

تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت زنان؛
بنیانی برای جامعه‌ای سالم‌تر

• شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۵ با عنوان «آغازی سالم، آینده‌ای امیدبخش»

مزایای ورزش در زنان:

- سلامت قلب و عروق:

- فعالیت منظم بدنی خطر بیماری‌های ایسکمیک قلب و سکته مغزی را در زنان کاهش می‌دهد .

- با بهبود پروفایل چربی و کاهش فشار خون نقش مؤثری در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، به‌ویژه پس از یائسگی ایفا می‌کند.

- سلامت متابولیک و غدد درون‌ریز:

- ورزش در پیشگیری و کنترل دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک نقش کلیدی دارد.

- در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، فعالیت بدنی موجب بهبود حساسیت به انسولین، کاهش سطح آندروژن‌ها و بهبود عملکرد تخمک‌گذاری می‌شود.

- سلامت استخوان و عضلانی-اسکلتی:

- تمرینات مقاومتی و متحمل وزن موجب افزایش تراکم استخوان شده و از پوکی استخوان و شکستگی در دوران یائسگی پیشگیری می‌کند.

- فعالیت بدنی در کاهش و کنترل دردهای عضلانی-اسکلتی از جمله کمردرد و آرتروز مؤثر است.

- سلامت روان:

- شواهد نشان می‌دهد ورزش به‌طور معناداری در کاهش افسردگی و اضطراب زنان مؤثر است.

- از طریق مکانیسم‌های عصبی-شیمیایی و هورمونی موجب بهبود خلق‌وخو شده و عاملی محافظ در برابر افسردگی پس از زایمان محسوب می‌شود.

- پیشگیری از سرطان:

- فعالیت بدنی با کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان و آندومتر ارتباط دارد.

- از طریق تنظیم هورمونی، کاهش چربی بدن و تقویت عملکرد ایمنی بدن.

- سلامت باروری و دوران بارداری:

- زنان فعال از بارداری‌های سالم‌تر و زایمان‌های طبیعی‌تری برخوردار هستند.

- ورزش در دوران بارداری با کاهش دیابت بارداری، کاهش میزان سزارین و بهبود پیامدهای نوزادی همراه است.

- مشارکت بانوان در فعالیت های ورزشی رو به افزایش می باشد.
- ملاحظات پزشکی ورزشی مرتبط با ورزش بانوان در جهت ارتقاء سلامت این قشر، اهمیت بسیاری دارد.
- این ملاحظات را می توان در مراحل مختلف طول عمر بانوان شامل کودکی، نوجوانی و بلوغ، بارداری و در نهایت سالمندی ارزیابی کرد.

نوجوانی و بلوغ

- هیچ دلیل پزشکی مبنی بر اجتناب از ورزش کردن در دوران قاعدگی وجود ندارد.
- داشتن فعالیت فیزیکی در این دوران دارای فواید بسیاری می باشد:
 - کاهش دردهای قاعدگی
 - بهبود خلق و خو و کاهش خستگی
 - تنظیم چرخه قاعدگی
 - افزایش عملکرد قلبی عروقی

فواید روانی ورزش در دوران قاعدگی

- انجام تمرینات ورزشی در قاعدگی با سطوح پایین‌تری از افسردگی و عصبانیت، و سطوح بالاتری از انرژی، خلق مثبت و انگیزه همراه است.
- این مزایای روانی می‌توانند به بهبود سلامت کلی روان در دوران قاعدگی کمک کنند.



پیشنهادهای ورزشی بر اساس فازهای چرخه قاعدگی

- روزهای قاعدگی (۱ تا ۵): فعالیت‌های کم‌فشار مانند یوگا، پیلاتس و پیاده‌روی برای کاهش درد و ناراحتی
- روزهای ۶ تا ۱۴: تمرینات قدرتی و کاردیو با شدت بالا در این فاز مناسب‌ترند چون انرژی بیشتر و تحمل درد بهتر است.
- تخمک‌گذاری (حدود روز ۱۴): زمان ایده‌آلی برای ورزش‌هایی است که به قدرت و سرعت بالا نیاز دارند.
- روزهای ۱۵ تا ۲۸: تمرینات با شدت متوسط توصیه می‌شود، با توجه به افزایش دمای بدن و احتمال خستگی بیشتر، مصرف مایعات بیشتر و زمان‌بندی برای ریکاوری اهمیت دارد.

نقش ورزش در مدیریت سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

- سندرم تخمدان پلی‌کیستیک یکی از شایعترین اختلالات غدد درون ریز در زنان در سنین باروری است که با عدم تعادل هورمونی، مقاومت به انسولین و مشکلات متابولیکی همراه است.
- فعالیت بدنی منظم نقش مهمی در مدیریت و کاهش علائم مرتبط با این سندرم ایفا می کند.

نقش ورزش در مدیریت سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

- بهبود حساسیت به انسولین:
 - ورزش منظم حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد که در مدیریت PCOS بسیار حیاتی است زیرا مقاومت به انسولین یکی از مسائل رایج در این بیماری است.
- مدیریت وزن:
 - انجام فعالیت بدنی به کاهش وزن و حفظ آن کمک می‌کند که می‌تواند علائم بسیاری از PCOS را کاهش دهد و خطر ابتلا به اختلالات متابولیکی مرتبط را کاهش دهد.
- تنظیم هورمون‌ها:
 - ورزش می‌تواند به کاهش سطح تستوسترون کمک کند که علائمی مانند پرمویی و آکنه که معمولاً در PCOS دیده می‌شوند را کاهش می‌دهد.
- بهبود عملکرد باروری
- مزایای روانی:
 - بهبود سلامت روانی و کاهش علائم افسردگی و اضطراب

دوران بارداری

- بارداری دوره‌ای حیاتی است که با تغییرات گسترده‌ای در سطح فیزیولوژیک، هورمونی و روانی همراه است.
- تحقیقات جدید به‌طور قاطع نشان می‌دهند که فعالیت بدنی منظم، نه تنها ایمن است، بلکه فواید متعددی برای سلامت مادر و جنین دارد و امروزه به عنوان بخشی از مراقبت‌های دوران بارداری توصیه می‌شود.

مزایای ورزش برای سلامت مادر در دوران بارداری

۱. کاهش خطر دیابت بارداری

۲. کاهش بروز فشار خون بالا و پره‌اکلامپسی

۳. کنترل افزایش وزن بارداری

۴. کاهش احتمال زایمان سزارین

۵. کاهش ناراحتی‌های شایع دوران بارداری مانند کمر درد

مزایای روانی و احساسی ورزش در بارداری

۱. بهبود خلق و خو و کاهش افسردگی

ورزش در دوران بارداری می‌تواند علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و به بهبود سلامت روان کمک کند.

۲. افزایش کیفیت زندگی

• فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روانی مادر دارد و باعث افزایش کیفیت زندگی در دوران بارداری می‌شود.

مزایای ورزش برای جنین و نوزاد

۱. رشد سالم جنین

- ورزش بارداری با رشد بهینه جنین همراه است و خطر تولد جنین بسیار بزرگ یا کوچک را کاهش می‌دهد.

۲. بهبود وضعیت سلامت نوزاد

- ورزش منظم مادر در دوران بارداری با عملکرد بهتر ریه‌ها و کاهش خطر مشکلات تنفسی در نوزاد مرتبط است.

توصیه‌های ورزشی در دوران بارداری



- مدت و شدت تمرین: حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته توصیه می‌شود.
- نوع تمرینات مناسب: پیاده‌روی، شنا، دوچرخه ثابت، و یوگای مخصوص بارداری گزینه‌های ایمن و مفید هستند.
- احتیاط‌ها:
 - از فعالیت‌هایی که خطر افتادن یا ضربه به شکم دارند خودداری شود.
 - مشاوری با پزشک قبل از شروع ورزش ضروری است.

مزایای ورزش پس از زایمان

1. بهبود خلق و خو و کاهش خطر افسردگی پس از زایمان

2. تقویت سلامت قلبی و قدرت عضلانی

3. مدیریت و کاهش وزن

4. بهبود کیفیت خواب

5. تقویت عضلات کف لگن
تمرینات روزانه کف لگن (مانند کگل) باعث کاهش بی‌اختیاری ادرار و حفظ سلامت لگن می‌شود.

6. افزایش سطح انرژی

7. بهبود اعتماد به نفس و عزت نفس



فعالیت بدنی و خطر ابتلا به سرطان در زنان

- تحقیقات گسترده نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم با کاهش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان در زنان از جمله سرطان پستان و سرطان اندومتر رحم ارتباط دارد.
- شرکت در ورزش‌های با شدت متوسط تا شدید می‌تواند احتمال بروز برخی سرطان‌ها را به میزان قابل توجهی کاهش دهد و این تأثیر در گروه‌های سنی مختلف دیده شده است.



مکانیسم‌های بیولوژیکی



- تنظیم هورمونی: ورزش می‌تواند سطح هورمون‌هایی مانند استروژن و انسولین را که با ایجاد سرطان در ارتباط هستند، کاهش دهد.
- مدیریت وزن: حفظ وزن سالم از طریق ورزش، خطر سرطان‌های مرتبط با چاقی را کاهش می‌دهد.
- تقویت سیستم ایمنی: ورزش منظم باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود و به بدن کمک می‌کند سلول‌های غیرطبیعی را شناسایی و حذف کند.
- کاهش التهاب مزمن: فعالیت بدنی باعث کاهش التهاب مزمن می‌شود که یکی از عوامل اصلی در پیشرفت سرطان است.

فواید ورزش در دوران یائسگی

- کاهش علائم یائسگی (گرگرفتگی و تعریق شبانه)

- افزایش توده عضلانی و قدرت بدنی

- سلامت استخوان‌ها

- سوخت‌وساز بدن و کنترل وزن

- خلق‌وخو و سلامت روان:

- کاهش علائم افسردگی، استرس و اضطراب

- بهبود کیفیت خواب

تمرینات توصیه شده در دوران یائسگی

- ورزش‌های هوازی:

- مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری یا شنا به مدت حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته

- تمرینات قدرتی:

- انجام تمرینات با وزنه یا کش‌های مقاومتی حداقل دو بار در هفته برای حفظ توده عضلانی و سلامت استخوان‌ها

- یوگا و تای‌چی :

- افزایش انعطاف‌پذیری و تعادل، کاهش اضطراب و افسردگی

ارتباط ورزش و خطر پوکی استخوان در زنان

- پوکی استخوان با کاهش تراکم معدنی استخوان مشخص می‌شود که باعث شکنندگی استخوان‌ها و افزایش خطر شکستگی‌ها می‌شود.
- زنان پس از یائسگی به‌ویژه در معرض این خطر هستند، زیرا تغییرات هورمونی منجر به کاهش سریع‌تر استخوان می‌شود.
- فعالیت بدنی منظم یک استراتژی غیردارویی است که می‌تواند به حفظ یا بهبود تراکم استخوان کمک کرده و خطر پوکی استخوان و شکستگی‌های مرتبط را کاهش دهد.
- ترکیب تمرینات هوازی با وزن بدن، تمرینات مقاومتی و تمرینات تعادل می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از شکستگی‌ها کمک کند.

- ترویج ورزش و فعالیت بدنی در بین زنان، تنها یک مداخله فردی نیست، بلکه یک اولویت مهم در سلامت عمومی محسوب می‌شود.

- زنان سالم، مادران سالم‌تری خواهند بود و این مسیر به سمت کودکانی سالم و جوامعی پایدار و مقاوم پیش خواهد رفت.