دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

گفت‌وگوی روابط عمومی دانشگاه با دکتر زهرا دستجردی، مدیرگروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی نیشابور (به مناسبت روز جهانی فعالیت فیزیکی | ۱۷ فروردین)

آمار فعالیت بدنی در کشور چگونه است و کم‌تحرکی چه پیامدهایی برای سلامتی دارد؟

بر اساس آخرین مطالعه STEPS انجام شده در کشور بیش از ۵۰ درصد افراد بالای ۱۸ سال فعالیت بدنی کافی ندارند. کم تحرکی در دراز مدت می‌تواند به عنوان یک عامل خطر منجر به ضعف عضلات، پوکی استخوان، وزن بالا و چاقی، قند و چربی و فشارخون بالا، رسوب چربی در رگ‌های قلب و مغز و تنگی رگ‌ها، افزایش احتمال سرطان و افسردگی و اضطراب گردد که در جامعه شاهد افزایش روزافزون آن‌ها هستیم. این در حالی است که می‌توان با یک تصمیم درست و فعالیت فیزیکی منظم، احتمال بروز این بیماری‌ها را کاهش داده و سال‌های زندگی

1 / 3

Phoca PDF

[illegible]

[illegible]

[illegible]

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

3 / 3

Phoca PDF