع کند) و بعد ورزش کند: قبل از حرکات بدنی تن خود را ماساژ دهد تا نشاط به غریزه و

فراخی به منافذ سطح بدن روی آورد... بهترین موقع ورزش در فصل بهار؛ نزدیک نیمروز (ظهر) و در

محل واجد هوای معتدل است یعنی در محلی با درجه حرارت معتدل. در فصل تابستان وقت ورزش

زودتر از آن است یعنی هنگام غروب؛ و در زمستان بهتر است در شامگاهان (بعد از عصر) باشد ولی

موانعی پیش می آید. ورزشکار باید گرم شود و هوای معتدل داشته باشد یعنی ورزش باید در محل

گرم صورت گیرد و هنگام آن باید زمانی باشد که غذا بطور کامل هضم شده و روده ها تخلیه شده

باشند.

در ورزش سه نکته را باید رعایت کرد:

اول_رنگ: ورزش تا موقعی که رنگ و رو به زیبایی (بهتری) می گراید انجام بگیرد.

دوم_جنبش: ورزش تا موقعی که حرکات به آسانی انجام می پذیرد ادامه یابد.

سوم- سبب انجام کار و بار ورزشی در انجام کار بیشتر با کمی سستی میوه و ورزش سرد.

ورزشکار در همان روز اول به اندازه ورزش و مقدار غذای لازم پی میبرد و میفهمد تا چه حد متناسب

اوست و روزهای بعد بر همین قیاس؛ ورزش را ادامه میدهد

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com