

۴ منظم باشید

در انجام فعالیت‌های ورزشی روال رویتین و منظمی داشته باشید. فعالیت‌های ورزشی را مانند هر برنامه دیگری برنامه‌ریزی کنید و به آن پایبند باشید. حتی اگر مشغله کاری هم باعث شد که در زمان تعیین شده قادر به انجام آن نباشید، حتماً در همان روز خاص فعالیت ورزشی خود را انجام دهید. ثبات و نظم در انجام فعالیت ورزشی، کلید ایجاد عادت است.



۵ یک دوست پیدا کنید



ورزش کردن همراه با یک دوست می‌تواند انجام یک فعالیت ورزشی را لذتبخش کند و شما را به تداوم ورزش کردن متعهد کند. از سوی دیگر همراه داشتن دوست ثابت در این شرایط می‌تواند انگیزه ورزش را چندبرابر کند. البته نگران نباشید، ورزش را شروع کنید، در محیط‌های ورزشی افراد زیادی برای رفاقت‌های ورزشی حضور دارند.

۶ مشارکتی ورزش کنید



اگر پرداخت هزینه برای شما سخت نیست، انجام فعالیت‌های ورزشی در باشگاه‌ها توصیه بهتری است. در این فضاهای ورزشی، مسئولان باشگاه شما را پشتیبانی می‌کنند و مانع از انجام ورزش به روش‌های نامناسب که باعث آسیب به شما می‌شود، هستند. محیط‌های باشگاهی هم کوچک‌تر است و افرادی می‌توانند راحت‌تر تعامل اجتماعی برقرار کنند.

۷ اشتیاق‌تان تقویت کنید



اگر ورزش را شروع کردید، این روند را ادامه دهید. از انجام آن لذت بردید، از پنهان کردن اشتیاقی و موفقیتی که برایتان رقم خورده اجتناب کنید. نشان دادن این اشتیاق به لحاظ روحی شما را به ادامه مسیر تشویق می‌کند. پیشرفت‌ها بتان را در این حوزه هر قدر هم که کوچک باشند، تصدیق کنید. جشن گرفتن دستاوردها انگیزه را افزایش می‌دهد.

هلمشاهای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • ۲۰ آبان ۱۴۰۳ • شماره ۲۵ • دوره جدید

۵۰ درصد ایرانی‌ها ورزش نمی‌کنند

معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت: کم‌ترکی عامل گسترش بیماری‌های غیرواگیر است

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

آخرین و هشتمین بررسی، نتایج نشان داد که ۵۱ درصد جمعیت بالای ۱۸سال کشور کم‌ترک هستند. این نکته‌ای است که دکتر علیرضا مهدوی، معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت و مدیر برنامه کشوری دیابت به همشهری تندرستی اعلام می‌کند و می‌گوید: «کم‌ترکی یک پدیده آسیب‌زای جهانی شده و سالانه ۵۰۰هزار مرگ در دنیا منتسب به کم‌ترکی است؛ البته نه به این معنا که کم‌ترکی باعث مرگ شده باشد، بلکه به عنوان عامل دخیل در آن مؤثر بوده است.» او در گفت‌وگو با همشهری تندرستی نکات مهمی را درباره زمان ورزش، تفاوت ورزش در گروه‌های سنی، استانداردهای سلامت و البته یک نکته مهم در قانون هفتم توسعه اشاره می‌کند که مورد آخر می‌تواند به یکی از عوامل مؤثر برای ترویج فرهنگ ورزش کردن و پیشگیری از بیماری‌ها بدل شود.

تعریف کم‌ترکی

کم‌ترکی در مقایسه با تحرک کافی سنجیده می‌شود و اگر افراد این شرایط را نداشته باشند، در فهرست کسانی قرار می‌گیرند که فعالیت بدنی مناسب در طول روز ندارند. افراد باید در طول هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشند که البته شامل ۲بخش می‌شود؛ یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی در ۳تا ۵روز یا ۷۵دقیقه فعالیت شدید در همان بازه زمانی. یک محاسبه دیگر هم با قدم زدن صورت می‌گیرد؛ یعنی افراد به‌صورت روزانه ۷هزار یا ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی داشته باشند؛ البته اگر افراد همان ۷هزار قدم پیاده‌روی روزانه را رعایت کنند، در فهرست افراد کم‌ترک قرار نمی‌گیرند. پیاده‌روی هم باید نسبتاً سریع صورت بگیرد.

نشستن را به نیم ساعت محدود کنید

یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای تحرک و فعالیت بدنی، پرهیز از نشستن بیشتر از بازه زمانی نیم‌ساعته است. همه گروه‌های سنی در طول روز و زمان‌هایی که بیدار هستند باید بعد از نیم‌ساعت نشستن، بلند شوند و کمی تحرک داشته باشند. به‌طور کلی اگر زمان نشستن به ۲ یا ۳ ساعت برسد، به سلامت و جسم افراد آسیب وارد می‌کند.

ورزش مساوی با طول عمر

حتی در این زندگی‌های پرمشغله هم اگر افراد بخش کوچکی از زمان روزانه‌شان را به فعالیت ورزشی اختصاص دهند، آثار مثبت آن را خواهند دید. به‌طور کلی تحرک کافی چون سیستم قلبی-عروقی و گردش خون را تقویت می‌کند یا مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد، مساوی با طول عمر است. علاوه بر این، ورزش کردن باعث می‌شود که افراد چه از نظر روحی و چه جسمی حال بهتری داشته باشند.

اثرات مفید فعالیت بدنی کافی

کسانی که دیابت نوع ۲ دارند یا انسولین در بدن آنها وجود ندارد یا به‌درستی کارکرد ندارد، وظیفه انسولین وارد کردن قند به سلول‌هاست و غذای سلول‌ها هم همین است. افرادی که ورزش می‌کنند مقاومت به انسولین در بدن آنها کمتر می‌شود و اگر ورزش نکنند یا کم‌ترک باشند که منجر به افزایش وزن و چاقی در آنهاست، انسولین تولید شده در بدن جویگوی سلول‌ها نیست. به‌اصطلاح مقاومت به انسولین در آنها بیشتر می‌شود. فعالیت بدنی منظم میزان نیاز به انسولین را در بدن افراد کاهش می‌دهد و با یک وعده ورزش کردن ۴تا ۸ ساعت این میزان نیاز کمتر می‌شود؛ به همین دلیل ورزش منظم حتی باعث می‌شود که افراد مبتلا به دیابت انسولین یا داروی کمتری مصرف کنند. ورزش همچنین می‌تواند سیستم قلبی-عروقی، سیستم تنفسی و ایمنی را تقویت کند.



کمتر از ۱۰ دقیقه ملاک نیست

فعالیت بدنی هوازی نباید کمتر از ۱۰دقیقه باشد؛ چون تازه بعد از گذشت این زمان ورزش تبدیل به فعالیت هوازی می‌شود و نتایج مؤثر خود را خواهد داشت؛ البته مطالعات زیادی انجام شده که نشان می‌دهد فعالیت بدنی با هر میزان، اثرات مثبت بر سلامت افراد دارد که البته نباید کمتر از ۱۰دقیقه باشد.

یک قانون خوب در برنامه هفتم توسعه

اتفاق خوب اینکه در برنامه هفتم توسعه، قانونی درباره حوزه پیشگیری از بیماری‌ها در نظر گرفته شده است؛ یعنی سازمان‌های بیمه‌گر مکلف شده‌اند که حداقل ۵درصد منابع را به این حوزه اختصاص دهند. آیین‌نامه شورای عالی بیمه در حال تدوین است و این قانون خوبی خواهد بود؛ چون تاکنون سازمان‌های بیمه‌ای در حوزه پیشگیری و علاقه‌ای به مشارکت نداشته‌اند. آنها بنگاه‌های اقتصادی هستند که در برابر پولی که می‌گیرند افراد را بیمه می‌کنند و خدمات ارائه می‌دهند؛ این در حالی است که اگر آنها منابع‌شان را در پیشگیری از بیماری‌ها سرمایه‌گذاری کنند، بسیاری اثربخش خواهد بود. نباید افراد را برای کاری که انجام نمی‌دهند، مثل همین ورزش نکردن و مبتلا شدن به بیماری تنبیه کرد و هزینه بیشتری از آنها دریافت شود؛ چون با ابتلا به بیماری‌ها هزینه‌هایشان افزایش پیدا می‌کند، اما می‌توان مشوق‌هایی در نظر گرفت؛ به‌عنوان مثال فرانشیز بیمه کمتری پرداخت یا اینکه کوپن رایگان برای یک فعالیت ورزشی در یافت کنند.

استاندارد سلامت را بدانید

سرعت ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از اقدامات ما بیشتر است و مردم باید خودشان به‌دنبال دریافت خدمات تشخیصی و غربالگری‌ها باشند؛ این در حالی است که در افراد بزرگسال عادت و شخصیت شکل گرفته و سخت می‌توان این عادت‌ها را تغییر داد. باید از دوران کودکی آموزش‌های لازم برای سبک زندگی سالم داده شود و ورزش به یکی از فعالیت‌های مهم روزانه تبدیل شود. افراد باید استانداردهای سلامت در زندگی را بدانند که شامل میزان فعالیت بدنی لازم یا تغذیه سالم است. همچنین نسبت به مصرف کالاهای آسیب‌رسان به سلامت هم آگاهی داشته باشند؛ یعنی بدانند که ماست پرچرب حاوی چربی زیاد است و مصرف آن منجر به افزایش وزن می‌شود یا نوشابه‌های گازدار و آمیوه‌های صنعتی با مقادیر زیاد شکر، آنها را بیشتر در معرض بیماری‌های غیرواگیر قرار می‌دهد.

تفاوت ورزش در گروه‌های سنی

فعالیت ۱۵۰ دقیقه‌ای در هفته برای بزرگسالان بالای ۱۸سال است. برای گروه‌های سنی پایین‌تر توصیه می‌شود که حداقل فعالیت فیزیکی روزانه یک ساعت باشد. سالمندان هم باید همان برنامه جوانان و افراد میانسال را رعایت کنند، اما اگر کسی محدودیت‌هایی داشته باشد، این شرایط کمی متفاوت خواهد شد. نکته مهم این است که هر میزان سن بالاتر برود و تحرک کمتر شود، خطر بیشتری سلامت افراد را تهدید می‌کند؛ به همین دلیل نباید تصور کرد که با افزایش سن، ساعات ورزش کاهش پیدا کند.

سرما مانع ورزش نیست

فعالیت ورزشی در زمستان راحت‌تر از روزهای گرم سال است، اما نکته مهم اینجاست که افراد دسترسی کافی به محیط‌های ورزشی داشته باشند. اگر هم این مسئله فراهم نیست، حتی ۱۰ دقیقه حرکات نرمشی در ابتدای روز هم بسیار مؤثر است. مردم باید بدانند که در صورت کم‌ترکی، نداشتن تغذیه مناسب، مصرف دخانیات و... اگر به بیماری‌های غیرواگیر مبتلا شوند، دیگر نمی‌توانند آن را جبران کنند؛ به همین دلیل در ترددهای روزانه هم می‌توانند پیاده‌روی سریع را برای خود در نظر بگیرند؛ پیاده‌روی‌ای که هیچ نیازی به سربالایی یا سربایی هم ندارد. فقط باید شرایط به‌گونه‌ای رقم بخورد که حرف زدن در زمان پیاده‌روی بریده بریده باشد.

هزینه بیماری، بیشتر از هزینه ورزش

اینکه برخی می‌گویند هزینه‌های ورزش کردن در باشگاه زیاد است و از آن طرف ورزش‌های دیگر حتی در اندازه یک پیاده‌روی ساده را انجام نمی‌دهند، رویکردی اشتباه است. شایع‌ترین علت نارسایی و پیوند کلیه در کشور ما دیابت است. شایع‌ترین دلیل قطع عضو غیر تصادفی در کشور ناشی از دیابت است که بیماران دست یا پای خود را از دست می‌دهند. درمان زخم پای دیابتی هم میلیون‌ها تومان خرج دارد که ناشی از همان عامل خطر است. مقایسه این هزینه‌ها می‌تواند فواید خرج کردن برای ورزش را ثابت کند؛ این در حالی است که اگر فرد مبتلا به دیابت در همان مراحل اولیه، ۷تا ۱۰درصد از وزن خود را با تغذیه سالم و ورزش کاهش دهد، وضعیت او به حالت قبل برمی‌گردد و ممکن است که دیگر دیابتی هم نشود؛ البته به شرطی که ورزش را کنترل کند.

نقش وزارت بهداشت

درباره موضوع کم‌ترکی یک سوی ماجرا مسائل اجتماعی است و مردم باید پای کار بیایند. وزارت بهداشت تولیت بیماری‌ها را دارد، اما به تنهایی ابزارهای کنترل را در اختیار ندارد و هر کدام به‌دست یک نهاد است. برای ترویج فرهنگ ورزش و توسعه ورزش همگانی یک عزم ملی نیاز است که با تعامل و مشارکت نهادهای مختلف محقق می‌شود. البته وزارت بهداشت برنامه‌های پیشگیرانه از آموزش تازنیایی وضعیت، غربالگری و بیمارستانی را انجام می‌دهد و در سنین مختلف و گروه‌های سنی خاص این خدمات را ارائه می‌کند. با تشخیص و درمان به‌وقت می‌توان شنب ابتلا به بیماری را کاهش داد. با توجه به افزایش نرخ کم‌ترکی در کشور، وزارت بهداشت جمعیت بالای ۳۰سال را از نظر فعالیت بدنی مورد بررسی قرار می‌دهد که با توجه به میزان وسنجش از نظر ابتلا به دیابت، فشار خون، سکنه‌های قلبی آموزش‌های لازم را دریافت کنند. با چند سؤال و یک آزمایش قند یا گلوکتوزول فشار خون و دیابت بر اساس فعالیت بدنی به افراد اعلام می‌شود که طی ۱۰سال آینده چه میزان در معرض خطر ابتلا به سکنه قلبی یا مغزی هستند. حتی برخی فعالیت‌های ورزشی هم به آنها آموزش داده می‌شود. سالیانست که خطر سنجی در پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت و مراکز خدمات جامع سلامت برای افراد بالای ۳۰سال به شکل رایگان انجام می‌شود. توصیه به این است که افراد سالم یک‌بار در سال برای خطر سنجی قلبی-عروقی اقدام کنند. اما متأسفانه مردم برای این موارد مراجعه نمی‌کنند و رسانه‌ها باید حضور پررنگ در این اطلاع‌رسانی داشته باشند؛ چون دولت چنین سهمی را برای مردم در نظر گرفته و این حق افراد است که از آن استفاده کنند.