

## با پیاده روی، زنگ خطر را در مغز تان خاموش کنید!

چرا پیاده روی، در پیشگیری از بروز سکته مغزی موثر است؟



مقدمه:

هر ساله تعدادی از مردم دچار سکته مغزی می شوند. در بیشتر نقاط جهان پس از سرطان و بیماری های قلبی، سکته مغزی سومین عامل مرگ و میر می باشد. (ص ۵۲)<sup>۱</sup>

سکته مغزی، مخصوص سالمندان نمی باشد و در میان جوانان هم دیده می شود.<sup>۱</sup>

سکته مغزی زمانی رخ می دهد که خون رسانی به مغز مختل شود. این امر سلول های مغزی را از اکسیژن و سایر مواد مغذی محروم می کند و در نتیجه به بافت مغز آسیب می رساند.<sup>۷</sup>

اثرات ثانویه سکته مغزی بسته به اینکه کدام نواحی مغز آسیب دیده اند، بسیار متفاوت است. این اثرات می تواند شامل تغییراتی در مهارت های شناختی، توانایی های حرکتی، حس، بینایی، ارتباط و شخصیت باشد.<sup>۷</sup>

سکته مغزی، آسیب عصبی شدید ناشی از اختلال خون رسانی به قسمتی از بافت مغز که ناشی از انسداد رگ مغزی به وسیله یک لخته خونی و یا پارگی یکی از عروق تغذیه کننده آن قسمت بافت مغز می باشد.<sup>۱</sup>

سکته مغزی، یک حادثه ناگهانی است که در قسمتی از مغز به وجود می آید. سکته مغزی ممکن است در هر فردی اتفاق بیافتد. اگر خون رسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال شده و متوقف گردد، این قسمت از مغز دیگر نمی تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد، این وضعیت را اصطلاحاً **سکته مغزی** می نامند.<sup>۱</sup>

به طور کلی سکته مغزی، به از دست رفتن ناگهانی عملکرد مغز در نتیجه اختلال خون رسانی به یا پارگی عروق مغزی گفته می شود. این اختلال خون رسانی یا پارگی عروق، باعث مُردن سلول های مغزی در ناحیه درگیر می شود<sup>۱</sup>

بیش از نیمی از بازماندگان سکته مغزی ۶۵ سال به بالا، کاهش تحرک ناشی از سکته مغزی را تجربه می کنند. در حالی که برخی از افراد پس از سکته مغزی به هیچ وجه قادر به راه رفتن نیستند، برخی دیگر تنها تغییرات جزئی در الگوی راه رفتن خود (نحوه راه رفتن) را تجربه می کنند.<sup>۷</sup>

تقریباً دو سوم از کل بازماندگان سکته مغزی، پس از سکته مغزی در راه رفتن مشکل دارند. نحوه راه رفتن یک بازمانده، که به عنوان راه رفتن آنها نیز شناخته می شود، اغلب می تواند از طریق توانبخشی بهبود یابد، یا حتی به طور کامل بهبود یابد. مشارکت مداوم در یک برنامه درمانی شخصی سازی شده که برای برآورده کردن نیازها و توانایی های منحصر به فرد بازمانده طراحی شده است، می تواند نتایج بهبودی را افزایش دهد.<sup>۷</sup>

## علائم سکته مغزی:

علائم سکته مغزی عبارتند از: ضعف و کرخی صورت و بازوها یا پاها، به ویژه در یک طرف بدن، فلج صورت، بازو و پاها در همان طرف، اشکال در بلع، سر درد شدید و ناگهانی، از دست دادن حافظه کوتاه مدت و طولانی مدت، اختلال در قضاوت، بی اختیاری ادرار و مدفوع، سرگیجه بدون دلیل و سقوط ناگهانی، اختلال در تکلم یا در درک کلام، کرختی و سوزش قسمت های بدن، اشکال در پیدا کردن کلمات و فهمیدن آن چیزی که دیگران می گویند. (ص ۵۳)<sup>۱</sup>

سکته مغزی، یک فوریت پزشکی است که در صورت عدم تشخیص و درمان فوری، می تواند باعث آسیب دائمی عصبی، ایجاد عوارض و مرگ شود.<sup>۱</sup>

## عوامل بروز سکته مغزی:

بیشتر سکته های مغزی ناشی از لخته خونی است که رگ خونی مغز را مسدود می کند و از رسیدن خون و اکسیژن به سلول های ناحیه آسیب دیده جلوگیری می کند. همچنین سکته مغزی ممکن است در اثر پارگی رگ خونی و متعاقباً خونریزی ایجاد شود. در هر دو مورد، سلول های مغزی می توانند بمیرند، که در نتیجه مانع از انجام عملکردهای بدن که این سلول ها قبلاً مسئول آن بودند، می شود. خطر سکته مغزی، با افزایش سن افزایش می یابد.<sup>۱۹</sup>

خطر سکته مغزی در کسانی که سابقه خانوادگی یا سابقه قبلی سکته مغزی دارند وجود دارد.<sup>۱</sup>

تغییرات هورمونی ناشی از بارداری، زایمان، یائسگی نیز با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط می باشند.<sup>۱</sup>

بالا بودن فشار خون، یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز سکته مغزی است. کنترل منظم فشار خون، در جلوگیری از بروز سکته مغزی ضروری است.

مصرف بیش از اندازه نمک منجر به افزایش فشارخون خواهد شد. نمک، عامل مهمی در بروز سکته مغزی است.<sup>۱</sup>

کسانی که سیگار می کشند، فشار خون بالا، بیماری قلبی یا دیابت دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سکته مغزی قرار دارند.<sup>۱</sup>

## روش های تشخیص سکته مغزی:

معمولی ترین روش های تشخیص نوع سکته مغزی، عبارتند از: اندازه گیری وسنجش فشارخون، اسکن مغز جهت تعیین نوع سکته، اولتراسونوگرافی عروق کاروتید جهت بررسی جریان خون مغز، اکوکاردیوگرافی جهت بررسی مسائل و مشکلات قلبی، نوار قلبی جهت ارزیابی ریتم و فعالیت قلبی، عکس قفسه سینه جهت بررسی مشکلات قلبی، ریوی، آزمایش های خونی جهت سنجش قندخون، کلسترول خون (چربی خون) و انعقاد پذیری آن. چنانچه سکته مغزی شدید باشد، قسمت هایی از مغز که کنترل تنفس و فشار خون را بر عهده دارند ممکن است گرفتار شده و یا این که ممکن است شخص به اغماء رفته و نتایج مرگ باری را به دنبال داشته باشد.<sup>۲</sup>

## اثرات شگفت انگیز پیاده روی در پیشگیری و کنترل سکته مغزی

علاوه بر فعال نگه داشتن کلی خود در زندگی، توصیه می شود که همه ما حداقل ۲.۵ ساعت در هفته ورزش متوسط تا شدید داشته باشیم. می توانید این زمان را به هر شکلی که دوست دارید تقسیم کنید، اما یک راه خوب برای رسیدن به این هدف، فعال بودن به مدت ۳۰ دقیقه در روز و ۵ روز در هفته است. اگر برنامه ریزی برای نیم ساعت در روز یا ورزش به مدت ۳۰ دقیقه در یک جلسه برای تان دشوار است، اشکالی ندارد که این زمان را به بخش های ۱۰ دقیقه ای یا بیشتر در طول روز تقسیم کنید و به مرور زمان آن را افزایش دهید.<sup>۶</sup>

**شما باید تا حد امکان در زندگی روزمره خود، فعال باشید. فعالیت‌های کوچک روزمره مانند پیاده‌روی به جای ماشین، بالا رفتن از پله به جای آسانسور، باغبانی و کارهای خانه به شما کمک می‌کند تا سالم بمانید و خطر سکته مغزی خود را کاهش دهید.<sup>۶</sup>**

**ورزش و از جمله پیاده روی منظم، مغز را جلا می‌دهد.** پژوهشگران معتقدند که حداقل بیست دقیقه ورزش روزانه، سه یا چهار بار در هفته برای هر فردی که می‌خواهد توانایی های مغز خود را بالا ببرد لازم است.<sup>۴</sup>

**پیاده روی با سرعت یکنواخت، به مدت نیم ساعت، سه بار در هفته می‌تواند در هر سنی عملکرد مغز را بهتر کند.<sup>۴</sup>**

**پیاده روی سریع، سلامت مغز را تأمین می‌کند.** متخصصان علوم اعصاب در آمریکا، تأکید کردند که پیاده روی سریع، می‌تواند جریان خون را در مغز تقویت کند.<sup>۴</sup>

**پژوهشگران دانشگاه رینستون آمریکا، می‌گویند: فوایدی که پیاده روی دسته جمعی بر کارکرد مغز دارد، پیاده روی فردی ندارد.** نتیجه این تحقیق که در مجله نیپرینو ساینس، چاپ شده است حاکی از آن است که انجام ورزش های دسته جمعی، آثار سوء احتمالی را از مغز پاک می‌کند.<sup>۴</sup>

**بسیار بعید است که ورزش در سطوح توصیه شده، باعث سکته مغزی شود. با این حال، اگر مدتی است که فعال نبوده‌اید، بیماری دارید که خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد یا دارو مصرف می‌کنید، باید با یک متخصص سلامت صحبت کنید.<sup>۶</sup>**

**میلیون‌ها سکته مغزی در سال، با عدم فعالیت بدنی مرتبط هستند.** با انجام میزان توصیه شده ورزش در هر هفته، خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش خواهید داد.<sup>۶</sup>

**۳۰ دقیقه پیاده روی در روز، احتمال بروز سکته را کاهش می‌دهد.<sup>۱</sup> فقط ۳۰ دقیقه ورزش، پنج بار در هفته، می‌تواند خطر سکته مغزی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.<sup>۶</sup>**

پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در بوستون، خاطر نشان کرده اند فعالیت و تحرک بدنی، از جمله پیاده روی منظم و مرتب، یک رفتار و عادت اصلاح کننده مهم برای پیشگیری از بروز سکته مغزی است. کارشناسان می گویند که ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز، احتمال بروز سکته مغزی را کاهش می دهد. (صص ۵۵-۵۴)<sup>۱</sup>

ورزش، نقش مهمی در کاهش چندین عامل خطر سکته مغزی از جمله فشار خون بالا، دیابت، کلسترول، افسردگی و استرس دارد. با انجام ورزش منظم، می توانید در مورد تعدادی از عوامل خطر سکته مغزی اقدام کنید.<sup>۶</sup>

به عنوان بخشی از یک مطالعه که اخیراً منتشر شده است، ۳۹۰۰۰ زن ۴۵ ساله یا بالاتر، میزان اوقات فراغت خود را که در ابتدای مطالعه (بین سالهای ۱۹۹۲ تا ۱۹۹۵) و سپس به صورت دوره‌ای پس از آن به فعالیت بدنی اختصاص داده بودند، گزارش کردند. در طول دوره پیگیری تقریباً ۱۲ ساله، ۵۷۹ زن دچار سکته مغزی شدند. این مطالعه نشان داد که فعال‌ترین شرکت‌کنندگان ۱۷ درصد کمتر احتمال ابتلا به سکته مغزی داشتند. در مقایسه با زنانی که اصلاً پیاده‌روی نمی‌کردند، کسانی که حداقل دو ساعت در هفته پیاده‌روی می‌کردند، صرف نظر از سرعت، خطر سکته مغزی خود را ۳۰ درصد کاهش دادند.

علاوه بر این، زنانی که با سرعت حداقل پنج کیلومتر در ساعت پیاده‌روی می‌کردند، ۳۷ درصد کمتر از زنانی که با سرعت کمتری پیاده‌روی می‌کردند، در معرض خطر ابتلا به هر نوع سکته مغزی قرار داشتند. بنابراین، این مطالعه به شواهد کلی مزایای ورزش بدنی بر سلامت قلب و عروق به طور کلی و پیشگیری از سکته مغزی به طور خاص می‌افزاید. در حالی که مردان در این مطالعه گنجانده نشده بودند، مزایای فراوان فعالیت بدنی منظم برای آنها نیز ثابت شده است. بنابراین، خانم‌ها و آقایان، زمان پیاده روی منظم فرا رسیده است.<sup>۱۹</sup>

**پیاده‌روی بیشتر و سریع‌تر، با کاهش خطر حملات قلبی، نارسایی قلبی و سکته مغزی در افراد مبتلا به فشار خون بالا مرتبط است.<sup>۵</sup>**

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پیاده‌روی منظم ممکن است یک ابزار پیشگیری مهم در محافظت در برابر سکته مغزی باشد. این مطالعه نشان داد زنانی که حداقل دو ساعت در هفته پیاده‌روی می‌کنند، نسبت به زنانی که کمتر از این مقدار پیاده‌روی می‌کنند، خطر سکته مغزی کمتری دارند.<sup>۱۹</sup>

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که حداقل سه تا چهار ساعت در هفته پیاده‌روی یا باغبانی می‌کنند، یا حداقل دو تا سه ساعت در هفته دوچرخه‌سواری می‌کنند، یا معادل آن را پس از سکته مغزی انجام می‌دهند، ممکن است ۵۴ درصد خطر مرگ به هر دلیلی را کاهش دهند. این تحقیق در شماره آنلاین Neurology®، مجله پزشکی آکادمی مغز و اعصاب آمریکا، در ۱۱ اگوست ۲۰۲۱ منتشر شده است. این مطالعه بیشترین فایده را برای بازماندگان جوان سکته مغزی نشان داد. وقتی افراد زیر ۷۵ سال حداقل به این میزان ورزش می‌کردند، خطر مرگ آنها ۸۰ درصد کاهش می‌یافت.<sup>۱۷</sup>

متخصصان تأکید کرده‌اند، پیاده‌روی، خطر بروز سکته مغزی را در زنان کاهش می‌دهد. در یک پژوهش جدید دریافته‌اند زنانی که ۲ ساعت یا بیشتر در هفته پیاده‌روی می‌کنند، یا معمولاً عادت دارند که سریع راه بروند، در مقایسه با زنانی که اصلاً عادت پیاده‌روی ندارند؛ به میزان قابل توجهی کمتر دچار سکته مغزی می‌شوند.<sup>۱</sup>

**پیاده‌روی در هوای سالم، می‌تواند منجر به کاهش خطر سکته مغزی شود.**

پژوهشگران تأکید کرده‌اند: "با پیاده‌روی خطر بروز انواع سکته مغزی از جمله سکته ناشی از لخته خونی و نیز سکته ناشی از خونریزی کاهش می‌یابد."<sup>۳</sup>

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد زنانی که حداقل سه ساعت در هفته پیاده‌روی می‌کنند، در مقایسه با زنانی که فعالیت بدنی ندارند، ۴۳ درصد کمتر در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. همچنین پیاده‌روی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، کلسترول بالا و بسیاری از بیماری‌های دیگر را کاهش می‌دهد. پزشکان ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی سریع در هفته را توصیه می‌کنند. برای شروع یک برنامه پیاده‌روی، لباس راحت و کفش پیاده‌روی بپوشید؛ مسیر خود را از قبل مشخص کنید؛ و پیشرفت خود را پیگیری کنید.<sup>۵</sup>

پزشکان ۱۵۰ دقیقه پیاده‌روی سریع در هفته را توصیه می‌کنند. برای شروع یک برنامه پیاده‌روی، لباس راحت و کفش پیاده‌روی بپوشید؛ مسیر خود را از قبل مشخص کنید؛ و پیشرفت خود را پیگیری کنید.<sup>۵</sup>

اگر از سکته مغزی جان سالم به در برده‌اید، ورزش منظم می‌تواند خطر سکته مغزی مجدد، خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد، بهبودی شما را بهبود بخشد، به رفع خستگی کمک کند و سلامت عمومی شما را بهبود بخشد. حتی اگر تحرک شما تحت تأثیر سکته مغزی قرار گرفته باشد، احتمالاً نوعی ورزش وجود دارد که برای شما مفید باشد. یک فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر، باید بتواند به شما در یافتن ورزشی که برای شما مفید است کمک کند.<sup>۶</sup>

بعد از سکته مغزی، شروع به تحرک بیشتر می‌تواند کمک بزرگی به بهبودی، اعتماد به نفس و سلامت شما کند. همچنین می‌تواند به شما کمک کند بعد از سکته مغزی سالم بمانید.<sup>۱۸</sup> به آرامی شروع کنید و آن را افزایش دهید سعی نکنید همه کارها را به یکباره انجام دهید. هر کسی متفاوت است و باید کشف کنید که چه چیزی برای شما مفید است. با گذشت زمان، می‌توانید تحرک بیشتری را به زندگی روزمره خود در خانه یا محل کار اضافه کنید. چه نشسته باشید، چه در حال راه رفتن، چه تنها و چه در یک گروه، می‌توانید راه‌های جدیدی برای فعال بودن پیدا کنید.<sup>۱۸</sup>



به طور کلی مصرف رژیم غذایی سالم سرشار از سبزی، میوه و غلات، کنترل وزن مناسب، انجام ورزش منظم و مرتب [و از جمله پیاده روی منظم و مرتب] (۳۰ دقیقه در روز)، کنترل استرس های روزمره، کنترل فشار خون و کلسترول، ترک سیگار، کنترل بیماری های قلبی و دیابت (بیماری قند) همگی در پیشگیری از بروز حمله سکته مغزی مؤثرند. (ص ۵۵)<sup>۱</sup>

## توصیه های مهم:

بهتر است پیش از انجام هرگونه برنامه ورزشی (به ویژه پیاده روی)، با پزشک و کارشناسان امور ورزشی مشورت نمایید.<sup>۸</sup>

اگر هنگام پیاده روی احساس سرگیجه، سبکی سرناگهانی، ضعف، حالت تهوع، عرق کردن غیر عادی زیاد، رنگ پریدگی، تنگی نفس (به ویژه نفس نفس زدن های غیرعادی)، خستگی زیاد، تهوع، ضربان نامنظم و سریع قلب، دردهای قفسه سینه و فک پایین و دردهای دست پیدا کردید، برنامه پیاده روی خود را قطع کرده و هر چه زودتر نزد پزشک بروید و موضوع را با پزشک خود، در میان بگذارید.<sup>۱</sup>

به تاخیر انداختن شروع درمان به علت بروز آسیب های بعدی خطرناک است. با هر یک از نشانه های یاد شده به عنوان هشدار دوستانه رفتار کنید؛ در غیر این صورت ممکن است با ادامه پیاده روی طولانی و دویدن آرام، به خود آسیب برسانید. (صص ۱۹۹-۱۹۸)<sup>۱</sup>

مراقب نشانه های هشدار دهنده باشید. در هنگام پیاده روی، به نشانه های هشدار دهنده بدن تان توجه نمایید و به هر گونه علائم هشدار دهنده (اخطار) گوش به زنگ باشید.<sup>۱</sup>

شرایط پزشکی خود را کنترل کنید. در مورد اقداماتی که می توانید برای کاهش خطر سکته مغزی انجام دهید، با پزشک خود صحبت کنید. اگر بیماری قلبی، کلسترول بالا، فشار خون بالا یا دیابت دارید، می توانید اقداماتی را برای کاهش خطر بروز سکته مغزی انجام دهید.<sup>۳</sup>

بیماری قلبی تان را درمان کنید. اگر شرایط قلبی خاصی دارید، مانند بیماری عروق کرونر یا فیبریلاسیون دهلیزی (ضربان قلب نامنظم)، تیم مراقبت بهداشتی شما ممکن است درمان

پزشکی یا جراحی را توصیه کند. مراقبت از مشکلات قلبی، می تواند به پیشگیری از بروز سکتۀ قلبی و مغزی کمک کند.<sup>۳</sup>

با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید. اگر مدتی است که ورزش نکرده‌اید یا نگرانی‌هایی در مورد سلامتی خود دارید، قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.<sup>۴</sup>

میزان قند خون را در طول ورزش و پیاده روی و بعد از آن، کنترل کنید. همیشه مواد قندی مانند آب نبات، همراه خود داشته باشید. همراه داشتن یک ماده قندی به هنگام نرمش و پیاده روی، برای بیمارانی که انسولین تزریق می کنند به منظور جلوگیری از افت قند خون، ضروری است.<sup>۸</sup>

توانایی های خود را بسنجید. لازم است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی ، توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید. 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. (ص ۲۰۱)<sup>۱</sup>

برای تنظیم برنامه ورزشی خود به عبارات زیر توجه داشته باشید: "در هر سنی که هستید با اجرای برنامه پیاده روی و عادات بهداشتی خوب می توانید از فواید آن در طول زندگی خود بهره مند شوید."

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.

پیاده روی را با لذت انجام دهید. یکی از هدف های انجام ورزش، به ویژه پیاده روی لذت بردن از آن است. کلید موفقیت در اجرای یک برنامه ورزشی، انتخاب فعالیتی است که مورد علاقه شماست.<sup>۱۰</sup> تحقیقات نشان داده است که یکی از علت های موفقیت آمیز ادامه فعالیت

ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به آن ورزش ویژه بوده است؛ بنابراین برنامه پیاده روی خود را با علاقه انجام دهید.<sup>۱</sup>

با پیاده روی منظم و مرتب، شادابی، تازگی و نشاط بودن را تجربه کنید. با انجام پیاده روی، آرامش خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت، بنا براین، این کار را به عنوان یکی از اهداف خود، قرار دهید.<sup>۸</sup>

سعی نکنید در طول مسیر پیاده روی، مضطرب و پریشان باشید! شما پیاده روی می کنید تا از فواید سلامتی آن، لذت ببرید.<sup>۸</sup>

با آرامش و سنجیده پیاده روی را انجام دهید؛ بنابراین در هنگام ورزش از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.<sup>۸</sup>

به طور کلی فعالیت پیاده روی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن، بیشتر لذت ببرید.<sup>۸</sup>

خیابان‌های خلوت و سرسبز شهر، پارک‌ها، جاده‌های جنگلی، با قدم زنی پیاپی در اطراف حیاط محیط کار، مدرسه و دانشگاه، مکان‌های خوبی برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است.<sup>۱۰</sup>

چه خوب است در روزهای تعطیل همراه با خانواده یا دوستان خود به پارک و جاهای خوش آب و هوا، مانند کوهستان بروید. به طور کلی برنامه‌های ورزشی خود را با دوستان و افراد فامیل در میان گذاشته، آن‌ها را به مشارکت در این امر تشویق نمایید. این کار در تداوم برنامه ورزشی به شما کمک می‌کند.<sup>۱۳</sup>

پیاده روی و قدم زدن را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد. مهمترین چیز این است که فعالیت بدنی را هر هفته بخشی از سبک زندگی خود کنید. به ورزش، به عنوان یک چیز دیگر در فهرست کارهای خود فکر نکنید.<sup>۱۴</sup>

فعالیتی را که از آن لذت می‌برید پیدا کنید و آن را بخشی از برنامه هفتگی و روزانه خود قرار دهید. شاید از یک یک پیاده روی در خیابان را دوست داشته باشید. هر نوع فعالیت بدنی،

می‌تواند به شما کمک کند تا آرامش پیدا کنید و بخش مهمی از رویکرد شما برای کاهش استرس باشد.<sup>۱۴</sup>

❖ **کاری را که دوست دارید ، انجام دهید .** تقریباً هر نوع ورزش یا حرکتی می‌تواند سطح تناسب اندام شما را افزایش دهد و در عین حال استرس شما را کاهش دهد .مهم‌ترین نکته، این است که فعالیتی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید .برای مثال، می‌توانید پیاده‌روی، بالا رفتن از پله، دویدن، دوچرخه‌سواری، باغبانی، وزنه‌برداری یا شنا را امتحان کنید .<sup>۱۴</sup>

هدف خود را ورزش کردن در بیشتر روزهای هفته قرار دهید . برای فواید بیشتر و کمک به حفظ یا سرعت بخشیدن به کاهش وزن، هر هفته ۳۰۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت هوازی متوسط انجام دهید .همچنین، حداقل دو بار در هفته تمرینات قدرتی را برای همه گروه‌های عضلانی اصلی انجام دهید .<sup>۱۴</sup>

❖ **بیشتر بزرگسالان سالم باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید در هفته داشته باشند .** می‌توانید این دو نوع را با هم ترکیب کنید . نمونه‌هایی از فعالیت هوازی متوسط شامل پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری یا شنا است . فعالیت هوازی شدید، می‌تواند شامل دویدن یا شنا در فواصل باشد .<sup>۱۴</sup>

❖ **پیاده روی را قسمتی از برنامه های خود بدانید ،چرا که زندگی شما را با کیفیت می سازد.**<sup>۸</sup>

❖ **چنانچه قرار است که ورزش، بخشی از زندگی‌تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد.**<sup>۸</sup>

❖ **هر روز مقدار معینی راه بروید، البته نه از روی اجبار، بلکه به دلخواه.** اگر این کار با نگرشی صحیح انجام شود، مطمئن باشید که موثرترین راه برای تغییر شخصیت هیجانی، به یک شخصیت آرام را پیموده اید.<sup>۱</sup>

❖ **قبل از دویدن، پیاده‌روی کنید .** به آرامی شروع کنید و سطح فعالیت خود را به تدریج افزایش دهید .هیجان در مورد یک برنامه ورزشی جدید، می‌تواند منجر به زیاده‌روی و احتمالاً حتی آسیب‌دیدگی شود .<sup>۱۴</sup>

🚩 **یک دوست پیدا کنید.** دانستن اینکه کسی در باشگاه یا پارک منتظر شما است، می‌تواند یک انگیزه قوی باشد. برای ملاقات با دوستان برای پیاده‌روی یا تمرین، برنامه‌ریزی کنید. ورزش کردن با یک دوست، همکار یا یکی از اعضای خانواده اغلب سطح جدیدی از انگیزه و تعهد را به تمرینات شما می‌آورد. دوستان می‌توانند ورزش را سرگرم‌کننده‌تر کنند.<sup>۱۴</sup>

شما می‌توانید اوقاتی از زمان تفریح، یا گذران وقت با خانواده‌تان را به انجام پیاده روی گروهی سبک با آنان، اختصاص دهید. چنانچه فرزندان کوچک است، او را در داخل کوله پشتی یا کالسکه مخصوص کودکان، گذاشته و همراه خود به طبیعت و کوهستان ببرید.<sup>۸</sup>

🚩 **با یک دوست یا یک گروه از افراد، پیاده روی کنید.** در فعالیت‌های پیاپی روی به صورت گروهی شرکت کنید. ورزش و از جمله پیاده روی، به ویژه هنگامی که به صورت گروهی و در محیطی اجتماعی انجام شود، به رهایی از افسردگی بالینی کمک می‌کند.<sup>۸</sup>

🚩 **پیاده‌روی با دیگران به مدت یک یا دو روز در هفته می‌تواند مزایای زیادی داشته باشد.** ورزش بدنی همراه با تعاملات اجتماعی مثبت، می‌تواند خلق و خوی منفی را بهبود بخشد، افسردگی را از بین ببرد و عزت نفس را بهبود بخشد. سعی کنید ۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.

🚩 **اگر شما شاغل هستید تلاش کنید مسیری را تا سر کار خود پیاده راه بروید، حتی می‌توانید ماشین خود را در جایی دورتر، پارک کرده و تا اداره پیاده بروید.** این امر، به شادابی روحیه شما، کمک می‌کند.<sup>۸</sup>

🚩 **اگر برنامه [پیاده روی] شما قرار است در ساعت‌های اولیه صبح باشد، حداقل یک ونیم ساعت زودتر از لحظه آغاز ورزش، از خواب بیدار شوید تا عضلات شما زمان کافی برای آماده شدن و بیدار شدن را، داشته باشند.**

یکی از بهترین راه‌ها برای شروع یک برنامه پیاده‌روی جدید، این است که با قدم‌های کوچک شروع کنید و به خودتان استراحت دهید، زیرا به تدریج استقامت خود را افزایش می‌دهید.<sup>۱۱</sup>

✚ برای پیاده روی روزانه خود، جای خاصی مانند یک پارک یا یک منطقه خاص را در نظر بگیرید، در صورتی که خود را محدود کنید آنگاه پس از مدتی، پیاده روی برای تان تبدیل به امری تکراری و کسل کننده خواهد شد و شما در اندک زمانی این عادت مثبت را کنار خواهید گذاشت؛ بنابراین برای روزمره نشدن پیاده روی، مسیرهای متنوعی را انتخاب و سعی کنید باگام‌های سریع، پیاده روی کنید تا قلب تان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود.<sup>۸</sup>

✚ گرم کردن و سرد کردن را جدی بگیرید. این کار را به عنوان بخشی از برنامه روزانه خود قبل و بعد از پیاده روی قرار دهید. در چند دقیقه اول پیاده روی خود، قبل از شروع، با سرعت کمتری شروع کنید. در چند دقیقه آخر، با کم کردن سرعت، بدن خود را سرد کنید.<sup>۹</sup>

✚ بعد از پیاده روی، حرکات کششی انجام دهید. حرکات کششی زمانی که عضلات گرم می شوند و مفاصل شما بعد از پیاده روی شل می شوند، به انعطاف پذیری شما و افزایش دامنه حرکتی شما کمک می کند؛ همچنین یک راه آرامش بخش برای آرام شدن، پس از یک پیاده روی شدید است.<sup>۱۵</sup>

✚ حتی برای راه رفتن معمولی هم که به ظاهر ساده و طبیعی است، بدن باید بیدار شود تا از بروز آسیب و حساسیت ماهیچه ها جلوگیری شود. برای این کار با حرکات کششی، مچ، ساق پا، زانوها، گردن، شانه ها و پشت و جلوی ران ها را به اصطلاح گرم کنید. حالا آماده حرکت هستید.<sup>۱</sup>

بهتر است پیاده روی را به تدریج آرام آرام آغاز کنید و کم کم میزان آن را تا دستیابی به تعداد ضربان قلب مطلوب و شدت سختی مورد نظر افزایش دهید. (ص ۱۹۵)<sup>۹</sup>

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> به گام های خود تنوع بدهید. پس از چند دقیقه اول پیاده روی، سرعت خود را افزایش

دهید، یعنی قدم های بلندتر بردارید. خیر، این کار نادرست است، برای تندرست 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>

با گام های متوسط، راه بروید. راه رفتن با گام های بلند، می تواند باعث شود زانوهای شما بیش از حد کشیده شوند، که این اتفاق، زمانی پیش می آید که ساق پای شما برای حرکت به جلو به عقب فشار می آورد. اگر می خواهید سریع راه بروید و سریع تر مسافت بیشتری را طی کنید، به جای گام های بلند، گام های بیشتری بردارید.<sup>۱۰</sup>

با سرعتی شروع کنید که احساس راحتی کنید، سپس به پیاده روی سریع برسید. در پایان پیاده روی، به خودتان فرصت دهید تا دوباره سرعت خود را کم کنید.<sup>۱۱</sup>

چنانچه در ابتدای برنامه، پیاده روی سنگین انجام می دهید توصیه می شود آن را به پیاده روی سبک تر تغییر دهید؛ به تدریج مدت زمان آن را افزایش دهید، زیرا اینگونه فعالیت ها، ممکن است به اندام های بدن تان آسیب وارد کند (فشار خون بالا، ناراحتی قلبی).<sup>۹</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>

برنامه پیاده روی تان باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا حرکت نرم و آرام ادامه پیدا کند.

در هنگام راه رفتن نفس های عمیق بکشید. با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته، ریه ها را از هوا پُر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.<sup>۱</sup>

سعی نکنید در هنگام [پیاده روی] با دهان نفس بکشید؛ البته برای خارج کردن سریع تر هوا، می توانید از دهان استفاده کنید، اما برای کشیدن آن اصلاً از دهان استفاده نکنید؛ به



کارگیری دهان برای عمل دم، باعث می شود تا هوا به حجم نا مشخص (زیاد) وارد بدن گردد. بدون این که فیلتر شود.<sup>۱۳</sup>

**در فضای باز پیاده روی کنید.** هوای تازه، مناظر طبیعی تر، و تغییر فصول، مناظر، صداها و بوها، حواس را تحریک می کند و ذهن را تازه می کند، به گونه ای که پیاده روی در داخل خانه، نمی تواند شبیه به تکرار شود.<sup>۸</sup>

**سر خود را موازی با زمین نگه دارید صاف بایستید، چانه خود را موازی با زمین و در مرکز بین شانه های خود نگه دارید.** مستقیم به جلو نگاه کنید تا به سر خود در حفظ این موقعیت، کمک کنید.<sup>۹</sup>

**شانه های خود را بچرخانید.** چرخاندن شانه های خود به بالا، عقب و سپس پایین می تواند به شما در یافتن موقعیت مناسب استراحت، کمک کند.<sup>۹</sup>

بازوهای خود را به طور طبیعی بچرخانید. هنگام راه رفتن، اجازه دهید بازوهای شما به طور طبیعی تاب بخورند. فقط مطمئن شوید که از شانه های خود تاب می خورید و نه از آرنج های تان.<sup>۹</sup>

**دست های خود را شل کنید.** از گره کردن دست های خود، خودداری کنید. آن ها را در حالت استراحت و با کف دست های رو به داخل نگه دارید. کمرتان را کشیده کنید.<sup>۹</sup>

**هنگام راه رفتن، صاف بایستید و با تصور اینکه از فرق سرتان بلند می شوید، ستون فقرات خود را کشیده کنید و بدن تان، در این فرآیند صاف خواهد شد.** ممکن است متوجه شده باشید که چقدر قوز کرده اید و به جلو یا عقب خم شده اید که همه این ها نیز باید اصلاح شوند.<sup>۹</sup>

**شکم خود را کمی به داخل بکشید.** آیا از بیرون زدن شکم هنگام راه رفتن، احساس گناه می کنید؟ هنگام ایستادن صاف، شکم خود را کمی به داخل بکشید. این می تواند به عضلات شکم شما کمک کند تا از تنه و ستون فقرات، بهتر حمایت کنند.<sup>۹</sup>

**به آرامی، از پاشنه تا پنجه پا، قدم بردارید.** ابتدا با پاشنه خود به زمین ضربه بزنید، سپس از پاشنه تا پنجه پا، غلت بزنید. از برداشتن گام های صاف یا ضربه زدن با انگشتان پا به زمین،



خودداری کنید . همچنین باید گام‌های خود را آرام بردارید و از فشار بیش از حد به پا، خودداری کنید.<sup>۹</sup>

**باز کردن بیش از حد زانو را متوقف کنید.** این اتفاق، می‌تواند زمانی رخ دهد که هنگام راه رفتن، برخلاف گام‌های کوتاه‌تر، گام‌های بلندتری بردارید . در نتیجه، مفصل زانوی شما از دامنه حرکتی طبیعی خود ، فراتر می‌رود و عضلات ساق پا برای حرکت به جلو ، به عقب متمایل می‌شوند . این ، می‌تواند باعث کشیدگی کمر، درد گردن و سردرد شود.<sup>۹</sup>

هنگام راه رفتن، از نگاه کردن به پایین خودداری کنید. وقتی هنگام راه رفتن به پاهای خود نگاه می‌کنید، یا اگر شانه‌های تان به جلو خم شده باشد، می‌تواند فشار زیادی به گردن و کمر شما وارد کند .<sup>۹</sup>

**باز کردن گردن به جلو، را متوقف کنید.** وقتی گردن خود را برای مدت طولانی به جلو خم می‌کنید، ممکن است باعث التهاب، درد و تورم شود . همچنین ممکن است دچار سردرد تنشی شوید .<sup>۹</sup>

**در هنر راه رفتن، استاد شوید !** شاید فکر می‌کردید که پیاده‌روی چیز زیادی ندارد، اما حالت صحیح راه رفتن، واقعاً می‌تواند برای سلامتی شما مفید باشد . برای راه رفتن صحیح ، تغییرات ذکر شده در بالا را به تدریج اعمال کنید و آن‌ها را تمرین کنید ! اگر در مورد نحوه راه رفتن خود مطمئن نیستید و درد مداومی در بدن خود احساس می‌کنید، با یک متخصص ارتوپدی یا فیزیوتراپیست، صحبت کنید . به امید سال‌های بیشتر پیاده‌روی و لذت‌ها و مزایایی که به همراه دارد.<sup>۹</sup>

**در منزل را باز کنید و مشغول پیاده روی شوید.** در بیرون از خانه، در خیابان شهر، کنار ساحل و در مسیر بیلاقی پیاده روی نمایید. همچنین مسیر منزل تا مدرسه، اطراف زمین ورزشی، درون پارک، و هر جای دیگر پیاده روی نمایید. مکان هایی را بیابید که به منزل، مدرسه، دانشگاه یا محل کارتان نزدیک باشند.(ص ۱۹۴)<sup>۱</sup>

**بیرون رفتن از فضایی که زندگی می‌کنید و قدری پیاده روی در طبیعت و کوه پیمایی زیر نور آفتاب، می‌تواند شما را از افسردگی و فشار روحی خارج کرده و انرژی لازم برای شروع دوباره را به شما بدهد.**<sup>۸</sup>

هر بار که بیرون می‌روید، یک مسیر پیاده‌روی راحت را مشخص کنید، سپس مسافت خود را در چند روز یا هفته آینده، افزایش دهید.<sup>۸</sup>

به یاد داشته باشید، همیشه طول مسیر مهم نیست. کیفیت پیاده‌روی و مزایایی که از انجام مداوم آن به دست می‌آورید نیز مهم است.<sup>۸</sup>

زمان خاصی را برای ورزش پیدا کنید که برای شما مناسب باشد.<sup>۸</sup>

به جای آسانسور، از پله‌ها استفاده کنید.<sup>۴</sup>

بیشتر اوقات برای خرید از فروشگاه، پیاده بروید.<sup>۴</sup>

برای پیاده روی باید برنامه منظم، طراحی کنید.<sup>۸</sup>

اختصاص دادن زمانی برای تحرک روزانه، به شما کمک می‌کند تا ورزش را به یک

اولویت مداوم تبدیل کنید. در طول هفته، ورزش را به برنامه خود اضافه کنید.<sup>۱۴</sup>

اگر می‌خواهید پیاده روی نمایید، زمانی را به آن اختصاص دهید و آن را رها نکنید، چه

در صبح، چه در عصر و یا شب. زمان پیاده روی، به برنامه شما و زمان بدن تان بستگی دارد.<sup>۱</sup>

صبح‌ها، عملی‌ترین زمان برای پیاده روی است، زیرا به جز رختخواب، به ندرت کار دیگری

برای انجام دارید. در بیرون از منزل هم ترافیک سبک است و هم هوای سپیده دم، خنک

ترین و پاک‌ترین هوا می‌باشد. دوش گرفتن و لباس پوشیدن، بخشی از برنامه صبحگاهی را

تشکیل می‌دهند.<sup>۱</sup>

پیاده روی در عصر، ایده آل است، به شرطی که فاصله کافی بین مصرف ناهار تا

پیاده روی رعایت شود. پیاده روی در عصر، نسبت به هر موقع دیگر از روز، از سه مزیت

برخوردار است: نور طبیعی روز، ایجاد تنوع در یک روز کاریا تحصیلی و پرهیز از خوردن یک ناهار

سنگین. (ص ۲۰۸)<sup>۱</sup> هنگامی که عصر به منزل برمی‌گردید، پس از کمی استراحت، پیاده روی

نمایید.<sup>۱</sup>

✚ برای پیاده روی (پیش از صرف شام) از خانه بیرون بروید، یا می توانید صبح ها، یک ساعت زودتر از خواب برخیزید و پیاده روی نشاط آوری، پیش از شروع کار روزانه خود انجام دهید. (ص ۲۰۹)<sup>۱</sup>

✚ پیاده روی به هنگام صبح، مناسب است، زیرا اگر شما بعد از پیاده روی به منزلتان بگردید، می توانید دوش بگیرید و این کار به از بین رفتن چربی های بدنتان کمک شایانی می کند.<sup>۸</sup>

از انجام فعالیت ورزشی [و از جمله پیاده روی] در ساعت های بسیار گرم روز، خودداری

شود؛ بنابراین هرگاه هوا بسیار گرم یا بسیار سرد است، از ورزش کردن در هوای آزاد

### پرهیزید.<sup>۱</sup>

✚ در محل مناسب و با نور کافی، پیاده روی کنید و مواظب اطراف خود باشید.<sup>۸</sup>  
✚ بهتر است به جای سطح آسفالت و سنگ فرش، زمین های نرم و خاکی را برای پیاده روی انتخاب کرد.<sup>۸</sup>

✚ هنگام پیاده روی، جوراب کتانی و کفش مناسب بپوشید. قبل از بیرون رفتن از منزل به قصد پیاده روی، باید مناسب ترین و راحت ترین کفشتان را پا کنید.<sup>۸</sup>

✚ هنگام پیاده روی، لباس مناسب با فصل بپوشید و از پوشیدن لباس های پلاستیکی خودداری کنید، چون این لباس ها، جلوی تنفس بدن را می گیرد.<sup>۸</sup>

✚ نوشیدن آب، قبل از پیاده روی توصیه می شود، یعنی یک لیوان آب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده روی و یک لیوان دیگر ۵ دقیقه پیش از شروع حرکت، نوشیده شود.<sup>۸</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>۹</sup>

## جان کلام:

- سکته مغزی، مخصوص سالمندان نمی باشد و در میان جوانان هم دیده می شود.
- کسانی که سیگار می کشند، فشار خون بالا، بیماری قلبی یا دیابت دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سکته مغزی قرار دارند.
- ورزش و از جمله پیاده روی منظم، مغز را جلا می دهد.
- پیاده روی در هوای سالم، می تواند منجر به کاهش خطر سکته مغزی شود.
- انجام ورزش و کاهش چربی خون، خطر بروز سکته مغزی را کاهش دهد.
- نوشیدن آب، قبل از پیاده روی توصیه می شود.

## منابع:

- ۱- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات راشدین
- ۲- نگران نباشید: سکته مغزی قابل پیشگیری است. روش های پیشگیری از بروز سکته مغزی با کمک تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- 3-Prevent Stroke: What You Can Do, U.S. Department of Health & Human Services, 2022, (<https://www.cdc.gov>)
- ۴- مغز سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)
- 5-Take a Walk, Reduce Your Risk of Suffering a Stroke, Harvard Health Publishing , 2026, (<https://www.health.harvard.edu>)

**6-Stroke and Exercise**, World Stroke Organization, 2026, (<https://www.world-stroke.org>)

**7-Walking After Stroke: Learning How to Regain Walking after Stroke and Overcoming Fear during Recovery**, Flint Rehab, 2026, (<https://www.flintrehab.com>)

۸- استرس کمتر، با پیاده روی بیشتر، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**9-How to Walk - Have You Been Doing It Right?** Parkway Holdings, 2026 (<https://www.mountelizabeth.com.sg>)

۱۰- با ورزش به آرامش بیشتر برسید! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**11-Mental Benefits of Walking**, Web MD, 2026, (<https://www.webmd.com>)

**12-Ways Walking Boosts Your Physical and Mental Wellness**, Christian health, 2026, (<https://www.christianhealthnj.org>)

۱۳- برای این که کوه نوردی بهتری داشته باشید... ، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**14-Exercise and Stress: Get Moving to Manage Stress**, Mayo Clinic, 2026, (<https://www.mayoclinic.org>)

**15-How to Maximize Your Workout: Seven Walking Dos and Don'ts**, gennev, 2025, (<https://www.gennev.com>)

**16-20 Rules for Walking**, Art of Manliness, 2025, (<https://www.artofmanliness.com>)

**17-People with Stroke Who Walk 30 Minutes per Day May Have 54% Lower Risk of Death, American Academy of Neurology, 2026, (<https://www.aan.com>)**

**18-Getting Moving after a Stroke, Stroke Association, (<https://www.stroke.org.uk>)**

**19-Walking to Help Prevent Stroke, Familiprix, 2021, (<https://www.familiprix.com>)**

=====



**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**