

فعالیت فیزیکی ناکافی

چهارمین عامل خطر مرگ و میر در سرتاسر جهان است. تقریباً ۳/۲ میلیون مرگ در سال به آن نسبت داده می شود.

آیا انجام کارهای منزل ورزش است؟

بسیاری از افراد فکر می کنند که کار کردن خود ورزش است و نیازی به انجام ورزش ندارند. ولی باید در نظر داشت که انجام کارهای منزل با ورزش متفاوت است زیرا این کارها انرژی چندانی مصرف نمی کنند. سخت ترین کارهای خانه داری مانند ساییدن کف آشپزخانه تنها به اندازه پیاده روی سبک انرژی مصرف می کند.



پس چه نوع ورزشی باید انجام بدهم؟

فعالیت منظم هوازی زمینه افزایش فشار خون را در افرادی که در معرض خطر پرفشاری خون هستند کاهش می دهد. تمرین هوازی، تمرینی است که در آن عضلات بزرگ بدن از قبیل عضلات دست و پا فعالیت می کنند و فشار تمرین بر کل بدن و نه بر عضله خاص وارد می شود. بسیاری از ورزش ها از قبیل پیاده روی سریع، دوی نرم، شنا و دوچرخه سواری هوازی هستند.

✓ هر فرد حداقل پنج روز در هفته، ترجیحاً در همه روزهای هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت با شدت متوسط انجام دهد.

نکاتی جهت فعال ماندن در برنامه پیاده روی

- فعالیت را از حد پایین شروع نموده و به تدریج بر شدت آن بیفزایید. در هر حال شدت ورزش در حدی باشد که احساس راحتی نمایید.
- حداقل پنج بار در هفته پیاده روی کنید. در ابتدا شاید زیاد به نظر برسد ولی به تدریج آن را افزایش دهید.
- در صورتی که نتوانید یک جا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید می توانید فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید.
- پیاده روی خود را به سه بخش گرم کردن در ابتدای پیاده روی، پیاده روی سریع در میانه کار و در نهایت سرد کردن تقسیم کنید. با پایان هر بخش می توانید احساس موفقیت کنید.
- از افراد دیگر مثل یک دوست یا یک گروه بخواهید تا با شما به پیاده روی بیایند. وقتی بدانید یک نفر دیگر منتظر شماست ادامه می دهید.
- کفش مناسب بپوشید تا پاهای و کمرتان را اذیت نکند.
- لباس مناسب فصل بپوشید. لباس ضخیم تر در هوای سرد بپوشید تا شما را گرم نگه دارد و لباس کتانی در تابستان بپوشید تا شما را خنک نگه دارد.
- در نظر گرفتن فاصله مهم است نه مدتی که آن را طی می کنید.
- فاصله ای مناسب با وضعیت جسمانیتان را انتخاب کنید.
- در مسیر راه پیمایی تنوع ایجاد کنید.
- از راه پیمایی و گردش لذت ببرید.
- برای سرعت بیشتر یا رقابت با افراد دیگر به خودتان فشار نیاورید.

- آب زیاد بنوشید. ظرف آب با خود همراه داشته باشید.
- در یک محیط امن پیاده روی کنید، عصر ها در یک مسیر روشن پیاده روی کنید.
- حداقل ۲ ساعت از زمان غذا خوردنتان گذشته باشد.
- ثبت مدت زمان ورزشی که می کنید به شما در ادامه یافتن برنامه انگیزه می دهد. پس هر روز با پایان دادن فعالیتتان آن را یادداشت کنید.



فواید ورزش منظم:

- ارتقاء کیفیت زندگی
- داشتن جسم ورزیده
- داشتن احساس خوب
- لذت بردن از زندگی
- فعالیت ذهنی خلاق و پویا
- تقویت ماهیچه های قلب و افزایش کارایی آنها
- افزایش دقت و حوصله
- مقابله با عصبانیت و کنترل استرس
- پیشگیری از بیماریها

فعالیت بدنی منظم در پیشگیری از بروز بسیاری از

بیماریها مؤثر است:

- بیماریهای قلبی عروقی
- پرفشاری خون
- برخی از سرطانها
- پوکی استخوان
- بیماریهای اسکلتی
- دیابت



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

ورزش و فعالیت بدنی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E. 27

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۰۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta:isa-diabet

- پلو ارزش کالریک دارد).
- چروک پوست و لاغری موضعی
- توجه به دلسوزی های بی جای اطرافیان که از لاغر شدن بیش از حد شما یا تغییر زیبایی چهره تان صحبت می کنند.

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان

عیسی بن مریم (ع) با ارائه خدمات زیر همه

روزه آماده خدمت رسانی می باشد. جهت

اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۲۲۴۱۲۲۹

تماس بگیرید.

صبح ها (ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۳:۰۷)
بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

کلینیک دیابت (بارداری و غیر بارداری) - کلینیک پوست و مو (جراحی پلاستیک، زیبایی) - طب فیزیکی و نوار عصب عضله - غدد - گوارش - قلب و عروق - اطفال - نوزادان - زنان و مامایی - داخلی و جراحی مغز و اعصاب - داخلی - جراحی عمومی - ارولوژی - تغذیه و رژیم درمانی - ارتوپدی - آسم و آلرژی - گوش و حلق و بینی - روانپزشکی - کلینیک زنان - بیماری های عفونی - چشم

مثال هایی از فعالیت بدنی زندگی:

- حرکات موزون ۳۰ دقیقه
- باغبانی ۴۵ - ۳۰ دقیقه
- هل دادن کالسکه کودک ۳۰ دقیقه
- راه رفتن (تند) ۳۰ دقیقه
- راندن ویلچر برای خود ۴۰ - ۳۰ دقیقه
- جمع کردن برگها ۳۰ دقیقه
- شستن اتومبیل ۶۰ - ۴۵ دقیقه
- شستن پنجره ۶۰ - ۴۵ دقیقه

دلایل عدم موفقیت در کاهش وزن

- اعتقاد به حلال کردن غذاها مخصوصا مادرانی که خود را متقاعد به خوردن ته مانده غذای دیگران می کنند تا به قول معروف /حرام نشود/.
- مقاومت بدن (پس از گذشت ۲ الی ۳ ماه از شروع کاهش وزن بدن، بدن خود را با شرایط جدید تطبیق می دهد واز طرفی به دلیل تجمع اب در بین بافتهای بدن سرعت کاهش وزن کند می شود. که موقتی است)
- کاهش فعالیت روزمره (به دلیل احساس ضعف ناشی از رژیم غذایی)
- افت قند خون و لرزش دست و احساس ضعف می تواند باعث احساس مصرف اب قند، اب نبات شود. در این موارد استفاده از مواد مفید مثل هویج یا افزایش تعداد وعده غذایی توصیه می شود.
- ناخنک زدن ها (مثلا ۳ عدد پسته هنگام تماشای تلویزیون، ۳ عدد خرما بعد از نهار، یک شکلات ، یک مشت پفک یا چیپس ، همه این ها بیش از یک کفگیر