



نقش فعالیت بدنی در سلامت زنان

سلامت زنان = سلامت باروری

پریماه ایمن طلب

مسئول کمیته توسعه فعالیت بدنی زنان و خانواده هیات همگانی استان گیلان

تندرستی و سلامت بانوان

- تندرستی شرطی ضروری برای ایفای نقش های اجتماعی است.
- تندرستی و سلامت جسم و روان ،اهمیت خاصی دارد و این اهمیت در مورد زنان ،با توجه به ظرافت و حساسیت آنها پررنگ تر است.
- نیمی از جمعیت جامعه را زنان و دخترانی تشکیل می دهند که در گروه های مختلف سنی قرار گرفته اند و حفظ سلامت آن ها به عنوان به عنوان محور مراقبت در خانواده، نه تنها در زمان حال مهم است بلکه بر سلامت نسل های آینده نیز تاثیر می گذارد.
- سلامت زنان ،تضمین کننده داشتن خانواده سالم و به تبع آن جامعه سالم خواهد بود.



• بر اساس سازمان بهداشت جهانی چهار بعد اساسی سلامت شامل:



I. سلامت جسمی:

II. سلامت سلامت روانی:

III. سلامت اجتماعی:

IV. سلامت معنوی:



زنان قلب تپنده جامعه و
خانواده هستند



فعالیت بدنی زنان

- فعالیت بدنی منظم می‌تواند سلامت زنان را بهبود بخشد و به جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها و شرایطی که عمده دلایل مرگ و ناتوانی برای زنان در سراسر جهان است کمک می‌کند. بسیاری از زنان از بیماری‌هایی رنج می‌برند که با مشارکت ناکافی در فعالیت‌های بدنی همراه است مانند:
- بیماری‌های قلبی و عروقی یک سوم مرگ و میر را در بین زنان در سراسر جهان و نیمی از کل مرگ و میر در زنان بالای ۵۰ سال در کشورهای در حال توسعه را تشکیل می‌دهد.
- دیابت بیش از ۷۰ میلیون زن در جهان را مبتلا می‌کند و پیش‌بینی می‌شود شیوع آن تا سال ۲۰۲۵ دو برابر شود.
- پوکی استخوان که بیشتر در زنان یائسه دیده می‌شود.
- سرطان پستان عمدتاً در زنان کم تحرک تشخیص داده می‌شود. به نظر می‌رسد که خانم‌هایی که به طور منظم ورزش می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

یافته‌های مطالعات مختلف :

- در زنان مسن مشخص شد، آن دسته از شرکت کنندگانی که ۱۲۰ دقیقه یا بیشتر گزارش پیاده‌روی در هفته داشتند، در سال بعد با خطر کمتری برای مراجعه به اورژانس و بستری در بیمارستان همراه بودند
- یک مطالعه با مقایسه گروهی از زنان که برای شرکت در یک برنامه تمرینی در مقابل یک گروه بی تحرک انتخاب شدند، نشان داد که برنامه فعالیت بدنی با شدت متوسط نسبت به افراد بی تحرک، پیشرفت‌های بالقوه سلامت جسمی و سلامت اجتماعی با ارزشی را تجربه کرده‌اند



- در یک مطالعه استرالیایی در افراد ۶۷-۶۰ ساله با انگیزه‌ی انجام فعالیت بدنی مشاهده شد:
- ۱. زنان احتمالاً برای بهبود ظاهر، گذراندن وقت با دیگران، ملاقات با دوستان یا از دست دادن وزن، بیشتر از مردان انگیزه داشتند.
- ۲. زمینه اصلی برای انجام فعالیت بدنی در زنان، نزدیک بودن به خانه، کم هزینه بودن و انجام دادن به تنهایی بود.
- ۳. زنان بیشتر از مردان ترجیح می‌دادند فعالیت‌هایی را که با افراد هم جنس است انجام دهند.
- ۴. زنان کمتر از مردان ترجیح می‌دهند فعالیت‌های رقابتی یا جدی را انجام دهند، نیاز به مهارت و تمرین‌هایی دارند که در خارج از منزل انجام می‌شوند

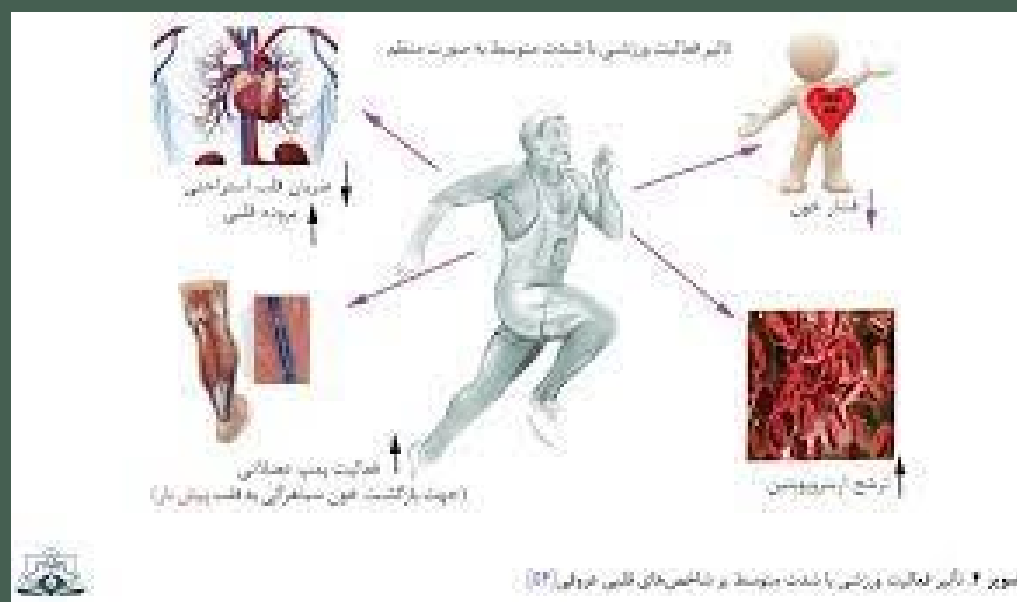


با ورزش به جنگ آلزایمری
در سالمندی برویم

ورزش فواید روانی و روان شناختی نیز دارد

- بخش روان شناختی ورزش با سطوح انرژی ارتباط مستقیم دارد: احساس بهتری دارید و انرژی بیشتری احساس می کنید.
- تعداد زیادی از تحقیقات به طور مداوم نشان داده اند که ورزش منظم با بروز کمتر افسردگی مرتبط است. مکانیسمها و عوامل متعددی وجود دارد که تصور می شود در کار هستند، و تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه دقیقاً چرا و چگونه ورزش به خلق و خو کمک می کند، مورد نیاز است. اما بر اساس بررسی منتشر شده در سال ۲۰۱۳ در مجله **Neuropsychobiology**، ورزش با آزادسازی انتقال دهنده های عصبی و پروتئین هایی به نام عوامل نوروتروفیک مرتبط است که باعث می شود اعصاب ارتباطات جدیدی ایجاد کنند و احتمالاً عملکرد مغز را بهبود می بخشد و احتمالاً در کاهش علائم افسردگی نقش ایفا می کند.
- در حالی که فعالیت بدنی خود تأثیر مفیدی دارد، جنبه اجتماعی نیز ممکن است در تقویت خلق و خوی نقش داشته باشد. رفتن به پارک، باشگاه، یا شرکت در یک کلاس تمرینی گروهی، شما را از خانه بیرون می آورد و با دیگران تعامل می کنید، که می تواند انزوا را کاهش دهد. و تنهایی و انزوای اجتماعی در مورد سلامت و رفاه روانی چیزی نیست که دست کم گرفته شود. مروری بر مطالعات منتشر شده در مارس ۲۰۱۵ در **Perspectives on Psychological Health** اشاره کرد که انزوای اجتماعی واقعی و درک شده با افزایش خطر مرگ و میر زودرس مرتبط است.





چگونه ورزش به سلامت و تندرستی کمک می کند؟

- افزایش سطح اندورفین. اندورفین‌ها هورمون‌های طبیعی بدن ما هستند که هنگام انجام کاری که نیاز به انرژی دارد ترشح می‌شوند. آنها چیزی هستند که باعث میشوند ما حرکت کنیم و انگیزه انجام کاری را داشته باشیم. ورزش این سطوح انرژی را افزایش دهید. این ترشح اندورفین است که به احساس سرخوشی کمک می‌کند که معمولاً به عنوان “دونده بالا” شناخته می‌شود.
- سلامت قلب بهتر. ورزش سلامت قلب و عروق را تقویت می‌کند که به شما امکان می‌دهد در طول روز استقامت بیشتری داشته باشید. وقتی انجام فعالیت‌های روزانه‌تان آسان‌تر باشد، انرژی باقی می‌ماند و پس از اتمام کار احساس خستگی نمی‌کنید. برای سلامت کلی قلب و عروق، انجمن قلب آمریکا حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط حداقل پنج روز در هفته را توصیه می‌کند. برای کاهش کلسترول و فشار خون، ۴۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط تا شدید را ۳ تا ۴ بار در هفته انجام دهید.

- بهبود خواب. ورزش همچنین به شما این امکان را می دهد که شب راحت تر استراحت کنید. وقتی خواب باکیفیتی داشته باشید، در طول روز احساس شادابی بیشتری می کنید. مطالعه ای که در آوریل ۲۰۱۵ در مجله تحقیقات خواب منتشر شد، افراد مبتلا به بی خوابی را که حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در طول یک هفته انجام دادند مورد بررسی قرار گرفت (این میزان توصیه شده سازمان بهداشت جهانی برای فعالیت بدنی بزرگسالان است). محققان دریافتند که این میزان فعالیت بدنی نه تنها با کاهش قابل توجهی در شدت علائم بی خوابی، بلکه با افزایش خلق و خو نیز مرتبط است.

- تمرکز بیشتر از لحاظ ذهنی، ما بعد از یک تمرین خوب احساس انرژی بیشتری می کنیم و آماده مقابله با دنیا هستیم زیرا اندورفین سطح انرژی فیزیکی ما را افزایش داده است. بر اساس مطالعه ای روی افراد مسن که در آوریل ۲۰۱۶ در مجله **Oxidative Medicine and Cellular Longevity** منتشر شد، یک برنامه ۲۴ هفته ای ورزش هوازی متوسط، عملکرد شناختی از جمله تمرکز را بهبود بخشید. در حالی که برخی از محققان حدس می زنند که تمرینات با شدت بالاتر ممکن است همان اثر مثبت را نداشته باشند، مطالعه ای که در فوریه ۲۰۱۴ در مجله مهارت های ادراکی و حرکتی منتشر شد نشان داد که یک جلسه تمرین با شدت بالا عملکرد شناختی را با توجه به تمرکز و حافظه کوتاه مدت بهبود می بخشد.



ورزش منظم می تواند تأثیر بسیار مثبتی بر افسردگی،

اضطراب، کم توجهی-بیش فعالی

(ADHD) و موارد دیگر داشته

باشد. همچنین استرس را تسکین

می دهد، حافظه را بهبود می بخشد،

به شما کمک می کند بهتر بخوابید و

روحیه کلی شما را تقویت می کند.

کدام تمرینات بیشتر انرژی را افزایش می دهند؟

- هر گونه ورزش یا فعالیت بدنی که باعث افزایش ضربان قلب و جریان خون و ترشح اندورفین شود، سطح انرژی شما را بالا می برد. تمرینات عروقی قلب شما را تقویت می کند و استقامت بیشتری به شما می دهد.
- طبق بررسی مطالعاتی که در مارس ۲۰۱۴ در مجله علوم و پزشکی در ورزش منتشر شد، ورزش هوازی در کاهش علائم افسردگی یکی از بهترینها است.
- اما ورزش های با شدت پایین، مانند یوگا، مزایای بالقوه ای را در مورد خلق و خوی نیز نشان داده است. تحقیقات نشان می دهد که یوگا ممکن است به کاهش افسردگی و اضطراب کمک کند، و مطالعه ای که در سپتامبر ۲۰۱۶ در مجله Depression and Anxiety منتشر شد، نشان داد که شش هفته یوگا، علاوه بر درمان استاندارد افسردگی، علائم افسردگی را کاهش می دهد.
- در مطالعه ای که در مارس ۲۰۱۶ در مجله Frontiers in Psychology منتشر شد، فعالیت بدنی، حتی اگر ورزش معمولی شدید نباشد، با سطوح پایین تر افسردگی مرتبط است.
- و مطالعه ای که در سپتامبر ۲۰۱۸ در مجله The Lancet Psychiatry منتشر شد، که داده های جمع آوری شده از ۱,۲ میلیون بزرگسال ۱۸ ساله و بالاتر را در سال های ۲۰۱۱، ۲۰۱۳ و ۲۰۱۵ تجزیه و تحلیل کرد، نشان داد که افرادی که گزارش کرده اند ورزش می کنند نیز گزارش داده اند که روزهای کمتری، سلامت روانی ضعیفی داشته اند و اینکه همه انواع ورزش (از جمله دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی، ورزش در باشگاه، ورزش های زمستانی و غیره) به طور کلی با کاهش بار سلامت روان مرتبط بودند.



موانع فعالیت بدنی زنان؟؟؟؟

راهکار های رفع موانع ورزش بانوان؟؟؟





تندرستی در بارداری

تندرستی در بارداری

- بارداری و زایمان یک دوره طبیعی در زندگی هر زن مسوب میشود.
- بدن زنان باردار دستخوش تغییرات فیزیولوژیکی و آناتومیکی خاص می شود که به تدریج در مراحل بارداری رخ می دهد.
- در دوران بارداری با افزایش وزن و جابه جایی مرکز ثقل بدن به طرف جلو، مکانیک تنه تغییر می یابد و برای حفظ تعادل به نیروی بیشتری نیازمند است. این فشار اضافی را عضلات خلفی تنه و رباط مهره تحمل می کنند. از طرفی نیز، افزایش هورمون ریلاکسین در دوران بارداری مزید بر علت است، زیرا ریلاکسین رباط ها را شل می کند و نمی توانند استحکام مفصلی را کاملاً تامین کنند. در نتیجه وظیفه تثبیت مفاصل نیز به عهده عضلات می افتد.
- این تراکم فشار بر عضلات، به ویژه از ماه های پنجم بارداری به بعد که افزایش وزن مادر و جنین در این ایام فشار مکانیکی را مضاعف می نماید چشمگیر است.
- عدم آمادگی عضلات و ضعف آن ها در چنین شرایطی منجر به کوفتگی شدید عضلانی، بروز اسپاسم موضعی و کمر درد می شود.

- افزایش تعداد سزارین و زایمان های سخت یکی از مواردی است که گاهی اوقات به کاهش فعالیت بدنی مادران و دوران بارداری نسبت داده میشود.
- طولانی شدن مدت زایمان عوارض مختلفی مانند عفونت داخلی رحم، افت ضربان قلب جنین، اسیدی شدن خون جنین و تاثیر نامطلوب روانی و جسمانی دیگری بر مادر و جنین دارد.
- خطرات عمده ای مانند عفونت شدید، حملات ترومبوآمبولی و عوارض ناشی از بیهوشی مربوط به سزارین شایع تر و شدید تر از زایمان طبیعی می باشد.
- طبق تحقیقات، انجام فعالیت بدنی در دوران بارداری موجب کوتاه شدن مدت زمان مرحله فعال یا دوم زایمان می شود.



تندرستی در بارداری

فواید ورزش بر اثرات فیزیولوژیک بارداری

۱- افزایش سطح توان و انرژی بدن

۲- افزایش وزن نرمال

۳- بهبود وضعیت خواب

۴- کاهش احساس کوفتگی و خستگی در ناحیه کمر و پشت بدن

۵- آمادگی برای زایمان بهتر

۶- کاهش استرس

۷- افزایش اعتماد به نفس

۸- ریکاوری سریع تر مادر





• ۹- کاهش دردها و ناراحتی های رایج در بارداری

• ۱۰- پیشگیری و کاهش مشکلات بارداری

• ۱۱- تاثیر بر سیستم عصبی خودکار (ANS) جنین

• ۱۲- تاثیر ورزش بر عملکرد قلب و مادر در دوران بارداری

• ۱۳- توانایی مقابله با افزایش دمای مرکزی



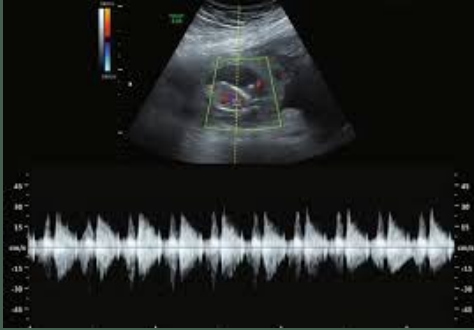
ورزش راهی مناسب برای رهایی از دیابت بارداری

- براساس تحقیقی که در نشست سالانه انجمن دیابت امریکا در سان دیاگو ارائه شد، ورزش قبل از بارداری تا حد زیادی سلامت مادر را در دوران بارداری تضمین می کند و احتمال ابتلا به دیابت بارداری را کاهش می دهد. گروه آمریکایی دانشگاه هاروارد برای رسیدن به این نتیجه داده های فراوانی را بررسی کرده اند.
- در میان ۱۹۵۰۰ زنی بارداری که در این تحقیق شرکت کردند، ۱۲۰۰ نفر به دیابت بارداری مبتلا شده بودند. ورزش و ابتلا به دیابت بارداری، رابطه ای معکوس دارد. در مقایسه زنانی که زندگی کم تحرکی را قبل از بارداری تجربه کرده بودند با آن هایی که قبل از بارداری به صورت حرفه ای ورزش می کرده اند، به این نتیجه رسیدند که ورزش، احتمال ابتلا به دیابت بارداری را ۲۶ درصد کاهش می دهد.



☀ نتیجه تحقیقات نشان داد که احتمال ابتلا به دیابت حتی در زنانی که قبل از بارداری تنها به یک پیاده روی ساده اکتفا کرده بودند نیز نسبت به گروه کم تحرک، پایین تر بوده است. آنها در مقایسه با زنانی که قبل از بارداری تنها با واکر راه می رفتند، ۲۶ تا ۳۰ درصد کمتر به دیابت بارداری مبتلا شده بودند.

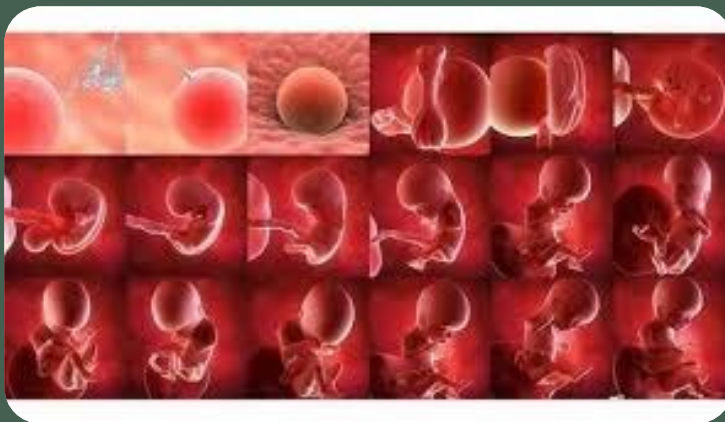




تعدادی از محققان آزمایش کردند تا ببینند جنین هایی که در رحم مادر در معرض ورزش قرار می گیرند در مقایسه با جنین هایی که در معرض ورزش قرار نمی گیرند، عملکرد خودکار بهتری دارند یا خیر.....

محققان آهنگ قلب جنین و اختلاف آهنگ قلب را در هفته های ۲۸ تا ۳۶ بارداری در زنانی که ورزش می کردند و آن هایی که ورزش نمی کردند، اندازه گرفتند. در این مطالعه پنج مادر باردار، سه بار در هفته دست کم به مدت ۳۰ دقیقه، ورزش هوازی انجام می دادند و پنج نفر دیگر برنامه ورزشی منظمی نداشتند. ریتم قلب جنین هایی که مادران شان در دوران بارداری ورزش کرده بودند، به طور قابل توجهی پایین تر از آهنگ قلب جنین هایی بود که در دوران جنینی مادرشان ورزش نکرده بودند. در هر مرحله بارداری، اختلاف ریتم قلب جنین در این دو گروه از لحاظ آماری چشمگیر بود. در هفته ۳۲ بارداری اختلاف آهنگ قلب جنین نیز در گروهی که مادران آنها در دوران بارداری ورزش می کردند، به طور چشمگیری بالاتر از گروهی بود که مادران شان ورزش نکرده بودند. زمانی که مادر در دوران بارداری ورزش می کند، جنین مانند افراد بزرگسال تحت تاثیر قرار می گیرد.

محققان از این تحقیق چنین نتیجه گیری کردند که ورزش در دوران بارداری احتمالاً نخستین و بهترین اقدام موثر برای تقویت قلب کودک است.



وزن گیری مناسب در بارداری:

وضعیت تغذیه	BMI قبل از بارداری kg/m^2	محدوده مجاز افزایش وزن (کیلوگرم)	افزایش وزن از ابتدای هفته ۱۳ بارداری به بعد (کیلوگرم/هفته)
کم وزن	< 18.5	۱۲.۵ - ۱۸	۰.۵۱ (۰.۴۴ - ۰.۵۸)
طبیعی	۱۸.۵ - ۲۴.۹	۱۱.۵ - ۱۶	۰.۴۲ (۰.۳۵ - ۰.۵۰)
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹.۹	۷ - ۱۱.۵	۰.۲۸ (۰.۲۳ - ۰.۳۳)
چاق	≥ 30	۵ - ۹	۰.۲۲ (۰.۱۷ - ۰.۲۷)

تغذیه مناسب در بارداری



تغذیه سالم مادران در دوران بارداری به چه معناست؟



موارد ممنوعیت فعالیت ورزشی در دوران بارداری:

- ۱-جفت سر راهی
- ۲-پارگی کیسه آب
- ۳-افزایش فشار خون
- ۴-آنمی شدید
- ۵-سابقه سقط مکرر
- ۶-سرکلاز
- ۷-خونریزی و لکه بینی
- ۸-تشنج کنترل نشده
- ۹-مشکلات پزشکی از قبیل آسم ، بیماری های قلبی ، دیابت نوع یک
- ۱۰- EP

اصول اولیه فعالیت ورزشی در دوران بارداری



قبل از شروع هر ورزشی نکات زیر را در نظر بگیرید:

- ۱- با پزشک و ماما خود مشورت کنید
- ۲- آب کافی بنوشید
- ۳- از محیط گرم و مرطوب دوری کنید
- ۴- بیش از ۵۰ دقیقه فعالیت نکنید
- ۵- ضربان قلب مادر ۱۱۰-۱۲۰ بیش تر نشود
- ۶- خ.اب کافی
- ۷- حرکات خوابیده به پشت از سه ماهه اول ممنوع
- ۸- در صورت مشاهده سردرد -سرگیجه - تنگی تنفس -درد شکمی-انقباضات- لکه بینی -درد و سرماخوردگی فعالیت ورزشی را متوقف کنید

پیار از حسن
نوحه صفا



SAMATAK.COM