



فواید ورزش در میانسالی

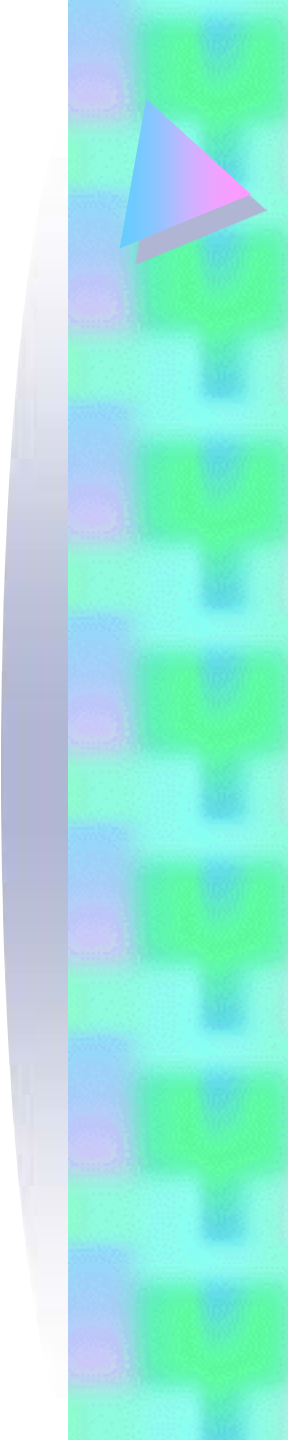
- ورزش در میانسالی
 - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - معاونت بهداشتی
 - مهرگان امامی - کارشناس سالمندان و میانسالان
- سال ۱۳۹۲

ورزش در میانسالی

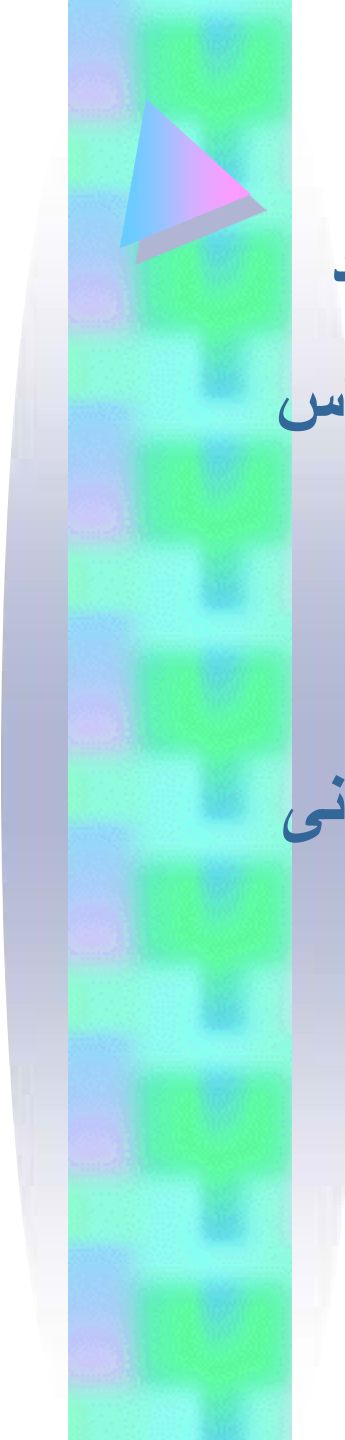
- ورزش منظم در میانسالی با افزایش توانایی ها و پیشگیری از سقوط و شکستگی باعث حفظ استقلال می شود .
- قدرت عضلات را در افراد سالمند افزایش میدهد .
اشتها را افزایش و یبوست را کاهش میدهد .
- وضعیت خواب را بهبود می بخشد .

فواید ورزش

از اثرات مفید ورزش پس از قطع ورزش به مرور زمان کاسته خواهد شد. قدرت قلب و سایر عضلات و سطح لیپو پروتئین HDL (کلسترول خوب) کاهش می یابد در حالیکه فشار خون و چربی بدن افزایش می یابد. حتی ورزشکاران با قطع ورزش نمی توانند از اثرات مفید آن به مدت طولانی بهره مند شوند. و خطر بیماریهای قلبی در آنان کمتر از افرادی که هرگز ورزش نکرده اند نخواهد بود.



تحقیقات نشان داده است که افرادی که یکبار در هفته به مدت یک ساعت ورزش می کنند سلامت قلب خود را بهبود بخشیده اند و با افزایش فعالیت، فواید ورزش افزایش می یابد. بر اساس دستورالعمل تغذیه برای آمریکاییان در سال ۲۰۰۶ برای کاهش بیماریهای قلبی حداقل روزی ۳۰ دقیقه ورزش در بیشتر روزهای هفته و برای پیشگیری از افزایش وزن حداقل ۶۰ دقیقه ورزش در بیشتر روزهای هفته توصیه شده است.

- 
- ورزش سطح اندورفین خون را بالا می برد. اندورفین مواد شیمیایی هستند که در مغز تولید میشود و باعث ایجاد احساس سلامت و کاهش احساس درد می شود .
 - ورزش خلق را بهبود و انرژی را افزایش میدهد .
 - ورزش با افزایش احساس سلامت و رضایت از وضعیت بدنی منجر به افزایش اعتماد به نفس می شود .

وضعیت موجود

- تقریباً ۷۰ درصد از بالغین آمریکایی با بحران کم‌فعالیتی روبرو هستند و بیش از نیمی از آمریکاییان با اندازه کافی ورزش نمی‌کنند. این وضعیت باعث تقریباً ۲۰۰۰۰۰ مرگ در هر سال می‌شود. که شامل مرگ‌هایی است که در اثر بیماری‌های قلبی عروقی – سرطان – روده بزرگ و دیابت بزرگسالان میشود.
- فقدان ورزش به کودکان گسترش یافته : ۱-چاقی کودکان ۲-دیابت

علل عدم گرایش به ورزش

- عادت نکردن به انجام تمرینات ورزشی
- همه گیر نبودن ورزش در جامعه
- محدود بودن امکانات ورزشی
- مشکل در تداوم برنامه ها
- شروع تمرینات شدید و سنگین ورزشی
- درد و گرفتگی عضلات
- کاهش انگیزه ادامه حرکات

چه باید کرد؟

- اضافه کردن یک برنامه ورزشی مناسب و کوتاه مدت در برنامه روزانه خانوادگی
- دوستی با افرادی که در برنامه روزانه خود ورزش را گنجانده اند.
- انجام تمرینات ورزشی در حد امکانات موجود
- همت و جدیت در تداوم برنامه ورزشی و برنامه ریزی با دوستان و خانواده.
- شروع با تمرینات سبک و به مدت کم
- شروع تحت نظر پزشک و کارکنان آگاه مراکز بهداشتی

انتخاب نوع ورزش

ورزش باید دارای خصوصیات زیر باشد :

- مورد علاقه باشد
- با نوع زندگی متناسب باشد
- مؤثر باشد

ورزشهای یوگا، ورزشهای توام با مصرف بالای اکسیژن دوچرخه سواری ، کوه نوردی ، پیاده روی، شنای بیشتر از سایر ورزشها مورد توجه مردم است .

پیاده روی

- به عنوان یک ورزش مناسب برای همه قابل توصیه است .
- سه بار در هفته
- با مسافت و سرعت قابل قبول برای فرد به مرور میتواند مسافت ، سرعت و تعداد دفعات پیاده روی را افزایش داد .

هدف : افزایش تحرک بدون ایجاد گرفتگی و آسیب عضلانی

یوگا و تای چای

- از انواع ورزشهای شرقی هستند که منجر به قدرت و انعطاف پذیری عضلات می شود . موسسه ملی آمریکایی بهداشت برای کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی این تمرینات را توصیه کرده است . این دو نوع تمرین ممکن است در عضلات ایجاد کشش نماید . برای برخی از بیماران قلبی یا بیمارانی که از درد پشت شاکمی هستند مناسب نیست . بنا براین قبل از شروع این تمرینات نیز باید با پزشک مشورت نمود .
- تای چای یک ورزش ملایم است که در چین سالمندان انجام میدهند . برای شروع ورزش مناسب و قابل توصیه است .



ورزشهای کاهش وزن

• دمبل زدن (با افزایش مستمر وزن دمبل ها)

عارضه:

گرفتگی عضلات

قطع ورزش

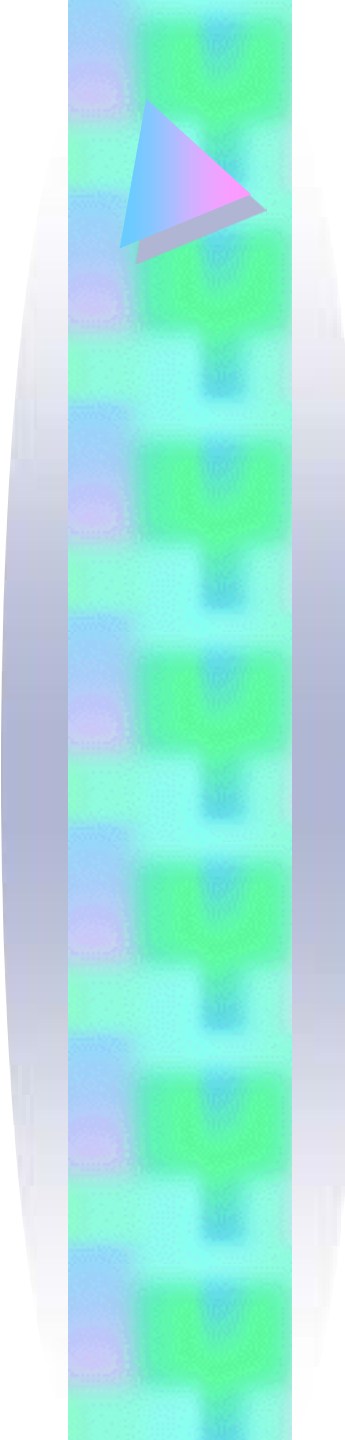


انتخاب مکانهای ورزشی برای بیماران قلبی

- آیا فرد دوره دیده ای برای احیاء قلبی ریوی وجود دارد ؟
- آیا دستگاههای مورد نیاز احیاء وجود دارد ؟
- آدرس نزدیکترین بیمارستان به مکان ورزشی چیست ؟
- آیا برای رسیدن به بیمارستان سرویس نقلیه مناسب وجود دارد ؟
- آیا کلاسهای ویژه ای برای افراد سالمند (که بیشتر در معرض مشکلات پزشکی قرار دارند) وجود دارد ؟

امنیت ورزش

- قبل از شروع برنامه ورزشی افراد باید مورد معاینات کامل قرار بگیرند و در مورد تغییرات بدنی که باید با ورزش ایجاد شود با پزشک خود صحبت کنند .
- پزشک باید قادر باشد که برای یک برنامه صحیح ورزشی بر حسب سن و وضعیت سلامتی برنامه ریزی نماید.
- یک مربی ورزش به مددجو معرفی نماید.
- یک تست ورزشی استرس برای تعیین سطوح مورد نیاز و مناسب برای فرد انجام دهد .



اگر چه فواید ورزش بیش از خطرات آن است پیش بینی تسهیلات لازم برای مواقع اضطراری از اهمیت ویژه ای برخوردار است .

چه کسانی باید قبل از شروع یک برنامه ورزشی تحت مراقبتهای خاص قرار گیرند:

- افراد میانسال و مسن
- افراد چاق و کسانی که سابقه بیماریهای قلبی دارند
- افرادی که پس از مدتی بی تحرکی مایل به شروع یک برنامه کامل و سنگین ورزشی هستند .
- مصرف دارو برای فشار خون ، بیماریهای قلبی و سگته مغزی می کنند .
- مشکلات مفصلی (آرتریت) مشکلات استخوانی (پوکی استخوان) مشکلات عضلانی و یا مشکلات دیگری مثل بیماریهای قلبی کنترل نشده که ممکن است در اثر ورزش بدتر شود .



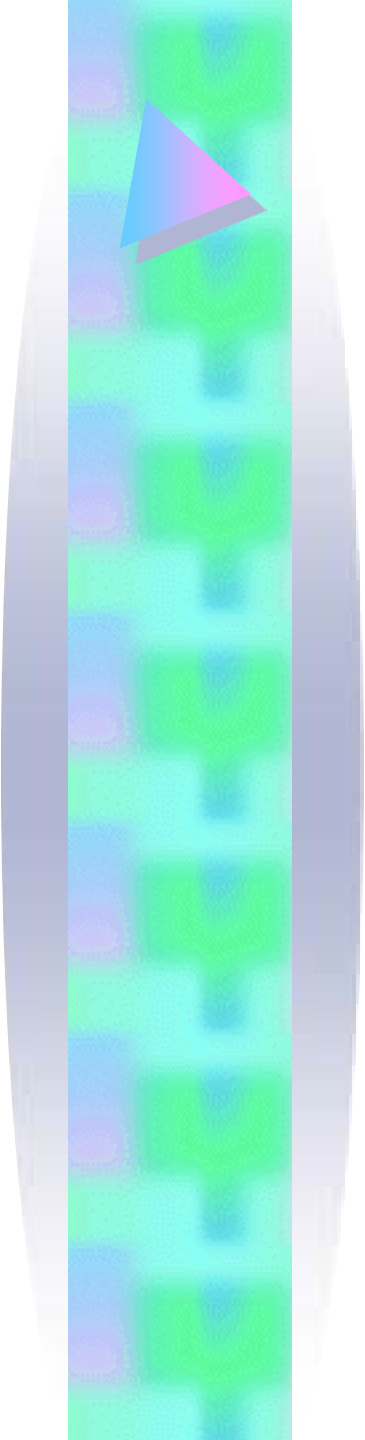
- نیاز به نظارت در برنامه ورزشی بر اساس توصیه قبلی پزشک

- وجود هر یک از علائم زیر :

- کوتاه شدن عمق تنفس

- غش کردن

- درد قفسه سینه ، درد شانه و درد سمت چپ گردن پس از انجام تمرینات ورزشی با شدت متوسط.

- 
- بهترین اثر ورزش زمانی آغاز می شود که تعداد ضربه‌ها به ۷۰ - ۸۰ درصد ضربه‌ها حداکثر ضربه‌ها برسد.



روش محاسبه حداکثر ضربان قلب

سن-۲۲۰ = حداکثر ضربان قلب



محاسبه ضربان قلب مطلوب

- $۷/۰ * \text{ضربان حداکثر} = \text{حد پایین ضربان قلب مطلوب}$

$۸/۰ * \text{ضربان حداکثر} = \text{حد بالای ضربان قلب مطلوب}$



مدت زمان لازم برای ورزش کردن

- زمانی که تعداد ضربان نبض به حد مطلوب برسد اثرات مفید ورزش آغاز می شود پس از این زمان معمولاً ۳ دقیقه ورزش کردن کافی است
- مدت زمان ورزش آئروبیک بین ۳۰ دقیقه سه بار در هفته تا روزانه ۱۰ دقیقه ذکر شده است .



راههای کنترل تعداد ضربان نبض

- در طی مدت ورزش باید تعداد ضربان نبض را برای رسیدن به وضعیت مطلوب کنترل نمود .
- بسیاری از لوازم ورزشی موجود به طور کامپیوتری ضربان را کنترل می کند.
- تست حرف زدن



علائم هشدار دهنده

- کوتاه شدن تنفس
- درد قفسه سینه



راههای افزایش امنیت اعمال ورزشی

- گرم کردن
 - ورزش کردن
 - سرد کردن
 - استفاده از راه رفتن با سرعت یا حرکات کششی
- افراد مسن زمان بیشتری را باید به گرم کردن و سرد کردن بدن اختصاص بدهند.



راههای افزایش امنیت اعمال ورزشی

- کفش مناسب
- جوراب مناسب
- لباس مناسب
- توجه ویژه به پای دیابتی و مصرف مواد قندی در مبتلایان به بیماری دیابت با نظر پزشک متخصص
- مصرف جرعه جرعه آب
- همراه داشتن آدرس و تلفن پزشک معالج