

سلامتی قلب با ورزش

مهم نیست که چقدر به رژیم غذایی تان توجه دارید، اگر ورزش نکنید حتماً در معرض ابتلا به بیماری های قلبی قرار می گیرید. ورزش نکردن یکی از بدترین عوامل ابتلا به بیماری های قلبی هم در زنان و هم در مردان است، درحالیکه ۷ نفر از هر ۱۰ نفر از افراد بزرگسال ورزش نمی کنند. برای ورزش کردن لازم نیست حتماً بروید و در باشگاه محل ثبت نام کنید؛ کمی هم فعالیت جسمیتان را بالا ببرید، کلی به نفعتان خواهد بود. به ورزش باید به عنوان یک فعالیت روزانه نگاه کنید. هرچه بیشتر ورزش کنید، وضعیت تناسب اندامتان بهتر شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی نیز در شما پایین می آید .

• ورزش چطور به سلامت قلب کمک می کند؟

می توان گفت که فعالیت فیزیکی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را در شما به نصف می رساند. دلیل آن این است :

- ورزش فشارخون را که یکی از بزرگترین عوامل در ابتلا به بیماری های قلبی است را پایین می آورد .
 - ورزش میزان کلسترول HDL (کلسترول خوب) را که چربی های بدن را از درون رگ ها بیرون برده و برای فرایند دوباره به کبد برمی گرداند، بالا می برد .
 - ورزش میزان کلسترول LDL (کلسترول بد) که که چربی ها را در رگ ها ته نشین می کند و منجر به بیماری های قلبی می شود را پایین می آورد .
 - ورزش با جلوگیری از لخته شدن خون که یکی از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی به شمار می رود، گردش خون را تقویت می کند .
 - ورزش چربی سوزی را افزایش می دهد .
 - ورزش به کاهش وزن کمک می کند .
 - ورزش عضله سازی می کند .
- همچنین ورزش با ترشح هورمون های اندورفین که در بدن حساسی خوب ایجاد میکند، استرس را کاهش می دهد .

• چقدر ورزش کافی است؟

۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی تند، سه بار در هفته برای ارتقاء سطح تناسب اندام و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی کافی است .

اگر در معرض ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه قرار دارید، باید حداقل هر روز هفته را (یا حداقل ۵ روز در هفته را) ۳۰ دقیقه به پیاده روی بروید .

• هر یک از موارد زیر خطر ابتلا به بیماری های قلبی را بالا می برد :

- کشیدن سیگار
 - اضافه وزن
 - دیابت
 - بالا بودن کلسترول
 - بالا بودن فشار خون
 - سابقه خانوادگی از بیماری های قلبی
- چطور میزان فعالیت فیزیکی خود را ارتقاء دهیم؟
- چند راه ساده برای بالا بردن میزان فعالیت جسمی :
- برای لاغر کردن و شکل دادن به پاها و باسن به جای استفاده از آسانسور از پله ها استفاده کنید .
 - به جای راندن اتومبیلتان به مراکز خرید، پیاده بروید تا هم پیاده روی کرده باشید و هم با حمل کردن کیسه های خرید به بازوان و دست هایتان کمی ورزش داده باشید .
 - به جای استفاده از اتومبیل، با دوچرخه به محل کار بروید .

- یک ایستگاه جلوتر از اتوبوس یا تاکسی پیاده شوید .

- از استراحت ساعت ناهار استفاده کرده و کمی در محل پیاده روی کنید .

- می توانید مقدار ۳۰ دقیقه توصیه شده برای پیاده روی را به چند قسمت تقسیم کنید—مثلاً ۱۰ دقیقه از ایستگاه اتوبوس تا محل کار و برگشت از آن، به اضافه ۵ دقیقه پیاده روی تا بازار و برگشت آن .

کارهای خانه که انرژی زیادی می گیرد، مثل جاروبرقی کردن، شستن پنجره ها، و باغبانی هم ورزش محسوب می شود .

آخر هفته ها هم وقت بسیار خوبی برای فعالیت بیشتر است. از پیاده روی و دوچرخه سواری گرفته تا سفرهای درون شهری برای خرید، همه و همه به افزایش میزان فعالیت بدنی شما کمک می کنند .

•چطور شروع کنیم؟

- اگر خیلی وقت باشد که فعالیت فیزیکی نداشته باشید، شروع یک برنامه ورزشی کمی برایتان دشوار خواهد بود .

- اگر سنتان بالای ۴۰ سال است، و نمی دانید که چه مقدار فعالیت فیزیکی برایتان مناسب است حتماً با پزشکتان مشورت کنید .

- افرادی که فشارخون، آنژین (گلودرد) یا بیماری قلبی دارند حتماً باید قبل از شروع یک برنامه ورزشی با پزشک مشورت کنند .

- اکثر افراد می توانند فعالیت فیزیکی را در سطحی که برایشان مناسب است شروع کنند. ممکن است اول کار این مقدار بیشتر از ۵ دقیقه پیاده روی نباشد اما کم کم مقدار آن بیشتر و بیشتر خواهد شد .

•از کجا بفهمیم که موثر است؟

- ورزش یعنی ضربان قلبتان باید بالا برود—این مسئله می تواند با یک پیاده روی تند یا حتی یک پیاده روی آرام ایجاد شود .

باید سختی تمرینات را در بدنتان احساس کنید، اما هنوز بتوانید موقع پیاده روی حرف بزنید .

•یکنواخت راه نروید: سرعتتان را از کند شروع کرده، کم کم به ماکسیمم برسانید و در آخر باز کند کنید .

همیشه قبل از شروع بدنتان را گرم کنید و در آخر نیز کم کم دمای بدنتان را پایین بیاورید و حرکات کششی را در ابتدا و انتهای تمرین فراموش نکنید .

•۵۰ راه برای تناسب اندام

- برای ورزش یک دوست و همراه پیدا کنید. این مسئله انگیزه شما را برای شرکت در کلاس های ورزشی و باشگاه بیشتر می کند .

- در یک کلاس ورزشی ثبت نام کنید. انواع و اقسام ورزش ها وجود دارد. می توانید برحسب علاقه خود در یکی از آنها شرکت کنید. دقت کنید که در انتخاب رشته ورزشی حتماً شرایط جسمانی خود را در نظر داشته باشید .

- در انجمن های سلامتی عضو شوید. در این انجمن ها می توانید از آموزش های لازم بهره مند شوید .

- یوگا و پیلاتس را امتحان کنید. این ورزش ها برای بالا بردن قدرت عضلانی، شکل دهی به بدن و بالا بردن قدرت انعطاف عالی هستند .

- از تخیلتان استفاده کنید. مثلاً کلاس های رقص هم به همان اندازه کلاس های ورزشی برای شما مفید است.

تهیه و تنظیم : علیرضا رزمجوي معاونت محترم آموزش – پژوهش و برنامه ريزي