

آیا میدانید تنها ۳۲ درصد افراد جامعه ورزش میکنند؟ آیا میدانید که اکثر خانمهای ایرانی فعالیتهاشان در حالت نشسته است؟ آیا میدانید ۹۰ درصد مردم ایران اوقات فراغت خود را به تماشای تلویزیون که کاری بدون تحرک است میپردازند؟

پیشرفت تکنولوژی و ماشینی شدن جوامع، گذشته از آثار مثبت خود، نتایج منفی قابل توجهی هم در بردارد که از آن جمله افزایش ابتلا به بیماریهای مزمن قلبی بخصوص بیماری عروق کرونر میباشد. بطوریکه آمار نشان می دهد حدود ۱۹ درصد افراد جامعه ما به این بیماری مبتلا هستند و هر ساله تعداد زیادی در اثر بیماری قلبی در سراسر جهان جان خود را از دست می دهند. لذا ضروری است اقدامات لازم در خصوص کاهش این بیماریها و کاهش خطر مرگ و میر ناشی از آنها انجام گیرد.

یکی از اقدامات مهم در این زمینه قرار دادن ورزش مناسب و کافی در برنامه زندگی روزمره میباشد. چرا که ورزش اثرات بسیار مفید و قابل توجهی در تعدیل و کاهش فاکتورهای خطر بیماری قلبی دارد.

تحقیقات نشان داده که ورزش مناسب و کافی و منظم حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی را کاهش میدهد.

فاکتورهای خطر که زمینه را برای ابتلا به بیماری قلبی مساعد میکنند شامل موارد زیر می باشد:

۱. سن بالا
۲. سابقه فامیلی بیماری قلبی
۳. چربی خون
۴. دیابت
۵. اضطراب و استرسهای روحی
۶. کم تحرکی
۷. فشار خون
۸. سیگار
۹. چاقی

با ورزش منظم با این عوامل خطر آفرین مقابله کنید.

❖ ورزش با افزایش انعطاف پذیری مفاصل و عضلات بدن دامنه حرکتی مفاصل شما را افزایش داده و احتمال ایجاد آسیب در سیستم عضلانی-اسکلتی را کاهش میدهد.

❖ ورزش با افزایش و بهبود ظرفیت عملکرد قلب و سیستم گردش خون، قلب سالم را برای شما به ارمغان می آورد.

❖ ورزش به شما کمک می کند که راحت تر سیگار را ترک کنید.

❖ ورزش قدرت عضلات و تحمل و استقامت شما را در فعالیت های مختلف بدنی افزایش میدهد.

❖ ورزش با تنظیم کار غدد درون ریز و سیستم اعصاب خود کار بدن، اشتها و خواب شما را تنظیم می کند.

❖ ورزش، ظرفیت عملکرد سیستم تنفسی و ریوی شما را افزایش می دهد.

❖ ورزش ضربان قلب شما را کاهش می دهد و باعث می شود ضربان قلب، مؤثرتر باشد.

❖ ورزش مقاومت و قابلیت ارتجاع عروق خونی شما را افزایش داده و خطر فشار خون و تنگی عروق را برطرف میکند.

❖ ورزش با افزایش شبکه مویرگی خونرسانی به عضلات و بخصوص عضله قلب نیاز آنها را برطرف میکند.

❖ ورزش با کنترل وزن شما و مصرف چربیهای اضافی بدن، نه تنها خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد بلکه برای شما تناسب اندام را به ارمغان می آورد.

چرا ورزش؟



برنامه قلب سالم اصفهان

پروژه ورزش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

مرکز تحقیقات قلب و عروق - واحد بازتوانی

حوزه معاونت بهداشتی

در گذشته فکر میکردند بیماران، مخصوصاً بیماران قلبی بعد از جراحی نباید فعالیت کنند برای بهبودی نیاز به استراحت بیشتری دارند. ولی امروزه پیشرفت علم ثابت کرده که بعد از جراحی هر چه زودتر فعالیت فیزیکی شروع شود و به اصطلاح هر چه زودتر بیمار راه بیفتد از عوارض بعدی مثل مشکلات ریوی و تنفسی و ضعف عضلانی و ترومبوز عروقی پیشگیری میکند. لذا بیماران قلبی بعد از جراحی از همان روز دوم و سوم فعالیت را در بستر شروع میکنند و با حرکات نرمشی آرام تحت نظر فیزیوتراپیست کم کم دامنه فعالیتشان را افزایش می دهند تا بتوانند بزودی مستقل شده و هم از لحاظ وضعیت قلبی و هم وضعیت روحی پیشرفت بیشتری داشته باشند.

بعد از این مرحله بیماران می توانند برنامه ورزشی خود را تحت نظر پزشک در خارج از بیمارستان یا در مراکز بازتوانی انجام دهند.

- ❖ با ورزش منظم علائم آنژین صدری کاهش یافته و خطر مرگ و میر و بروز مجدد حوادث قلبی کاهش می یابد
- ❖ با ورزش روحیه شادتری خواهید داشت و احساس بهبودی و نشاط می کنید.
- ❖ با ورزش قدرت تمرکز و فعالیتهای ذهنی شما بیشتر خواهد شد.



Vola