

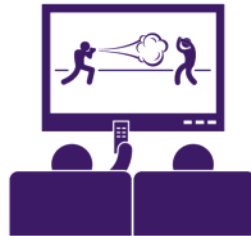


اداره کل بیمه سلامت استان لرستان

اداره نظارت و ارزشیابی

شهریور ۹۸

کم تحرکی



از سری آموزش بیماریهای غیر واگیر، ویژه بیمه شدگان



فهرست مطالب

- ۳ از کم تحرکی تا فشار خون
- ۴ تاثیر مثبت فعالیت بدنی بر کنترل بیماریهای غیر واگیر
- ۵ میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب
- ۵ اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان بیماریهای غیر واگیر
- ۶ توصیه های تحرک
- ۷ روش محاسبه محدوده هدف ضربان قلب
- ۸ چه ورزشی برای شما مناسب تر است؟
- ۹ ورزش و پیاده روی

بیماریست



از کم تحرکی تا فشار خون

کم تحرکی یکی از مختصات زندگی در دنیای مدرن و ماشینی امروز است که می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماریهای متعددی، از جمله فشار خون بالا، شود انسان‌ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از پرفشاری خون و سایر بیماریها به تحرک نیاز دارند ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی احساس خوشایند فیزیکی و روانی ایجاد می‌کند. بعضی فکر می‌کنند که ورزش موثر باید حتماً با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد در صورتی که یک فعالیت بدنی منظم و متوسط مثل پیاده روی که کمی ضربان قلب و تنفس را افزایش دهد برای داشتن زندگی سالم کفایت می‌کند همین پیاده روی ساده می‌تواند خطر بروز فشار خون و سکتته‌های قلبی و مغزی را به طور محسوسی کاهش دهد فعالیت بدنی به هر گونه‌ای فعالیتی که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد شود و نیازمند صرف انرژی باشد اطلاق می‌شود در حالی که ورزش نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی، توانایی بیشتر، تندرستی و یا تناسب بدنی و به صورت حرکات منظم، مکرر و یا برنامه‌ریزی شده صورت می‌پذیرد. بیشترین فایده را می‌توان از پرداختن به فعالیت بدنی با شدت متوسط و به صورت منظم، حداقل پنج بار در هفته حاصل کرد در هر صورت آشنایی با راهکارهای غلبه بر کم تحرکی می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا کمک کند و در صورتی که به آن مبتلا شده باشید از پیشرفت و تشدید آن جلوگیری نماید.

بیمه سلامت



تاثیر مثبت فعالیت بدنی بر کنترل بیماریهای غیر واگیر

- ورزش، آثار مفیدی بر سیستم های مختلف دارد و سبب کاهش فشار خون، استفاده بهتر از انسولین ترشح شده در بدن و کنترل میزان قند خون، افزایش کلسترول خوب (HDL) و کاهش کلسترول بد (LDL) می شود. به علاوه، ورزش،
- تنش های روانی را کاهش می دهد و خلق و خو را بهبود می بخشد. اگر ورزش به طور مستمر ادامه یابد، ترشح انروفین افزایش می یابد و این امر موجب احساس شادابی و نشاط بیشتر می شود .
- ورزش و فعالیت بدنی باعث استحکام استخوان ها شده و از ابتلا به پوکی استخوان به ویژه در زنان جلوگیری می کند
- ورزش با حساس کردن سلول های بدن به آثار انسولین ضمن پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲، در بیماران دیابتی باعث کنترل بهتر قند خون می شود و میزان نیاز به انسولین و داروهای ضد قند خوراکی را کمتر می کند
- ورزش و فعالیت بدنی با تاثیر مثبت بر میزان چربی خون، کاهش چربی خون مضر (تری گلیسرید و تا حدی LDL) و افزایش چربی خون مفید (HDL) شده و از این طریق به سلامت قلب و عروق کمک می کند
- ورزش و فعالیت بدنی موجب قوی تر شدن عضله قلب، منظم تر شدن ضربان و افزایش جریان خون قلب و عروق می شود و به این ترتیب از رسوب چربی در رگ ها جلوگیری می کند.
- ورزش و فعالیت بدنی باعث پیشگیری از اضطراب و افسردگی می شود و با ایجاد احساس آرامش در فرد، کیفیت زندگی او را بهبود می بخشد
- ورزش و فعالیت بدنی از ابتلا به سرطان پستان و رحم در زنان پیشگیری می کند

بیمه سلامت



- ورزش و فعالیت بدنی با افزایش حرکات روده، از یبوست مزمن که باعث بواسیر، شقاق و حتی سرطان روده بزرگ می‌شود پیشگیری می‌کند.
- ورزش و فعالیت بدنی از ابتلا به سرطان پستان و رحم در زنان پیشگیری می‌کند.

میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب

حداقل میزان فعالیت بدنی مناسب برای حفظ سلامت در افراد میانسال، معادل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط بری حداقل ۵ روز در هفته و یا ۲۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید برای حداقل ۳ روز در هفته است منظور از فعالیت بدنی متوسط، فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. در حالی که هنگام فعالیت بدنی شدید به علت افزایش تعداد تنفس و نفس نفس زدن فرد نمی‌تواند به راحتی صحبت کند جوانان و نوجوانان در سنین مدرسه باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند به طور معمول، برای حفظ سلامت سالمندان، میزان حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از ایام هفته توصیه می‌شود.

اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان بیماریهای غیر واگیر

از ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی می‌توان برای پیشگیری، درمان و کنترل بیماریها استفاده کرد. مهم‌ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین‌های ورزشی عبارتند از:

- پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی
- کنترل وزن
- تنظیم میزان قند خون
- ایجاد روحیه نشاط و شادابی

بیمه‌ساز



توصیه‌های تحرک

هنگام انجام فعالیت بدنی توجه به نکات زیر اهمیت دارد :

- قبل و بعد از فعالیت‌ها استراحت کنید وقتی احساس می‌کنید خیلی خسته هستید، چند بار استراحت کوتاه موثرتر از استراحت طولانی است
- بعد از غذا فوراً فعالیت انجام ندهید حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید
- پیاده روی در سطح صاف، راحت‌ترین، در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامت است
- لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده روی و ورزش را نشاط بخش می‌سازند. کفش بهتر است ۳ سانتی متر پاشنه داشته باشد کفش‌های ورزشی که دارای پاشنه نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یکپارچه و محکم در خارج هستند، بهترین گزینه‌اند. لباس، کفش و جوراب باید متناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شود.
- طبق توصیه کارشناسان، روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ۵ تا ۷ روز در هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها لازم است امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست بلکه معتقدند ۳ دوره ۱۰ دقیقه‌ای ورزش روزانه نیز مفید است.
- همیشه در ابتدای پیاده روی یا ورزش، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را گرم کنید. یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه‌ها و حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه‌ها عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن

بیمه‌ست



- سرعت و انجام حرکات ملایم تر بدن خود را سرد کنید . استفاده از مرحله های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از دردهای شدید عضلانی می شود .
- برای حفظ آب بدن و سوخت و ساز صحیح باید در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن ، از آب و مایعات استفاده کنید و هرگز اجازه ندهید که زمان زیادی با تشنگی سپری شود
- مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت تعریق زیاد، مایعات بیشتری بنوشید
- اگر روزها خارج از منزل پیاده روی می کنید از لباس هایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه کاهش یابد
- آلودگی هوا یکی از مشکلات شایع در شهرهای بزرگ است. بهتر است از پیاده روی و ورزش در روزهایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روزهای پاک در پارک ها و فضای سبز به ورزش بپردازید
- محدوده هدف ضربان قلب خود را تعیین کنید. هنگام ورزش، ضربان قلب افزایش می یابد. محدوده مناسب افزایش ضربان طی انجام فعالیت بدنی با توجه به سن ورزشکار تعیین می شود .
- فعالیت ورزشی اثر بخش و مفید، فعالیتی است که ضربان قلب شما را به محدوده هدف برساند

روش محاسبه محدوده هدف ضربان قلب

- ضربان قلب خود را در هنگام استراحت اندازه گیری کنید
- زمان برای محاسبه ضربان قلب در حال استراحت (HR_{rest}) ، صبح و قبل از بیرون آمدن از رختخواب است . ضربان قلب خود را به مدت یک هفته به دقت شمارش کنید شمردن اولین ضربه را با صفر شروع کنید .

بیمارستان



- حداکثر ضربان قلب خود را با کسر سن خود از عدد ۲۲۰ تعیین کنید .
به عبارت دیگر :
- (سن (سال) - ۲۲۰ = حداکثر ضربان قلب (HRmax)
- برای تعیین حداکثر ضربان ذخیره، ضربان قلب در حالت استراحت (HRrest) را از حداکثر ضربان قلب (HRmax) کسر کنید .
- حداکثر ضربان قلب (HRrest) ضربان قلب در حالت استراحت = HRmaximum reserve
- حداکثر ذخیره ضربان قلب (HRmaximum reserve) را در ۰/۵ و ۰/۷ ضرب کنید تا مقدار ۵۰ درصد و ۷۰ درصد ذخیره قلب خود را به دست آورید
- وقتی این ارقام را به ضربان قلب در حالت استراحت اضافه کنید حد پایین و بالایی ضربان قلب شما هنگام تمرینات هوازی مشخص می شود برای مثال اگر سن شما ۴۰ سال باشد حداکثر ضربان قلب شما (۲۲۰-۴۰=۱۸۰) عدد ۱۸۰ است در صورتی که ضربان قلب در هنگام استراحت ۷۵ باشد، محدوده هدف ضربان قلب شما برای استفاده از ۵۰ تا ۷۰ درصد ظرفیت هوازی برابر با ۱۲۸ تا ۱۴۹ است .

چه ورزشی برای شما مناسب تر است؟

- فعالیت هایی انتخاب کنید که با سن شما متناسب باشند اگر چه هر فردی می تواند با رعایت نکات ایمنی، فعالیت های متفاوتی را با شدت های مختلف انتخاب کرده و در آنها شرکت کند ولی ماهیت بعضی از فعالیت ها برای گروه های سنی مختلف ممکن است مناسب نباشد متخصصان معتقدند که افراد باید متناسب با سن و جنس خود فعالیت های بدنی را انتخاب کرده و به آن بپردازند به عنوان مثال اگر سن شما بالاتر از ۵۰ سال است بهتر است فعالیت های جسمانی مثل راه پیمایی، شنا، باغبانی، کوه پیمایی و مانند آنها را انتخاب کنید .
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که بتوانید به طور منظم و مستمر آنها را انجام دهید فعالیت هایی که به صورت موردی و هر چند وقت یک بار

بیمه سلامت



قابل اجرا هستند، نمی‌توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری‌ها موثر باشند بنابراین بهتر است با توجه به امکانات و فرصت موجود، فعالیت ورزشی مناسب را انتخاب و اجرا کنید بدین مفهوم که فعالیت بدنی تان را متناسب با شرایط زندگی خود انتخاب نمایید.

مثال: محدوده هدف ضربان قلب برای یک فرد ۴۰ ساله

$$HR_{rest}=75$$

$$HR_{max}=40-220=180$$

$$HR_{maximum\ reserve} = 75/180=105$$

$$105 \times 0/5 = 52/5 + HR_{rest} = 52/5 + 75 = 127/5 \sim 128$$
 حد پایین

$$105 \times 0/7 = 73/5 + HR_{rest} = 73/5 + 75 = 148/5 \sim 149$$
 حد بالا

- توجه داشته باشید که این محاسبه برای فرد سالمی که دارویی مصرف نمی‌کند، معتبر است قبل از انجام حرکات ورزشی با پزشک خود مشورت کنید و مطمئن شوید که محدوده هدف محاسبه شده برای شما بی‌خطر است.
- به هر صورتی که پیاده روی می‌کنید در منزل یا بیرون منزل، روی زمین یا روی تردمیل، انجام حرکات کششی قبل و بعد از ورزش فراموش نشود.

ورزش و پیاده روی

یکی از آسان‌ترین ورزش‌ها پیاده روی است فعالیت بدنی یعنی این که عضلات بدن حرکت کنند و ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش یابد پیاده روی می‌تواند این کارها را در بدن انجام دهد و ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش یابد پیاده روی می‌تواند این کارها را در بدن انجام دهد و یکی از راه‌های مناسب برای فعال بودن است اگر پیاده روی در خارج از منزل انجام شود دو فایده عمده دارد یکی اینکه ارتباط با مردم زیاد می‌شود و دیگری اینکه می‌توان از مناظر طبیعی استفاده کرد این موارد به سلامت روانی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشارهای عصبی می‌کاهد شما

بیمارستان



می‌توانید با پیاده روی منظم و مستمر، فشار خون خود را نیز کاهش دهید وزن کم کنید و راحت تر بخوابید.

برای به دست آوردن نتایج بهتر، حین پیاده روی سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید شانه‌ها را عقب نگه دارید تا سینه فراخ شود و تنفس به راحتی انجام گیرد بازوها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید آنها را نزدیک به بدن نگه دارید عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید پیاده روی را با گام‌های استوار شروع کنید اگر شرایط جسمی شما طوری است که هر کدام از ظریط بالا را نمی‌توانید داشته باشید فقط تا حد امکان راست بایستید. شروع کنید

برنامه شما می‌تواند با ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز شروع شود اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز را هم ندارید، پیادروی را ۵-۲ دقیقه شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید مهم این است که از جای خود برخوردار شده و حرکت کنید وقتی که توانستید ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید بقیه برنامه را طبق جدول پیش بروید فراموش نکنید وقتی باید زمان پیاده روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حین پیاده روی احساس تنگ نفس و خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید افرادی که توانایی بدنشان برای ورزش خوب است و قادرند به راحتی ۲۰-۱۵ دقیقه پیاده روی کنند اما نباید خیلی بیشتر از توان خود فعالیت کنند پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد به علاوه ممکن است برنامه پیادروی را شروع کنید اما پیشرفتتان کند باشد در نتیجه در مراحل مختلف باید وقت بیشتری بگذارید به طور مثال شما در هفته سوم می‌توانید ۱۵ دقیقه پیاده روی داشته باشید اما برای برنامه هفته چهارم اگر با مشکل مواجه هستید می‌توانید به جای اینکه ۲۰ دقیقه ورزش کنید مثلا ۱۸-۱۶ دقیقه در روز برسید ممکن است ۱۰-۸ هفته یا بیشتر طول بکشد تا به برنامه هفته هشتم برسید اما این مساله اصلا نگران کننده نیست. بهتر است آرام آرام پیشرفت کنید اما صدمه نبینید.

اگر کاهش وزن نیز از اهداف برنامه ورزشی شماست. باید حتما به مقدار کالری مصرفی روزانه از طریق غذا توجه داشته باشید و آن را تعدیل کنید.

بیمه‌شدگان



اداره کل بیمه سلامت استان لرستان

آدرس: خرم آباد، میدان تختی، خیابان ۱۷ شهریور، روبروی شهرداری مرکزی

تلفن گویا: ۱۶۶ تلفن: ۰۶۶۳۳۳۱۶۴۰۱-۲ نمابر: ۰۶۶۳۳۳۱۷۷۵۰

پست الکترونیک: info.Lr@ihio.gov.ir

آدرس سایت: Lr.ihio.gov.ir

بیمه سلامت

