

- استرس را کاهش می‌دهد.
- خلق و خوی شما را بهتر می‌کند و عزت نفستان را بالا می‌برد.
- به شما برای بهتر خوابیدن کمک می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** قلب، فعالیت بدنی، بیماری‌های قلبی عروقی

**توصیه‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی**  
**آترواسکلروز (تصلب شرایین) و بیماری عروق کرونر**

آترواسکلروز - که سخت شدن شریان‌ها نیز نامیده می‌شود - می‌تواند به آرامی باعث باریک و سخت شدن سرخرگ در سراسر بدن شود. هنگامی که آترواسکلروز شریان‌های قلب را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آن را بیماری عروق کرونر می‌نامند. بیماری عروق کرونر قاتل شماره یک افراد جامعه مردم آمریکاست. بسیاری از این مرگ و میرهای ناشی از حملات قلبی در نتیجه لخته شدن ناگهانی خون در عروق قلب است. تصلب شرایین می‌تواند انسدادهایی بسیار تهدیدآمیز ایجاد کند؛ بدون اینکه شما چیزی احساس کنید. پس، همه ما در معرض خطر عروق کرونر هستیم.

قبل از شروع به ورزش، از دکتر خود این موارد را بپرسید:

۱. هر روز چه مقدار ورزش می‌توانم انجام دهم؟
۲. چگونه می‌توانم هر هفته ورزش کنم؟
۳. چه نوع فعالیتی را می‌توانم انجام دهم و از چه فعالیتی باید اجتناب کنم؟
۴. زمانی که دارو مصرف می‌کنم، چه اندازه باید ورزش کنم؟
۵. آیا من در حالی که ورزش می‌کنم، باید نبضم را بگیرم؟ ضربان قلب من باید چند باشد؟
۶. چه علائم هشداردهنده‌ای وجود دارد که من باید مواظب باشم؟

### آنچه شما باید انجام دهید

برای ورزش جدید؟ این گواهی در ابتدا به کار یک مربی تناسب اندام کمک می‌کند. اگر شما مشکلات قلبی دارید، برای ارجاع به متخصص قلب و عروق سؤال کنید.

تمرین‌های هوازی برای قلب. این تمرین‌ها باعث می‌شوند قلب شما تندتر بزند، همچنین فشار



# یک قلب سالم

## راهنمایی‌های متخصص قلب و عروق

**نویسنده:** جیمز بیکر من

**مترجم:** حجت صادقی خلیل آباد

آموزگار تربیت بدنی آموزش و پرورش خراسان رضوی، کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

### چکیده

در این مقاله می‌خوانید:

● آنچه شما باید انجام دهید.

● چگونه می‌توان بیشترین سود را از تمرین خود برد.

● توجه کردن به بدن خود.

آیا شما در مورد کار کردن در بیرون به این دلیل که شما فعال بودید بسیار محتاط هستید، و یا شما احساس می‌کنید خارج از این شکل هستید؟ در واقع، ورزش برای شما عالی است. فعالیت:

● باعث تقویت قلبتان می‌شود.

● فشار خون را کاهش می‌دهد.

● به شما برای رسیدن به وزن مطلوب و نگه داشتن آن کمک می‌کند.

خونتان کاهش یابد. شما با توجه به آنچه دکترتان اجازه داده است، می‌توانید:

- پیاده‌روی کنید؛
- آهسته بدوید؛
- طناب‌بازی کنید؛
- دوچرخه سواری کنید؛
- اسکی بازی کنید؛
- اسکیت بازی کنید؛
- پارو بزنید؛
- حرکات موزون انجام دهید.

استفاده از تمرینات قدرتی عضلات بدن‌تان را می‌سازد. وزنه‌های سنگین ممکن است فشار خونتان را در کوتاه‌مدت افزایش دهد. بنابراین، هالتر را با وزنه‌های سبک‌تر و در مدت زمان بیشتر فقط بالا ببرید. وزنه‌های دستی (دمبل‌ها)، دستگاه‌های بدن‌سازی در یک باشگاه ورزشی، باندهای مقاومتی [تراپا] و یا از وزن بدن‌تان در تمرینات قدرتی استفاده کنید. موارد ذکر شده در بالا یک روش خوب برای انجام مجموعه مختلفی از تمرینات است. سپس، به عضلاتی که با آن‌ها تمرین کرده‌اید بین جلسات تمرین یک یا دو روز اجازه استراحت دهید.

**چگونه می‌توانید بیشترین سود را از تمرین‌های خود ببرید؟**

اگر یک ورزشکار مبتدی هستید و می‌خواهید بیشترین استفاده را از تمرین‌هایتان داشته باشید، باید قوانین ساده زیر را دنبال کنید:

**آهسته شروع کنید.** توصیه انجمن قلب آمریکا این است که ورزش را به تدریج در روزهای هفته افزایش دهید. می‌توانید بیشتر تمرین انجام دهید، که باعث سلامت شما - و قلبتان - خواهد بود، اما هر مقدار تمرین به سلامتی شما کمک می‌کند.

**بالا بردن توان به صورت تدریجی.** تمرین‌های خود را کم‌کم و در طول زمان طولانی‌تر یا سخت‌تر کنید. شما باید توانایی صحبت کردن در طول تمرین خود را داشته باشید. اگر نمی‌توانید این کار را بکنید، احتمالاً تمرین‌ها برای شما بیش از حد شدید است.

**قدرت خود را حفظ کنید.** با هر تمرین جدید در شروع کار وقفه‌ای ایجاد می‌شود. تمرین‌ها نباید متفاوت باشند اما راه‌هایی در افزایش موفقیت وجود دارد.

• در تقویم خود علامت بگذارید. برای تهیه کردن برنامه‌ی زمانی برای تمرین در اتاقتان دست به کار شوید.

• برای تمرین یک دوست همراه پیدا کنید.

• هنگامی که خسته شدید، روال جاری را تغییر دهید.

### راهنمایی‌هایی برای یک تمرین بزرگ

۱. حداقل یک ساعت بعد از غذا خوردن ورزش را شروع کنید.
۲. گرم کردن؛ با انجام دادن فعالیت‌هایی با سرعت کم و آرام می‌توانید تمرین‌های خود را ساده و آسان کنید. این کار کمک می‌کند تا قلب و سایر اعضای بدن‌تان به آرامی از استراحت به کار سخت تنظیم شود.
۳. هنگامی که فعالیت برگشت به حالت اولیه [سرد کردن] را انجام می‌دهید سرعت خود را به تدریج کاهش دهید؛ تمرین را به‌طور ناگهانی متوقف نکنید. نشستن، ایستادن بی‌حرکت یا دراز کشیدن بعد از ورزش باعث می‌شود که احساس سرگیجه یا حواس‌پرتی و یا حتی تپش قلب داشته باشید (احساس لرزش در قفسه‌ی سینه).
۴. قبل از تمرین، در طول و بعد از تمرین آب بنوشید.

### توجه شما به بدن‌تان

فعالیت کردن در ابتدا می‌تواند باعث کوفتگی و گرفتگی عضلات شود. این طبیعی است در صورتی که ورزش کنید، درد از بدن شما محو خواهد شد، اما اگر هرگونه درد ناگهانی یا شدید دارید و یا با هر یک از موارد ذکر شده در زیر روبرو شده‌اید، تمرین را فوراً متوقف کنید. اگر علائم ادامه داشت، با دکتر یا شماره تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید.

- درد قفسه سینه
- ضعف
- سرگیجه یا حواس‌پرتی
- فشار و درد در قفسه‌ی سینه، گردن، بازو، فک یا شانه.

### نتیجه‌گیری

بیماری‌های قلبی - عروقی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در جوامع بشری است و مبارزه با عوامل این بیماری‌ها از اساسی‌ترین اقدامات سازمان‌های بهداشتی در جهت کاهش مرگ‌ومیر تلقی می‌گردد.

در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی یا کسانی که به حملات حاد عروق کرونری دچار شده‌اند، ورزش کردن و انجام دادن فعالیت بدنی متناسب با شرایط می‌تواند خطر وقوع مجدد این حملات را کاهش دهد و از بروز مرگ‌ومیر بکاهد. این امر عمدتاً از طریق تشکیل عروق جانبی و افزایش خون‌رسانی عروق کرونر صورت می‌گیرد.

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب، می‌تواند سلامتی فرد را ارتقا بخشد، به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند یا بخشی از درمان بیماری‌ها باشد. این سه مورد تأثیرات اساسی ورزش و فعالیت بدنی منظم بر سلامت هستند. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب نه‌تنها از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری می‌کند بلکه کیفیت زندگی و سلامت را نیز بالا می‌برد.

**فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب می‌تواند سلامتی فرد را ارتقا بخشد، به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند یا بخشی از درمان بیماری‌ها باشد**

منبع  
1. <http://www.webmd.com/heart/heart-health-guide-8/heart-exercises>