

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



چرا باید فعالیت جسمانی منظم داشته باشیم؟



کارگروه آموزش به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-74
تاریخ تدوین: تابستان 1396
تاریخ بازنگری: زمستان 1402
تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

بررسی کنید. ایجاد تغییرات اندک در شیوه زندگی شما می تواند تفاوت زیادی را در سلامت کلی شما به وجود آورد.



در اینجا برخی از این موارد ذکر می شوند:

- ✓ در طول زمان استراحت خود برای ناهار، 10 تا 15 دقیقه پیاده روی کنید.
- ✓ به جای پله برقی یا آسانسور از پله استفاده کنید.

در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



در مورد ورزش ابتدا با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید. سپس یکی از موارد زیر را امتحان کنید:

- ✓ پیاده روی سریع، یا دویدن.
- ✓ بالا رفتن از پله ها.
- ✓ دوچرخه سواری، شنا یا قایق رانی.
- ✓



هر چند وقت یک بار باید فعالیت جسمانی انجام بدهم؟

✓ روزه 30 تا 60 دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید.

✓ حتماً فعالیت شما منظم (در اکثر یا همه روزهای هفته) باشد.

چه کارهای دیگری را می توانم انجام بدهم؟

راه های افزودن فعالیت جسمانی به زندگی روزمره خود را

چرا باید من فعالیت جسمانی داشته باشم؟

اگر پزشک به شما توصیه کرد که برنامه فعالیت جسمانی را آغاز کنید، توصیه‌های وی را گوش کنید. افرادی که فعالیت جسمانی کافی ندارند، به احتمال بیشتری دچار مشکلات سلامتی می‌شوند.

فعالیت منظم جسمانی و با شدت متوسط می‌تواند به شما در کاهش میزان خطر ابتلا به موارد زیر کمک کند:

✓ بیماری قلبی و حمله قلبی.

✓ پرفشاری خون.

✓ افزایش کلسترول تام، افزایش کلسترول بد (LDL)، کاهش کلسترول خوب (HDL)

✓ اضافه وزن یا چاقی

✓ بیماری قند خون (دیابت)

✓ سکته مغزی

اگر شما قبلاً فعالیت نداشته‌اید و می‌خواهید ورزش را آغاز نمایید، ابتدا با پزشک خود در مورد برنامه مناسب برای خودتان مشورت نمایید. به محض شروع متوجه می‌شوید که ورزش نه تنها در سلامتی شما مفید است، بلکه مفرح و لذت بخش نیز می‌باشد.

چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهم؟

جهت کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه‌ای باشید. اگر فعالیت با شدت متوسط را در بیشتر یا همه روزهای هفته انجام دهید، از فواید آن بهره‌مند می‌شوید. نمونه‌های این فعالیتها عبارتند از:

✓ پیاده روی

✓ کار منزل متوسط تا شدید

✓ باغبانی و کار در حیاط منزل

✓ ورزش‌های خانگی

فعالیت‌های شدیدتر جسمانی می‌تواند توان قلبی و ریوی

شما را بیشتر کنند. فعالیت جسمانی را به آهستگی آغاز

کنید و با قویتر شدن قلب خود، آن را افزایش دهید.



فعالیت جسمانی چه فواید دیگری برای من دارد؟

فعالیت جسمانی همچنین فواید زیر را دارد:

✓ قلب، ریه‌ها، استخوان‌ها و عضلات شما را تقویت می‌کند.

✓ به کنترل وزن و فشار خون شما کمک می‌کند.

✓ به شما در بهتر خوابیدن کمک می‌کند.

✓ به شما احساس سرزندگی می‌دهد.

✓ انرژی و قدرت بیشتری به شما می‌بخشد.

✓ به شما در کنترل استرس کمک می‌کند.

✓ به شما احساس بهتری در مورد چگونگی ظاهر تان می‌دهد.

