

مقدمه

امروزه پیشرفت علوم و فناوری ها سبب می گردد تا انسانها با اتکاء به تکنولوژی نوین، رفتارهای جدیدی را کسب نمایند. هر گونه تغییر جدید می تواند اثرات متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی، اقتصادی و... انسان به وجود آورد. اما از میان این عوامل آنهایی که در سلامتی انسان تاثیر گذار هستند از نقش ویژه ای برخوردارند.

امروزه به دلیل گذر اپیدمیولوژیک یعنی جایگزینی بیماری های غیرواگیر به جای بیماری های واگیر به خاطر کنترل عوامل بیولوژیک از یک طرف و نقش رفتارهای ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه های تغذیه در افزایش میزان بیماری های غیرواگیردار از طرف دیگر، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت را با هدف حفظ و ارتقای سلامتی ایجاب می کند.

با توجه به موارد ذکر شده نقش بی تحرکی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری ها و بروز مرگ، حائز اهمیت می باشد. با توجه به اینکه فعالیت فیزیکی مناسب می تواند تاثیر مهمی در پیشگیری از بروز بیماری ها، عوارض آنها و نهایتاً مرگ و میر ناشی از آنها داشته باشد، بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری ها و فعالیت فیزیکی گویای این مطلب است که ورزش پیاده روی دارای تاثیرات مفیدی در زمینه پیشگیری از بیماری های مزمن و غیرواگیر می باشد.

چه نوع ورزش پیاده روی مفید و موثر است؟

اصولاً فعالیت فیزیکی مناسب برای تقویت عضلات قلب و ریه و کلا سلامتی، زمانی مفید و موثر می گردد که بتواند سبب بروز تغییرات بیولوژیک مفید در بدن انسان گردد که از آن جمله می توان به افزایش تعداد ضربان تا شکل سریع آن یعنی یک دوی نرم و سبک قلب اشاره نمود.

میزان پیاده روی می تواند از شکل آرام یعنی راه رفتن متفاوت باشد. برنامه بر اساس میزان آمادگی جسمانی افراد با هدف نهایی طی ۳۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب ۱۲۰-۱۳۰ بار در دقیقه می تواند متفاوت باشد

چه فوایدی از ورزش پیاده روی می توان انتظار داشت؟

بررسی متون و مقالات بیانگر اثرات بسیار مفید و متعدد ورزش پیاده روی بر روی سلامت انسان از ابعاد مختلف است که جهت آگاهی بیشتر در مورد این اثرات سودمند در زمینه پیشگیری و کنترل بیماری ها می توان به موارد زیر اشاره نمود :



کنترل فشار خون

کاهش روند پوکی استخوان به ویژه در زنان، چربی مفید (HDL)، کنترل اختلالات چربی خون و کمک به افزایش سطح سرمی، کاهش عوارض چاقی و درمان آن، (کنترل دیابت و کاهش بروز ابتلا به دیابت تیپ ۲) (مرض قند)، (پیشگیری از آترواسکلروزیس عروق کرونری (تصلب شرایین)، (کاهش عوارض بیماری های مفصلی و استئوآرتریتها (آرتروز)، کاهش عوارض حاملگی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت وضعیت تنفسی، کاهش علائم بیماری های روده ای، تقویت روانی افراد با کاهش استرس، بی خوابی و اضطراب، تقویت و ایجاد حس شادابی، پیشگیری و درمان اعتیاد. نتیجه اینکه با عنایت به مطالب فوق الذکر و سهولت انجام ورزش پیاده روی و اثرات گسترده آن در ارتقای سلامت فرد و جامعه، این مقوله از ورزش نیازمند توجه ویژه ای در برنامه ریزی های بهداشتی است و قدر مسلم گستردگی موضوع، لزوم مشارکت و هماهنگی بین بخشی و مردمی را هم در زمینه برنامه ریزی و هم در اجرای برنامه های جامع می طلبد، به ویژه بعد هماهنگی بین بخشی در حفظ و ارتقای سلامتی افراد جامعه از طریق ترویج فرهنگ پیاده روی گامی در جهت توانمندسازی مردم و جامعه و به عبارت دیگر ارتقای سلامت محسوب می گردد



هیأت پزشکی ورزشی

استان چهارمحال و بختیاری

کمیته آموزش و پژوهش



شماره ۷- مهر ماه ۱۳۹۶

نقش ورزش در سلامتی انسان (۱)

ورزش و درمان بیماری ها

ورزشهای گوناگون علاوه بر آنکه از بروز بسیاری از

بیماریها جلوگیری کرده و نقش پیشگیری را به عهده دارند

همواره قادرند در درمان بسیاری از بیماریهای بشری موثر

واقع شده و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی

برعهده بگیرند. بدین منظور توجه شما را به اثرات درمانی

ورزش در ارگانهای مختلف بدن و بیماریهای مربوط جلب

می نمایم.

فشار خون بالا

با انجام ورزشهای معمولی همراه با رژیم غذایی و

استراحت مناسب در طی یکسال می توان یک فشار خون

ماکزیمم را از ۱۷ به حدود ۱۴ رسانید و به وضوح روشن

است که ورزشکاران معمولاً دچار عوارض فشار خون

نمی شوند و ورزش حتی در سنین ۸۰-۶۰ سالگی می تواند
در متعادل نگه داشتن فشار خون سهیم باشد. زیرا در اثر
ورزش، عروقی که در سطح بدن جریان دارد انبساط یافته و
فشار خون سقوط می کند.

ورزش پیاده روی و کوهنوردی به خوبی قادرند فشار خون
بالا را متعادل ساخته و به مرحله درمان برسانند.

ازدیاد چربی خون

ورزش منظم و مستمر در بیمارانی که دارای چربی خون
بالایی هستند، قادر است کلسترول را کاهش و در عوض
باعث ازدیاد چربی مفید خون LDL شود، در نتیجه از
اثرات ناشی از ازدیاد چربی خون در بروز بیماریهای عروقی
و سنگ های صفراوی جلوگیری می نماید.

گرد آوری : فروغ رضایوریان

مسئول کمیته مسابقات

منبع : پیاده روی و سلامتی

نویسنده : ابوالقاسم دباغان

تلفن تماس : ۰۳۸۳۲۲۵۲۸۷۰

نشر و توزیع روابط عمومی.