

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

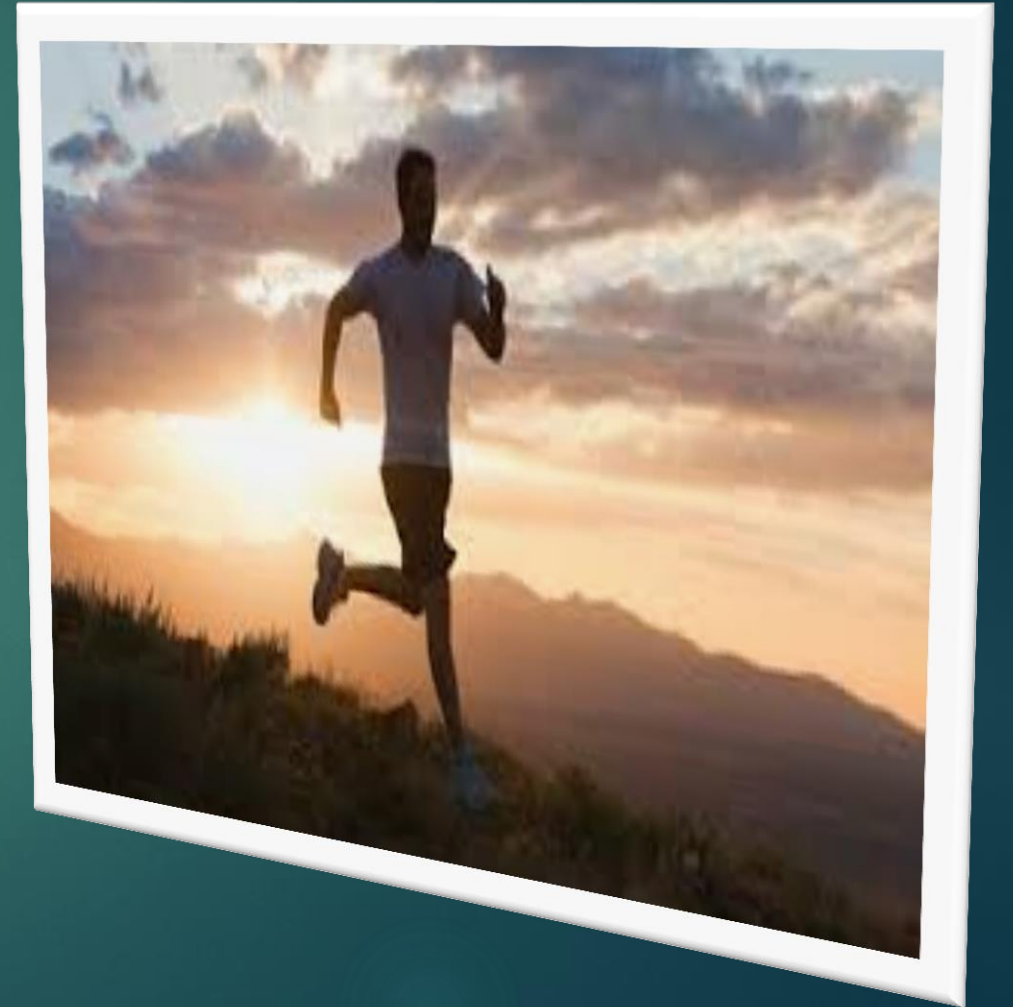


# ارتقای کیفیت زندگی (فعالیت بدنی مناسب، پیشگیری از سرطان، پیشگیری از فشارخون بالا، ترک دخانیات)



# فعالیت بدنی یا فعالیت فیزیکی چیست ؟

- ▶ • به هر نوع حرکات بدنی، نرمش و ورزش که آمادگی و ورزیدگی جسمی و بدنی، تندرستی و سلامت افراد و خانواده ها را افزایش داده یا حفظ می کند، گفته می شود.
- ▶ • حرکات بدنی که توسط عضلات بدن انجام می شود و منجر به مصرف انرژی می شود. این فعالیت ها، شامل فعالیت های حرفه ای مانند برخی ورزش ها، تفریحی مانند پیاده روی، شغلی مانند ماشین شویی، فعالیت های خانگی مانند جابه جا کردن وسایل منزل، پخت و پز، نظافت منزل، بازی با بچه ها و ... می باشد.



# سطح بندی فعالیت بدنی

فعالیت های مختلف را بر حسب میزان انرژی که مصرف می شود ، به فعالیت های خیلی ضعیف ، ضعیف ، متوسط ، شدید تقسیم می کنند.

صفر یا ناچیز: مطالعه، خواب، تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و عموماً کارهایی که در حالت نشسته انجام می شوند

خیلی ضعیف: آشپزی، اتو کشیدن، نواختن موسیقی

ضعیف: پیاده روی آرام، شستشوی لباس یا اتومبیل، گرد گیری منزل ۴۵ دقیقه

متوسط: پیاده روی تند، باغبانی سبک مثل جمع آوری برگ ها، ایروبیک، دوچرخه سواری، شنا به صورت تفریحی ( ۳۰ دقیقه)

شدید: پیاده روی در سربالایی، اسباب کشی منزل، شنای سریع مثلاً در مسابقات، طناب بازی، بسکتبال، ورزش های خشن مثل بوکس و کاراته، تنیس، فوتبال و باغبانی سنگین بیل زدن ( ۲۰ دقیقه)



## چه نوع فعالیت بدنی مناسب است؟

آن چه توصیه می شود، پیاده روی با شدت متوسط و به مدت ۳۰ دقیقه می باشد که برای اغلب مردم عملی و در هر جا و در هر سنی قابل انجام است.

این نوع پیاده روی سریع تر از یک پرسه زدن ساده در خیابان ها و کمی خفیف تر از حالتی است که فرد را به نفس نفس زدن بیندازد؛ به طوری که فرد حین حرکت قادر است با فرد مجاور خود صحبت کند. سرعت حرکت در این حالت در یک فرد معمولی و متوسط حدود ۴ تا ۶ کیلومتر در ساعت است که با احتساب مدت زمان ۳۰ دقیقه، کل مسافت طی شده حدود ۲ تا ۳ کیلومتر خواهد شد .

# ملاک تشخیص چاقی

شاخص توده ی بدنی (BMI): رابطه ی بین وزن و قد یک معیار دقیق که میزان اضافه وزن را نشان می دهد.

شاخص توده ی بدنی: وزن / مجذور قد

طبیعی: ۱۸.۵-۲۴.۵

کمبود وزن: کمتر از ۱۸.۵

اضافه وزن: ۲۵-۳۰

چاق: ۳۰-۴۰

چاقی شدید: بالاتر از ۴۰





## فوائد ورزش و فعالیتهای بدنی چیست؟

هر سنی از کودکی تا پیری نیاز به ورزش و تحرک بدنی وجود دارد. در شما احساس نیرو، جوانی و انرژی ایجاد می کند.

• احساس اضطراب و افسردگی را کاهش میدهد به کاهش وزن شما و کنترل اشتها در شما کمک می کند.

می توان با ورزش و رژیم غذایی سالم از چاقی و اضافه وزن پیشگیری کرد و یا آن را درمان کرد. فعالیت بدنی به کاهش چربی بدن و افزایش توده ماهیچه ای کمک می کند.

• استخوان های شما را قوی نگه می دارد کمردرد و دردهای اسکلتی کنترل می کند. یک برنامه ورزشی منظم که باعث قدرتمند شدن عضلات می شود همراه با درست ایستادن و درست نشستن، بهترین دفاع در برابر کمردرد است.

## فوائد ورزش و فعالیتهای بدنی چیست؟

از پوکی استخوان پیشگیری می کند ، پیاده روی، از پله بالا رفتن، یا بدنسازی، ساختار استخوانی را محکم می کند . مطالعات نشان داده اند زنانی که ۴ ساعت یا بیشتر در هفته پیاده روی دارند . کمتر از کسانی که یک ساعت در هفته پیاده روی دارند دچار شکستگی مفصل ران (شکستگی لگن ) می شوند.

• فشار خون شما را کاهش می دهد ، یک جلسه ورزش پنج تا هشت میلی متر جیوه فشار خون را کاهش می دهد .

• سطح کلسترول خون، یعنی چربی خون شما را کاهش می دهد، ورزش و فعالیتهای فیزیکی چربی خوب خون (HDL) را افزایش می دهد و چربی بدخون (LDL) را کاهش می دهد در نتیجه احتمال سکته قلبی ، سکته مغزی ، فشار خون بالا و ... را کاهش می دهد . حتی یک جلسه ورزش می تواند به طور چشمگیری برای یک روز چربی خون را کاهش دهد. بنابراین به افراد دارای چربی خون بالا توصیه می شود که حداقل پنج روز در هفته ورزش کنند.

• خطر ایجاد بعضی از سرطان ها از جمله سرطان روده بزرگ، سکته قلبی و مغزی و بیماری دیابت را در شما کم می کند.

# چند توصیه برای افزایش تحرک در زندگی

- در هنگام دیدن تلویزیون می توانید از دوچرخه ثابت استفاده کنید.
- همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها به نرمش بپردازید.
- برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار مسیر را پیاده طی کنید یا از دوچرخه استفاده کنید.
- چنان چه لازم است از اتوبوس یا مترو و ... برای رفتن به منزل یا محل کار استفاده شود، از یک ایستاده دورتر برای پیاده یا سوار شدن و رسیدن به مقصد استفاده نمایید.
- در صورت استفاده از وسیله نقلیه شخصی آن را در فاصله معینی از محل کار، پارک کرده و باقی راه را پیاده طی کنید.
- صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، حتی الامکان از پله به جای آسانسور یا پله برقی برای بالا و پایین رفتن استفاده نمایید.
- از نشستن های طولانی، به خصوص در محل کار و یا در حین تماشای تلویزیون خودداری کنید

## چند توصیه برای افزایش تحرک در زندگی

- اگر باغ یا باغچه ای در اختیار دارید، زمان بیشتری را در آن صرف کنید.
- اگر مجبور هستید بچه ها را به مدرسه ببرید، حتی الامکان این کار را پیاده انجام دهید.
- با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند، همراه شوید.
- سعی کنید بچه ها را به پارک ببرید ولی به جای نشستن روی صندلی، در اطراف فضای بازی آن ها قدم بزنید
- در صورت زود خسته می شوید، از ۵ تا ۱۰ دقیقه در هر روز پیاده روی را شروع کرده و آن را به تدریج افزایش دهید.
- برای رسیدن به زمان " ۳۰ دقیقه در روز " عجله نکنید، رعایت نظم در این فعالیت بسیار مهم است.

## فشار خون چیست؟

نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی است که به صورت دو عدد مثلا به صورت ۱۱۷/۷۶ میلی متر جیوه نوشته میشود. عدد بالاتر یا فشار خون سیستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمانی که قلب دارای ضربان می باشد و عدد پایینتر یا فشار دیاستولیک، عدد مربوط به فشار خون در زمان استراحت قلب بین ضربانها می باشد.



## پرفشاری خون چیست؟

▶ پرفشاری خون به معنای افزایش میزان فشارخون در سرخرگهای شما می باشد. فشارخون طبیعی ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه و پرفشاری خون به فشار سیستولیک بیشتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشارخون دیاستولیک بالاتر از ۹۰ میلیمتر جیوه گفته میشود به شرطی که به طور متوسط دو بار یا بیشتر توسط ارایه کننده مراقبت بهداشتی مانند پرستار (فشارخون بالاتر از ۱۴۰/۹۰) اعلام شود.





## دسته بندی فشار خون

فشار خون طبیعی: ۱۲۰/۸۰ میلیمتر جیوه

پیش فشار خون: ۱۲۰/۸۰ تا ۱۳۹/۸۹ میلیمتر جیوه

سطح ۱ فشار خون: ۱۴۰/۹۰ تا ۱۵۹/۹۹ میلیمتر جیوه

سطح ۲ فشار خون: ۱۶۰/۱۰ میلیمتر جیوه به بالا

# چه کسانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند

— افراد دارای اعضای خانواده نزدیک مبتلا به فشارخون بالا

— افراد بالای ۳۵ سال

— افراد دارای اضافه وزن و چاق

— افراد فاقد فعالیت جسمانی

— افرادی که نمک زیاد مصرف میکند

— افراد مبتلا به دیابت، نقرس، بیماری کلیوی

— زنان حامله

## داروهای ضد پرفشاری خون چگونه عمل می کنند؟

- برخی از داروها مانند گشاد کننده های عروقی کمک می کنند تا رگهای خونی شل شده و باز باقی بمانند و در نتیجه جریان خون از خلال آنها بهتر صورت گیرد.
- یک داروی دیورتیک (ادرار آور) سبب میشود تا بدن شما آب و نمک اضافی خود را دفع نماید.
- سایر داروها کمک می کنند تا قلب شما ضربان آهسته تری همراه با قدرت کمتری داشته باشد.

# تغییر در سبک زندگی

- اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید.
- غذاهای سالمتر حاوی مقادیر پایین چربی اشباع، کلسترول و نمک مصرف نمایید.
- مصرف میوه و سبزیجات افزایش دهید.
- ورزش کنید مانند دویدن (حداقل ۳۰ دقیقه در تمام و یا بیشتر روزهای هفته فعالیت جسمانی داشته باشید)
- بدانید که سطح فشارخون شما باید در چه حدی باشد و سعی کنید که فشارخونتان را در این سطح حفظ نمایید.
- با استفاده از دستگاه‌های دیجیتالی می‌توانید فشارخونتان را در منزل به راحتی چک کنید.



سپک زندگی سالم





## توصیه هایی در زمان اندازه گیری فشارخون در منزل

- از استعمال سیگار یا نوشیدن کافئین به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون اجتناب کنید.
- به آرامی ۵ دقیقه قبل از اندازه گیری بنشینند.
- زمان اندازه گیری فشارخون ساعد در سطح قلب و روی یک سطح سفت و پاها روی زمین باشد.



# آیا مصرف دخانیات باید ترک شود؟

مصرف دخانیات منجر به افزایش خطر بسیاری از بیماری‌ها نظیر بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، پوکی استخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسی، اختلالات عروقی، زخم‌های معده و دوازدهه می‌شود.

دخانیات خطر انواع سرطان‌ها از سر تا پا را زیاد می‌کند. از جمله سرطان‌های سر و گردن، سرطان ریه، سرطان‌های گوارشی مانند معده و مری، لوزالمعده و روده، سرطان‌های ادراری مانند مثانه و کلیه، سرطان گردن رحم و سرطان خون. از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف‌کننده دخانیات بوده‌اند.



## سیگار را ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید!

قلیان ۴۰۰ ماده سمّی و سرطانی دارد. تنباکوهای میوه ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم، مواد مضرتری نیز دارند که از پوست میوه تخمیر شده با مواد افزودنی تهیه میشوند و میتوانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند. نیکوتین هم که ماده اعتیادآور تنباکو است، باعث میشود فردی که قلیان میکشد برای تأمین نیاز خود در طول زمان قلیان بیشتری بکشد. علاوه بر آن شما در هنگام کشیدن قلیان، پُکهای عمیقتری میزنید و همچنین مدت زمان زیادتری را صرف می کنید. در نتیجه، یک قلیان می تواند دهها برابر یک سیگار دود و گاز سمی وارد ریه شما کند. هر وعده قلیان معادل ۵۰-۱۰۰ نخ سیگار می باشد.

# چگونه عادت سیگار کشیدن را ترک کنیم؟

## ۳ قدم تا ترک سیگار

از سیگار کشیدن تا سیگار نکشیدن، تنها ۳ قدم فاصله دارید:

**قدم اول: آمادگی، شناخت علت مصرف، شناخت علت ترک و مرور آن، تعیین روز ترک**  
(که بهتر است مقارن با یک مناسبت باشد)، تغییر در نحوه سیگار کشیدن و کاهش به نصف مصرف قبل.

**قدم دوم: ترک سیگار، شناخت نشانگان قطع مصرف و رفتار درمانی فردی و گروهی.**

**قدم سوم: زندگی بعد از ترک سیگار و نگهداری آن**

# آمادگی جسمی و روحی برای ترک سیگار

## آماده سازی جسمی برای ترک سیگار

از توصیه های پزشک استفاده کنید. کافئین را ترک کنید. به میزان کافی استراحت کنید. مایعات زیاد بنوشید. خوراکی های سالم (مانند هویج و کرفس) مصرف کنید.

## آماده سازی روحی

دلایل ترک سیگارتان را مرور کنید و نیاز به ترک را برای خود توضیح دهید. برنامه ای برای هفته اول بعد از ترک ترتیب دهید. دستان خود را مشغول نگه دارید. هرگز نگوئید که یک سیگار دیگر ضرری ندارد. حمایت اطرافیان را جلب کنید.

# روز ترک سیگار

سعی کنید الگوی رفتاری خود را تغییر داده و از موقعیتهایی که خطر سیگار کشیدن دارند، پرهیز کنید.

علایم قطع مصرف نیکوتین:

خلق افسرده یا بد خلقی، بیخوابی، اضطراب، اختلال در تمرکز، تحریک پذیری، ناتوانی یا عصبانیت، بیقراری، کاهش ضربان قلب، افزایش اشتها و افزایش وزن.

# چهار تکنیک برای مقابله با هوس سیگار

تاخیر چنددقیقه ای در پاسخگویی به هوس  
نوشیدن آب سرد به صورت جرعه جرعه  
سه مرتبه تنفس عمیق  
انحراف فکر از سیگار کشیدن

# زندگی بعد از ترک سیگار

برای اینکه بتوانید بعد از ترک سیگار به خوبی زندگی کنید و با هوس بازگشت به سیگار مقابله کنید، برخی توصیه ها و راهکارها میتوانند سومند باشند:

توصیه ها: محیطی تمیز و بدون سیگار در اطراف خود، در محل کار و منزل، بسازید.

برای خودتان گل بخرید. ممکن است متعجب شوید که چقدر میتوان از بوی گل لذت برد.

در روزهای اول بعد از ترک تا آنجا که ممکن است وقت خود را درمحلهایی که سیگار کشیدن ممنوع

است (مانند کتابخانه، موزه، مسجد، سینما یا تئاتر) بگذرانید. مقادیر زیادی آب و آبمیوه طبیعی بنوشید. از

چای، قهوه و سایر نوشیدنیهایی که همراه سیگار مصرف میکردید، اجتناب کنید. اگر دلتنگ داشتن

چیزی در میان انگشتان یا لبهای خود هستید، از چیز دیگری مانند مداد یا خلال دندان استفاده کنید.



## پس از ترک سیگار چه اتفاقی برای شما می افتد؟

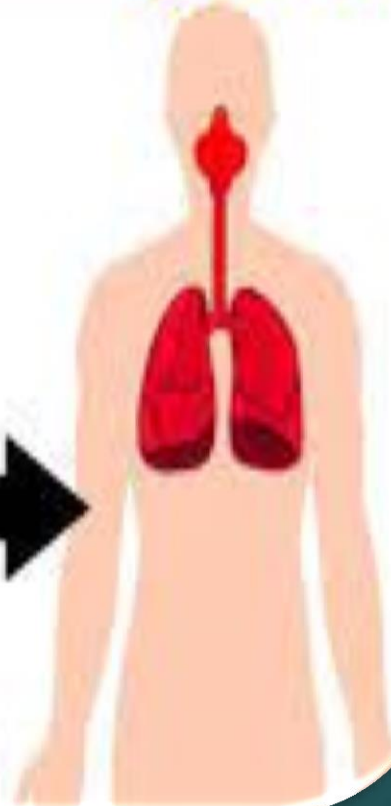
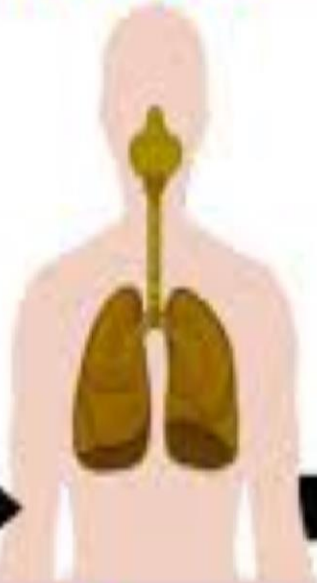
از چند دقیقه پس از ترک سیگار تا چند ده سال بعد از آن میتوانید از آثار مثبت این اقدام خود بهره‌مند شوید. برخی از مهمترین آثار مثبت ترک سیگار از این قرارند:

- ▶ ۲۰ دقیقه بعد از استعمال آخرین سیگار: فشارخون فرد سیگاری پایین می آید و متعادل میشود، حرارت دستها و پاهاى شما افزایش می یابد و به حد طبیعی میرسد.
- ▶ ۸ ساعت بعد از ترک سیگار: اکسیژن خون فرد سیگاری افزایش می یابد، نیکوتین و مونواکسید کربن خون شما نصف می شود.
- ▶ ۲۴ ساعت بعد از ترک سیگار: حس چشایی و بویایی فرد سیگاری چقدر بهبود یافته است.

۱ روز

۱ ماه

۱ سال



بعد از ترک سیگار

# پس از ترک سیگار چه اتفاقی برای شما می افتد؟

۷۲ ساعت بعد از ترک سیگار: نفس کشیدن برای فرد سیگاری آسان تر شده است، اکنون شما انرژی بیشتری دارید.

۱۲-۲ هفته بعد از ترک سیگار: گردش خون در سراسر بدن فرد سیگاری بهتر شده است، عملکرد ریه ها بهبود یافته و راحت تر می توانید راه بروید و ورزش کنید.

۳ تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار: کارایی ریه های فرد سیگاری ۵ تا ۱۰ درصد افزایش یافته و مشکلات تنفسی شما بهتر شده است.

# پس از ترک سیگار چه اتفاقی برای شما می افتد؟

۵ سال بعد از ترک سیگار: خطر بروز حمله قلبی در فرد سیگاری نسبت به زمان مصرف دخانیات نصف شده است.

۱۰ سال بعد از ترک سیگار: خطر بروز سرطان ریه در فرد سیگاری نسبت به مصرف کننده دخانیات نصف شده است.

۱۵ سال بعد از ترک سیگار: احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در فرد سیگاری و کسی که تا کنون دخانیات مصرف نکرده یکسان است.



منبع :

اطلاعاتی و آموزشی ترک سیگار، فشارخون و سبک زندگی سالم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت / معاونت درمان دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه آموزش همگانی و بیماران. ۱۳۹۵.

