

ورزش، جادوی شگفت انگیز سلامت قلب

فواید فعالیت ورزشی در افزایش سلامت قلب و عروق



قلب، از مهمترین اندام‌های بدن است که بدون توقف ویژه در بدن هر فرد، به انجام وظیفه مهم خود مشغول است. وجود قلب سالم برای کارکرد درست همه اندام‌های بدن ضروری است.^۱

در طول زندگی، قلب شما میلیون‌ها گالن خون را در سراسر بدن پمپاژ می‌کند. در این جریان، اکسیژن، هورمون‌ها و سلول‌های ضروری به هر اندام و عضوی منتقل می‌شوند. هر روز، قلب شما حدود ۱۰۰۰۰۰ بار می‌زند.^{۲۸}

این حجم کار نیاز به قلبی سالم و قوی دارد. اگرچه بسیاری از افراد با افزایش سن به نوعی بیماری قلبی عروقی مبتلا می‌شوند، اما این بیماری اجتناب‌ناپذیر نیست. کاهش عوامل خطر و ایجاد یک سبک زندگی سالم، در کنار داروها در صورت لزوم، می‌تواند تا حد زیادی تضمین کند که شما در سال‌های آینده زندگی پر جنب و جوشی خواهید داشت.^{۱۸}

شایع‌ترین عواملی که بیشترین خطر را برای شما افزایش می‌دهند، عبارتند از: دیابت، چاقی، فشار خون بالا، کلسترول بالا و سیگار کشیدن.^{۲۸}

❖ وظیفه اصلی قلب، تلمبه کردن خون قرمز و روشن که حدودی مقادیر فراوانی اکسیژن و مواد غذایی است از طریق شریان ها بزرگ به سرتاسر بدن می باشد.^۱

❖ ضربان منظم قلب، آهنگ سلامتی انسان است! به این ترتیب قلب شما در طی یک زندگی طولانی به کار رساندن اکسیژن و مواد غذایی به بدن تان فعالانه ادامه خواهد داد.^۱

❖ سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هرانسان می باشد. (ص ۱۳) ^{۱۰} به همین علت فعالیت ورزشی ، بخش مهمی از زندگی هر فرد را تشکیل می دهد.

اکنون مردم، پذیرفته اند که نداشتن فعالیت ورزشی، برای جسم و روان زیان آور است..^۲

❖ افرادی که ورزش می کنند، چه ورزش های سنگین یا حتی پیاده روی منظم و مرتب، احساس تندرستی بیشتری می کنند.^۳

❖ اگر پیاده روی سریعی انجام دهید، فوراً متوجه تغییرات خاصی در بدن خود خواهید شد . قلب شما کمی سریع تر می زند، سرعت تنفس شما افزایش می یابد و ممکن است احساس کنید که عضلات پای تان کار می کنند . اما ممکن است از تغییرات فیزیولوژیکی بی شمار دیگری که هنگام ورزش در بدن شما اتفاق می افتد، قدردانی نکنید که برخی از آن ها فواید مشابه داروهای رایج دارند.^{۲۱}

❖ فعالیت بدنی منظم، یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای سلامت قلب خود انجام دهید . افزایش فعالیت بدنی از حداقل ۱۰ دقیقه در روز به میزان توصیه شده توسط دولت استرالیا یعنی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز، پنج روز یا بیشتر در هفته می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و حملات قلبی کمک کند .

همچنین می‌تواند از بسیاری از بیماری‌ها، از جمله برخی سرطان‌ها، دیابت نوع ۲ و افسردگی، پیشگیری و آنها را مدیریت کند.^{۲۶}

✚ در مجموع، تغییرات ناشی از ورزش می‌تواند از همه عوامل خطر اصلی که در بیماری قلبی نقش دارند، از جمله فشار خون بالا، دیابت، چاقی و سطح کلسترول ناسالم، جلوگیری کند یا آنها را بهبود بخشد.^{۲۱}

اگر ورزش به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی‌گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می‌گردید!^۳

✚ دکتر آرون بگیش، متخصص قلب و عروق، استاد دانشگاه لوزان در سوئیس و بنیانگذار برنامه عملکرد قلبی عروقی در بیمارستان عمومی ماساچوست وابسته به هاروارد، می‌گوید: "ورزش، می‌تواند مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و استرس را که از عوامل شایع، اما اغلب نادیده گرفته شده در مشکلات قلبی عروقی هستند، بهبود بخشد."^{۲۱}

✚ فعالیت بدنی به افراد کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند، عمدتاً به این دلیل که ورزش منظم، به جلوگیری از مرگ زودرس ناشی از بیماری قلبی کمک می‌کند.^{۲۱}

✚ فعال بودن از نظر جسمی، گامی بزرگ به سوی سلامت قلب است. این یکی از مؤثرترین ابزارهای شما برای تقویت عضله قلب، کنترل وزن و جلوگیری از آسیب شریانی ناشی از کلسترول بالا، قند خون بالا و فشار خون بالا است که می‌تواند منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی شود.^{۲۰}

✚ کری جی. استوارت، فیزیولوژیست ورزشی دانشگاه جان هاپکینز، می‌گوید: "ورزش‌های هوازی و مقاومتی، مهم‌ترین ورزش‌ها برای سلامت قلب هستند. اگرچه انعطاف‌پذیری مستقیماً به سلامت قلب کمک نمی‌کند، اما با این وجود مهم است زیرا پایه خوبی برای انجام مؤثرتر تمرین‌های هوازی و قدرتی فراهم می‌کند."^{۲۰}

✚ ورزش هوازی، گردش خون و سلامت کلی قلب و عروق شما را بهبود می‌بخشد. گنجاندن این نوع ورزش در برنامه روزانه‌تان به کاهش فشار خون، ضربان قلب و خطر ابتلا به دیابت کمک می‌کند. شما باید به اندازه کافی سریع حرکت کنید تا ضربان قلبتان بالا برود.^{۲۷}

انسان برای سلامت قلب خود باید فعالیت ورزشی داشته باشد.^۱

✚ ورزش هوازی گردش خون را بهبود می‌بخشد که منجر به کاهش فشار خون و ضربان قلب می‌شود.

✚ ورزش هوازی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد و اگر از قبل دیابت دارید، به شما در کنترل قند خون تان کمک می‌کند.^{۲۰}

✚ پیاده‌روی سریع، دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری، بازی تنیس و طناب زدن. ورزش هوازی تقویت‌کننده قلب همان نوعی است که پزشکان هنگام توصیه حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته در نظر دارند.^{۲۰}

✚ تمرین های قدرتی، که گاهی اوقات تمرین های مقاومتی نیز نامیده می‌شوند، می‌توانند به کاهش چربی و ایجاد توده عضلانی بیشتر کمک کنند. تمرین های قدرتی وقتی با تمرین های هوازی ترکیب شوند، به افزایش کلسترول خوب، کاهش کلسترول بد و کاهش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی کمک می‌کنند.^{۲۷}

✚ اجرای یک ورزش مطلوب، می‌تواند موجب حفظ آمادگی و سلامت دستگاه قلب و عروق شود.^۱

✚ ورزش منظم و مرتب، توانایی عضلات را برای بیرون کشیدن اکسیژن از خون بهبود می‌بخشد و نیاز قلب به پمپاژ خون بیشتر به عضلات را کاهش می‌دهد.^{۱۹}

✚ [انجام فعّالیت های بدنی]، هورمون های استرس را که می‌توانند بار اضافی بر قلب وارد کنند، کاهش می‌دهد.^{۱۹}

✚ افرادی که مرتباً ورزش می‌کنند، قلب‌هایی دارند که تحت استرس، عملکرد بهتری دارند و در طول فعالیت‌های ورزشی، کمتر نفس نفس می‌زنند.^{۲۲}

طبق گفته انجمن قلب آمریکا، ورزش منظم می‌تواند به شما در حفظ وزن سالم، انتخاب‌های غذایی بهتر، کاهش استرس و بهبود خلق و خوی کمک کند.^{۲۲}

انجام فعالیت‌های ورزشی، موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری‌های قلبی است.^۵

تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند افرادی که مرتباً ورزش می‌کنند، کمتر احتمال دارد که دچار حمله قلبی ناگهانی یا سایر رویدادهای قلبی تهدیدکننده زندگی شوند.^{۱۹}

چنانچه پیاده روی به طور منظم و مرتب انجام پذیرد، می‌توانید خطر بروز حمله قلبی را کاهش دهید.^{۱۱}

ورزش بر روی بسیاری از عوامل خطر ساز که کارایی دستگاه قلب و عروق را با خطر مواجه می‌کند، اثر مثبت می‌گذارد.^۵

فعالیت‌های ورزشی، به عنوان اقدامی موثر جهت پیشگیری از بروز سکته‌های قلبی محسوب می‌شوند. تحقیقات نشان داده اند کسانی که به طور منظم و پیوسته ورزش می‌کنند کمتر به سکته قلبی دچار می‌شوند و در صورت ابتلا، به احتمال قوی از آن جان سالم به در می‌برند!^۵

مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم به کاهش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب تا ۲۱ درصد در مردان و ۲۹ درصد در زنان کمک می‌کند. علاوه بر این، افراد فعال ۲۰ درصد کمتر در معرض سکته مغزی هستند.^{۲۲}

امروزه ثابت شده که ورزش، از جمله روش‌های درمان غیر دارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی است.^۵

اجرای یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به این که به طور منظم و پیوسته انجام شود؛ بنابراین ورزش و فعالیت بدنی (لااقل سه بار در هفته، به مدت

۲۰ تا ۴۰ دقیقه) برای سلامتی بدن، به ویژه دستگاه قلب و رگ های خونی بسیار سودمند است.^۴

بیشتر مردم در هنگام انجام کارهای روزانه خود، خیلی کم به فعالیت های ورزشی مورد نیاز می پردازند و همچنین برخی از افراد در هنگام اوقات فراغت هم ورزش نمی کنند.^۱

بهترین روش برای پیشگیری از بروز سکتته های قلبی و مغزی، ورزش است.^۵

انتخاب درست فعالیت ورزشی، باعث می شود که از انجام آن لذت ببرید و احساس تندرستی و نشاط کنید. بهترین ورزش، آن است که استمرار داشته باشد.^۱ تمرین های انعطاف پذیری، تأثیر مستقیمی بر سلامت قلب شما ندارند، اما این حرکات می توانند به شما کمک کنند تا از سایر تمرینات بیشتر بهره مند شوید. بهبود انعطاف پذیری، درد مفاصل، گرفتگی عضلات و سایر مشکلات عضلانی را که ممکن است مانع از ادامه برنامه ورزشی شما شود، کاهش می دهد.^{۲۷}

مقدار ورزش با سن، میزان سلامت و تمرین قبلی ارتباط مستقیم دارد.^۱ انجام فعالیت های ورزشی موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری های قلبی است. دانشمندان دریافته اند که بین سلامت جسم و مرگ ناشی از بیماری ها، به ویژه بیماری های قلب و عروق رابطه مستحکم وجود دارد. ورزش بر روی بسیاری از عوامل خطر ساز که کارایی دستگاه قلب و عروق را با خطر مواجه می کند، اثر مثبت می گذارد.^۱

فعالیت بدنی منظم، قلب را قادر می سازد تا جریان خون بهتری را در رگ های کوچک اطراف خود، جایی که گرفتگی رسوب های چربی می تواند به مرور زمان ایجاد شود، به دست آورد. گردش خون بهتر در این نواحی ممکن است از بروز حملات قلبی جلوگیری کند.^{۲۲}

شواهد حتی نشان می دهد که ورزش می تواند باعث شود بدن ارتباط های فیزیکی بیشتری بین این رگ های خونی کوچک ایجاد کند، به این معنی که خون راه های بیشتری برای رفتن به جایی که باید برود، دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش احتمال بروز حمله قلبی را تقریباً تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. افرادی که زندگی کم تحرک و بدون ورزش دارند، بیشتر از کسانی که پیوسته ورزش می‌کنند در معرض خط حمله های قلبی هستند.

ورزش همراه با برنامه غذایی مناسب، به شما یاری خواهد رساند که به پیشرفت کلی در کنترل تندرستی قلب و عروق خود نایل آید.^۱

با انجام [فعالیت ورزشی] منظم و مرتب، تجمع چربی در قلب کاهش پیدا کرده و از بروز حمله قلبی جلوگیری می‌شود.^۴

بعضی مواقع، منظم ورزش نکردن، به ویژه هنگامی که با دیگر عوامل خطر ساز (مانند: افزایش وزن، فشار خون بالا، سیگار، بیماری قند، افزایش میزان کلسترول خون و ...) همراه باشد، به پیشرفت ناراحتی قلبی و از جمله گرفتگی رگ های غذا دهنده قلب کمک می‌کند.

یک قلب سالم با هر ضربان خون بیشتری را به بیرون می‌فرستد و آن را قادر می‌سازد تا کارآمدتر عمل کند. این امر باعث کاهش فشار بر قلب و شریان‌های اطراف آن می‌شود و به طور بالقوه فشار خون را کاهش می‌دهد. اگر فشار خون بالا دارید، ورزش قلبی عروقی ممکن است به کاهش آن کمک کند. اگر فشار خون بالا ندارید، ورزش می‌تواند از افزایش آن با افزایش سن جلوگیری کند.^{۲۲}

اگر فشار خون ما هنوز بالا نیست، ولی در مرز است یعنی فشار سیستولیک بین ۱۲۰-۱۳۹ و فشار دیاستولیک بین ۸۹-۸۰ داریم ورزش می‌تواند به شما کمک کند تا از پیشرفت به سمت فشار خون بالا دورتر بمانید. حتی اگر مبتلا به فشار خون بالا شده اید، ورزش می‌تواند فشار خون ما را به سطح کم خطرتری برساند. درباره طراحی یک برنامه ورزشی مناسب، با پزشک خود مشورت کنید تا محدودیت های فعالیت خود را بشناسید. حتی ۱۰ دقیقه فعالیت ملایم مانند پیاده روی یا نرمش استقامتی سبک، کمک کننده است.^{۲۵}

مطالعات با کنترل خوب، نشان داده اند که ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن آرام و مرتب و منظم، کاهش در فشار خون ایجاد می کنند. اگر [ورزش] خود را به صورت منظم و مرتب دنبال کنید، بهبود این کار سیستم به طور داریم، ادامه پیدا خواهد کرد.^۴

ورزش ، از جمله روش های درمان غیردارویی، برای رساندن فشار خون به اندازه معمولی است.^{۲۴}

[فعالیت ورزشی منظم و مرتب]، موجب باز شدن رگ های خونی، به ویژه رگ های داخل عضلات و زیرپوست، شده و در عین حال باعث کاهش مقاومت رگ ها و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می شود.^۴

درمان های غیر دارویی ، همچون انجام ورزش به طور منظم و مرتب و تغذیه صحیح، قدم اول پیشگیری و درمان طبیعی فشار خون خفیف بدون عارضه است. سعی کنید میزان فشار خون خود را در اندازه ۱۲۰ به ۸۰ میلی متر جیوه یا کمتر حفظ نمایید.^۷

به طور کلی فعالیت ورزشی روزانه، بهترین و سالم ترین داروی طبیعی برای پایین آوردن کلسترول خون است. افراد مبتلا به بیماری افزایش چربی خون می توانند با انجام فعالیت های ورزشی منظم و مرتب کلسترول و چربی زیاد خون خود را سوزانده و از بروز آسیب های خطرناک و زیان آور آن در امان باشند. پژوهش ها نشان داده است که دوندها تقریباً ۷۰ درصد از دیگران چربی را از بدن خود دفع می کنند. بنابراین هر چه زودتر به خود آمده و در این خصوص چاره ای بیاندیشید و به خود تکانی دهید! (ص ۲۰۸)

^{۲۳} بسیاری از مطالعات نشان می دهند که ورزش با بهبودهای سالم در کلسترول مرتبط است، مانند افزایش میزان کلسترول سالم (HDL) و احتمالاً کاهش کلسترول بد (LDL) تا ۱۰ درصد.^{۲۲}

ورزش باعث افزایش توانایی بدن در چربی زدایی از عروق می شود. جالب توجه اینکه چنانچه چربی ها مدت کوتاه تری در رگ ها باقی بمانند فرصت کمتری برای رسوب بر روی دیواره عروق پیدا می کنند. شواهد نشان می دهد که کمبود تحرک و

فعالیت های ورزشی، افراد را بیشتر در معرض خطر تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگها) و بیماری قلبی قرار می دهد. (ص ۲۰۹) ۲۳

با کوه نوردی منظم و مرتب، توفان فشار خون بالا را مهار کنید! در حال حاضر بیشتر درمان های غیر دارویی، به ویژه فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی، پیاده روی، دویدن آرام به طور منظم و مرتب مورد توجه واقع شده اند. ۴

هنگام فعالیت های ورزشی و بدن سازی، خون با شدت و سرعت بیشتری در رگ های بدن به حرکت در می آید و رسوب های چربی و پلاک های داخل عروق را جدا و رگ ها را پاک سازی می کند. با تمیز شدن دیواره داخلی رگ ها، خون به آسانی به تمام سلولهای مغز، عضلات و دیگر اندام های داخلی بدن رسیده و بروز بیماری تصلب شرایین خود به خود از بین می رود. (ص ۲۰۹) ۲۳

کاهش کلسترول پلاسما، به وسیله برنامه غذایی مناسب و ورزش منظم و مرتب می تواند از بروز سکته های قلبی و مغزی و نیز مرگ ناگهانی به علت بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری نماید. ورزش اگر به صورت منظم و مرتب انجام شود موجب کاهش مرگ و میر ناشی از تنگی عروق غذا دهنده قلب به میزان تقریباً ۲۷ درصد می شود. (ص ۲۰۷) ۲۳

مطالعات نشان داده اند که [فعالیت ورزشی منظم و مرتب] با شدت متوسط، می تواند به طور قابل توجهی فشار خون بالا را کاهش دهد، تحمل گلوکز را بهبود بخشد و سطح کلسترول «بد» (LDL) را در طول زمان کاهش دهد! ۵

ورزش منظم، به حفظ سطح قند خون در محدوده سالم کمک می کند و به نوبه خود به کاهش خطر ابتلا به پیش دیابت و دیابت نوع ۲ کمک می کند. ۲۲

هنگام انجام [فعالیت های ورزشی و از جمله] کوه نوردی متابولیسم (سوخت و ساز) مواد شناور در خون از جمله قند، کلسترول، پروتئین ها و اسید اوریک به بهترین وجهی صورت می گیرد و در نتیجه در درمان بیماری های تصلب شرایین (گرفتگی و سخت شدن دیواره رگ ها)، فشار خون، سکته های قلبی و

مغزی، افزایش کلسترول و تری گلیسیرید خون، بیماری دیابت (بیماری قند)، به ویژه افراد مبتلا به بیماری نقرس که بلورهای اسید اُوریک در مفاصل و تاندون های آن ها رسوب کرده، مفید است.^۸

برخی از ورزش های مناسب عبارتند از : نرمش های آمادگی جسمانی، دوچرخه سواری، کوه نوردی، شنا، دویدن نرم و پیاده روی.^۱

➤ به طول کلی مهمترین فواید ورزش برای دستگاه قلب و عروق عبارتند از: افزایش فعالیت دستگاه گردش خون، کاهش احتمال بروز مرگ و میر ناشی از سکته قلبی، پیشگیری از سخت شدن دیواره رگ ها، کاهش فشار خون بالا، پیشگیری از بروز لخته در داخل عروق.^۱

توصیه های مهم:

➤ آگاهی خود را در باره نقش ورزش در [سلامت قلب و عروق] افزایش دهید. به یاد داشته باشید که بالا بردن آگاهی درباره ورزش و فواید آن جهت [افزایش سلامت قلب و عروق] باعث خواهد شد که از تمرین های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از طرفی، از بروز عوارض [قلب و عروق] جلوگیری نمایید. (ص ۱۵)^{۱۲}

➤ اگر در معرض خطر بیماری قلبی هستید، مراجعه منظم به متخصص قلب و عروق برای حفظ سلامت شما ضروری است. همین امروز وقت ملاقات خود را تعیین کنید یا یک متخصص قلب پیدا کنید.^{۲۷}

➤ پیش از انجام هرگونه برنامه ورزشی، به ویژه اگر بیشتر از ۵۰ سال از سن تان می گذرد و در معرض تأثیر عوامل خطر ساز قلبی قرار دارید، یا به ورزش کردن عادت ندارید با پزشک و یا کارشناس امور ورزشی، مشورت کنید.^۱

➤ 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 استخوانی و مفصل.^۱

هرگاه احساس کردید حال خوشی ندارید، از [انجام ورزش] پرهیزید. فعالیت را به گونه ای انتخاب نمایید که از نظر بدنی شما را بیش از اندازه خسته نکند. هدف آن است که با [انجام تمرین های ورزشی] 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 ببرد و احساس کنید که از تشنگی هلاک می شوید.^{۱۱}

✚ توانایی های بدنی خود را بسنجید. لازم است پیش از انجام هرگونه برنامه ورزشی، توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید. چنانچه سابقه ابتلا به فشار خون بالا، سکت قلبی، نارسایی کبد یا کلیوی، بزرگی غیر طبیعی قلب، تنگی آئورت، التهاب عضله قلب و ... دارید و ممکن است بیماری شما بر اثر انجام دادن فعالیت ورزشی شدیدتر شود، لازم است پیش از اقدام به اجرای هرگونه برنامه ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید.^۱

✚ همیشه یک برنامه ورزشی متناسب با سن خود داشته باشید.^۱ 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.^{۱۰}

✚ هیچگاه از آغاز، با شدت زیاد [ورزش] نکنید. مطالعات به عمل آمده نشان داده که ورزش ساده و آرام، بسیار سودمند است. چنانچه تاکنون [ورزش] نکرده اید، یکباره به [فعالیت بدنی] شدید و طولانی نپردازید، به ویژه اگر چاق هستید.^{۱۱}

✚ اگر هنگام ورزش احساس ناراحتی یا درد قلبی، سرگیجه، ضعف، عرق کردن غیر عادی زیاد، تنگی نفس (به ویژه نفس نفس زدن های غیر عادی)، خستگی زیاد، تهوع، ضربان نامنظم و سریع قلب، دردهای قفسه سینه و فک پایین و

دردهای دست کردید، فوری آن را متوقف کنید و موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.^۱

افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا تنفسی، باید قبل از شروع برنامه ورزش به دنبال مشاوره پزشکی باشند.^{۱۸}

✚ ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورید و بدانید که کیفیت زندگی شما بهتر خواهد شد؛ در حین این کار، دستگاه قلب و عروق را در وضعیت بهتری قرار داده و خطر بروز ناراحتی های قلبی را کاهش خواهید داد.^۱

✚ از انجام ورزش لذت ببرید. یکی از هدف های انجام ورزش، لذت بردن از آن است. تحقیقات نشان داده که از علت های موفقیت آمیز ادامه حرکت های ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به آن ورزش ویژه، بوده است؛ بنابراین فعالیت ورزشی تان باید متناسب با نیازها، علاقه و هدف های شما باشد.^۱

✚ فعالیتی را انتخاب کنید که برای تان لذت بخش است. تمرین ورزشی باید نشاط آور و شادی بخش باشد. از لحظه هایی که ورزش می کنید لذت ببرید. تلاش کنید که لحظه ساعت های ورزشی شما خاطره انگیز باشد.^{۱۳}

✚ پیش از شروع ورزش، بدن خود را به مدت ۵ دقیقه گرم کنید. به طور کلی پیش از هر جلسه ورزش، خود را گرم کنید. به این شکل که ابتدا به آرامی عضلات بازو، پا و تنه را بکشید. هرگز بدون گرم کردن، ورزش نکنید. پیش از توقف ورزش، آرام آرام بدن خود را سرد نمایید. بعد از ورزش، بدن خود را با کمک آهسته راه رفتن و دوباره کشیدن عضلات، خنک کنید. (ص ۱۳۸)^{۱۷}

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

نیز به طور پیوسته افزایش یابد.^{۱۱}

✚ بلافاصله پس از خوردن غذا، ورزش نکنید. بهتر است دو تا سه ساعت پس از خوردن یک غذای سنگین، ورزش کنید.^{۱۵}

در هنگام انجام تمرین‌ها و فعالیت‌های ورزشی، از آسیب رساندن به بدن تان پرهیز کنید. لازم است از انجام حرکات و تمرین‌های ورزشی شدید و دردناک اجتناب نمایید.^{۱۴}

از انجام ورزش‌های تنفسی گوناگون، لذت ببرید.^{۱۵} حداقل ۶ بار در روز تمرین‌های تنفس عمیق (با استفاده از دیافراگم) را انجام دهید. به پشت دراز بکشید و یک نفس آرام و عمیق بکشید.^{۱۶}

در حالی که سعی می‌کنید قفسه سینه و شکم خود را باز کنید (دکمه ناف خود را از ستون فقرات دور کنید) تا جایی که می‌توانید هوا را تنفس کنید؛ استراحت کنید و نفس خود را بیرون دهید. این کار را ۴ یا ۵ بار تکرار کنید. این تمرین، به حفظ حرکت طبیعی قفسه سینه، کمک می‌کند و کار ریه‌ها را آسان‌تر می‌کند. تمرین‌های تنفس عمیق را اغلب انجام دهید.^{۱۶}

حتماً در تمرین‌های ورزشی تان، تنوع به وجود آورید تا احساس خستگی و بی‌حوصلگی را از خود دور کنید.^{۱۳}

از انجام فعالیت‌های ورزشی در ساعت‌های بسیار گرم روز خودداری شود؛ بنابراین هرگاه هوا بسیار گرم یا بسیار سرد است، از ورزش کردن در هوای آزاد پرهیزید.^{۱۴}

اگر برنامه ورزشی شما قرار است در ساعت‌های اولیه صبح باشد، حداقل یک و نیم ساعت زودتر از لحظه آغاز ورزش، از خواب بیدار شوید تا عضلات شما زمان کافی برای آماده شدن و بیدار شدن را داشته باشند.^{۱۳}

آب کافی بنوشید. بدن شما حتی در هوای سرد می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن شود. شما هنگام تلاش برای گرم کردن هوا هنگام تنفس، رطوبت زیادی از بدن خود را از دست می‌دهید. یک بطری آب برای آب رسانی به بدن [در هنگام انجام فعالیت ورزشی و از جمله] کوه‌نوردی همراه داشته باشید.^۹

اگر در محیط گرمی هستید، عرق می کنید و به این ترتیب مایعات بدن خود را از دست می دهید، حتی وقتی هوا سرد است، رطوبت زیادی از بدن خود را از دست می دهید.^۹

علاوه بر خود، افراد خانواده تان را به شرکت در فعالیت های ورزشی تشویق کنید، یا برای خودتان برنامه های تفریحی همراه با ورزش ترتیب دهید.^۱ کوشش کنید خود و اعضای خانواده تان را از زندگی کم تحرک بیرون آورده و مدتی از وقت روزانه خود را به انجام فعالیت های ورزشی، بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز یا سه تا چهار بار در هفته اختصاص دهید.^۱

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. 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.^{۱۱}

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.^{۱۱}

پیاده روی تا محل کار خود را امتحان نمایید. پیاده روی، ورزش خوبی است. کوشش کنید همه یا قسمتی از راه به طرف محل کار یا تحصیل خود را پیاده بروید. به تدریج، روزانه دو تا سه نرمش ۱۵ دقیقه ای با آن ترکیب کنید. با انجام این کار، به سلامتی بدن، به ویژه دستگاه قلب و عروق خود کمک کنید.^۱

هر روز در هوای آزاد با اعضای خانواده یا دوستان خود برنامه پیاده روی داشته باشید.^۱

چنانچه پیاده روی به طور منظم و مرتب انجام پذیرد، می‌توانید خطر بروز حمله قلبی را کاهش دهید.^۱

هنگام تعطیلات به جای اینکه با ماشین به این طرف و آن طرف حرکت کنید، مسافت‌ها را پیاده طی نمایید تا از دیدنی‌های اطراف خود، نیز بهره ببرید.^۱

نرمش‌ها را به آرامی و آسانی انجام دهید.

به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید، به ویژه اگر راهی را که می‌پیمایید یکی دو طبقه بیشتر نباشد.

پیاده روی تا محل کارتان را امتحان کنید. کوشش کنید همه یا قسمتی از راه را به طرف محل کار خود را پیاده راه بروید؛ به تدریج، روزانه دو تا سه نرمش ۱۵ دقیقه‌ای با آن ترکیب کنید. با انجام این کار به سلامتی بدن و به ویژه دستگاه قلب و عروق خود کمک کنید.^{۱۱}

پس از پایان [فعالیت ورزشی]، باید بدن خود را با انجام حرکت‌های نرم و

سبک سرد نمایید. سرد کردن، باعث کاهش میزان اسیدلاکتیک بدن و بازگشت

سریع‌تر آن به حالت اولیه خواهد شد. برای سرد کردن بدن پس از [انجام فعالیت‌های]

سنگین، می‌توان به انجام [فعالیت‌های] سبک یا راه رفتن پرداخت. پس از این، باید به

انجام پاره‌ای از نرمش‌ها و تمرین‌های کششی اقدام کرد.^{۱۱}

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 کسل‌کننده خواهد شد و شما در

اندک زمانی این عادت مثبت را کنار خواهید گذاشت؛ بنابراین برای روزمره نشدن

پیاده‌روی، مسیرهای گوناگونی را انتخاب و سعی کنید با گام‌های سریع، پیاده‌روی

کنید تا قلب تان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود. (ص ۱۵۷)^۲

هرگز پس از انجام دادن ورزش اصلی، یکباره ورزش را متوقف نکنید.

بهتر است اگر می‌توانید به ورزش‌های نشاط بخش مانند شنا، پیاده روی، کوه نوردی، دوچرخه سواری، تنیس و ... بپردازید.^{۱۳}

منابع:

۱- ورزش جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

۲- راهنمای سلامتی در کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳- سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- اهمیت ورزش را در کاهش بروز سرطان جدی بگیرید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-11 Benefits of Hiking for Health and Well-Bein

Barefoot Theory, 2025, (<https://bearfoottheory.com>)

۷- با کوه نوردی تیشه به ریشه استرس بزنید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۸- کوه نوردی، اقدامی موثر در کنترل چربی خون، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

9-9 Benefits of Hiking, Cleveland clinic, 2022,
(<https://health.clevelandclinic.org>)

۱۰-بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

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

۱۲-پیروز بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، نشر اندیشه احسان

۱۳-ورزش برای افسردگی، چاره ساز است! فواید شگفت انگیز فعالیت های ورزشی در پیشگیری و کنترل افسردگی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۴-ورزش، حقایق قوی و تازه نفس در مقابل سرطان سینه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۵-با ورزش شاداب و بانشاط شوید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

16-Exercises After Breast Cancer Surgery, American Cancer Society, 2022, (<https://www.cancer.org>)

۱۷-شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! اقدامات موثر در کنترل و پیشگیری از بروز افسردگی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ۱۳۹۶، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

18-Depression and Exercise, State of Victoria 2024,
(<https://www.betterhealth.vic.gov.au/>)

19-Exercise and the Heart, The Johns Hopkins University, 2025, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)

20-3 Kinds of Exercise That Boost Heart Health, The Johns Hopkins University, 2025,
(<https://www.hopkinsmedicine.org>)

21-The many ways exercise helps your heart, Harvard Health Publishing, 2025,

(<https://www.health.harvard.edu>)

22-7 Ways Your Heart Benefits from Exercise, 2025
Endeavor Health, 2025, (<https://www.endeavorhealth.org>)

۲۳-کلسترول اضافی، خدا حافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهالی

۲۴-میزان فشار خون تان را کنترل کنید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۵-کنترل فشار خون بالا، با کمک تغذیه مناسب، وحید عرفانی

(vahiderfani.ir).

26-Physical Activity and Exercise Can Benefit Your Heart, Body and Mind, National Heart Foundation of Australia, 2025 , (<https://www.heartfoundation.org.au>)

27-Best Exercises to Improve Heart Health, The University of Iowa. 2025, (<https://uihc.org>)

28-Simple Steps to Improve Your Heart Health, Saint Joseph Health System, 2025, (<https://www.sjmed>)



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان