

تأثیر میزان فعالیت فیزیکی برای زنان در سنین مختلف

مهمترین عوامل خطر در بیماریهای غیر واگیرشامل فشار خون بالا، سطح بالای کلسترول خون، دریافت ناکافی میوه و سبزیجات، اضافه وزن و چاقی و نداشتن فعالیت فیزیکی و مصرف تنباکو است. پنج عامل از این عوامل خطر به طور نزدیکی با رژیم غذایی و فعالیت بدنی در ارتباط هستند.

سلامت زنان همچون مردان، از اهمیت ویژه ای برخوردار است و اگر این سلامت تهدید شود، در واقع سلامت خانواده و جامعه تهدید شده است.

با توجه به اهمیت و شیوع کم تحرکی در جامعه زنان کشور و تاثیر آن بر تمامی ابعاد سلامت، در سال جاری موضوع فعالیت فیزیکی، به عنوان محور اصلی پویش سلامت زنان در سال جاری انتخاب و شعار «ورزش؛ نسخه رایگان سلامت زنان» برگزیده شده است.

فعالیت فیزیکی مناسب، ضامن سلامت زنان

96 درصد زنان و 83 درصد مردان کمبود فعالیت فیزیکی دارند. همچنین 92 درصد از مردم در مناطق شهری و 82 درصد در مناطق روستایی کمبود فعالیت فیزیکی دارند. وضعیت کنونی حاکی از آن است که تحرک فیزیکی دختر 13 ساله با زن 50 ساله فرقی ندارد. همه این آمارها اهمیت توجه بیش از پیش به فعالیت فیزیکی مناسب زنان در تمامی سنین را نشان می دهد.

ورزش در دوران بارداری سبب سلامت مادر و جنین می شود. ورزش های مناسب بارداری سبب تقویت عضلات لگن می شوند و می توانند از بروز کمردرد در زنان باردار جلوگیری کنند. جلوگیری از افزایش وزن و کاهش استرس از مهمترین مزیت های ورزش زنان در دوران بارداری است.



نقش فعالیت جسمانی در پیشگیری از ناباروری زنان

ناباروری می تواند به دلیل مشکلات پزشکی و یا مشکلات وابسته به شیوه زندگی رخ بدهد. از جمله فاکتورهای خطرناک ناباروری می توان به استعمال دخانیات اعم از سیگار، قلیان و مواد مخدر، استرس، چاقی و یا لاغری بیش از حد اشاره کرد.

ورزش در حفظ تناسب اندام و پیشگیری و درمان چاقی که فاکتور مهمی در ناباروری است، نقشی غیر قابل انکار دارد. فعالیت جسمانی می تواند با تنظیم قاعدگی، تخمک گذاری و سطح تستوسترون و... شاخص های هورمونی و عملکرد تولید مثلی را بهبود بخشد.

عمده ترین عواملی که منجر به ناباروری می گردند استرس، افزایش وزن و سندروم تخمدان پلی کیستیک هستند. از بروز سندروم تخمدان پلی کیستیک می توان تا حدودی با انجام ورزش جلوگیری کرد. طبق دستورالعمل استرالیا برای درمان سندروم تخمدان پلی کیستیک، محققین حداقل 150 دقیقه در هفته مشارکت در فعالیت بدنی را پیشنهاد می کنند.

نقش ورزش در سلامت زنان

بیماری دیگر آندومتریوز است، آندومتریوز بیماری است که تاکنون درمان موثر و قطعی برای آن پیدا نشده و بیش از 100 میلیون زن در سراسر جهان با این بیماری زندگی می کنند این بیماری نیز با انجام فعالیت جسمانی مناسب قابل پیشگیری است.

زنان پیشگام در ورزش همگانی

ورزش زنان از دو بعد اهمیت فراوانی دارد؛ ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب بر سلامت زنان و جامعه تاثیر به سزایی دارد، از سوی دیگر زنان به دلیل نقش مادر و همسری باعث نهادینه شدن فرهنگ زندگی سالم خواهند شد. سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده است و خانواده سالم با حضور زنان سالم امکان پذیر است.

مدت ورزش به صورت ناگهانی و یا استفاده از تجهیزات غیر اصولی خود عامل ایجاد مشکلات اسکلتی عضلانی است. یکی از بهترین ورزش ها پیاده روی روزانه است. شدت ورزش در نقطه اوج خود باید به حدی باشد که فرد به نفس افتاده کمی عرق کند و دچار افزایش ضربان قلب تا حدود 120 تا 130 شود در این شدت ورزش فرد باید بتواند در آن زمان با همراهش صحبت کند و همراه آن سخنان را متوجه شود.

نقش ورزش در سلامت قلب و عروق

از آنجا که چاقی خود باعث کمردرد، زانو درد، درد پاشنه و کف پا حتی سردرد می شود نباید سرخود برنامه تمرینی را مشخص کرد، بلکه می بایست یک فیزیوتراپیست با توجه به بیماری های زمینه ای و همراه با چاقی برنامه ورزشی را تنظیم نماید.

به افراد چاق توصیه می شود که با انجام ورزش به همراه استفاده از یک ترازوی خانگی و داشتن انضباط در تغذیه و ورزش، ممکن است بتوانید به خوبی وزنتان را کاهش دهید.

ورزش افراد چاق باید جزئی از زندگی آنها باشد لذا می بایست به ورزش هایی بپردازند که از آنها لذت ببرند نه آنهایی که تنها از سر اجبار و با بی حوصلگی به آن مبادرت می ورزند. به آرامی بدن را گرم کنید و به تدریج نفس را عمیق تر کنید و بر سطح فعالیت ورزشی خود به آرامی اضافه کنید تا قلب و ریه و آمادگی مناسب را پیدا کنید.

هرگز در حدی ورزش نکنید که احساس گیجی یا تنگی نفس یا تپش قلب شدید پیدا کنید. تمرینات ورزشی مناسب همچنین می تواند باعث کاهش فشار خون گردد. فشار خون بالا یکی از عمده ترین ناراحتی های قرن اخیر است که میلیون ها نفر از افراد جوامع مختلف به آن مبتلا و یکی از دلایل شایع مراجعه به پزشکان است. فشار خون بالا را شاید بتوان با دارو کنترل کرد اما به دلیل هزینه و وابستگی های دارویی می بایست انجام تمرینات ورزشی را به عنوان مکمل مدیریت شرایط مد نظر قرار داد.



پیش از شروع ورزش فشار خون می بایست کنترل شود و در صورتی که فشار خون با وجود مصرف دارو بالا بود از انجام ورزش پرهیز کنید. انجمن قلب آمریکا انجام دست کم 150 دقیقه ورزش با شدت متوسط یا 75 دقیقه ورزش با شدت بالا یا ترکیبی از این دو را در هر هفته توصیه می کند. ورزش توصیه شده برای فشار خون افراد سالم ورزش هوازی، 3-4 بار در هفته و هر جلسه به مدت 20 الی 30 دقیقه با شدت 60 الی 85 درصد حداکثر ضربان قلب است.

قبل از شروع ورزش 10 الی 15 دقیقه زمان صرف گرم کردن بدن نمایید و پس از انجام ورزش نیز 5 دقیقه وقت جهت پیاده روی آرام برای سرد کردن بدن بگذارید. حدود یک تا سه ماه طول می کشد تا اثر ورزش منظم بر پایین آوردن فشار خون خود را نشان دهد. در مورد کسانی که فشارخون آنها بالای 16 به روی 10 است توصیه می شود ابتدا درمان دارویی تحت نظر پزشک داشته باشند و سعی کنند از عوارض فشارخون جلوگیری کنند، زمانی که توانستند فشارخون خود را کنترل کنند می توانند برنامه ورزشی را شروع کنند.

در افرادی که فشار خون بالا دارند این شدت می بایست متوسط باشد شدت فعالیت 55 الی 60 درصد منجر به کاهش فشار خون مطلوب می شود. تمرینات با وزنه برای افرادی که فشار خون بالا دارند توصیه نمی شود در صورتی که در برنامه تمرین با وزنه

وجود دارد از وزنه بسیار سبک شروع و کم کم تعداد وزنه زدن را بیشتر نمایند نه وزن وزنه را. این افراد همچنین می بایست توجه کنند که حین ورزش از حبس کردن نفس خود پرهیز کنند و با احتیاط بیشتری ورزش کنند.

به افرادی که فشار خون بالای کنترل نشده، سابقه **حمله قلبی**، احساس **سرگیجه** و تنگی تنفس دارند یا تحت نظر پزشک نیستند و از وضعیت سالمی شان اطلاع کافی ندارند توصیه اکید می شود حتما با اجازه پزشک و شروع دارو درمانی ورزش با نظارت را شروع کنند.

ابتلا به **دیابت نوع 2** یک دلیل دیگر به شما می دهد تا ورزش را در برنامه روزانه تان حتما بگنجانید. هفته ای 3 تا 5 دفعه و هر روز نیم ساعت ورزش کردن برای بیماران مبتال به **دیابت** مفید است اگر وقت کافی برای نیم ساعت ورزش کردن ندارید می توانید دو ست 15 دقیقه ای ورزش کنید.

شنا، یوگا، **تای چی** و دوچرخه ثابت از ورزش های مفید برای مبتالین به **دیابت** میباشد از جمله موارد مهم در بیماران **دیابتی** کنترل قند خون و سلامت پا است. اندازه گیری قند خون قبل و بعد از فعالیت و هر 20 تا 30 دقیقه در طول ورزش های طولانی مهم است. اگر **قند خون** زیر 100 میلی گرم در دسی لیتر باشد، یک خوراکی سرپایی حاوی 20 تا 30 گرم کربوهیدرات قبل از شروع ورزش میل نمایند. به هیچ وجه پیش از صبحانه نباید ورزش کنند و بلافاصله پس از آن یا پس از تزریق انسولین نباید فعالیت شدید انجام دهند.

افراد **دیابتی** باید پیش از هر جلسه ورزش، بدن خود را گرم کنند و پس از انجام فعالیت های ورزشی نیز آن را سرد نمایند. مراقب افت قند خون باشند و در صورتی که علائم **سرگیجه**، تعریق، لرز، دوبینی تجربه کردند حتما به همراهانشان خبر دهند و یک خوراکی حاوی 10 تا 15 گرم کربوهیدرات میل نمایند.

پوشیدن **کفش مناسب**، که دارای یک الیه نرم باشد و از نظر طول و پهنا به انگشتان فشار نیاورد و پا در آن کامل راحت باشد اهمیت دارد. جوراب ها نیز باید مناسب (نخی یا نخی - پلی استر) انتخاب شده و رطوبت پا را گرفته و پاهای خشک نگه دارند و از ایجاد تاول پیشگیری نمایند.

نقش فعالیت فیزیکی در پیشگیری از انواع سرطان ها در زنان

سرطان رحم و پستان از بارزترین سرطان ها در میان زنان است. ژنتیک، علل محیطی و سبک زندگی از مهمترین دلایل ابتال به این شرایط است. ورزش مرتب باعث بهبود **اعتماد به نفس** بیماران، **تقویت روحیه** برای مقابله با بیماری و کاهش بیماری های همراه سرطان مانند بیماری های قلبی- ریوی و **دیابت** می شود. فعالیت جسمانی همچنین موجب کنترل استروژن و متابولیسم بدن می شود هر دوی این عوامل از عوامل خطرزای **سرطان سینه** هستند.

زنانی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند سطح بالاتر هورمون استروژن در خونشان دارند که خطر ساز است چاقی زنان یائسه، رابطه مستقیمی با بروز **سرطان سینه** در آنها دارد. کم کردن وزن و فعالیت جسمی روزانه حداقل به مدت 30 دقیقه 3 بار در روز برای کاهش بروز **سرطان رحم** و دیگر سرطان ها توصیه می شود. حین ورزش برای پیشگیری از **سرطان پوست** نیز باید به پوشاندن پوست با ضد آفتاب ها یا کلاه و عینک دقت کرد.

