



سبک زندگی سالم در پیشگیری از سرطان ها

منابع: اپیدمیولوژی سرطان ها بر اساس ثبت سرطان مبتنی بر جمعیت کشور و استان
برنامه کشوری فعالیت بدنی، تغذیه و دخانیات

ALI GHASEMI

MSC OF EPIDEMIOLOGY

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند

مدیریت بیماری ها - مدیریت سلامت خانواده

● عمده ترین دلیل مرگ ومیر ناشی از بیماری های غیرواگیر، بیماری های قلبی عروقی هستند که موجب 46% مرگ ها در سال می شوند و پس از آن، سرطان ها 21.5%، بیماریهای تنفسی 10.5% و دیابت 4% قرار دارند. این چهار گروه از بیمار یها، عامل 82 درصد از کل مرگ ومیرهای ناشی از بیماری های غیرواگیر می باشند.

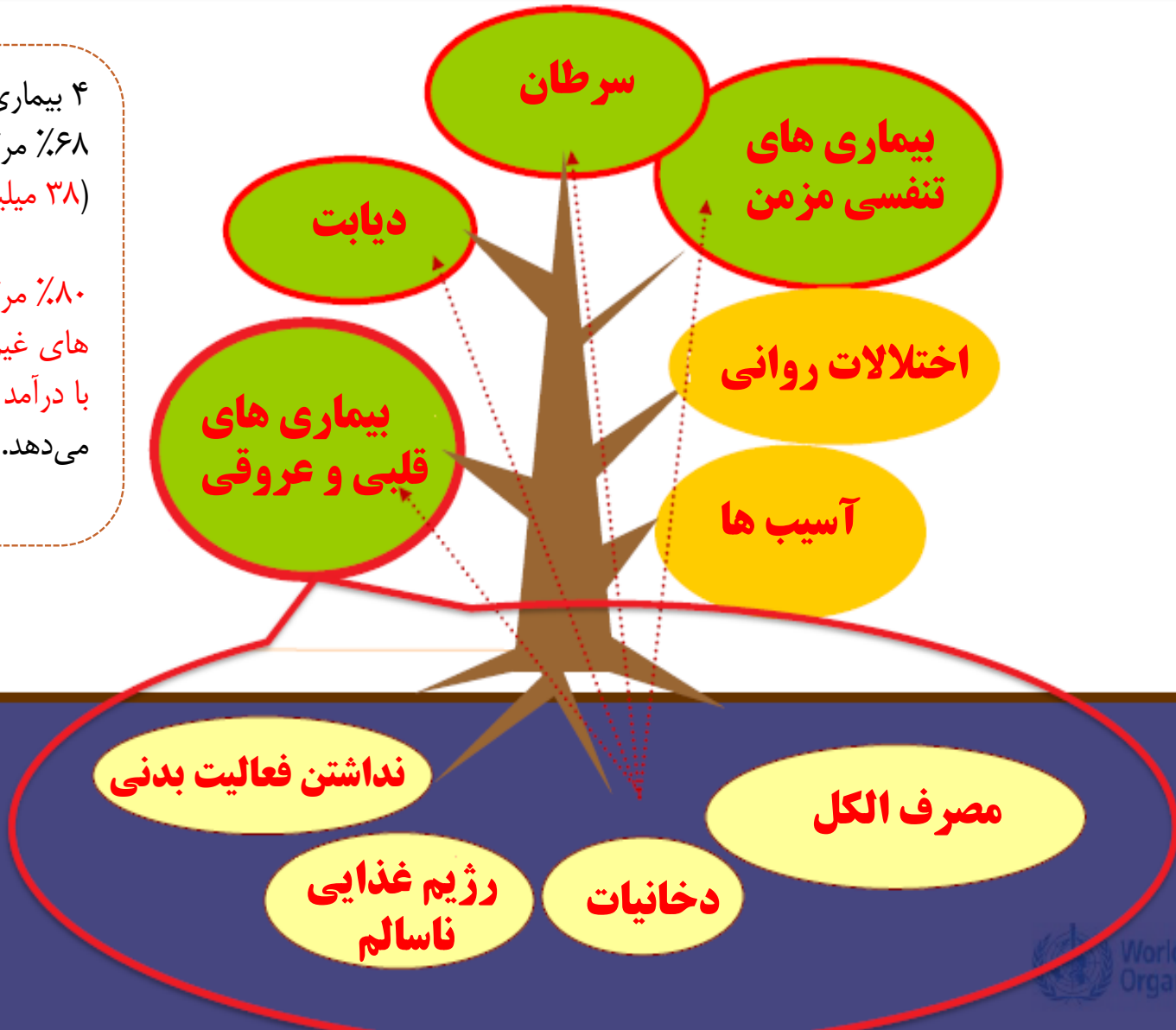
● 16% مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر قبل از سن 70 سالگی رخ می دهد که 82 درصد از این مرگ ومیرهای « زودرس »، مربوط به کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط است.

● خوشبختانه حدود نیمی از سرطان ها قابل پیشگیری هستند

بیماری های غیرواگیر (بیماری های و عوامل خطر)

۴ بیماری غیرواگیر: علت
۶۸٪ مرگ ها در جهان
(۳۸ میلیون نفر)

۸۰٪ مرگ ناشی از بیماری
های غیرواگیر در کشورهای
با درآمد پایین و متوسط رخ
می دهد.



WHO
2014

شایعترین علل مرگ

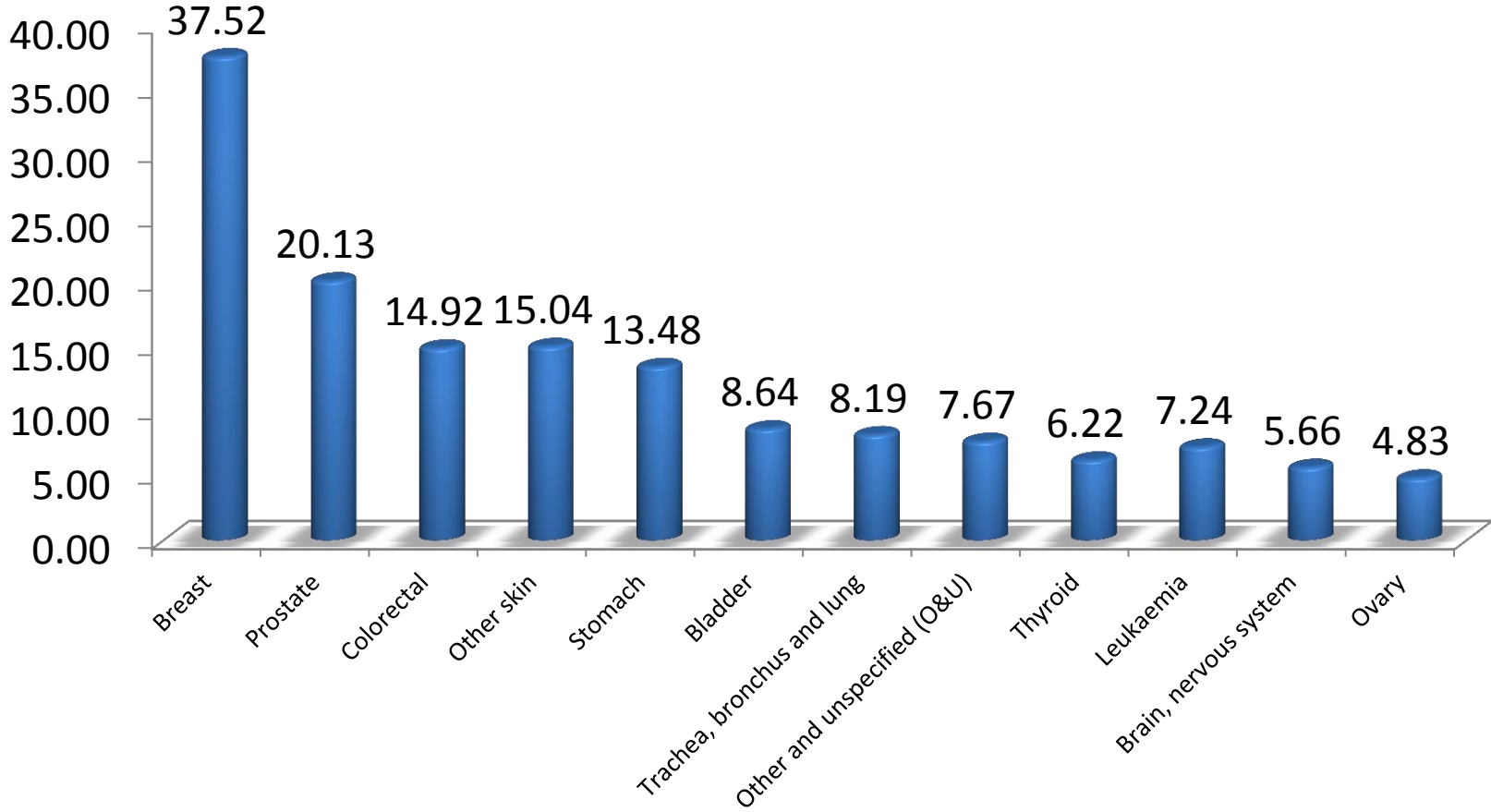
در ایران روزانه ۸۵۰-۸۰۰ نفر فوت می کنند!

۸۶٪ مرگ ها ناشی از بیماری های غیرواگیر است:

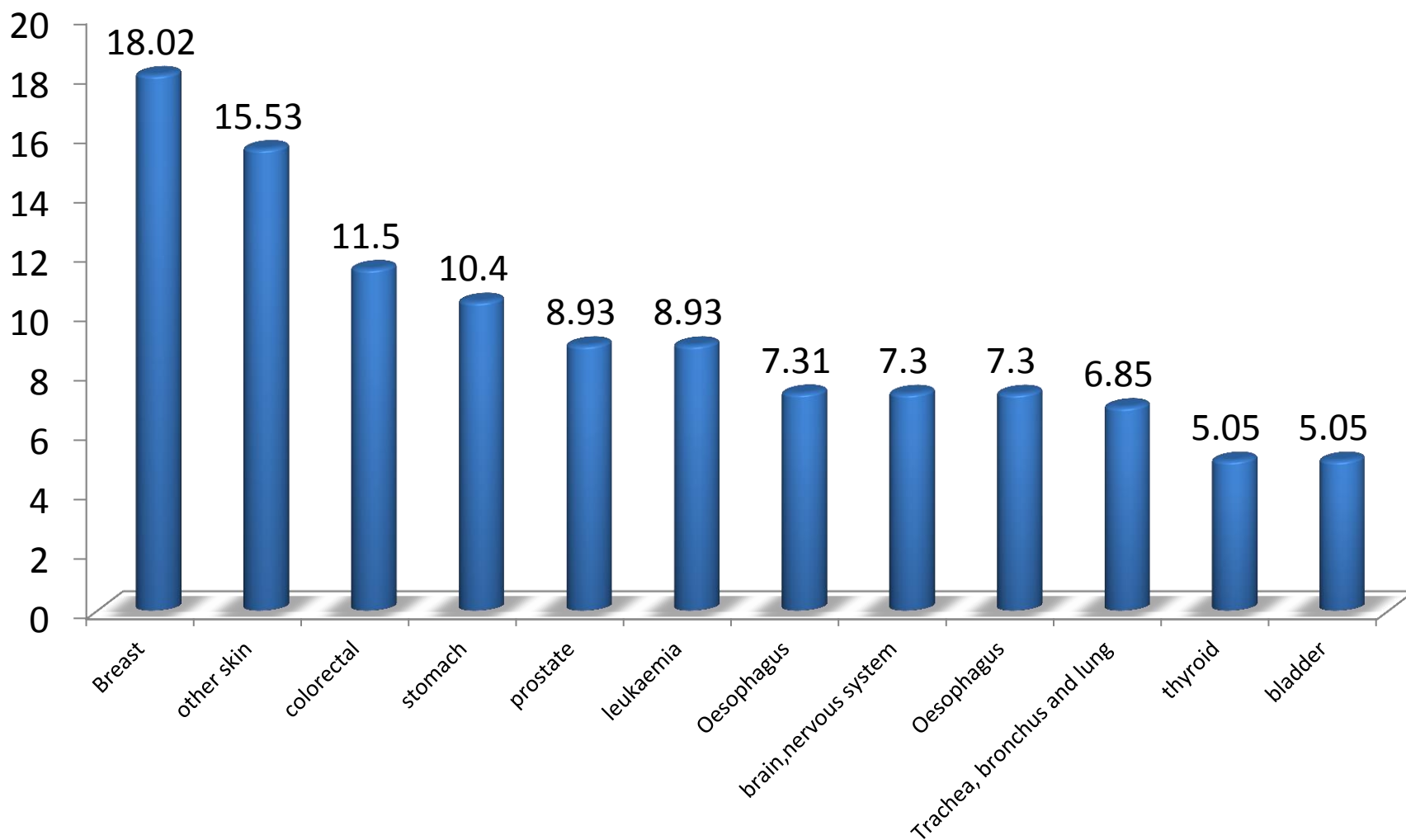
خراسان جنوبی ۱۳۹۰	درصد	علت فوت
۳۸٪	۴۶	بیماری های قلبی و عروقی
۱۲/۴٪	۱۴	سوانح و حوادث
۱۲/۴٪	۱۳	سرطان ها
؟	۲	دیابت
؟	۱۱	سایر بیماری های غیرواگیر

Top Most common cancers-National ASR 1395

Age Standard Rate



میزان بروز استاندارد شده سنی (ASR) ده سرطان شایع در استان در سال ۹۵ (در صد هزار نفر)



مقایسه وضعیت بروز سرطان در ایران و جهان

- میزان بروز جهانی سرطان ۱۸۲ مورد در هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت می باشد

- این میزان در ایران در سال ۱۳۹۳، ۱۵۸ مورد در ۱۰۰ هزار نفر بود که در سال ۱۳۹۴ به ۱۵۱ مورد و در سال ۱۳۹۵ به ۱۴۴.۴ مورد در هزار نفر ۱۰۰ کاهش یافته است و نشان می دهد نرخ بروز سرطان در ایران در مقایسه با متوسط دنیا پایین تر است. و روند این دو سال نیز کاهشی بوده است.

- میزان بروز سرطان در استان خراسان جنوبی در سال ۱۳۹۳، ۱۳۴.۶ در ۱۰۰ هزار نفر بود که در سال ۱۳۹۴ به ۱۴۸ مورد در ۱۰۰ افزایش یافته است ولی خوشبختانه در سال ۱۳۹۵ به ۱۳۵.۹۴ کاهش یافته است گرچه نشان دهنده بروز پایین تر در استان نسبت به کشور و دنیا است ولی باید مراقب روند افزایشی ریسک فاکتور های مهم مرتبط با کانسرها در استان باشیم که بنظر می رسد نیازمند اقدامات جدی تری در این زمینه می باشد.

پیشنهاد ما انتخاب سبک زندگی سالم و فعال است.

شایع ترین سرطان ها سال ۱۳۹۵

○ شایعترین سرطانها در کل جمعیت استان:

○ پستان، پوست، کولورکتال، معده، پروستات و لوکمی است.

○ شایعترین سرطانها در جمعیت مردان استان :

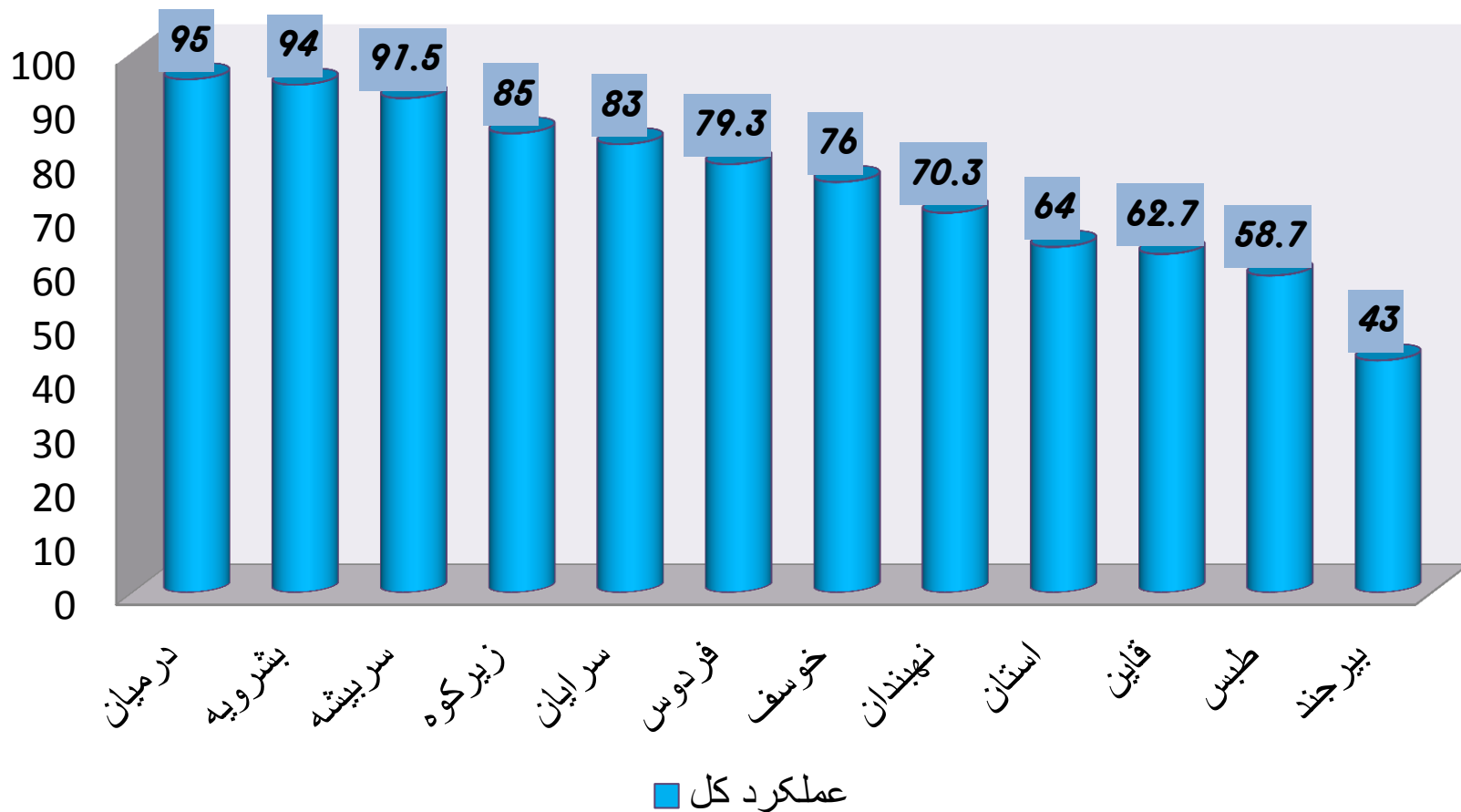
○ معده کولورکتال، پروستات، لوکمی، مری، مغز، ریه، مثانه و کبد

○ شایعترین سرطانها در جمعیت زنان استان :

○ پستان، کولورکتال تیروئید، لوکمی، معده، مری، ریه، مغز، تخمدان و

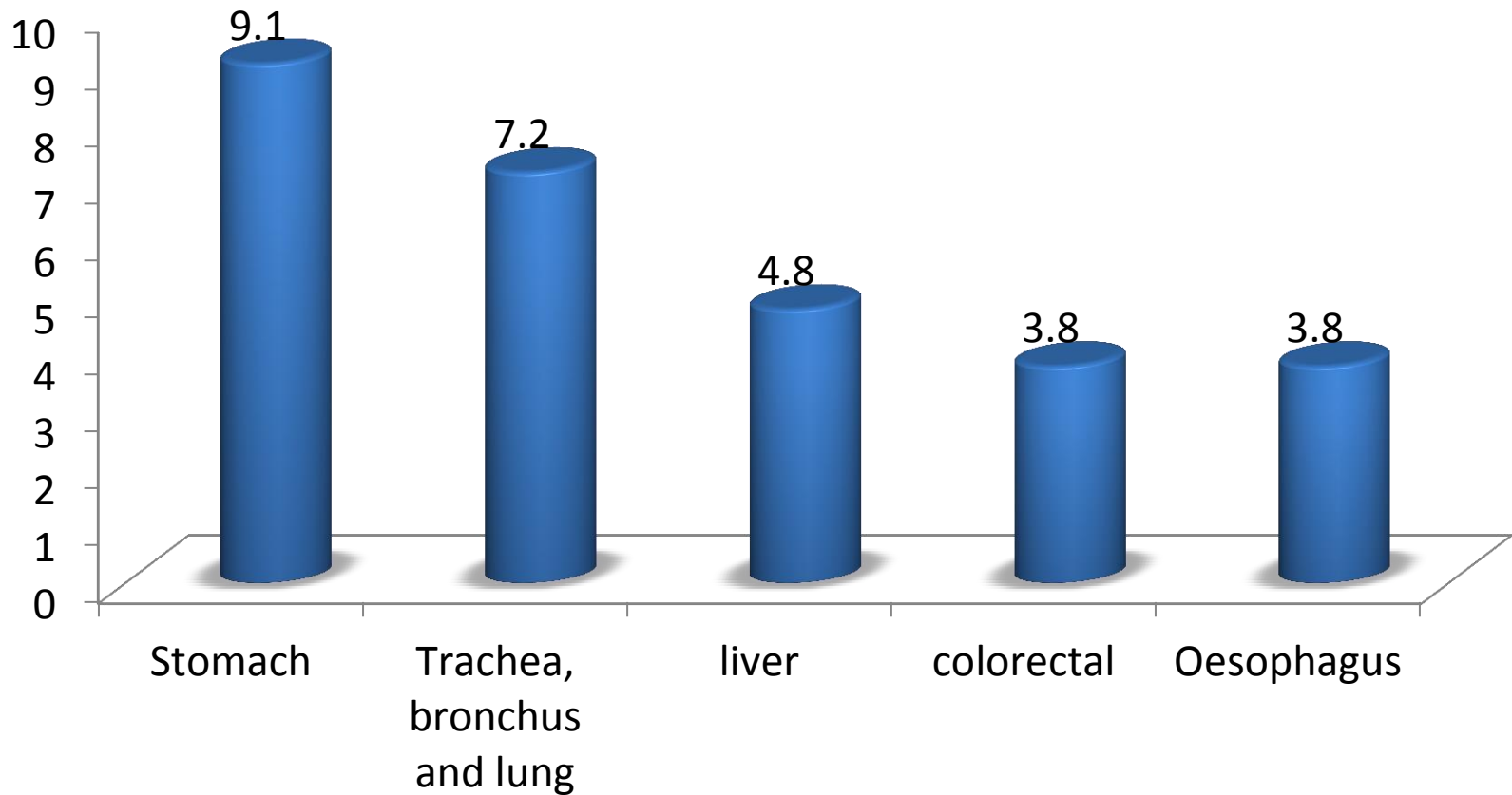
کبد است

مقایسه غربالگری کلورکتال در استان عملکرد کل

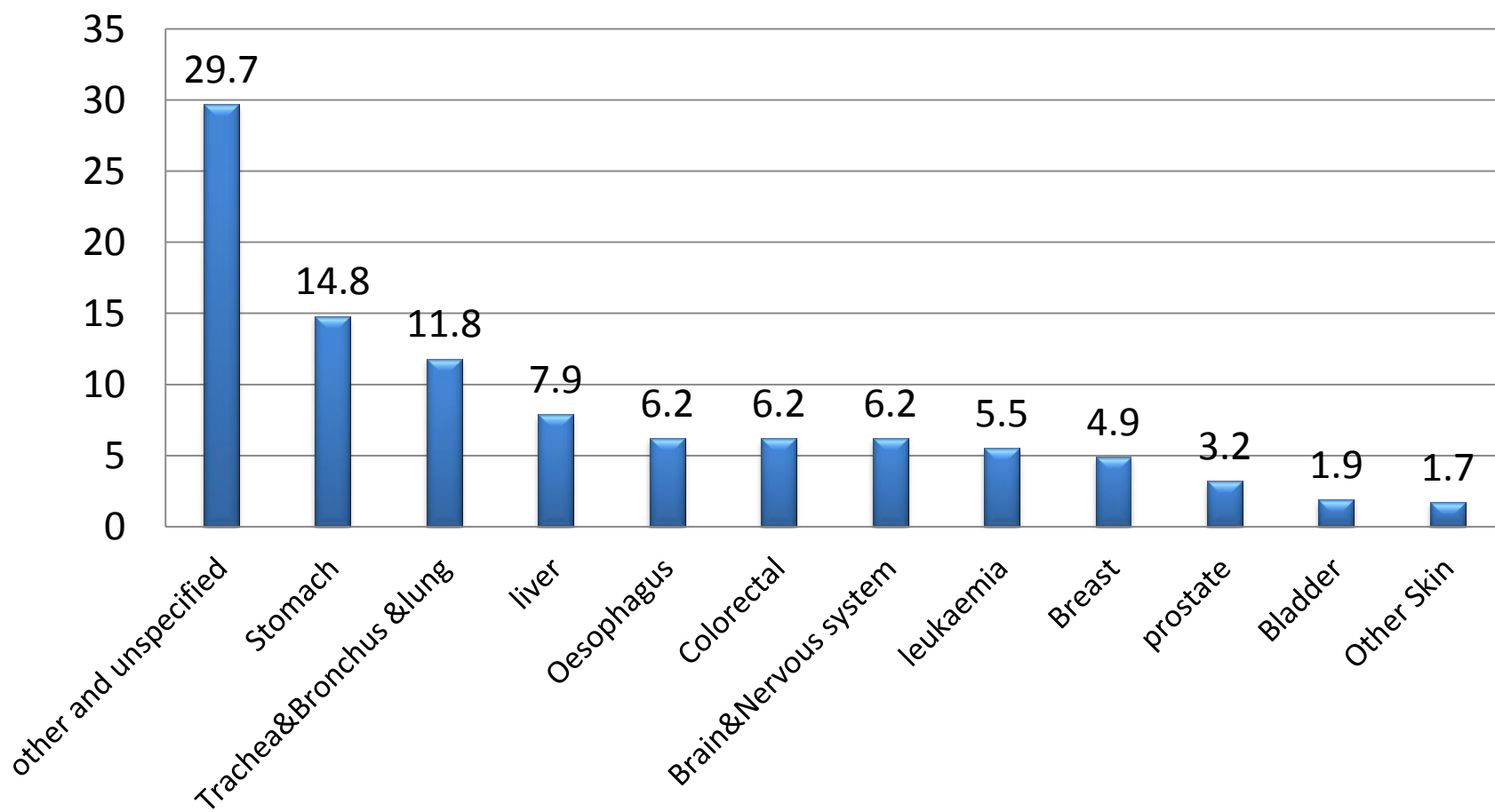


تحليل مرگ در اثر سرطان ها

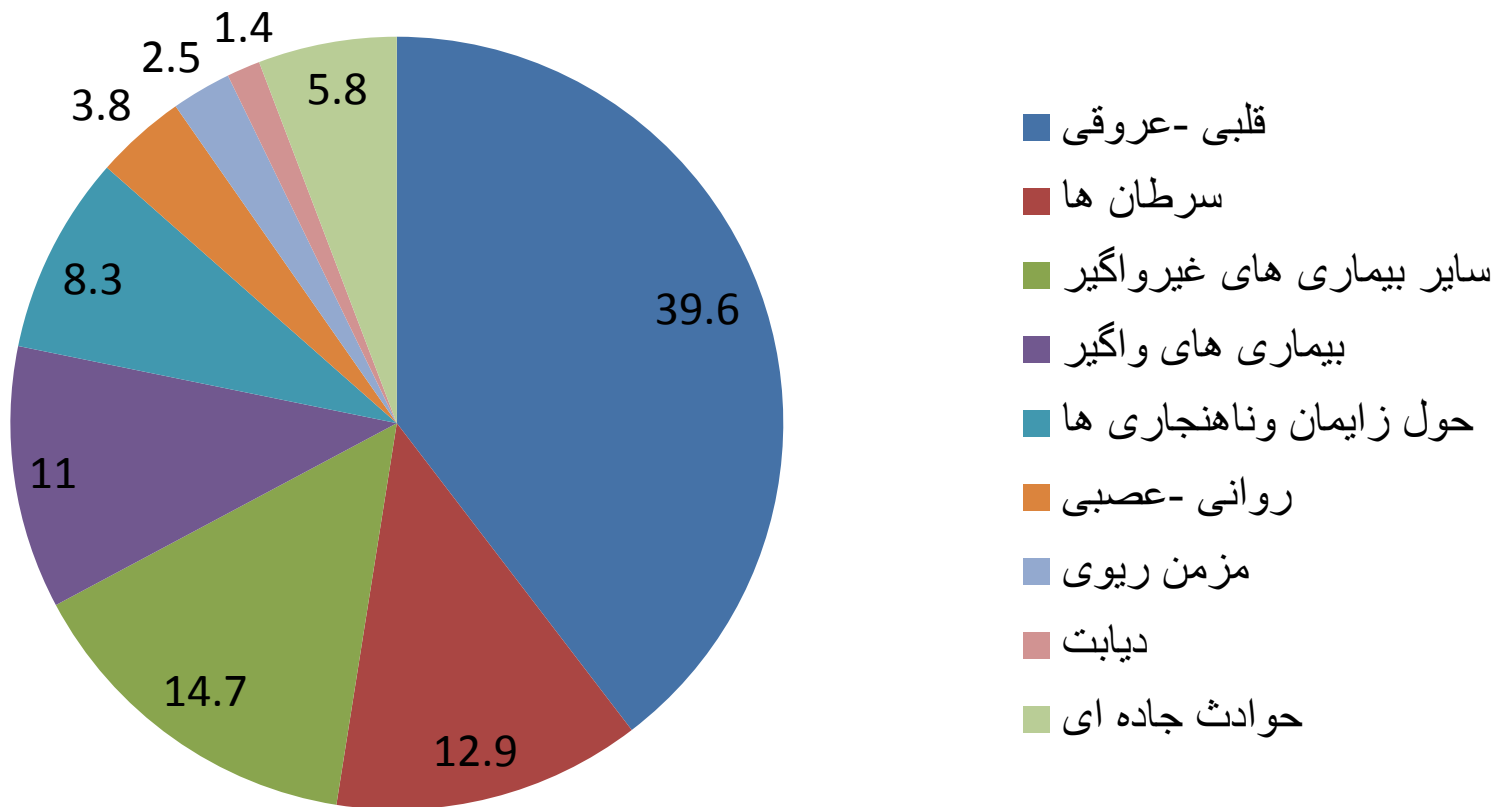
میزان مرگ **۵ سرطان شایع** در استان در سال ۹۳ (در صد هزار نفر)



درصد علل مرگ در سرطان های شایع در استان – سال ۹۳



درصد علل مرگ در استان خراسان جنوبی



مصرف الککل

رابطه مشخصی بین مصرف مشروبات الکلی و سرطان دهان ، مری ، کبد ، روده و... وجود دارد ضمن اینکه مصرف همزمان آن با دخانیات حالت هم افزایی دارد

بعد از افلاتوکسین الککل مهم ترین ماده خوراکی ایجاد کننده سرطان است

مهم ترین عوامل خطر شناخته شده بیماری

تنباکو: رابطه مشخصی بین مصرف تنباکو و سرطان ریه وجود دارد ضمن اینکه حداقل با ۱۲ نوع سرطان دیگر. مانند حنجره، مری، معده، کبد و... ارتباط دارد

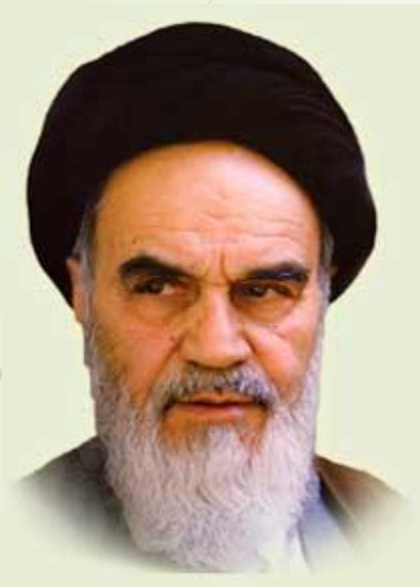
خطر نسبی ابتلا به سرطان ریه در بین مردان مصرف کننده تنباکو ۹/۸ و زنان ۷/۶ برابر سایر افراد است

تغذیه و چاقی:

امروزه مشخص شده اضافه وزن و چاقی با افزایش بروز آدنوکارسینوم مری، کلیه، روده در مردان و پستان در زنانی که به یائسگی رسیده اند همبستگی معنی داری دارد.

پرتوهایی یون ساز:

پرتوهایی با نیروی کمتر مانند مادون قرمز، ماوراء بنفش، امواج رادیویی اثر کمتری در ایجاد سرطان دارند و پرتوهای با قدرت بیشتر مانند ایکسی و گاما اثرات قویتری خواهند داشت.



من ورزش را برای همه اعم از
زن و مرد واجب می دانم.
امام خمینی (ره)



توصیه مقام معظم رهبری به ورزش
همگانی:
نشاط، سلامت، آمادگی جسمانی
، حوصله کار در سایه ورزش عمومی
و همگانی تامین می شود .

اکسیر؟

→ اکسیر جوانی چیزی نیست جز
فعالیت بدنی منظم و مستمری که
از آوان کودکی شروع شده و تا
سالمندی ادامه یابد.

نقش فعالیت بدنی و ورزش در زندگی

انسان ها برای داشتن **زندگی سالم** و پیشگیری از بسیاری بیماری ها به **تحرک** نیاز دارند. ورزش و فعالیت بدنی در هر سنی باعث شادابی و نشاط می شود. بعضی افراد فکر می کنند که ورزش مؤثر باید حتماً با **تلاش فراوان و درد عضلانی** بعد از ورزش همراه باشد. در صورتی که یک فعالیت بدنی متوسط مثل **پیاده روی** که کمی **ضربان قلب** و **تنفس** را زیاد کند، برای داشتن زندگی سالم **کفایت می کند**. پس برخیزید و شروع کنید. شروع اولین قدم، بسیار مهم است. اجازه ندهید که بهانه های مختلف شما را از زندگی سالم و لذت بخش، محروم کرده و بیماری ها بر شما غلبه کنند.

فعالیت بدنی

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلت بدن ایجاد می شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود.

فعالیت بدنی ممکن است به روش های مختلف مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، ورزش و تفریحات فعال متعدد صورت گیرد؛ همچنین ممکن است جزئی از یک حرفه (بلند کردن یا حمل اجسام) یا جزئی از یک مهارت خانگی (تمیزکاری، وظایف مراقبتی) باشد.

ورزش و فعالیت ورزشی:

فعالیت بدنی برنامه ریزی شده، سازمان یافته و تکراری است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب اندام انجام می شود؛ بنابراین ورزش به معنای فعالیت بدنی برنامه ریزی شده، روش مند و دارای هدف است. تمامی اشکال فعالیت بدنی منظم با شدت و مدت کافی می توانند برای سلامت سودمند باشند؛ همچنین برخی از فعالیت ها که با اختیار انجام می شود و لذت بخش است (مانند تفریحات فعال) در مقایسه با پرداختن به سایر فعالیت های بدنی مرتبط با شغل یا فعالیت بدنی حین خانه داری روزانه که اجباری است، ممکن است سودمندی بیشتری برای سلامتی جسم و روان داشته باشد.

رفتار کم تحرک

شامل هر نوع رفتار در حین بیداری، با مصرف انرژی کمتر است. نشستن، تکیه دادن و دراز کشیدن از نمونه های رفتار کم تحرک می باشند. شواهد اخیر نشان داده اند که عادت به رفتار کم تحرک (مانند نشستن برای مدت طولانی) با چاقی و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیابت و مرگ و میر کلی مرتبط است.

آمادگی جسمانی

به معنای سطحی از انرژی و توانایی است که به مردم اجازه می دهد تا کارهای مرسوم روزانه خود را انجام دهند، از اوقات فراغت فعال لذت ببرند، با شرایط اضطراری بدون اضطراب و خستگی بیش از حد مواجه شوند؛ آمادگی جسمانی به جلوگیری از بیماری های ناشی از کم تحرکی کمک می کند و موجب توسعه توانایی های فکری و لذت بردن از زندگی نیز می گردد.

میزان توصیه شده فعالیت بدنی برای سلامت

بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی در هفته با شدت متوسط (با فواصل منظم در ۳ تا ۵ نوبت) یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید یا ترکیب معادلی از هردو، برای بزرگ سالان توصیه می شود. البته هرچه میزان فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود. در برنامه های ورزشی همراه با ورزش های هوازی باید برای ورزش های مقاومتی و قدرتی (مانند حرکاتی که باعث انقباض با قدرت عضله می شوند) نیز زمانی را اختصاص داد. افزایش تدریجی شدت فعالیت ها و نرمش قبل و بعد از انجام فعالیت ورزشی به منظور گرم کردن و سرد کردن تدریجی بدن ضروری است.

خودارزیابی سطح آمادگی فعالیت بدنی

در صورتی که قصد دارید یک برنامه فعالیت بدنی را آغاز نموده یا شدت آن را نسبت به قبل افزایش دهید، باید پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی را تکمیل کنید. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ تا ۶۹ سال استفاده می شود.

پرسشنامه آمادگی فعالیت بدنی

- ۱ آیا تاکنون پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید و باید تنها فعالیت های بدنی توصیه شده توسط پزشک را انجام دهید؟ **بله خیر**
- ۲ آیا هنگامی که فعالیت بدنی انجام می دهید در ناحیه سینه احساس دردی کنید؟ **بله خیر**
- ۳ آیا در ماه گذشته هنگامی که فعالیت بدنی انجام نمی دادید، در سینه خود درد داشته اید؟ **بله خیر**
- ۴ آیا تعادل خود را به دلیل سرگیجه از دست می دهید یا تاکنون هشیاری خود را از دست داده اید؟ **بله خیر**
- ۵ آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر میزان فعالیت بدنی تشدید شود؟ **بله خیر**
- ۶ آیا در حال حاضر به دلیل مشکل قلبی یا فشارخون بالا برای شما داروتجویز شده است؟ **بله خیر**
- ۷ آیا محدودیت جسمانی دیگری برای عدم انجام فعالیت بدنی دارید؟ **بله خیر**

تحلیل وضعیت آمادگی شروع فعالیت بدنی

در صورتی که پاسخ شما به یک یا بیش از یکی از سوالات بله است: پیش از شروع انجام فعالیت بدنی بیشتر باید با پزشک مشورت کنید. لازم به ذکر است در مورد فعالیت های بدنی سبک مانند پیاده روی آهسته این امر ضروری نیست.



Vision - چشم انداز

Physical activity is a value and an integral and essential part of life among Iranian society

روزی را شاهد خواهیم بود که همه ایرانیان فعالیت بدنی کافی و منظم دارند و در محیط زندگی، کار و تفریح آنها، امکانات و شرایط لازم برای انجام فعالیت بدنی فراهم است."

Iranian national plan: **the main goal**

**Improvement of Iranian health status
by increasing physical activity**





What is the effect of physical activity on health

Lower risk, up to:

Coronary heart disease and stroke: 35% ➤

Type 2 diabetes: 50% ➤

Colon cancer: 50% ➤

Breast cancer: 20% ➤

Early death: 30% ➤

Osteoarthritis: 83% ➤

Hip fracture: 68% ➤

Falls (among older adults): 30% ➤

Depression: 30% ➤

Dementia: 30% ➤

Stockholders





roles

- **Facilitating sport for all** to achieve a level of involvement consistent with their abilities and aspirations



- Providing students with **accessible** physical activity before and after formal educational program
- Improvement of physical activity **literacy** among students



- Providing supportive **urban infrastructures** with consideration to physical activity
- Supporting alternative transportation initiatives to encourage cycling and walking



- **Coordinating** municipalities and provincial governors with the multidisciplinary agreements on the physical activity



- Development of standards and facilitating quality relevant equipment

Key Roles of stockholders (Cont.)



Supporting relevant **social communication** to increase physical literacy and activity



- Critical Contribution to public education and relevant public communication



- Planning and development of educational programs for **army personnel** and their family coordinated with agreed standards



- Ensuring **social safety** of the relevant places



- Providing Relevant Furniture for the outdoor physical activity
- Developing of model parks to facilitating physical activity

Key Roles of stockholders (Cont.)

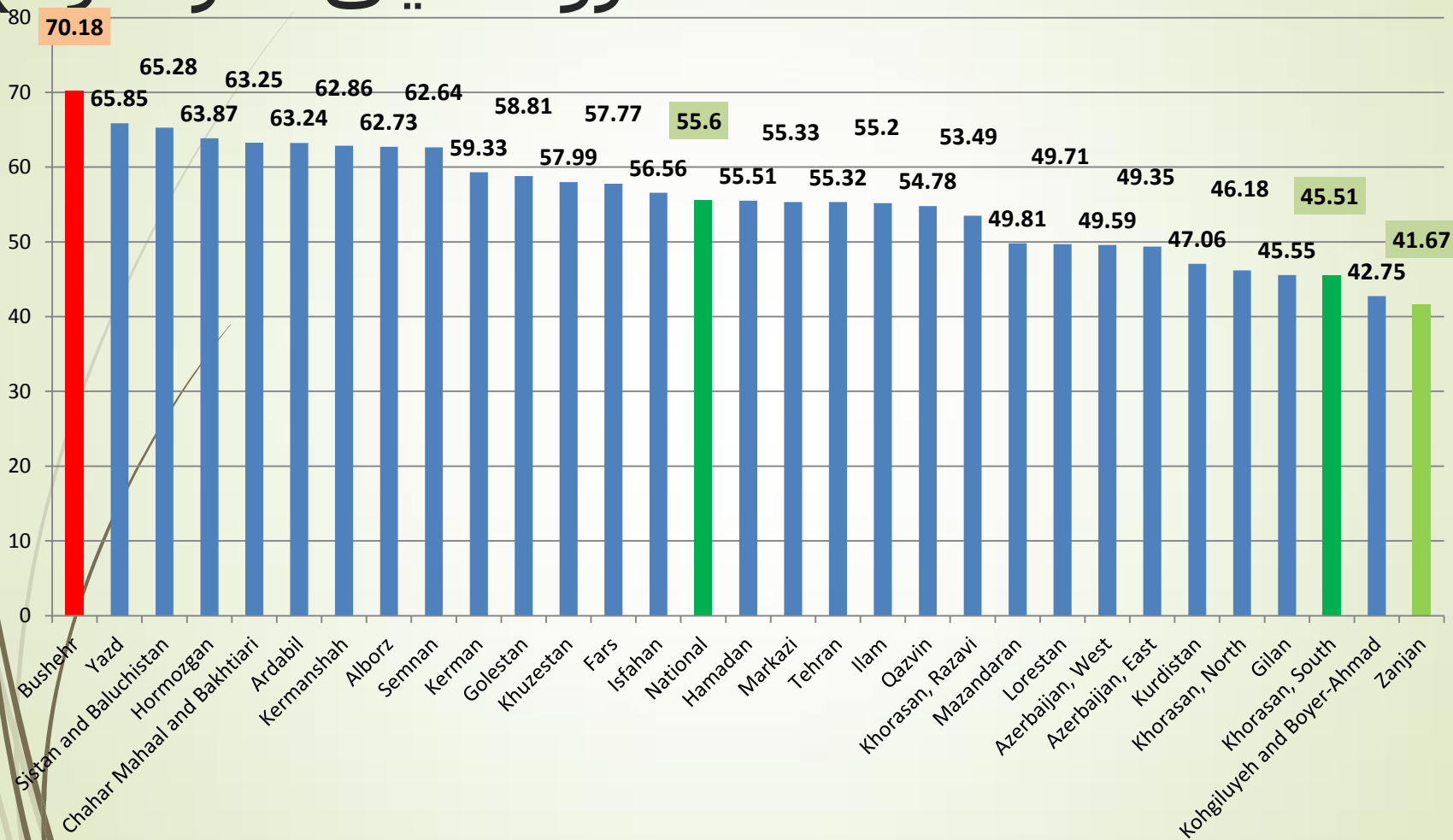


- Critical contribution to provide **safe environment**



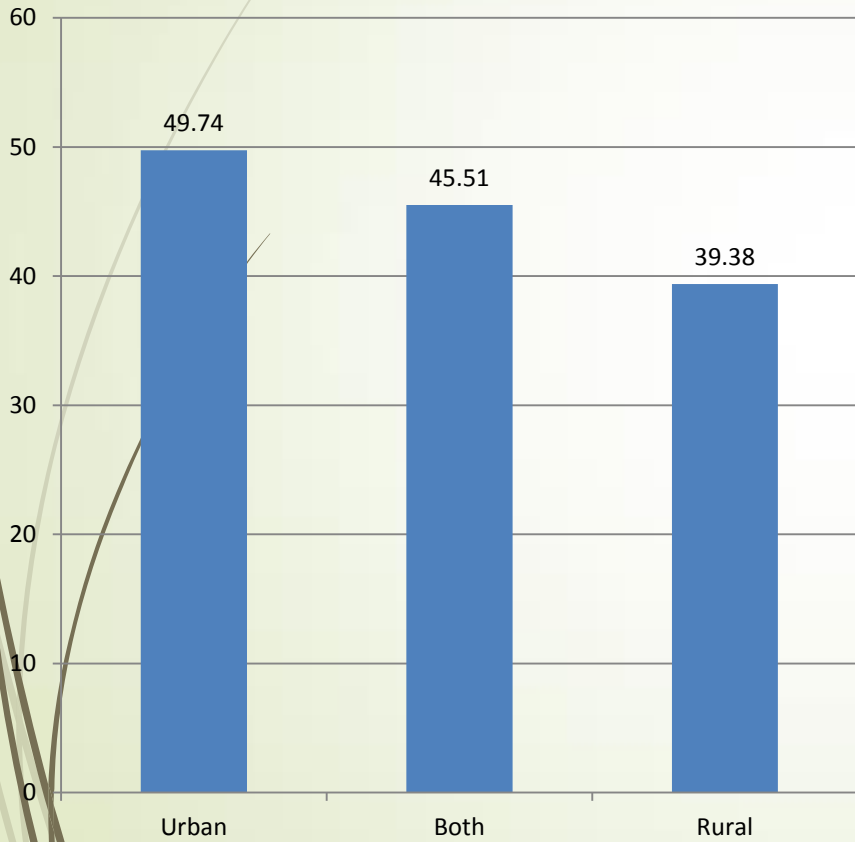
- Complete coverage of insurance for **rehabilitation** and physical activity in patients

شیوع کم تحرکی در استان (شهری- روستایی، مرد- زن)

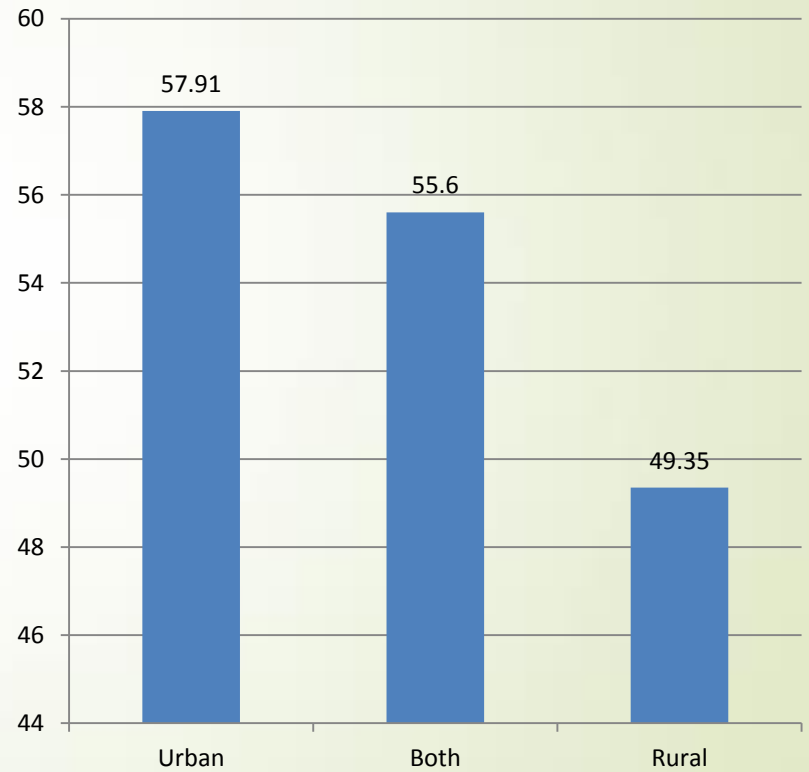


شیوع کم تحرکی

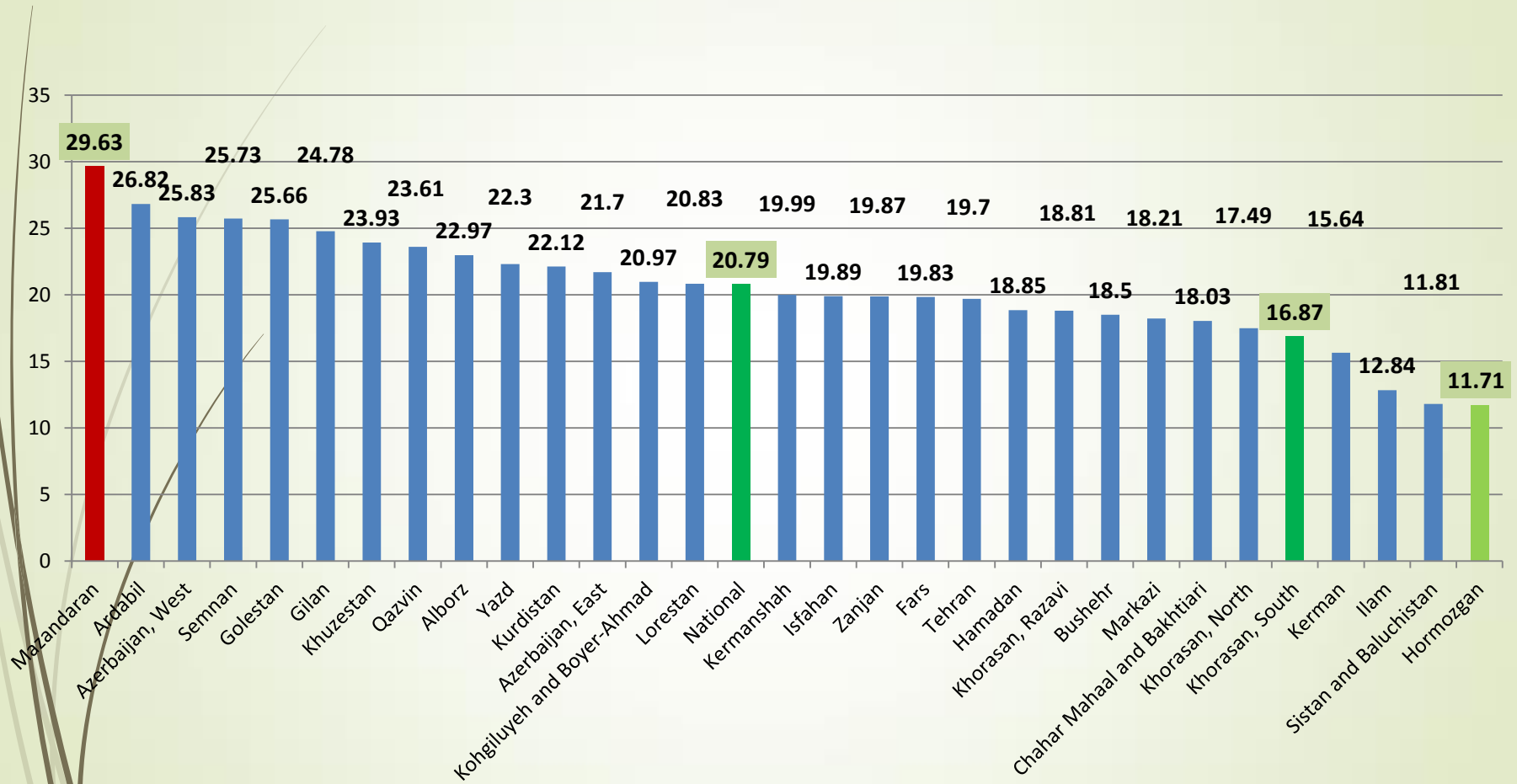
شیوع کم تحرکی استان



شیوع کم تحرکی کشوری

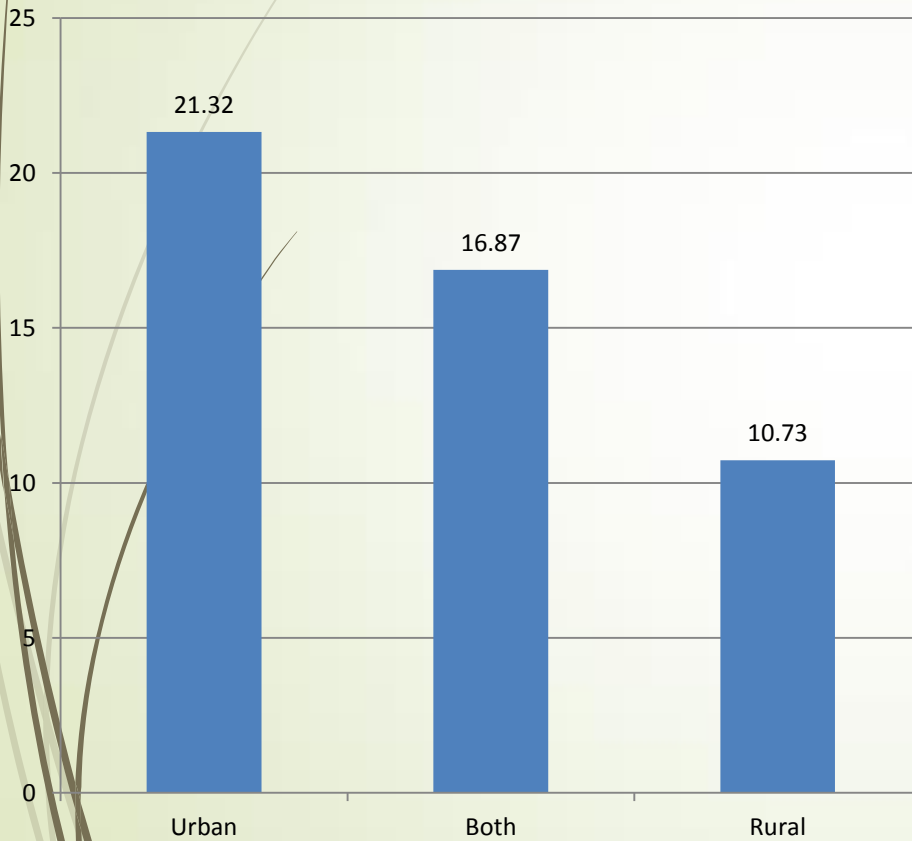


شیوع چاقی

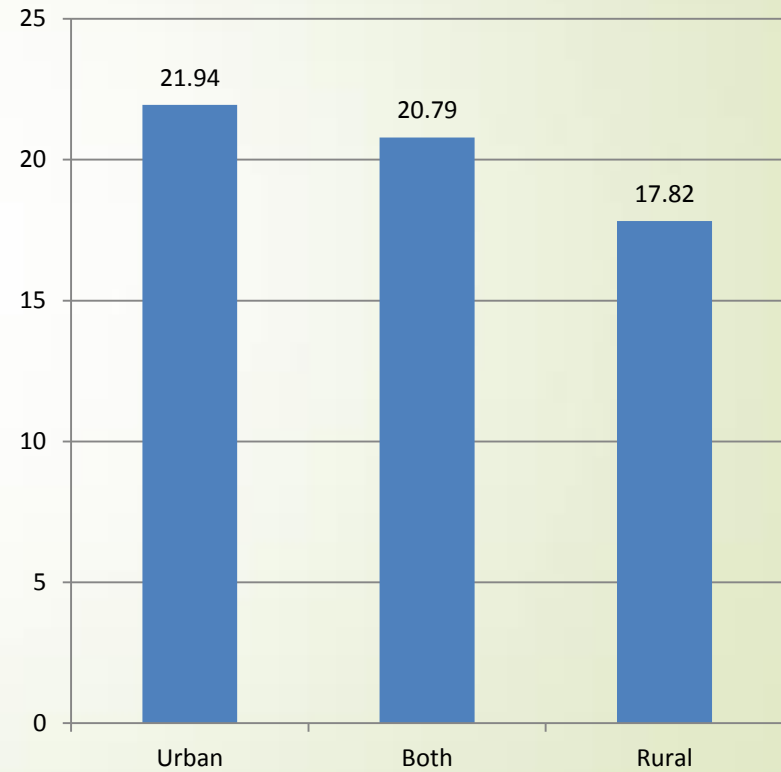


شیوع چاقی

شیوع چاقی استانی

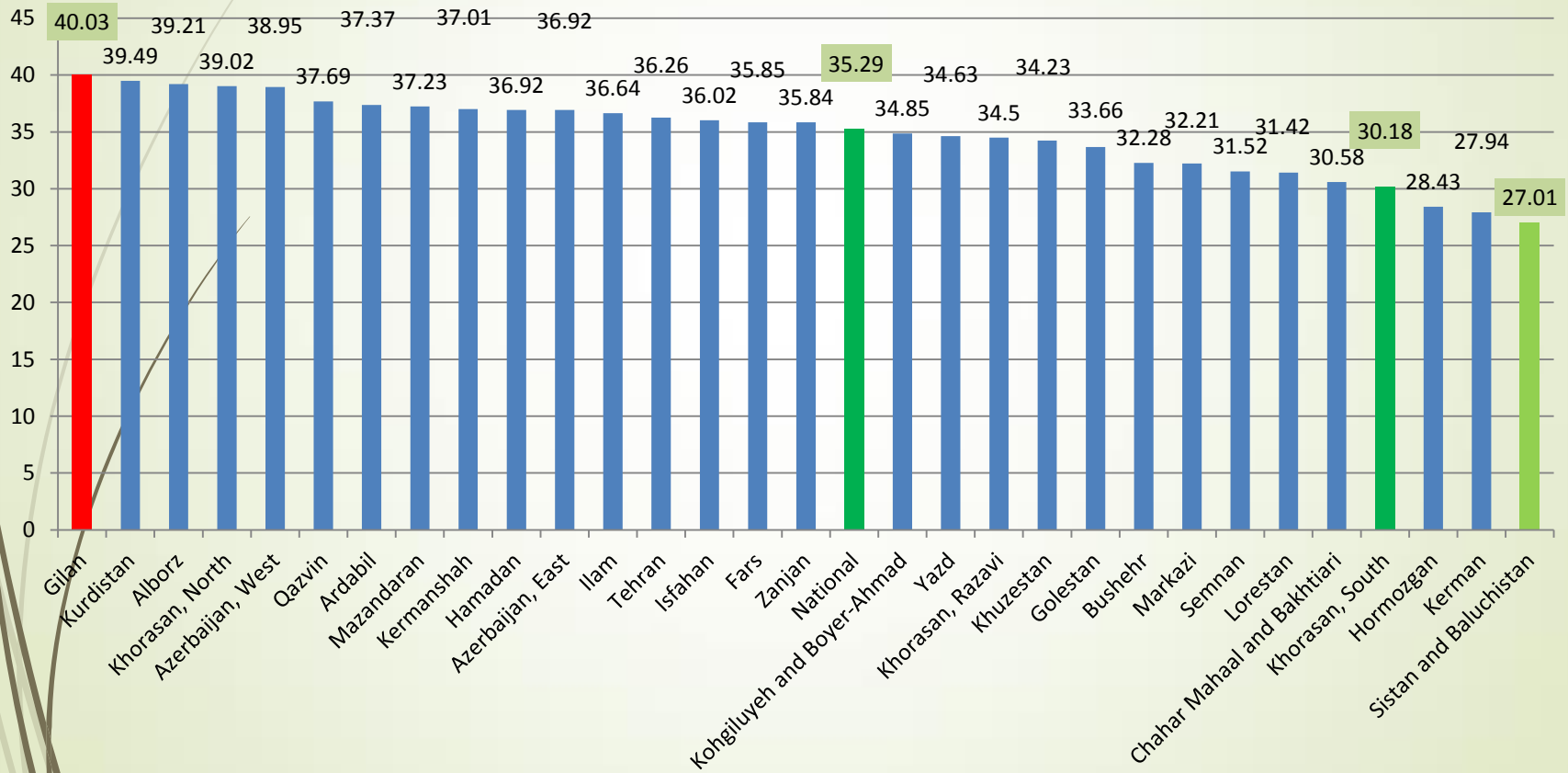


شیوع چاقی کشوری



شیوع اضافه وزن

شیوع اضافه وزن





اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن

▶ تأثیر بر دستگاه اسکلتی عضلانی

▶ آرتروز، شایع‌ترین بیماری مفصلی در انسان است. چاقی عامل خطر مهمی برای آرتروز مفصل ران و زانو محسوب می‌شود. تحمل وزن اضافی مفاصل را فرسوده خواهد کرد. تحقیقات نشان داده است کاهش وزن به میزان ۱۰ درصد وزن افراد، باعث کاهش ۴۰ درصد از درد و نشانه‌های بیماری آرتروز زانو در افراد بوده، نقش قابل توجهی در افزایش کیفیت زندگی روزمره داشته است. کاهش وزن، فشار اضافی را از روی مفاصل ملتهب برداشته، موجب تخفیف علائم آرتروز شامل درد هنگام حرکت، خشکی صبحگاهی و احساس ضعف عضلانی و غیره می‌شود.

▶ فعالیت بدنی کافی و ورزش در کنار تغذیه سالم، بهترین روش برای کاهش وزن است.

▶ یکی از تصورات غلط و متداول بین مردم، مضر دانستن پیاده روی و بالا و پایین رفتن از پله برای افراد سالم است. در حالی که فشار بر سطح مفصلی در افراد سالم، باعث تغذیه بهتر سطوح مفصلی و تقویت عضلات اطراف مفصل شده که مانع از سایش و فرسودگی زود هنگام سطوح مفصلی و در نتیجه پیشگیری از آرتروز می‌شود. باید توجه داشت در افراد مبتلا به آرتروز زانو، پایین رفتن از پله موجب تشدید علائم آرتروز می‌گردد.

اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن

▶ تاثیر بر سیستم قلبی عروقی

▶ فعالیت بدنی مناسب از دو طریق **مرکزی و محیطی** اثرات مفید و مثبت خود را در بدن اعمال می کند. **اثر مرکزی** آن، موجب قویتر شدن عضله قلب، گنجایش بیشتر و منظم تر شدن ضربان قلب می شود. از طرفی **اثر محیطی** فعالیت بدنی

مناسب موجب تقویت عضلات شده و با گشاد کردن عروق و افزایش جریان خون، مانع از تنگی عروق در اثر رسوب مواد

چربی در داخل رگ ها (آترواسکلروز) می شود.

اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن

تأثیر بر دستگاه گوارش

شناخته شده‌ترین اثرات فعالیت بدنی مناسب بر سیستم گوارش، افزایش حرکات روده و جلوگیری از **یبوست** مزمن است. به همین خاطر در بیماران جراحی شده، پس از بازگشت هوشیاری و تثبیت علائم حیاتی معمول، بیمار را به راه رفتن تشویق می‌کنند تا حرکات دستگاه گوارش سریع‌تر به حالت عادی برگشته و از یبوست جلوگیری شود. از عوارض نامطلوب یبوست می‌توان به چاقی، **یواسیر**، شقاق و حتی **سرطان روده بزرگ** و رکتوم در هر دو جنس اشاره کرد که به سادگی با فعالیت بدنی قابل پیش‌گیری هستند.

فعالیت بدنی موجب تسریع حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش می‌شود که سبب خواهد شد جدار مخاطی قسمت‌های انتهایی دستگاه گوارش، مدت زمان کمتری در معرض مواد باقیمانده از عملیات هضم باشند. این مواد در دراز مدت می‌توانند باعث سرطانی شدن سلول‌های دستگاه گوارش شوند.

اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن

تأثیر بر سلامت روان

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که علائم اضطرابی با فعالیت بدنی منظم کاهش می‌یابند. فعالیت ورزشی منظم با کاهش فعالیت‌های پیچیده مغزی همراه است. به همین علت، در پیاده روی سریع، یوگا، ورزش‌های رزمی و کوهنوردی افراد کاهش فشار روانی و بار عصبی را تجربه می‌کنند. ورزش و فعالیت بدنی در درازمدت موجب افزایش غلبه سیستم پاراسمپاتیک در بدن می‌شود که اثرات ضد اضطرابی داشته باعث آرامش بیشتر خواهد شد. فعالیت بدنی منظم و ورزش موجب بهبود اختلالات خواب و تسهیل در روند به خواب رفتن و پیشگیری از ابتلاء به اضطراب و افسردگی می‌شود.

تأثیر در به تأخیر انداختن پدیده سالمندی

با افزایش سن، مصرف انرژی پایه کاهش می‌یابد. به ازای هر ۱۰ سال افزایش سن در بزرگسالی، میزان مصرف انرژی پایه حدود ۲ تا ۳ درصد کاهش می‌یابد که به دلیل از دست دادن توده عضلانی بدن و افزایش بافت چربی است. ورزش با حفظ توده عضلانی مانع از کاهش مصرف انرژی پایه می‌گردد.

سایر اثرات مثبت فعالیت بدنی بر بدن

- از طریق افزایش قدرت سیستم ایمنی و اثرات مفید روانی موجب کاهش علائم بیماری‌ها می‌شود.
- باعث استحکام استخوان‌ها شده و از ابتلاء به پوکی استخوان (استئوپروز)، به ویژه در زنان جلوگیری می‌کند.
- با حساس کردن سلول‌های بدن به اثرات انسولین ضمن پیشگیری از ابتلاء به بیماری قند (دیابت نوع ۲)، در بیماران دیابتی باعث کنترل بهتر میزان قند خون آنها می‌شود و نیز میزان نیاز به انسولین و داروهای ضد قند خوراکی را کمتر می‌کند.
- با اثر مثبت بر روی میزان چربی خون، موجب کاهش چربی خون مضر (تری گلیسرید و تاحدی LDL) و افزایش چربی خون مفید (HDL) شده و از این طریق هم به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.
- از ابتلاء به سرطان سینه و رحم، پروستات و روده پیشگیری می‌کند.

انواع فعالیت بدنی

➤ انواع فعالیت بدنی در زمان کار، استراحت، سرگرمی و تفریح تقسیم می‌کنند. عده‌ای دیگر، فعالیت بدنی را به سه نوع فعالیت ورزشی، فعالیت برای حفظ سلامتی و کارایی بدن (مانند نرمش کردن و دویدن درجا، طناب زدن) و دیگر فعالیت‌ها تقسیم می‌کنند. هدف از اینگونه گروه‌بندی فعالیت بدنی تلاش برای برنامه‌ریزی در سبک زندگی در خصوص تأمین یا مصرف انرژی است.

➤ فعالیت بدنی را بر حسب میزان انرژی مصرف شده در ضمن فعالیت، به انواع: سبک، متوسط و شدید گروه‌بندی کرده‌اند. فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود. در مقابل، فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی‌تواند به راحتی صحبت کند

روش دیگر، دسته‌بندی فعالیت بدنی به دو گروه هوازی و بی‌هوازی است:

➤ **فعالیت‌های هوازی**، فعالیت‌های با شدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی هستند که گروه‌های عضلانی بزرگ را فعال می‌کنند و برای اجرای آن‌ها نیاز به مصرف اکسیژن توسط عضلات بدن است، دویدن، طناب زدن، پیاده‌روی تند، شنا، دو آرام و دوچرخه سواری با سرعت کم و متوسط.

➤ این فعالیت‌ها می‌توانند توانائی عملکرد و تناسب قلبی عروقی را بهبود بخشند و اگر تحت نظر پزشک و حساب شده انجام شوند، می‌توانند علائم ناشی از بیماری قلبی را کم کنند. انجام این فعالیت‌ها در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی باید با احتیاط و زیر نظر پزشک انجام شود. در این بیماران، پیاده روی، شنا، دویدن آهسته و نیز دوچرخه سواری آرام مناسب تر است.

➤ **فعالیت‌های غیر هوازی**، فعالیت‌هایی هستند که مصرف انرژی بدون دخالت اکسیژن انجام می‌شود. این نوع فعالیت‌ها برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.

میزان و شدت فعالیت بدنی مناسب

بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۵ بار در هفته و یا ۲۵ دقیقه فعالیت شدید حداقل ۳ بار در هفته، برای بزرگسالان توصیه می‌شود. البته هرچه میزان فعالیت بیشتر باشد اثرات مفید آن بر قلب و عروق بیشتر خواهد بود. در صورت عدم امکان فعالیت براساس تعاریف فوق، رعایت توالی ۳۰ دقیقه به صورت سه دوره ۱۰ دقیقه ای فعالیت بدنی در طول روز نیز تقریباً همان اثرات مطلوب را خواهد داشت.

یکی از راه‌های تعیین شدت فعالیت بدنی، بررسی تعداد ضربان قلب حین فعالیت است، به طوری که هرچه میزان فعالیت شدیدتر باشد، میزان فعالیت قلب برای رساندن خون به عضلات نیز بیشتر خواهد شد.

تحقیقات نشان داده است فعالیت‌هایی که منجر به افزایش ضربان قلب در محدوده ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ماکزیمم شوند (فعالیت بدنی متوسط)، در صورتیکه به طور منظم انجام گردند، اثرات مفید و پیشگیری کننده‌ای در ابتلاء افراد به بیماری سکت قلبی و بیماری‌های ناشی از تنگی عروق قلب خواهند داشت. بطور مثال برای یک آقای ۲۰ ساله این مقدار بین ۱۱۰ تا ۱۴۰ ضربان در دقیقه و برای یک آقای ۴۰ ساله بین ۹۹ تا ۱۲۶ ضربان در دقیقه می‌باشد.

فعالیت بدنی شدید در محیط کار



فعالیت بدنی با شدت متوسط در محیط کار



علائم فعالیت بدنی نامناسب

▶ اگر بیمار در حین فعالیت دچار تنگی نفس زیاد، تپش قلب، سرگیجه و تهوع، احساس ناراحتی و درد قفسه سینه شود و یا بعد از انجام فعالیت بدنی دچار خستگی مفرط (از پا افتادن) شود، باید فعالیت خود را قطع و استراحت کند. در صورتی که این علائم بیش از ۲۰ دقیقه طول بکشد یا به طور نامنظم رخ دهد با پزشک خود تماس بگیرد.

مراحل یک جلسه ورزش یا فعالیت بدنی

- انجام یک جلسه ورزشی مطلوب شامل سه مرحله است: گرم کردن، مرحله اصلی و سرد کردن. همواره قبل از انجام ورزش اصلی، فرد باید خود را گرم و آماده کند. در این مرحله، رشته‌های عضلانی قلب با کشیدگی تدریجی آمادگی خود را برای حداکثر کارایی پیدا می‌کنند تا آماده فعالیت بدنی اصلی شوند.
- در مرحله اصلی با انجام فعالیت بدنی بیشتر، هم زمان با افزایش کار قلب، عروق خونی موجود در عضلات حرکتی متسع می‌شوند تا با ورود خون بیشتر، مواد غذایی و اکسیژن بیشتری برای فعالیت و انقباض فراهم گردد. از طرف دیگر امکان خروج مواد زائد حاصل از سوخت و ساز نیز راحت تر به خارج از عضله منتقل می‌شود.
- اگر ورزش بطور ناگهانی قطع شده و مرحله سرد شدن رخ ندهد؟
- مواد دفعی ناشی از سوخت و ساز زیاد در عضله تجمع یافته، عروق موجود در عضله به دلیل عدم فعالیت عضلات و فرمان‌های صادره برای فعالیت، شروع به انقباض و تنگ شدن می‌کنند و در نتیجه مواد زائد (به ویژه اسید لاکتیک) در عضله می‌ماند به این حالت کوفتگی عضلات می‌گویند.
- یک جلسه تمرین ورزشی مطلوب، شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۳۰ تا ۴۰ دقیقه مرحله اصلی فعالیت و ۵ تا ۱۰ دقیقه سرد کردن می‌باشد. به عبارتی یک جلسه تمرین درمانی یا ورزشی مطلوب بین ۴۰ تا ۶۰ دقیقه، بسته به شرایط جسمانی افراد تغییر می‌کند.

فعالیت بدنی مناسب در گروه‌های سنی مختلف

▶ جوانان و نوجوانان در سنین مدرسه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند. این مقدار ورزش اثرات مهمی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جوان دارد.

▶ بطور معمول برای حفظ سلامتی افراد سالمند میزان حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در ۵ روز از ایام هفته توصیه می‌شود. بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر شایع در سالمندان با شرکت آنها در فعالیت بدنی منظم، بهبود یافته، ضمن اینکه در افراد سالمندی که به طور منظم مبادرت به فعالیت بدنی می‌کنند، افزایش توانایی در زمینه‌های تعادل، قدرت، هماهنگی و کنترل عضلات، انعطاف پذیری جسمانی و استقامت در فعالیت‌های عضلانی رخ می‌دهد

تفاوت تغذیه در مردان و زنان

یکی از تفاوت های زنان و مردان، تفاوت در نیازهای تغذیه ای آنان است. اگرچه به نظر می رسد نیازهای تغذیه ای زنان ویژه تر از مردان است، ولی با توجه به فیزیولوژی خاص مردان، باید در تغذیه آنان نیز ملاحظاتی را در نظر داشت. نقش غذا بیش از ماده ای برای سیرشدن و کمک به سوخت و ساز بدن است. تغذیه سالم نقش پیشگیری کننده از بیماری هارا داشته و سبب می شود مردان قویتر و جوانتر از سن خود عمل کنند و بنظر بیایند.

به آقایان توصیه کنید:

- ✓ حداقل دو واحد میوه و سه واحد انواع سبزی یا سالاد در روز مصرف نمایند. برای سلامت پروستات، حداقل یک وعده در هفته گوجه فرنگی به شکل ساده، داخل سالاد یا داخل غذاها استفاده نمایند.
- ✓ از غلات سبوس دار استفاده نمایند. به غذا، سالاد، ماست یا نوشیدنی های خود پودر سبوس اضافه نمایند و از نان های سبوس دار و نان جو بجای نان سفید، ماکارونی غنی شده با فیبر بجای ماکارونی بدون فیبر و انواع حبوبات بطور روزانه استفاده نمایند.
- ✓ دو تا سه بار در هفته از غذاهای دریایی استفاده نمایند.
- ✓ بجای روغن های اشباع (جامد) از روغن های مایع، روغن زیتون و روغن سایر دانه ها همراه سالاد استفاده نمایند و از شیرینی های بدون خامه و لبنیات کم چرب بجای شیرینی های خامه دار و لبنیات پرچرب استفاده نمایند.
- ✓ روزانه از منابع غذایی غنی از پتاسیم شامل میوه ها (موز و خرما)، سبزی ها (اسفناج، هویج و جعفری)، مغز دانه ها (گردو، فندق، پسته و بادام)، حبوبات (لوبیا و نخود)، ماهی و شیر استفاده نمایند.

ادامه توصیه ها ...

- ▶ از آنجایی که توده عضلانی مردان به مقدار قابل ملاحظه ای بیش از زنان است، نیاز به انرژی بیشتری در طول روز دارند.
- ▶ مردان بطور متوسط نیاز به ۲۲۳۳ کیلو کالری انرژی در روز (در مقایسه با زنان که نیاز متوسط روزانه آنان به انرژی ۳۱۳۳ کیلو کالری است) دارند. میزان انرژی مورد نیاز مردان بستگی به وزن، قد و میزان فعالیت بدنی دارد. برای تامین انرژی، کنترل وزن و پیشگیری از بیماری ها، مردان باید بطور منظم از غلات سبوس دار، میوه ها و سبزی ها استفاده نمایند.
- ▶ فیبر موجود در این مواد غذایی به ایجاد احساس سیری، کنترل اشتها و پیشگیری از بیماری های شایع مردان مانند سرطان پروستات و کولون کمک می کند.

ادامه توصیه ها ...

مردان اغلب نسبت به زنان گوشت بیشتری مصرف می کنند و تصور می کنند مصرف پروتئین بیشتر معادل با توده عضلانی بیشتر است. یکی از مشکلات چنین رژیم، غفلت از مصرف غلات کامل و سبزیجات است. بعلاوه مصرف زیاد گوشت، خطر بیماری های قلبی و سرطان کولون را در مردان افزایش می دهد. بنابراین محدود کردن مصرف گوشت قرمز و مصرف بیشتر انواع میوه ها، سبزی ها و لبنیات کم چرب توصیه می شود. این رژیم غذایی نه تنها سبب کنترل وزن، بلکه سبب کنترل فشارخون در مردان نیز می شود.

مردان باید مصرف چربی های گوشت و گوشت های پرچرب را محدود نمایند (عمدتا در چربی های حیوانی، کله پاچه و سایر احشاء حیوانی، غذاهای سرخ کرده، پنیر پیتزا، غذاهای آماده و ...) و بجای آن از روغن زیتون، روغن دانه های گیاهی و آووکادو استفاده نمایند.

مردان میانسال بیش از زنان میانسال استعداد به افزایش وزن دارند که علت آن هورمون تستوسترون در مردان است. چربی های اضافه در مردان، بیشتر در ناحیه شکم تجمع پیدا می کند و خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و دمانس (فراموشی) را افزایش می دهد.

ادامه توصیه ها ...

در حال حاضر تغییر در عادات غذایی سبب شده مواد غذایی از جمله خرما، شیر، میوه و سبزی تازه، نان سبوس دار و ماهی جای خود را به غذا های غیرخانگی و فست فودها که حاوی کالری بالا، چربی و شکر و فقیر از کربو هیدرات های پیچیده هستند بدهند. مصرف قند و شکر به شکل ساده یا داخل نوشیدنی ها بسیار بالاست. مصرف یک لیتر نوشابه، ۳۱۳ گرم قند اضافی وارد بدن می کند که سهم قابل توجهی را در انرژی دریافتی بدن و در نتیجه ابتلا به اضافه وزن و چاقی تشکیل می دهد.

از طرف دیگر داشتن تمرینات ورزشی منظم و انجام ورزشهای تحمل کننده وزن (وزنه برداری) اثرات مفیدی بر سلامت استخوانها دارند. جز مواردی که کم خونی فقر آهن در آنها تشخیص داده شده است، سایر مردان از مصرف مکمل آهن به اشکال مختلف

مانند مولتی ویتامین مینرال یا نوشابه های ورزشی حاوی آهن باید اجتناب نمایند زیرا سبب تجمع آهن در بدن مردان می شود.

58 Thank you

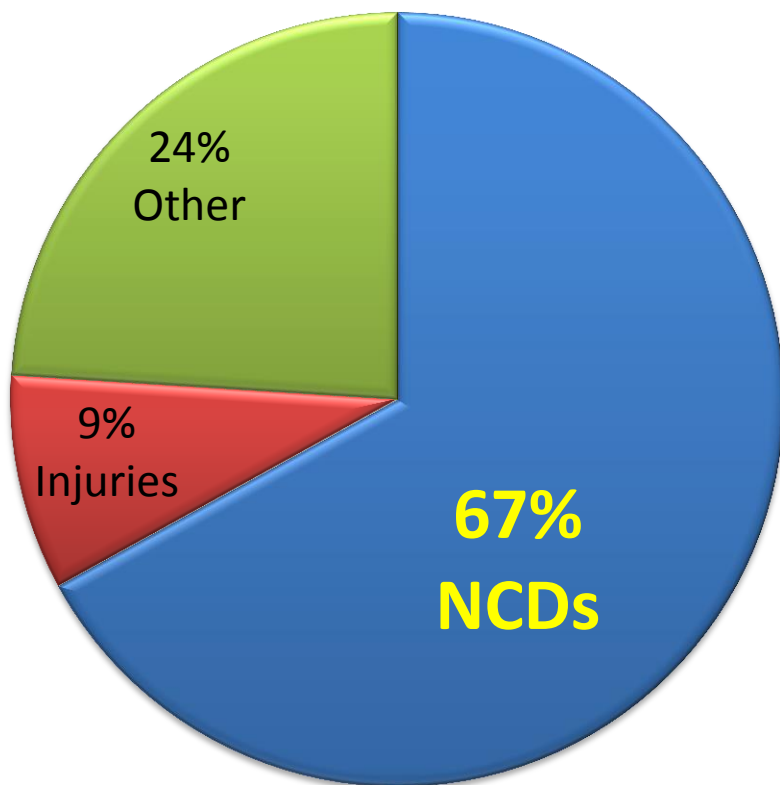


High burden, low budget

non-communicable diseases in low and middle-income countries

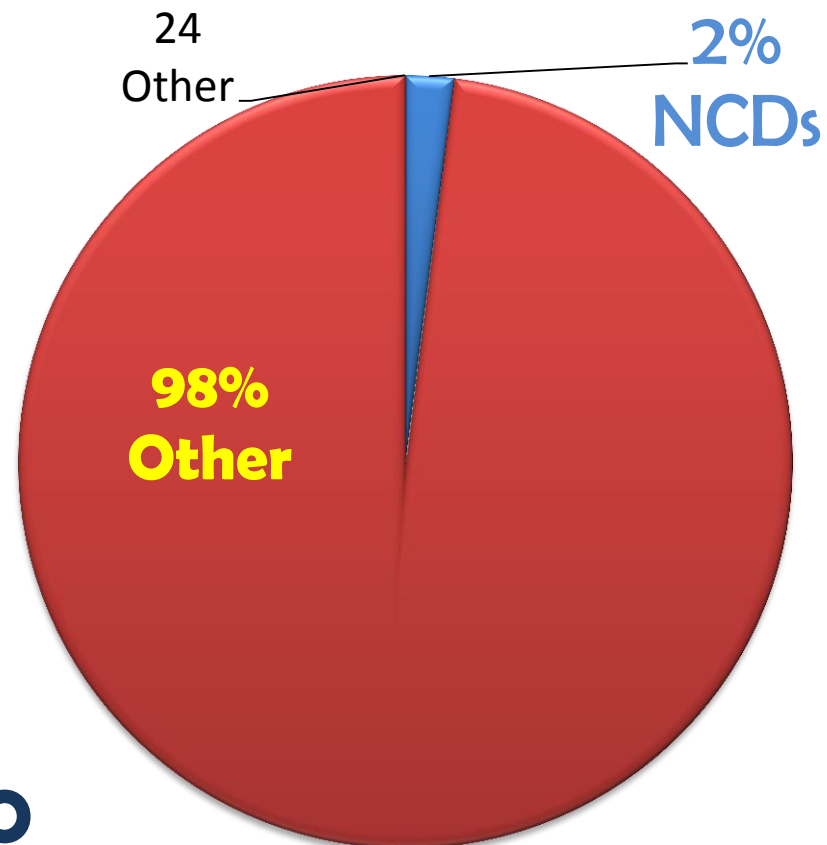
Deaths

in 2016



Health funding

In 2017 us dollars



WHO

