آیا فعالیت بدنی مناسبی دارم؟

فعالیت جسمانی منظم هم مفرح وهم سلامت بخش است و شمار افرادی که هر روز شروع به انجام این فعالیت ها می کنند ، رو به فزونی است . فعالیت بیشتر برای غالب افراد خطری در بر ندارد . با این وجود ، برخی اشخاص باید قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر با پزشک خود مشاوره نمایند.

اگر تصمیم دارید ، میزان فعالیت جسمانی را از میزان در حال حاضر خود بیشتر کنید ، ابتدا هفت پرسش زیر را از خود بپرسید .این پرسشنامه مشخص می کند که آیا شما قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر نیاز به مشاوره با پزشک دارید یا خیر.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **پرسش** | **بلی** | **خیر** |
| 1.آیا پزشک تا به حال به شما گفته که شرایط قلبی شما به گونه ای است که باید فقط فعالیتهای جسمانی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟ |  |  |
| 2.آیا درحین فعالیت جسمانی ، درد در قفسه سینه دارید؟ |  |  |
| 3.آیا درماه گذشته ، در زمانی که فعالیت جسمانی نداشتید ، قفسه سینه شما درد می گرفت؟ |  |  |
| 4.آیا تعادل خود را به علت سرگیجه از دست می دهید یا تابحال هوشیاری خود را ازدست داده اید؟ |  |  |
| 5.آیا مشکل استخوانی یا مفصلی (مانند پشت، زانویا لگن ) دارید که ممکن است با تغییر در میزان فعالیت جسمانی بدتر شود؟ |  |  |
| 6.آیا اخیراً به تجویز پزشک ، داروهای کاهنده فشارخون یا داروهای قلبی مصرف می نمایید؟ |  |  |
| 7.آیا دلایل دیگری دارید که نباید فعالیت جسمانی داشته باشید؟ |  |  |

در صورت پاسخ **مثبت به یک یا بیشتر** از سوالات :

* با پزشک خود قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر صحبت نمایید.
* با پزشک خود در خصوص فعالیتهایی که تمایل به انجام آنها دارید ، صحبت کنید و به توصیه های وی عمل نمایید.
* سعی کنید برنامه های جمعی بی خطر و مفید را برای خود پیدا کنید.

در صورت **پاسخ منفی به همه** سوالات:

* فعالیت جسمانی بیشتر را آغاز کنید ، با این ویژگی که به آهستگی شروع کنید و به تدریج فعالیتتان را افزایش دهید . این ورزش ، بی خطر ترین و آسانترین را می باشد.
* در یک ارزیابی آمادگی جسمانی شرکت کنید ، این ارزیابی ، یک روش عالی برای تعیین آمادگی جسمانی پایه شما می باشد که براساس آن می توانید بهترین راه را برای زندگی فعالتر برنامه ریزی کنید. همچنین توصیه اکید می شود که میزان فشارخون خود را اندازه گیری کنید اگر فشارخون شما مساوی یا بیشتر از 94/144 میلی متر جیوه است با پزشک خود قبل از شروع فعالیت جسمانی بیشتر صحبت کنید.

آیا فعالیت بدنی من برای تامین سلامت کافی است؟

در انجام هرنوع فعالیت بدنی 3 موضوع مهم است: دفعات انجام فعالیت بدنی درهفته ،مدت انجام فعالیت برحسب دقیقه ، شدت انجام فعالیت بدنی.

برای تعیین شدت فعالیت بدنی از **تست صحبت کردن** استفاده کنید.

**تست صحبت کردن:** آیا زمانی که فعالیت جسمانی انجام می دهید ، قادر به صحبت کردن می باشید یا خیر .در صورتی که بتوانید به راحتی صحبت نماید یا آواز بخوانید ، شدت فعالیت خفیف است . اگر در هنگام صحبت کردن به نفس نفس زدن می افتید و نمی توانید آواز بخوانید ، شدت فعالیت متوسط است و اگر قادر به صحبت کردن نمی باشید ، شدت فعالیت جسمانی شدید می باشد.

در صورت داشتن حداقل 30دددقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در 5 روز هفته یا فعالیت جسمانی شدید به مدت 75 دقیقه حداقل در 3 روز هفته ، وضعیت فعالیت بدنی شما مطلوب است .اگر هریک از موارد مدت ، شدت و دفعات انجام فعالیت جسمانی مطابق با توصیه نمی باشد ، به تدریج آن را اصلاح نمایید تا به وضعیت مطلوب برسید .این ارزیابی را هر سه ماه یکبار انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید .

چه اقدامی انجام بدهم؟

* توصیه میشود زنان و مردان 30 تا 59 سال ، حداقل 30 دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در 5 روز هفته یا فعالیت جسمانی شدید به مدت 75 دقیقه حداقل در 3 روز هفته داشته باشند.علاوه براین می توانید با شرکت در کلاس ورزشی یا انجام فعالیت های ورزشی مورد علاقه خود ، انها را جایگزین پیاده روی نمایید یا به پیاده روی روزانهخود اضافه کنید .

در همه روزهای هفته و همه حال با انجام توصیه های زیر از زندگی بی تحرک اجتناب نمایید:

* هر زمان که می توانید پیاده روی کنید – زودتر از اتوبوس پیاده شوید ، از پله به جای آسانسور استفاده کنید .
* بی تحرکی طولانی مدت مانند تماشای تلویزیون را کاهش دهید.
* با کودکان خود بازی کنید.
* مسافتهای کوتاه را پیاده یا با دوچرخه طی کنید.
* با 10 دقیقه پیاده روی شروع کنید و به تدریج زمان آن را افزایش دهید .
* فعالیتهایی را که در حال حاضر انجام می دهید ، بیشتر نمایید.

**واحد سلامت خانواده معاونت بهداشتی**