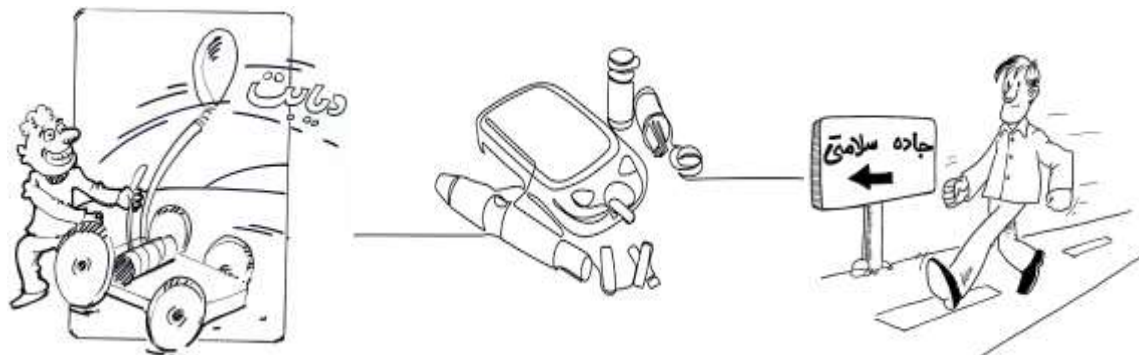


به نام خدا

## پیاده روی، بهترین و آسان ترین ورزش، برای مبتلایان به دیابت

فواید شگفت انگیز پیاده روی در پیشگیری از بروز دیابت و کنترل قند خون



### مقدمه:

بیماری دیابت، یکی از شایع ترین بیماری های غدد داخلی بدن است که با افزایش غیر طبیعی قند خون (گلوکز) نارسایی هایی شدید و آسیب های دراز مدت در اندام های بدن شخص، می شود. (ص ۷۲)<sup>۱</sup>

نیمی از مبتلایان به دیابت از بیماری خود آگاه نیستند، زیرا این بیماری مانند فشار خون، می تواند برای سال ها به صورت بی سر و صدا وجود داشته باشد، بدون آن که هیچ گونه علایمی در شخص مبتلا بروز نماید.<sup>۱</sup>

بیماری های دیابت، حتی در میان برخی از تمدن های پیش، مانند یونان، روم، هند، مصر، و دیگر کشورها نیز شناخته شده بود! یونانی ها، این بیماری را دیابت شیرین نامیده اند.<sup>۱</sup>

✚ اگر چه قند زیاد خون در تمام بیماران دیابتی مشترک است؛ اما این بیماری به شکل های گوناگون بروز می کند. در گونه ای از این بیماری، بیمار تقریباً "همواره نیاز به انسولین دارد (بیماری دیابت شیرین وابسته به انسولین)". در مقابل دیابتی که فرد به آن مبتلا می شود می توان از طریق یک برنامه غذایی صحیح و کاهش وزن بیمار کنترل کرد، بدون آن که نیازی به مصرف انسولین باشد. این نوع دیابت شیرین غیر وابسته به انسولین، نامیده می شود.<sup>۱</sup>

دیابت، این روزها دیگر عارضه ای خطر آفرین نیست، مشروط بر آن که توصیه های بهداشتی و تغذیه ای را در مورد آن جدی بگیریم.<sup>۱</sup>

✚ خوشبختانه در طول چند سال اخیر پیشرفت های چشم گیری در امر درمان و کنترل بیماری قند انجام گرفته و نتایج سودمندی به دست آمده است. بسیاری از دست اندرکاران دیابت اعم از پزشکان، پرستاران، کارشناسان تغذیه در یک امر، هم عقیده اند و آن این است که: "با دیابت می توان زندگی کرد". البته این امر در صورتی است که فرد مبتلا به دیابت، تغذیه ای سالم تر داشته باشد و برنامه صحیحی را رعایت کند!  
(ص ۷۲)<sup>۱</sup>

✚ با مداوای پزشکی صحیح و توجه مبتلایان دیابتی به توصیه های پزشکی، اکثر این افراد می توانند فعال، سرزنده، کامل و با نشاط زندگی کنند؛ حتی مهم تر از همه، چنانچه نکات بهداشتی و پزشکی

از سوی این افراد رعایت شود، آنان می توانند انتظار افزایش عمر عادی را داشته باشند. (ص ۷۲)<sup>۱</sup>

در بیشتر موارد با کمک ورزش و برنامه غذایی مناسب می توان میزان قند خون را به طور موثر تحت کنترل دقیق درآورد و بروز آسیب های آن را به حداقل رساند.<sup>۱</sup>

بدن شما به میزان معینی تحرک منظم نیاز دارد. به این ترتیب خواهید توانست قند خون را در بدن تان بهتر جذب و مصرف کنید و بدین وسیله قادر خواهید بود سوخت و ساز بدن خود را به طور منظم و موثر تنظیم نمایید.<sup>۱</sup>

موثرترین روش هایی که برای کنترل میزان قند خون مورد توجه قرار گرفته عبارتند از: برنامه غذایی مناسب، ورزش، آرامش اعصاب، خنده و تفریح. ورزش مداوم و منظم، یک رکن اصلی جهت کنترل بیماری قند است. (ص ۷۳)<sup>۱</sup>

یافته های جدید نشان می دهد که با کاهش وزن اضافی، کنترل کلسترول خون (چربی خون) فرد و انجام فعالیت های ورزشی منظم و مرتب (مانند پیاده روی) از بروز برخی حالات دیابت جلوگیری کرد.<sup>۱</sup>

با توجه به افزایش تعداد بیماران دیابتی، انتخاب روش های موثر جهت افزایش آمادگی جسمانی و حرکتی این بیماران و نیز کاستن و کنترل عوارض بیماری از اهمیت به سزایی برخوردار است.<sup>۱</sup>

✚ برای ایجاد تأثیر مثبت بر سلامت و مدیریت دیابت خود، لزوماً نیازی به شروع یک برنامه ورزشی با شدت بالا ندارید.<sup>۱۱</sup>

✚ پیاده‌روی برای افراد در هر سن و سطح توانایی، چه تازه شروع به ایجاد عادات حرکتی کرده باشید و چه از قبل یک برنامه منظم تناسب اندام داشته باشید، فواید بسیار خوبی دارد.<sup>۱۱</sup>

✚ بسیاری از ما زمان زیادی را صرف نشستن می‌کنیم؛ پیاده‌روی یکی از راه‌های مقابله با تأثیرات منفی نشستن بر بدن است.

✚ انجمن دیابت کانادا، توصیه می‌کند که افراد مبتلا به دیابت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی انجام دهند که می‌تواند شامل پیاده‌روی منظم نیز باشد.<sup>۱۱</sup>

✚ مطالعات نشان داده‌اند که استراحت منظم، از نشستن در طول روز و انجام پیاده‌روی سبک فقط به مدت دو تا پنج دقیقه می‌تواند به کاهش سطح کلی گلوکز کمک کند.<sup>۱۱</sup>

پیاده‌روی روشی ساده، رایگان و آرامش‌بخش برای افزودن کمی تحرک بیشتر به زندگی روزمره‌تان در هنگام ابتلا به دیابت است.<sup>۱۱</sup>

✚ برای بهره‌مندی از بیشترین فواید پیاده‌روی، سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بلند شوید و قدم بزنید. در حالی که پیاده‌روی سبک، نقطه شروع بسیار خوبی است. مطالعات بیشتر نشان می‌دهد که پیاده‌روی با سرعت بیش از ۴ کیلومتر در ساعت که به معنای طی کردن یک کیلومتر در هر ۱۵ دقیقه است، در واقع می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در فرد کاهش دهد.<sup>۱۱</sup>

تحقیقات نشان داده شده اند که پیاده‌روی، به مدیریت قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲ کمک می‌کند.<sup>۱۱</sup> حتی اگر به طور منظم ورزش می‌کنید، پیاده‌روی، به خصوص در طبیعت، فواید سلامتی دارد که ممکن است در باشگاه به آن‌ها دست پیدا نکنید.<sup>۱۱</sup>

کسب اطلاعات بیشتر در مورد فواید پیاده‌روی و نحوه بهره‌مندی حداکثری از پیاده‌روی‌های منظم، می‌تواند شما را ترغیب کند تا بند کفش‌های ورزشی خود را ببندید و گام بعدی را در مسیر دیابت خود بردارید!<sup>۱۱</sup>

فعالیت ورزشی منظم، گلوکز خون را پایین آورده و مصرف انسولین بدن را بهبود می‌یابد.<sup>۱</sup>

افرادی که به تازگی دیابت در آن‌ها تشخیص داده شده است، ممکن است برای حمایت از سلامت خود نیاز به ایجاد تغییراتی در سبک زندگی، از جمله افزایش فعالیت بدنی داشته باشند و پیاده‌روی، راهی عالی برای شروع درمان دیابت با گامی درست است.<sup>۱۱</sup>

پیاده‌روی منظم، تنها یکی از عادت‌های خود مراقبتی دیابت است که می‌تواند به بهبود کنترل قندخون، کاهش A1C و افزایش حس تندرستی کمک کند.<sup>۱۱</sup>

فعال بودن در کاهش سطح قند خون شما نقش دارد. وقتی ما در حال انجام یک فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی هستیم، جذب قند که به عنوان

گلوکز نیز شناخته می‌شود، از جریان خون و استفاده از آن به عنوان سوخت برای بدن آسان‌تر می‌شود.<sup>۱۱</sup>

بیرون رفتن برای پیاده‌روی، درست بعد از خوردن غذا می‌تواند به کاهش افزایش ناگهانی گلوکز و پایین نگه داشتن سطح آن در طول روز کمک کند.<sup>۱۱</sup>

مناسب این است که ۳۰ دقیقه پس از شروع غذا خوردن برای پیاده‌روی، بیرون بروید. به طور کلی، سطح گلوکز حدود ۹۰ دقیقه پس از صرف غذا به اوج خود می‌رسد؛ بنابراین، اقدام قبل از آن می‌تواند به کاهش میزان افزایش گلوکز شما کمک کند.<sup>۱۱</sup>

لازم نیست برای بهره‌مندی از فواید کاهش قند خون ناشی از حرکت، ورزش شدید انجام دهید. مطالعات نشان می‌دهد که پیاده‌روی با سرعتی که برای شما آسان باشد، حساسیت به انسولین را به طور کلی افزایش می‌دهد و این باعث می‌شود بدن پس از غذا، جذب گلوکز از جریان خون را آسان‌تر کند.<sup>۱۱</sup>

وقتی عضلات ما در هنگام ورزش منقبض می‌شوند، می‌توانند بدون نیاز به کمک هورمون انسولین، که معمولاً مسئول کمک به سلول‌ها برای جذب گلوکز است، گلوکز را جذب کنند.<sup>۱۱</sup>

انجام یک فعالیت قلبی عروقی در مدت زمان طولانی، مانند پیاده‌روی طولانی، می‌تواند سطح گلوکز را تا ۲۴ ساعت، پس از آن پایین

نگه دارد. وقتی به طور منظم فعال هستید، می‌تواند به شما در کاهش کلی A1C کمک کند.<sup>۱۱</sup>

به طور کلی ورزش، و از جمله پیاده روی منظم و مرتب باعث جلوگیری از بروز بیماری قند شده یا آن را به تاخیر می‌اندازد. تاثیری که ورزش در جلوگیری از ابتلا به دیابت دارد، بسیار قدرتمند است و به ویژه افرادی که بیشتر در معرض خطر قرار دارند می‌تواند موثر باشد. (ص ۷۴)<sup>۱</sup>

دلایل گوناگونی وجود دارد مبنی بر این که فعالیت‌های ورزشی منظم و روزمره می‌توانند اثرات سودمندی بر روی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشد. این اثر به ویژه در مورد مبتلایان به دیابت که استعداد چاقی دارند، بیشتر و آشکار تر است.<sup>۱</sup>

فواید ورزش منظم بر همگان، چه افراد مبتلایان به دیابت و چه دیگران، آشکار است. اما ورزش کردن، یعنی به تحرک وا داشتن دست‌ها، پاها و پمپاژ قلب برای افراد دیابتی، ضروری تر از دیگران به نظر می‌رسد. متأسفانه برخی از افراد، نقش مهم و اساسی فعالیت‌های ورزشی را در کنترل بیماری قند، نادیده می‌گیرند!<sup>۱</sup>

پیاده‌روی می‌تواند به افراد کمک کند تا پیش‌دیابت را معکوس کنند، وضعیتی که در آن سطح گلوکز بالاتر از حد طبیعی است، اما هنوز به اندازه‌ای بالا نیست که تشخیص دیابت نوع ۲ را تضمین کند.<sup>۱۱</sup>

پیاده روی، از انواع ایده آل ورزش‌های هوازی است که به فعالیت‌های زیادی نیاز ندارد، تحرک خوبی در شما ایجاد می‌کند، با نحوه ی

انجام آن کاملاً آشنا هستید، می‌توانید آن را در هر جایی انجام دهید و تمام ابزاری که برای این کار نیاز دارید یک جفت کفش راحت است؛ بنابراین هیچ‌گونه بهانه‌ای برای عدم انجام آن وجود ندارد. (ص ۷۵)<sup>۱</sup>

برای بیشتر افراد مبتلا به دیابت، پیاده روی با یک برنامه ورزشی ممکن است توصیه شود.<sup>۱</sup>

برای مبتلایان به دیابت، یک پیاده روی حدوداً "نیم ساعته مناسب است. اما چنانچه در وضعیت خوبی نباشید، شاید این مقدار هم برای تان زیاد باشد. پیمودن یک مسافت کوتاه در یک مدت زمان کوتاه، می‌تواند شروع خوبی باشد.<sup>۱</sup>

پیاده روی آهسته و پیوسته، بهترین راهی است که می‌توانید از آسیب دیدن مفاصلی که سال‌ها غیر فعال بوده است جلوگیری می‌کنید، حجم ماهیچه‌ها را افزایش دهید و وضعیت شیمیایی بدن تان را متعادل نمایید، اما چنانچه با اشتیاق و عجله عمل کنید، فقط به بدن تان آسیب می‌رسانید. به عنوان یک قانون کلی، مسافت و سرعت خود را برای پیاده روی به تدریج و به طور پیوسته افزایش دهید. (ص ۷۶)<sup>۱</sup>

بهترین ورزش برای مبتلایان به دیابت، پیاده روی تند است. در ابتدا با مسافتی شروع کنید که از عهده تان بر می‌آید و به تدریج آن را افزایش دهید، اما تا اندازه‌ای که بیش از حد خسته نشوید.<sup>۱</sup>

امروزه ثابت شده است که ورزش در تنظیم قند خون و کاهش نیاز فرد مبتلا به انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده گلوکز، نقش

قابل توجهی دارد. با توجه به تاثیری که ورزش در پایین نگه داشتن سطح گلوکز خون (قند خون) دارد، به آن، انسولین غیر قابل مشاهده اطلاق می شود.<sup>۱</sup>

ورزش، باعث افزایش تولید انسولین و افزایش جذب آن، توسط سلول می گردد. در بیشتر موارد با اتکاء به ورزش و برنامه غذایی مناسب می توان میزان قند خون را به طور موثر تحت کنترل دقیق در آورد و بروز آسیب های آن را به حداقل رساند.<sup>۱</sup>

برای افرادی که با دیابت نوع ۲ زندگی می کنند، پیاده روی بر میزان انسولین تولید شده توسط لوزالمعده، پس از غذا تأثیر می گذارد و حساسیت به انسولین را بهبود می بخشد. این مهم است، زیرا افرادی که با دیابت نوع ۲ زندگی می کنند اغلب مقاومت به انسولین دارند و احتمال تولید انسولین بیش از حد در آن ها بیشتر است که می تواند منجر به فرسودگی سلول های لوزالمعده شود.<sup>۱۱</sup>

پیاده روی، یکی از راه هایی است که می توانید مطمئن شوید سلول های لوزالمعده شما، مقدار مناسبی انسولین تولید می کنند و در درازمدت تا حد امکان سالم می مانند.<sup>۱۱</sup>

با انجام ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن، دوچرخه سواری، تنیس و شنا به طور منظم و پیوسته می توان چربی و مواد قندی اضافی بدن را سوزاند و موجب کاهش افسردگی و افزایش تندرستی و شادابی شد. (صص ۷۶-۷۷)<sup>۱</sup>

افراد مبتلا به دیابت ، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به عوارض قلبی عروقی مانند حملات قلبی، سکته مغزی و آسیب به شریان‌ها هستند.<sup>۱۱</sup>

بزرگترین مطالعه جهان در این زمینه نشان داد که پیاده‌روی حداقل ۲۳۰۰ قدم در روز، احتمال مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد . هرچه بتوانید هر روز قدم‌های بیشتری بردارید، بهتر است.<sup>۱۱</sup>

پیاده‌روی ، به کاهش فشار خون و کلسترول کمک می‌کند، قلب شما را تقویت می‌کند و گردش خون را بهبود می‌بخشد که به سلامت کل سیستم گردش خون تان کمک می‌کند و سلامت و تاب‌آوری شما را افزایش می‌دهد.<sup>۱۱</sup>

نتیجه روحی و روانی ورزش و از جمله پیاده روی، برای فرد مبتلا به بیماری قند قابل ملاحظه است، به ویژه برای بیماران در سن بلوغ که دگرگونی‌های مهم شخصیتی و روانی ویژه این دوره در آن‌ها ایجاد می‌شود.

پیاده روی، با افزایش و تشدید ضربان‌های قلب، به گردش بهتر خون در اندام‌های انتهایی بدن کمک کرده، از این طریق باعث کاهش قند خون می‌شود.<sup>۱</sup>

## توصیه های مهم:

➤ بهتر است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی، به ویژه پیاده روی با پزشک و یا کارشناس امور ورزش مشورت کنید.<sup>۳</sup>

➤ دیدار و مشورت با پزشک، پیش از شروع برنامه ورزشی، به خصوص هنگامی اهمیت دارد، که شما یکی از عوامل خطرزای زیر را دارا باشید: بیماری قند(دیابت)، دردهای نامشخص در قفسه سینه، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، سیگار کشیدن، افزایش وزن قابل توجه سرگیجه، مشکلات استخوان و مفصل.<sup>۳</sup>

➤ از آنجا که پیاده روی می تواند سطح گلوکز را در لحظه کاهش دهد، حتماً قبل، هنگام و بعد از پیاده روی آن را بررسی کنید تا از افت قند خون، جلوگیری شود.<sup>۱۱</sup>

➤ کسانی که از انسولین درمانی استفاده می کنند باید، به ویژه به واکنش بدن خود به پیاده روی توجه داشته باشند تا بتوانند مقادیر مصرفی انسولین خود را بر اساس آن تنظیم کنند.<sup>۱۱</sup>

انجام فعالیت ورزشی، به ویژه پیاده روی را به طور منظم و مرتب انجام و ارتباط خود را با پزشک و متخصصان ورزش و تغذیه قطع نکنید.<sup>۱</sup>

➤ بسته به طول پیاده روی، ممکن است بخواهید یک میان وعده مانند یک تکه میوه، آب نبات یا یک جعبه آب میوه را برای احتیاط، همراه داشته باشید.<sup>۱۱</sup>

با فرا رسیدن تابستان، توجه داشته باشید که هوای گرم و رطوبت ، می تواند تأثیر قابل توجهی بر سطح گلوکز داشته باشد.<sup>۱۱</sup>

افراد مبتلا به دیابت ، در معرض خطر بیشتری برای کم آبی بدن هستند؛ بنابراین اگر وقت خود را در آفتاب می گذرانید، حتماً یک بطری

آب، همراه خود داشته باشید.<sup>۱۱</sup>

ممکن است بخواهید پیاده روی های خود را در اوایل صبح یا عصر ،

برنامه ریزی کنید تا از گرم ترین ساعت های روز جلوگیری کنید.<sup>۱۱</sup>

برای پیاده روی آماده شوید. پیاده روی را قسمتی از زندگی خود بدانید.

۳۰ دقیقه خود را پیدا کنید! تمام بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال باید هر هفته

۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشند. این ۳۰ دقیقه در پنج روز هفته

است . اگر کمی تلاش لازم باشد، «متوسط» در نظر گرفته می شود، اما هم

چنان می توانید راحت صحبت کنید.<sup>۲</sup>

در هنگام پیاده روی، از میزان قند خون تان ( گلوکز) آگاه باشید.<sup>۱۱</sup>

پیاده روی را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید، که

کیفیت زندگی شما بهتر خواهد شد.<sup>۳</sup>

از انجام پیاده روی لذت ببرید. یکی از اهداف ورزش و از جمله

پیاده روی، لذت بردن از آن است. تحقیقات نشان داده است، که از

راهکارهای موفقیت آمیز ادامه حرکت های ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به همان ورزش ویژه، بوده است؛ بنابراین فعالیت های ورزشی، باید متناسب با نیازها، علایق و هدف های شما باشد.<sup>۳</sup>

+ توانایی های خود را بسنجید. لازم است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی، توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید.<sup>۳</sup>

+ چنانچه برای مدت طولانی فعالیت ورزشی نداشته اید و آمادگی جسمی لازم را ندارید، از ورزش های سبک تر شروع کنید. بعد از کسب آمادگی نسبی بدنی، می توانید در صورتی که علاقه دارید فعالیت ورزشی سنگین تر را انجام دهید.<sup>۳</sup>

توصیه می کند که با پیاده روی کوتاه و کم شدت شروع کنید؛ سپس به تدریج مدت زمان و سرعت را در طول زمان افزایش دهید. در نهایت، سعی کنید به توصیه انجمن قلب آمریکا مبنی بر حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته، عمل کنید.<sup>۹</sup>

+ سعی کنید علاوه بر خود، اعضای خانواده تان را به شرکت در برنامه های پیاده روی تشویق نمایید. بنابراین هر روز یا سه یا چهار بار در هفته به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در هوای آزاد با اعضای خانواده یا دوستان کمی پیاده روی کنید. این کار باعث بهبود شرایط روحی تان می شود. تجربیات نشان می دهند که سلامت جسم و روان با شرکت در برنامه های ورزشی گروهی افزایش می یابد.<sup>۳(ص ۱۷)</sup>

پیااده روی تا محلّ کار خود را امتحان نمایید. پیاده روی، ورزش خوبی است. کوشش کنید، همه یا قسمتی از راه به طرف محلّ کار یا تحصیل خود را پیاده بروید؛ به تدریج، روزانه دو تا سه نرمش ۱۵ دقیقه ای را هم با آن ترکیب کنید. با انجام این کار، به سلامتی بدن، به ویژه دستگاه قلب و عروق خود کمک می کنید. (ص ۱۸)۳

هنگام رفتن به محل کار یا فروشگاه، ماشین خود را دور از درِ ورودی، پارک کنید تا بتوانید مراحل بیشتری را در روز خود برای پیاده روی بیشتر، داشته باشید.

هر روز دره‌های آزاد با اعضای خانواده یا دوستان خود، برنامه پیاده روی داشته باشید.۳

انجام ورزش های شدید، به ویژه برای افراد میانسال یا سالمند که آمادگی بدنی لازم را ندارند، هیچ فایده ای نداشته، ممکن است خطراتی نیز داشته باشد؛ بنابراین به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش

داده و از انجام ورزش های سنگین (حتی پیاده روی های طولانی و شدید)  
خودداری نمایید.<sup>۳</sup>

**صبح زود، به پیاده روی بروید.<sup>۸</sup>**

**چنانچه پیاده روی به طور منظم و مرتب انجام شود، می تواند خطر  
بروز حمله قلبی را کاهش دهد.<sup>۳</sup>**

**به گام های خود تنوع بدهید.** پس از چند دقیقه اول پیاده روی، سرعت  
خود را افزایش دهید؛ یعنی قدم های بلندتر بردارید! خیر اینکار نادرست  
است. **برای تند راه رفتن، باید گام های کوتاه، اما سریع تر  
بردارید.** حرکت صحیح و هماهنگ دست ها، نیز به این امر کمک می  
کند.<sup>۱</sup>

**هنگام پیاده روی چنانچه می خواهید سریع راه بروید، به جای  
برداشتن قدم های بلند، قدم های تان را کوتاه و سریع تر بردارید.<sup>۱</sup>**

پیاده روی خود را به یک فعالیت منظم برنامه ریزی شده، مثلاً بعد از ناهار  
یا محل کار، گره بزنید؛ در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد که به  
آن پای بند باشید.<sup>۱۰</sup>

**برای پیاده روی، یک مسیر رفت و برگشت مناسب انتخاب کنید.<sup>۱</sup>**

✚ سعی کنید هر روز مسیر پیاده روی را تغییر دهید تا انگیزه تان را از دست ندهید.

✚ از پیاده روی در هوای بسیار گرم ، خودداری کنید.<sup>۱</sup>

✚ کفش های راحت، کاملاً اندازه و بنددار بپوشید، که پا را در خود نگه دارد و مانع تأثیر ضربه به پا شود.<sup>۱</sup>

✚ کفش پیاده روی، کف قابل ارتجاعی دارد و مانع لُق خوردن پا در کفش می شود، ولی معمولاً هر کفش راحت و سبکی با پاشنه کوتاه ، مناسب است.<sup>۱</sup>

لباس و کفش خود را با توجه به شرایط و برای راحتی و محافظت بدن تان بپوشید، نه برای نمایش دادن آن ها!<sup>۱</sup>

✚ از پوشاک مناسب استفاده کنید.رنگ پوشاک، علاوه بر ایجاد زیبایی ، از نظر روانی تأثیر خاصی دارد.<sup>۱</sup>

✚ پوشاک ورزشی باید تقریباً گشاد، کم وزن و راحت باشد و متناسب با شرایط آب و هوایی منطقه انتخاب شود. سعی کنید از پوشاکی

برای پیاده روی استفاده نمایید که از نظر راحتی، اهمیت دارند.

همچنین از نظر اینکه حرارت بدن شما را ثابت نگه دارند نیز مهم هستند،

زیرا ثابت ماندن حرارت برای انجام ورزش، ضرورت اساسی دارد.<sup>۱</sup>

با توجه به این که لباس پوشیدن بر عملکرد پیاده روی طولانی تاثیر

دارد؛ بنابراین از پوشاکی استفاده نمایید که در آن احساس راحتی

می کنید.<sup>۱</sup>

لازم است که میزان فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید تا قدرت

بدنی شما به طور پیوسته افزایش یابد.<sup>۱</sup>

بهبتر است فرد در هنگام انجام فعالیت های بدنی و ورزشی، و از

جمله پیاده روی، لباس کمتری بپوشد، زیرا تمرین های بدنی، تا حدودی

او را گرم می کند.<sup>۲</sup>

در انتخاب جوراب بیشتر دقت کنید. پوشیدن جوراب، نه تنها پا را از

آسیب و جراحت حفظ می کند، بلکه از تشکیل عرق پا که آستر کفش را از

بین می برد، پیشگیری می کند.<sup>۱</sup>

✚ جوراب های ضخیم نخی، که عرق پا را جذب و پاها را حفظ کند  
بپوشید.<sup>۱</sup>

✚ بهتر است در هنگام پیاده روی در فصل زمستان و سرما، از پوشیدن  
جوراب های نخی خودداری کنید، زیرا این نوع جوراب ها، به آسانی خیس  
می شوند و پس از خشک شدن، آن قدر سخت و سفت می گردند که پاها را  
از درون خود مجروح می سازند.<sup>۱</sup>

انجام حرکات پیاده روی، باید از ساده به مشکل و با افزایش شدت

تدریجی انجام پذیرد.<sup>۱</sup>

✚ از آسیب رساندن به بدن تان خودداری کنید.<sup>۱</sup>

✚ شایع ترین آسیب هایی که در اثر بی احتیاطی در پیاده روی، روی  
می دهد عبارتند از: آسیب دیدگی عضلات و مفاصل، گرمزدگی.<sup>۱</sup>

✚ هرگاه احساس کردید حال خوشی ندارید، از پیاده روی بپرهیزید.  
پیاده روی را به گونه ای انتخاب نمایید که از نظر بدنی شما را بیش از اندازه  
خسته نکند. هدف آن است که با پیاده روی، خود را شدیداً "خسته نکنید، به

گونه ای که از پا بیافتید؛ البته باید کمی به نفس نفس بیافتید ، نه آن که نفس تان را بُرد و احساس کنید که از تشنگی هلاک می شوید.<sup>۱</sup>

هیچگاه از آغاز، با شدت زیاد پیاده روی نکنید. مطالعات به عمل آمده نشان داده که ورزش ساده و آرام، بسیار سودمند است. چنانچه تاکنون پیاده روی نکرده اید، یکباره به پیاده روی شدید و طولانی نپردازید، به ویژه اگر چاق هستید!<sup>۱</sup>

هرگز خود را با انجام پیاده روی های بیش از اندازه ، خسته نکنید. در همه شرایط به وضع سلامتی خود توجه داشته باشید.<sup>۱</sup>

در هنگام پیاده روی از سیگار کشیدن خودداری نمایید. کشیدن سیگار ، نه تنها سلامت فرد سیگاری، بلکه سلامت خانواده و اطرافیانش را نیز به خطر می اندازد و مهم ترین علت مرگ های زودرس و بیماری های قابل پیشگیری می باشد.<sup>۱</sup>

می توان انتظار داشت کسانی که به پیاده روی می پردازند به سیگار علاقه نشان ندهند؛ بنابراین در هنگام پیاده روی، باید از سیگار کشیدن خودداری کنید، زیرا این کار، باعث می شود که اکسیژن کمتری به بدن می رسد.<sup>۱</sup>

در برنامه های پیاده روی به صورت گروهی شرکت کنید. انتخاب

ورزش های دسته جمعی، از جمله پیاده روی همراه با دیگر افراد خانواده یا

دوستان ، شما را به تداوم برنامه ورزشی تشویق خواهد کرد.<sup>۱</sup>

✚ برنامه پیاده روی گروهی را آغاز کنید. مدتی از وقت خود را به شرکت در

پیاده روی همگانی (با دوستان یا اعضای خانواده تان) صرف نمایید.<sup>۱</sup>

در هنگام راه رفتن، نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق

بینی و با دهان بسته، ریه ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان

خارج کنید.<sup>۱</sup>

✚ ورزش کردن با دیگر افراد، شاید اساسی ترین اصلی باشد که در

انگیزشی برای انجام فعالیت های ورزشی وجود دارد. بیشتر افرادی که

یک برنامه ورزشی را آغاز می کنند، همراه با دیگران به ورزش می پردازند.<sup>۱</sup>

✚ از یک دوست بخواهید که به شما ملحق شود. پیاده روی با یک دوست،

می تواند به شما کمک کند با انگیزه و ایمن بمانید.<sup>۵</sup>

اگر به طور منظم شروع به پیاده روی طولانی تری می کنید، ممکن

است بخواهید برای خرید یک ژاکت ضد آب و چند کفش مخصوص

پیاده روی، سرمایه گذاری کنید.<sup>۶</sup>

✚ پس از پایان برنامه پیاده روی، باید بدن خود را با انجام حرکت های

نرم و سبک سرد نمایید. سرد کردن، باعث کاهش میزان اسیدلاکتیک

بدن و بازگشت سریع تر آن به حالت اولیه خواهد شد.<sup>۷</sup>

✚ برای سرد کردن بدن پس از دُوهای سنگین، می توان به انجام

دُوی سبک یا راه رفتن، پرداخت. پس از این، باید به انجام پاره ای از نرمش

ها و تمرین های کششی اقدام کرد.<sup>۷</sup>

✚ برای پیاده روی های طولانی، ممکن است بخواهید مقداری آب،

میان وعده های سالم، رُپوش یدکی، کرم ضد آفتاب و کلاه آفتابی را

در یک کوله پشتی کوچک، ببرید.<sup>۴</sup>

اگر در خارج از منزل راه می روید، به پیاده روها یا مسیرهای پیاده روی با

نور کافی، بچسبید و همیشه مراقب محیط اطراف خود باشید.<sup>۵</sup>

منابع:

۱- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات

راشدین

**2-Benefits of Walking**, National Heart Foundation of Australia,

(<https://walking.heartfoundation.org.au>)

۳- بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات

به آفرین

**4 -Walking for Health**, NHS, 2025,

(<https://www.nhs.uk>)

**5-5 Ways Walking Helps Your Heart**, UPMC,

2025, (<https://upmc.ie/>)

۶- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ

اندیشمندان

۷- پیاده روی، آسان ترین راه برای رسیدن به آرامش، وحید عرفانی

، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**8-Is Walking Good for Your Heart?**, Abbot, 2025

(<https://www.abbott.com>)

**9-Walking for Heart Health, Mass General Brigham, 2025,**  
(<https://www.massgeneralbrigham.org>)

**10-The Benefits of Walking When You Have Diabetes, The Permanente Medical Group, 2025,**  
(<https://mydoctor.kaiserpermanente.org>)

**11-Walking and Diabetes: A Path to Better Health, (<https://www.dexcom.com>) Dexcom Canada, 2024,**



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان