



**دست کم ۵ روز در هفته در حوالی منزل پیاده روی کنید:**

**هفته اول:** جهت گرم کردن عضلات ۵ دقیقه به شکل آهسته راه بروید، سپس ۵ دقیقه تندتر راه بروید و در نهایت ۵ دقیقه آرامتر پیاده روی نمایید تا بدن شما خنک شود.

**هفته دوم:** ابتدا ۵ دقیقه پیاده روی آهسته جهت گرم کردن عضلات بدن انجام دهید، سپس ۷ دقیقه تندتر راه بروید و در نهایت ۵ دقیقه برای خنک کردن، آهسته پیاده روی نمایید.

**هفته سوم و پس از آن 5:** دقیقه آهسته راه بروید، سپس هر هفته ۲ دقیقه به زمان پیاده روی سریع خود اضافه نمایید، تا اینکه به ۳۰ دقیقه یا بیشتر برسد و در نهایت هم ۵ دقیقه پیاده روی آهسته انجام دهید تا بدن شما خنک شود.

بسیاری از افراد می‌توانند برنامه ورزشی خود را با شدت بیشتری (یعنی پیاده روی سریع به مدت ۲۰ دقیقه بجای ۵ دقیقه) در هفته اول آغاز کنند و این مقدار ۲۰ دقیقه‌ای را در عرض هفته‌های دو و سه افزایش دهند.

برنامه ورزشی با شدت متوسط همراه با رژیم سالم غذایی سبب می‌شود که کاهش اضافه وزن ساده‌تر شده و در نتیجه فشار خون بطور قابل توجهی کاهش یابد. فواید ورزش به همین جا ختم نمی‌شود: فعالیت جسمانی نه تنها به محافظت در مقابل فشارخون بالا کمک می‌کند، بلکه پیشگیری از بیماری قلبی، دیابت (بیماری قندخون)، سکتة مغزی و سرطان هم نقش اساسی دارد. ورزش روحیه را نیز بالا می‌برد، از پوکی استخوان پیشگیری کرده و به کنترل استرس (تنش‌های عصبی) کمک می‌کند و در نتیجه موجب می‌گردد که همزمان به چندین هدف خود دست پیدا کنید.

البته ضروری نیست که شما ورزشکار حرفه‌ای باشید. ورزش هوازی شامل طیف وسیعی از فعالیت‌ها شامل پیاده روی، دوچرخه‌سواری، بالارفتن از پله‌ها و باغبانی می‌باشد. جهت دستیابی به فواید قلبی عروقی باید دست‌کم ۵ روز در هفته، روزانه ۳۰-۲۰ دقیقه فعالیت داشته باشید. بر اساس توصیه‌های اخیر در افراد دچار اضافه وزن این میزان فعالیت باید روزانه یک ساعت باشد. اکثر افراد می‌توانند بدون مشاوری با پزشک شروع به انجام یک برنامه ورزشی با شدت متوسط نمایند ولی برخی افراد قبل از فعالیت جسمانی باید حتماً با پزشک خود مشورت نمایند.

افزایش طول مدت فعالیت و یا شدت فعالیت در افرادی که قبلاً فعالیت با شدت متوسط انجام می‌دادند، فایده بیشتری دارد. اگر نمی‌دانید که چگونه فعالیت خود را آغاز کنید، آن را با یک برنامه ساده پیاده روی شروع کنید.

**اگر برای ورزش کردن وقت نگذارید، باید برای بیماری وقت بگذارید.**



### ورزش منظم

علاوه بر کمک به کنترل فشارخون، فعالیت جسمانی منافع بیشماری در سایر جنبه‌های سلامتی دارد. در طول ورزش هوازی (به مفهوم ورزشی که سبب می‌شود بدن از اکسیژن جهت سوخت‌رسانی به عضلات استفاده بکند)، قلب سخت‌تر فعالیت می‌کند تا خون بیشتری را برای تامین اکسیژن عضلاتی که به شدت در حال فعالیت می‌باشند، پمپ کند. ممکن است شما به اشتباه تصور کنید که این عمل با گذشت زمان فشارخون را افزایش می‌دهد، ولی باید توجه داشته باشید که افزایش برون‌ده قلبی با گشاد شدن رگهای خون‌رسانی کننده عضلات همراه می‌باشد که مقاومت در برابر جریان خون را کاهش می‌دهد. ورزش منظم در واقع سبب افزایش تعداد مویرگ‌های خون‌رسان بافت عضلانی و در نتیجه کاهش مقاومت می‌شود. فعالیت منظم جسمانی قلب، سرخرگ‌ها و ریه‌های شما را سالم‌تر نموده و به شما در محافظت از بیماری قلبی کمک می‌نماید. همچنین ورزش یک جزء ضروری برای سوزاندن کالری رژیم غذایی جهت کنترل وزن می‌باشد. یک



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

دفتر پرستاری بیمارستان



ورزش و سلامتی

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکوئی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

بهار 96

حتی اگر در برنامه‌های ورزشی شرکت نکنید یا روزانه زمان ویژه‌ای به پیاده‌روی اختصاص ندهید، باز هم می‌توانید سلامت خود را از طریق افزایش میزان فعالیت روزانه مانند پیاده‌روی در مسیرهای کوتاه به جای رانندگی، پارک کردن ماشین در فاصله‌ای دور از مغازه یا مرکز خرید و پیاده‌روی بقیه مسیر و یا استفاده از راه پله‌ها بجای آسانسور یا پله برقی بهبود ببخشید. یک گام سنج بخريد تا ببينيد روزانه چند قدم راه می‌روید و بتدریج میزان فعالیت خود را افزایش دهید تا اینکه روزانه ده هزار قدم پیاده‌روی نمایید.



با آرزوی سلامتی برای شما بیماران

و همراهان محترم

آدرس سایت بیمارستان

[imamreza.tbzmed.ac.ir](http://imamreza.tbzmed.ac.ir)



اگر شما بیش از ۵۰ سال دارید و پیش از این فعالیت جسمانی نداشته‌اید، اگر در گذشته دچار حمله قلبی شده‌اید و اگر سابقه خانوادگی حمله قلبی دارید، پیش از افزایش سطح فعالیت جسمانی خود باید با پزشکتان مشورت نمایید. اگر دچار بیماری قلبی هستید، ممکن است پزشک پیش از توصیه به آغاز فعالیت جسمانی یک استرس تست ورزشی را انجام دهد تا ظرفیت فعالیت شما را مشخص نماید و یک برنامه شخصی ورزشی برایتان تنظیم کند.

