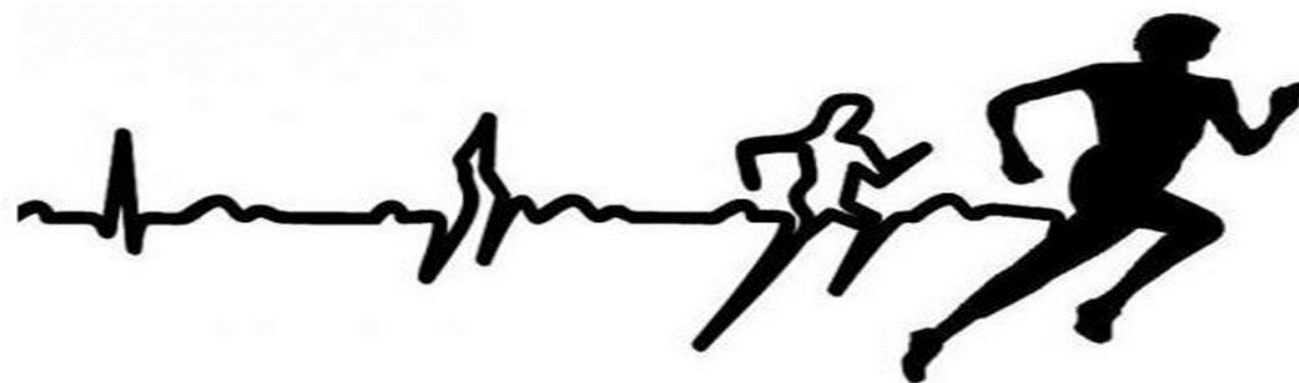




راهنمای خود مراقبتی برای
سفیران سلامت خانواده

فعالیت بدنی



تهیه و تنظیم: گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری ها

نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی

انسان ها برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بسیاری بیماری ها به تحرک نیاز دارند . ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی باعث شادابی و نشاط می شود . بعضی از افراد فکر می کنند که ورزش موثر باید حتما با تلاش فراوان و درد عضلانی بعد از ورزش همراه باشد . در صورتی که **یک فعالیت بدنی متوسط مثل پیاده روی** که کمی ضربان قلب و تنفس را زیاد کند ، برای داشتن زندگی سالم کفایت می کند . پس برخیزید و شروع کنید . شروع اولین قدم ، بسیار مهم است . اجازه ندهید که بهانه های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش ، محروم کرده و بیماری ها بر شما غلبه کنند .



تعریف مفاهیم

فعالیت بدنی :

به هر گونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است ، فعالیت بدنی گفته می شود .

فعالیت بدنی ممکن است به روش های مختلف مانند پیاده روی ، دوچرخه سواری ، ورزش و تفریحات فعال متعدد صورت گیرد ، همچنین ممکن است جزیی از یک حرفه (بلند کردن یا حمل اجسام) یا جزیی از یک مهارت خانگی (تمیز کاری ، وظایف مراقبتی) باشد .



تعریف مفاهیم

ورزش و فعالیت ورزشی :

فعالیت بدنی برنامه ریزی شده ، سازمان یافته و تکراری است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب اندام انجام می شود ، بنابراین **ورزش به معنای فعالیت بدنی برنامه ریزی شده ، روش مند و دارای هدف است .**

تمامی اشکال فعالیت بدنی منظم با شدت و مدت کافی می توانند برای سلامت سود مند باشد ، همچنین برخی از فعالیت ها که با اختیار انجام می شود و لذت بخش است (مانند تفریحات فعال) در مقایسه با پرداختن به سایر فعالیت های بدنی مرتبط با شغل یا فعالیت بدنی حین خانه داری روزانه که اجباری است ، ممکن است سودمندی بیشتری برای سلامتی جسم و روان داشته باشد .



رفتار کم تحرک :

شامل هر نوع رفتار در حین بیداری ، با مصرف انرژی کمتر است . نشستن ، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه های رفتار کم تحرک می باشند . شواهد اخیر نشان داده اند که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با چاقی و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت و مرگ و میر کلی مرتبط است .

آمادگی جسمانی :

به معنای سطحی از انرژی و توانایی است که به مردم اجازه می دهد تا کار های مرسوم روزانه خود را انجام دهند . از اوقات فراغت فعال لذت ببرند ، با شرایط اضطرابی بدون اضطراب و خستگی بیش از حد مواجه شوند ، آمادگی جسمانی به جلوگیری از بیماری های ناشی از کم تحرکی کمک می کند و موجب توسعه توانایی های فکری و لذت بردن از زندگی نیز می گردد .



انواع فعالیت بدنی :

فعالیت بدنی را برحسب میزان انرژی مصرف شده در ضمن فعالیت به **انواع سبک** ،
متوسط و شدید گروه بندی کرده اند .

- ✓ **فعالیت بدنی متوسط** : فعالیتی که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود .
- ✓ **فعالیت بدنی شدید** : فعالیتی است که در حین انجام آن ، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی تواند به راحتی صحبت کند .



انواع فعالیت بدنی :

فعالیت هوازی : فعالیت های با شدت متوسط و مدت به نسبت طولانی هستند که گروه های عضلانی بزرگ را فعال می کند و انرژی مورد نیاز برای این نوع فعالیت ها ، به طور عمده از طریق سیستم هوازی تامین می شود .



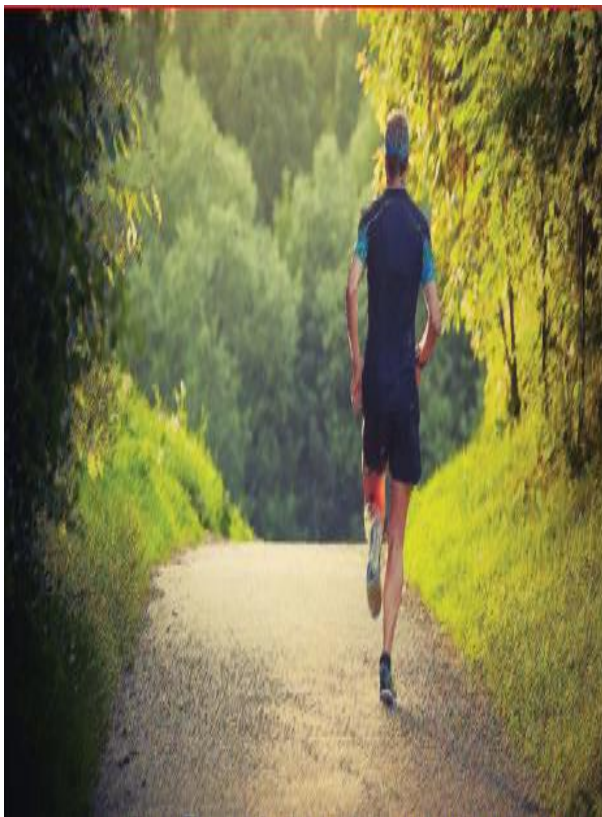
نمونه های فعالیت هوازی شامل : دویدن آرام ، طناب زدن ، پیاده روی تند ، شنا و دوچرخه سواری با سرعت کم و متوسط هستند .

فعالیت غیر هوازی :

فعالیت هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می شود . این نوع فعالیت ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست .



میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت :



- ✓ حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط (با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا
- ✓ ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا
- ✓ ترکیب معادلی از هر دو برای بزرگسالان توصیه می شود .

توجه :

هر چه میزان فعالیت بدنی بیشتر باشد اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود .
در برنامه های ورزشی همراه با ورزش های هوازی باید برای ورزش های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض یا قدرت عضله می شوند) نیز زمانی را اختصاص داد . افزایش تدریجی شدت فعالیت ها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است .



خود آزمایی سطح آمادگی فعالیت بدنی

در صورتی که قصد دارید یک برنامه فعالیت بدنی را آغاز نموده یا شدت آن را نسبت به قبل افزایش دهید ، باید پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی را تکمیل کنید. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ تا ۶۹ سال استفاده می شود .

پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی

- ۱- آیا تاکنون پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت های بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید ؟
بله ☐ خیر ☐
- ۲- آیا هنگامی که فعالیت بدنی انجام می دهید در ناحیه سینه احساس درد می کنید ؟ بله ☐ خیر ☐
- ۳- آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت بدنی انجام نمی دادید ، در سینه خود درد داشته اید ؟ بله ☐ خیر ☐
- ۴- آیا تعادل خود را به دلیل سرگیجه از دست می دهید یا تاکنون هشیاری خود را از دست داده اید ؟ بله ☐ خیر ☐
- ۵- آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر میزان فعالیت بدنی تشدید شود ؟ بله ☐ خیر ☐
- ۶- آیا در حال حاضر به دلیل مشکل قلبی یا فشار خون بالا برای شما دارو تجویز شده است ؟ بله ☐ خیر ☐
- ۷- آیا محدودیت جسمی دیگری برای عدم انجام فعالیت بدنی دارید ؟ بله ☐ خیر ☐



تحلیل وضعیت آمادگی شروع فعالیت بدنی

در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات بله است : پیش از شروع انجام فعالیت بدنی بیشتر باید با پزشک مشورت کنید . لازم به ذکر است در مورد فعالیت های بدنی سبک مانند پیاده روی آهسته این امر ضروری نیست .



اهمیت ورزش و درمان بیماری های غیر واگیر

از ورزش و فعالیت های منظم بدنی می توان برای پیشگیری ، درمان و کنترل بیماری ها استفاده کرد . مهم ترین آثار فعالیت بدنی و تمرین های ورزشی ، عبارتند از :



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



سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی ، مزمن تنفسی ، دیابت و ... باید بدانند چه نوع و چه مقدار (مدت زمان و شدت) ورزش برای آن ها خوب است و حتما پاسخ این پرسش ها را از پزشک خود بخواهند .

توجه :

اگر شما هر یک از این شرایط را دارید به توصیه های عمومی زیر برای انجام فعالیت بدنی توجه کنید :

- ✓ در سطح صاف پیاده روی کنید و از بالا رفتن از سربالایی خودداری کنید .
- ✓ سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنید .
- ✓ تمرین خود را به تدریج از روزی ۱۰ دقیقه تا ۳۰ الی ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهید . این کار ممکن است ۸ الی ۱۲ هفته طول بکشد تا به آن مدت دست یابید .
- ✓ اگر به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید ، نباید خسته شوید و در هنگام فعالیت باید بتوانید بدون اینکه مشکل تنفسی داشته باشید صحبت کنید .
- ✓ در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید .
- ✓ لباس و کفش مناسب بپوشید . از لباس های سبک و جاذب عرق (نخی یا کتانی) که پوست بتواند به راحتی تنفس کند استفاده کنید .
- ✓ در سرما از چند لایه لباس نازک به جای یک لباس کلفت استفاده کنید که با فعالیت و گرم شدن ، امکان در آوردن لایه های بیرونی باشد .
- ✓ اگر پیاده روی بخشی از تمرین است ، دور تا دور ساختمان یا دور جاده به شکل دایره پیاده روی کنید . پیاده روی در مسیر مستقیم باعث می شود از محل شروع ورزش دور شوید .
- ✓ از فعالیت های خیلی زیاد پرهیز کنید . اشیای سنگین را که زود شمارا خسته می کند . هل ندهید ، نکشید ، بلند نکنید یا فشار ندهید .
- ✓ بهتر است فعالیت ورزشی خود را در پارک نزدیک خانه و تا حد امکان در ساعت های اولیه روز انجام دهید .



پیشگیری از خطرات احتمالی

- ✓ در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعد از خواب صبح لازم است حتما ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راهپیمایی آرام و حرکات ورزشی با شدت آهسته ، در ابتدا اقدام به گرم کردن خود کنید .
- ✓ توصیه می شود مشخصات فردی شامل نام و نام خانوادگی و تلفن خود و یا یکی از آشنایان را در جیب خود قرار دهید تا در صورت بروز حادثه خاص ، امکان تماس با نزدیکان شما فراهم شود .
- ✓ افراد مبتلا به فشار خون بالای شدید و کنترل نشده (برای مثال ، فشار خون سیستولی مساوی یا بیشتر از ۱۸۰ میلیمتر جیوه و یا فشار خون دیاستولی مساوی یا بیشتر از ۱۱۰ میلی متر جیوه در شرایط استراحت) باید تمرین ورزشی را تنها پس از ارزیابی پزشکی و تجویز دارو های ضد پرفشاری خون مناسب ، به برنامه درمانی خود اضافه کنند .
- ✓ سنجش قند خون قبل و تا چند ساعت پس از فعالیت ورزشی ، به ویژه هنگام شروع یا تعدیل برنامه فعالیت ورزشی اقدام مناسبی است .
- ✓ ورزش در افراد مبتلا به دیابت با قند خون ناشتای کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر ممنوع است .



نکات لازم در هنگام انجام فعالیت بدنی

۱- قبل و پس از فعالیت بدنی استراحت کنید. وقتی احساس می کنید خیلی خسته هستید. چن بار استراحت کوتاه موثر تر از استراحت طولانی است.

۲- بعد از غذا فوراً فعالیت بدنی انجام ندهید. حداقل یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از غذا فعالیت شدید انجام ندهید.

۳- پیاده روی در سطح صاف راحتترین و در دسترس ترین و کم هزینه ترین فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی است.

۴- لباس نخی و کفش مناسب از جمله لوازمی هستند که پیاده روی و ورزش را نشاط بخش می سازد. کفش بهتر است ۳ سانتی متر پاشنه داشته باشد و ترجیحاً کفش های ورزشی که دارای پاشنه ای نسبتاً نرم در داخل و پاشنه یک پارچه و محکم در خارج باشد بهترین گزینه هستند. لباس و کفش و جوراب باید متناسب با نوع فعالیت ورزشی و فصل انتخاب شود.

۵- طبق توصیه کارشناسان روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ۵ تا ۷ روز در هفته با شدت متوسط برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها لازم است. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان ورزش روزانه در عرض ۳۰ دقیقه هم تأکیدی نیست، بلکه معتقدان ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای ورزش روزانه نیز مفید است.



نکات لازم در هنگام انجام فعالیت بدنی

- ۶- همیشه در ابتدای ورزش یا پیاده روی، ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید، یعنی حرکات ورزشی و سرعت قدم برداشتن باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه ها و عضلات به تریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن به دست آورند. قبل از پایان یافتن ورزش نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه با کم کردن سرعت و انجام حرکات ملایم تر بدن خود را سرد کنید. استفاده از مرحله های گرم و سرد کردن بدن باعث پیشگیری از درد های شدید عضلانی نیز می شود.
- ۷- در زمان فعالیت و نیز قبل و بعد از آن از آب و مایعات استفاده کنید.
- ۸- مصرف مقدار کافی آب در روز ضروری است. در صورت گرم بودن هوا به علت عرق کردن زیاد، مایعات بیشتری بنوشید.
- ۹- اگر روز ها خارج از منزل پیاده روی می کنید، حتما از کرم های ضد افتاب یا کلاه استفاده کنید. اگر شب و خارج از منزل پیاده روی می کنید از لباس هایی استفاده کنید که شبرنگ باشند تا احتمال تصادف با وسایل نقلیه را کاهش دهید.
- ۱۰- آلودگی هوا یکی از مشکلات شهر های بزرگ است. بهتر است از پیاده روی و ورزش در محیط باز در روز هایی که شاخص آلودگی هوا در شرایط بحرانی است خودداری کنید. سعی کنید در روز های پاک در پارک ها و فضای سبز به ورزش بپردازید.



چه ورزشی برای شما مناسب تر است ؟

✓ فعالیت هایی را 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 آن ها شرکت کند ، اما ماهیت بعضی از فعالیت ها برای گروه های سنی مختلف ممکن است ، مناسب نباشد .

✓ فعالیت هایی را انتخاب کنید که بتوانید به طور منظم و مستمر آن ها را انجام دهید. فعالیت هایی که به صورت موردی و هر چند وقت یک بار قابل اجرا هستند ، نمی توانند در پیشگیری و یا بهبود و درمان بیماری ها موثر باشند .

"یکی از آسان ترین ورزش ها پیاده روی است"



ورزش و پیاده روی

یکی از آسان ترین ورزش ها پیاده روی است. اگر پیاده روی در خارج از منزل انجام شود دو فایده عمده دارد :



- ۱- ارتباط با مردم زیاد می شود
- ۲- می توان از مناظر طبیعی استفاده کرد

این موارد، به سلامت روحی شما نیز کمک خواهد کرد و از فشا های عصبی می کاهد .

برای به دست آوردن نتایج بهتر ، حین پیاده روی :

- ✓ سر را بالا گرفته و جلو را نگاه کنید .
- ✓ شانه ها عقب نگاه داشته شوند و سینه فراخ شود تا تنفس به راحتی انجام گیرد
- ✓ بازو ها را در زاویه ۹۰ درجه قرار داده و حرکت دهید . آن ها را نزدیک به بدن نگه دارید .
- ✓ عضلات شکم خود را منقبض کرده و به داخل بدهید .
- ✓ پیاده روی را با گام های استوار شروع کنید .

اگر شرایط جسمی شما طوری است که هر کدام از شرایط بالا را نمی توانید داشته باشد ، فقط تا حد امکان راست بایستید و شروع کنید .



برنامه پیاده روی با ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز شروع می شود. اگر توانایی ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز را هم ندارید. پیاده

روی را از ۲ تا ۵ دقیقه شروع کنید و آرام آرام زمان آن را افزایش دهید. مهم این است که از جای خود برخاسته و حرکت

کنید. فراموش نکنید وقتی باید زمان پیاده روی خود را از ۱۰ دقیقه بیشتر کنید که حین پیاده روی احساس تنگی نفس و

خستگی نکنید و قادر باشید به صحبت کردن ادامه دهید.



پیشرفت باید آهسته و پیوسته باشد. بهتر است آرام آرام پیشرفت کنید اما صدمه نبینید.



اگر کاهش وزن نیز از اهداف برنامه ورزشی شماست به نکات زیر توجه کنید :

وزن خود را مدیریت کنید:

دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدود کننده ، زیان آور و آسیب رسان هستند. افزون بر این احساس سرخوردگی پس از هر دوره عدم موفقیت ، هزینه های روانی زیادی را در دراز مدت بر ما تحمیل خواهد کرد. حفظ و نگهداری یک بدن سالم مستلزم توجه و تمرکز دایمی در طول زندگی برای داشتن زندگی سالم است .

کنترل وزن سنجیده و مناسب

دریافت انرژی = مصرف انرژی

در صورتی که انرژی بیش از آنچه که سوزانده می شود دریافت شود وزن افزایش خواهد یافت. اگر بیش از آنچه که دریافت می شود سوزانده شود ، کاهش وزن رخ خواهد داد و اگر این دو مقدار با هم برابری کنند تغییر در وزن ایجاد نخواهد شد. البته توجه داشته باشیم که میزان مصرف انرژی در افراد مختلف و حتی در افراد با سن ، جنس ، قد و وزن مشابه ، متفاوت است . بنابراین بهتر است خودمان را با هیچ کس دیگری مقایسه نکنیم .



آیا وزن شما طبیعی است یا به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستید ???

با محاسبه نمایه توده بدنی خود می توانیم از وضعیت وزن خود آگاه شویم .

راهنمای انجام :

برای محاسبه نمایه توده بدنی نیاز به اندازه گیری قد و وزن دارید .
قد و وزن خود را بدون کفش و لباس های اضافی اندازه گیری نمایید.

محاسبه نمایه توده بدنی :

برای محاسبه نمایه توده بدنی ابتدا اندازه قد را از سانتی متر به متر تبدیل کنید . سپس عدد حاصل را در خود همان عدد ضرب نموده و آن را در مخرج کسر فرمول محاسبه نمایه توده بدنی قرار دهید . سپس اندازه وزن بر حسب کیلو گرم را در صورت کسر قرار دهید و آن را بر مجذور قد تقسیم کنید تا نمایه توده بدنی شما به دست آید . حال عدد نمایه توده بدنی خود را با جدول زیر مطابقت دهید و با استفاده از این جدول ، طبیعی یا غیرطبیعی بودن آن را مشخص نمایید . اگر این عدد در محدوده طبیعی نبود وضعیت تغذیه و میزان فعالیت بدنی روزانه خود را بازنگری کنید .



محاسبه نمایه توده بدنی = وزن به کیلو گرم
(قد به متر) * (قد به متر)



طبقه بندی	مقدار نمایه توده بدنی
لاغری	کمتر از ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵-۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵/۰-۲۹/۹
چاقی درجه ۱	۳۰-۳۴/۹
چاقی درجه ۲	۳۵-۳۹/۹
چاقی درجه ۳	۴۰ و بیشتر



چگونه عاقلانه و سالم وزن خود را مدیریت کنید؟؟

- ✓ وضعیت فعلی خود را ارزیابی کنید . عادت های غذایی خود را به مدت ۲ تا ۳ روز زیر نظر بگیرید . به نکات مثبت و نیز مواردی که باید اصلاح شوند توجه کنید .
- ✓ برنامه ریزی کنید ، یعنی برای خود هدف تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید .
- ✓ رژیم غذایی سالم داشته باشد .
- ✓ فعال باشید و به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید . در طول زمان انجام این کار برای ما آسان و آسان تر خواهد شد .
- ✓ مثبت اندیش باشد . صبور و مقاوم باشد . این وزن اضافی در مدت یک شب به دست نیامده است . پس در انتظار یک راه حل فوری نباشید .
- ✓ برای موفقیت به خود پاداش دهید . اهداف کوتاه مدت را در نظر داشته باشید و پس از دستیابی به هر کدام خود را تشویق کنید (خرید کفش جدید ، سی دی مورد علاقه و هر چه که به انگیزه شما کمک می کند حتی گفتن آفرین)



توصیه های خود مراقبتی برای انجام صحیح فعالیت بدنی

- ۱- فعالیت بدنی را که مناسب با سن و شرایط زندگی شما است انتخاب کنید
- ۲- قبل از شروع فعالیت بدنی ۵ تا ۱۰ دقیقه نرمش کنید .
- ۳- حداقل ۵ روز در هفته روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم یا ۳ بار و هر بار ۱۰ دقیقه ورزش روزانه داشته باشید .
- ۴- ساده ترین و عملی ترین فعالیت بدنی ، پیاده روی است .
- ۵- فعالیت بدنی خود را به تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیاده روی سریع) افزایش دهید .
- ۶- یک زمان یا زمان های خاص را برای انجام فعالیت بدنی انتخاب کنید و به آن وفادار بمانید .
- ۷- برای تداوم فعالیت بدنی ، ورزش های دسته جمعی را انتخاب کنید .
- ۸- ورزش هایی انجام دهید که وضعیت قلب و ریه را بهبود بخشد و سه مشخصه اصلی زیر را داشته باشند :

سریع : تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش یابد تا حدی که عرق کنید .

مداوم : حداقل ۱۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد .

منظم : حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته تکرار شود .

- ۹- اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید قبل از برنامه ریزی برای فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید تا راهنمایی های لازم و برنامه مناسب را به شما ارائه دهد .
- ۱۰- در هنگام ورزش برای به حداقل رساندن خطر آسیب به بدن ، ابتدا بدن را گرم کنید و در پایان هم به تدریج با انجام حرکات کششی ورزش را به اتمام برسانید .



توصیه های خود مراقبتی برای داشتن یک زندگی فعالتر و کنترل وزن

- ✓ هنگام صحبت با تلفن ، راه بروید .
- ✓ در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنید و برگ های خشک را جمع کنید .
- ✓ کار های خانه را انجام دهید ، برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید .
- ✓ ۳۰ دقیقه از زمانی را که در اداره به ناهار اختصاص می دهید ورزش کنید
- ✓ با بچه هایتان بازی کنید و با آن ها به پیاده روی بروید
- ✓ به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از " کنترل از راه دور " از دکمه های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنید
- ✓ از نشستن های طولانی ، مثلا در حین تماشای تلویزیون خود داری کنید .
- ✓ خودروی خود را در جایی دور تر از مرکز خرید پارک کنید و تا آن جا پیاده روی کنید .



توصیه های خود مراقبتی برای داشتن یک زندگی فعالتر و کنترل وزن

- ✓ برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار ، مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید
- ✓ چنانچه لازم است از اتوبوس یا مترو و برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود ، از یک یا چند ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد از اتوبوس پیاده شوید و بقیه مسیر را پیاده بروید .
- ✓ وقتی بچه ها را به پارک می برید . به جای نشستن روی صندلی ، در اطراف فضای بازی آن ها قدم بزنید .
- ✓ در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد ، تا حد امکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنید .
- ✓ به منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی ، یک فیلم ورزشی بخرید و در خانه نگاه کنید .
- ✓ در روز تعطیل ، به همراه یک دوست به یک پیاده روی طولانی مدت بروید .
- ✓ زیاده از حد توقع نداشته باشید و یک مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنید . پیشرفت نیازمند زمان است و یک دفعه به دست نمی آید .
- ✓ از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید . از زمان خود استفاده کنید تا زندگی سالم تری داشته باشید .
- ✓ همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها نرمش کنید .



توصیه های خود مراقبتی برای داشتن یک زندگی فعالتر و کنترل وزن

- ✓ با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند ، همراه شوید .
- ✓ در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن ، تلویزیون ، رایانه گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید .
- ✓ اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کنید
- ✓ به جای تنقلات بی ارزش ، از میوه ، سبزی و مواد غذایی سالم استفاده کنید .
- ✓ به جای بلعیدن غذا ، هر لقمه را به آرامی بجوید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارید .
- ✓ اگر گرسنه نیستید ، غذا خوردن را به زمانی موکول کنید که واقعا گرسنه اید .
- ✓ مدت زمان خاصی را برای خوردن تعیین کنید (اما در آن زمان پر خوری نکنید)
- ✓ احساس واقعی گرسنگی را بشناسید .



توصیه های خود مراقبتی برای داشتن یک زندگی فعالتر و کنترل وزن

✓ اگر معمولاً عادت دارید تمام غذای درون بشقاب تان را بخورید بشقاب کوچک تری برای خود بگذارید .

✓ از خرید مواد غذایی پر کالری که شما را به خوردن هله هوله تحریک می کنند صرف نظر کنید یا پس از خرید ، آن ها را در جایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان نباشد .

✓ هنگامی که گرسنه هستید به خرید مواد غذایی نروید .

✓ کاهش سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک می کند .

✓ با بهانه هایی که باعث می شود فعالیت بدنی کافی نداشته باشید مقابله کنید و برای هر یک راه حلی پیدا کنید .

بهانه هایی مثل کمبود زمان ، اثر اجتماعی ، کمبود انگیزه ، کمبود اراده یا انرژی ، کمبود منابع و

هزینه ، اضافه وزن یا چاقی ، عدم امنیت ، داشتن فعالیت های روزمره زندگی ، خستگی ، مشغله زیاد .



انواع فعالیت بدنی

نوع فعالیت	تعریف	مثال
فعالیت با شدت متوسط	باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن باشد. فرد احساس گرما کند. کمی عرق کند	پیاده روی تند ، اسکیت ، تند راه رفتن ، مشارکت فعال در بازی و ورزش به همراه دیگران حرکات موزون
فعالیت های شدید	باعث افزایش شدید ضربان قلب و تنفس شود حین انجام فعالیت فرد قادر به حرف زدن به صورت شمرده نباشد. به شدت عرق کند	دویدن ، دوچرخه سواری سریع ، شنا کردن سریع ، بسکتبال ، تنیس ، بالا رفتن از تپه و کوه ، شرکت در برنامه های ورزشی و بازی به صورت مسابقه
فعالیت های تقویت کننده عضلات و استخوان ها	حفظ حداقل قدرت عضلات و استخوان ها به عملکرد بدن کمک کرده باعث کاهش آسیب ها می شود و استقامت بدن را افزایش می دهد. به منظور انجام این فعالیت ها می توان از دمبل ، هالتر ، دستگاه های تمرینی ، کش تمرینی و ... استفاده کرد. این حرکات باید ۲ تا ۳ روز در هفته و برای هر حرکت ۸ تا ۱۲ بار اجرا انجام شود.	نشست و برخاست ، استفاده از وسایل بدنسازی ، نرمش ، پریدن ، طناب بازی
فعالیت های کششی	انعطاف پذیری عبارت است از ظرفیت حرکت آزادانه در تمام طول دامنه حرکت مفصل ، بدون اینکه کوچکترین فشاری به آن وارد شود. افرادی که انعطاف پذیری کمتری دارند در کارهای روزمره زود خسته می شوند و بدنشان مستعد آسیب است	حرکات کششی
فعالیت های تعادلی	فعالیت های موثر بر تعادل بدن	راه رفتن روی پاشنه و انگشتان ، ایستادن روی یک پا ، نشستن و برخاستن ، یوگا



نمونه هایی از فعالیت های با شدت متوسط و شدید برای بزرگسالان

فعالیت با شدت زیاد	فعالیت با شدت متوسط
۱- دویدن با سرعت ۱۲ کیلومتر بر ساعت ۲- ورزش هایی نظیر فوتبال ، والیبال ۳- دوچرخه سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت ۴- قایق رانی (پارو زدن) ۵- شنا ۶- تنیس یک نفره ۷- باغبانی سنگین به طوری که ضربان قلب افزایش یابد ۸- کوه پیمایی با کوله پشتی	۱- راه رفتن تند با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت ۲- دوچرخه سواری با سرعت کمتر از ۱۶ کیلومتر در ساعت ۳- بیل زدن باغچه ۴- شنای آرام ۵- تنیس دو نفره



توصیه های خود مراقبتی طب ایرانی در فعالیت بدنی

طب ایرانی در خصوص سبک زندگی سالم و پیشگیری و درمان بیماری ها ، راهکار های متعددی را ارائه می دهد .
بدیهی است بررسی دقیق علت هر شکایت و انتخاب بهترین راه کار با بهره گیری از دستور های طب رایج و طب
ایرانی باید مد نظر قرار گیرد .

اهمیت ورزش در طب ایرانی

۱- با توجه به اهمیت ورزش در حفظ و ارتقای سلامت ، در طب ایرانی هم به عنوان یکی از اصول شش گانه زندگی به آن
توجه می شود .

۲- انتخاب ورزش مناسب با توجه به شرایط فردی (مزاجی)، اقلیم های متفاوت و فصول سال امری بسیار مهم است .

۳- توصیه می شود در فصل زمستان نسبت به سایر فصول به انجام ورزش توجه بیشتری صورت گیرد . انجام ورزش های
سنگین و طولانی در فصل گرم سال نهی شده است .

۴- زمان مناسب ورزش در هر فصل : بهترین زمان ورزش کردن در بهار ، نزدیک ظهر و در تابستان ، ابتدای روز است . در
فصل زمستان ، ورزش در آخر روز از همه زمان ها مناسب تر به نظر می رسد . ولی امکان آن وجود نداشت ، ورزش کردن در
ابتدای روز و یا شب هنگام در مکانی با گرمی متوسط توصیه می گردد .

۵- برای افراد با مزاج مرطوب (یعنی مزاج های گرم و تر یا سرد و تر) ، ورزش حرفه ای و شدیدتری توصیه می شود .



مسیر سلامتی جاده یک طرفه است. دور زدن ممنوع!

