



بسمه تعالی

## تحرک و سلامتی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۴

## سایر فعالیت ها :

\* راههای افزودن فعالیت جسمانی به زندگی روزمره

خود را بررسی کنید .

\* ایجاد تغییرات اندک در شیوه زندگی شما میتواند

تفاوت زیادی را در سلامت کلی شما به وجود آورد.

\* در طول زمان استراحت خود برای ناهار، ۱۰ تا ۱۵

دقیقه پیاده روی کنید.

\* به جای پله برقی از یا آسانسور از پله استفاده

کنید.

منبع: ۱- Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

## هر چند وقت یکبار باید فعالیت جسمانی انجام بدهم؟

\* روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته

باشید.

\* حتما فعالیت شما منظم باشد.



۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه  
در کاهش وزن موثر است.

## چرا من باید فعالیت جسمانی داشته باشم؟

اگر پزشک به شما توصیه کرد که فعالیت جسمانی داشته باشید توصیه های وی را گوش کنید. افرادی که فعالیت جسمانی کافی ندارند، به احتمال بیشتری دچار مشکلات سلامتی می شوند.

فعالیت منظم جسمانی با شدت متوسط میتواند به شما در

کاهش میزان خطر ابتلا به موارد زیر کمک کند:

\*بیماری قلبی و حمله قلبی

\*پرفشاری خون

\*افزایش کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL)

\*اضافه وزن

\*دیابت

\*سکته مغزی

\*اگر شما قبلاً فعالیت نداشته اید و میخواهید ورزش را آغاز نمایید، ابتدا با پزشک خود مشورت نمایید، به محض شروع متوجه میشوید که ورزش نه تنها در سلامتی شما مفید است، بلکه مفرح و لذت بخش است.

## فعالیت جسمانی چه فوایدی دیگری برای من دارد؟

\*قلب، ریه، استخوانها و عضلات شما را تقویت میکند.

\*به شما در بهتر خوابیدن کمک میکند.

\*به شما احساس سرزندگی میدهد.

\*انرژی و قدرت بیشتری به شما میدهد.

\*به کنترل وزن و فشارخون شما کمک میکند.

\*به شما در کنترل استرس کمک میکند.



## چه فعالیت هایی باید انجام دهیم؟

جهت کاهش میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه ای باشید.

اگر شما فعالیت با شدت متوسط را در بیشتر یا تمام

هفته داشته باشید از فواید آن بهره مند

میشوید،

نمونه های این فعالیت ها عبارتند از:

\*پیاده روی

\*کار در منزل متوسط تا شدید

\*باغبانی و کار در حیاط منزل

\*ورزشهای خانگی

\*پیاده روی سریع یا دویدن

\*بالارفتن از پله ها

\*دوچرخه سواری، شنا یا قایق رانی