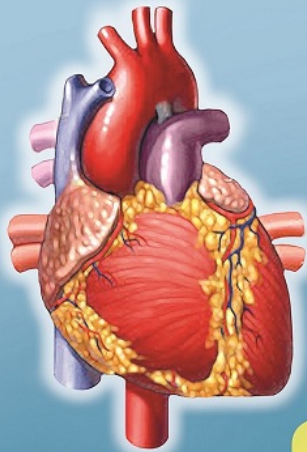


هائستیهای تندرستی

چقدر سالم هستید؟



آزمون ارزشیابی دستگاه قلب، گردش خون و تنفس

با آزمون تست کوپر (دوازده دقیقه دویدن) دستگاه قلب و گردش خون و تنفسی خود را ارزشیابی کنید.

نحوه اجرای آزمون (تست کوپر)

پس از ده دقیقه نرمش عمومی، از محلی مشخص و در ساعتی معین آهسته شروع به دویدن کنید، اگر خسته شدید و دویدن برایتان مشکل شد راه بروید و زمانیکه خستگی تان کمتر گردید دوباره شروع به دویدن کنید، پس از دوازده دقیقه فاصله ای را که طی کرده اید با جدول ذیل مقایسه کنید تا به قدرت یا ضعف دستگاه قلب و گردش خون و تنفسی تان پی ببرید.

جدول آقایان

امتیاز سن	سال ۱۹۵۱۳	سال ۲۹۵۲۰	سال ۳۹۵۳۰	سال ۴۹۵۴۰	سال ۵۹۵۵۰	بالاتر از ۶۰ سال
ضعیف	۲۲۰۰ - ۵۲۱۰۰	۲۱۰۰ - ۵۱۹۶۰	۲۰۹۰ - ۵۱۹۰۰	۲۰۰۰ - ۵۱۸۱۰	۱۸۷۰ - ۵۱۶۵۰	۱۶۵۰ - ۵۱۴۰۰
متوسط	۲۵۰۰ - ۵۲۲۰۰	۲۴۰۰ - ۵۲۱۰۰	۲۳۴۰ - ۵۲۰۹۰	۲۲۵۰ - ۵۲۰۰۰	۲۱۰۰ - ۵۱۸۷۰	۱۹۴۰ - ۵۱۶۵۰
خوب	۲۷۸۰ - ۵۲۵۰۰	۲۶۵۰ - ۵۲۴۰۰	۲۵۰۰ - ۵۲۳۴۰	۲۴۵۰ - ۵۲۲۵۰	۲۳۴۰ - ۵۲۱۰۰	۲۱۴۰ - ۵۱۹۴۰
خیلی خوب	۳۰۰۰ - ۵۲۷۸۰	۲۸۵۰ - ۵۲۶۵۰	۲۷۰۰ - ۵۲۵۰۰	۲۶۵۰ - ۵۲۴۵۰	۲۵۵۰ - ۵۲۳۴۰	۲۵۰۰ - ۵۲۱۴۰
عالی	بیشتر از ۳۰۰۰	بیشتر از ۲۸۵۰	بیشتر از ۲۷۰۰	بیشتر از ۲۶۵۰	بیشتر از ۲۵۵۰	بیشتر از ۲۵۰۰

جدول بانوان

امتیاز سن	سال ۱۹۵۱۳	سال ۲۹۵۲۰	سال ۳۹۵۳۰	سال ۴۹۵۴۰	سال ۵۹۵۵۰	بالاتر از ۶۰ سال
ضعیف	۱۸۰۰ - ۵۱۶۰۰	۱۸۰۰ - ۵۱۵۵۰	۱۷۰۰ - ۵۱۵۰۰	۱۶۰۰ - ۵۱۴۰۰	۱۵۰۰ - ۵۱۳۵۰	۱۴۰۰ - ۵۱۲۵۰
متوسط	۲۱۰۰ - ۵۱۸۰۰	۲۱۰۰ - ۵۱۷۰۰	۲۰۹۰ - ۵۱۷۰۰	۲۰۰۰ - ۵۱۶۰۰	۱۸۰۰ - ۵۱۵۰۰	۱۶۰۰ - ۵۱۴۰۰
خوب	۲۳۰۰ - ۵۲۱۰۰	۲۱۵۰ - ۵۱۹۵۰	۲۱۰۰ - ۵۱۹۰۰	۲۰۰۰ - ۵۱۸۰۰	۱۹۰۰ - ۵۱۷۰۰	۱۷۵۰ - ۵۱۶۰۰
خیلی خوب	۲۴۵۰ - ۵۲۳۰۰	۲۳۵۰ - ۵۲۱۵۰	۲۳۰۰ - ۵۲۱۰۰	۲۲۵۰ - ۵۲۰۰۰	۲۱۰۰ - ۵۱۹۰۰	۱۹۰۰ - ۵۱۷۵۰
عالی	بیشتر از ۲۴۵۰	بیشتر از ۲۳۵۰	بیشتر از ۲۳۰۰	بیشتر از ۲۲۵۰	بیشتر از ۲۱۵۰	بیشتر از ۲۱۰۰

لازم به یادآوری است که اگر نارسایی قلبی یا ریوی و یا بیماری دیگری دارید قبل از انجام تست فوق با پزشک مشورت نمایید.



شاخص توده بدن

BMI (BODY MASS INDEX)

استاندارد بین المللی محاسبه اضافه وزن و نشانگر مقدار چربی در بدن بر اساس قد و وزن

$$BMI = \frac{\text{وزن بر حسب Kg}}{\text{آقد بر حسب M}^2} = \frac{\text{فرمول شاخص توده بدن}}{\text{توده بدن}}$$

مثال BMI: فردی با وزن ۷۵ کیلوگرم و با قد ۱۷۱ سانتیمتر میزان BMI آن چقدر می باشد؟

$$BMI = \frac{75 \text{ kg}}{1.71 \times 1.71} = \frac{75 \text{ kg}}{2.92} = 25.68$$

BMI	وضعیت عمومی فرد از نظر وزن
کمتر از ۱۸/۵	کمبود وزن (لاغر)
۱۸/۵ - ۲۴/۹	محدوده طبیعی
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه ۲ (بسیار چاق)
برابر یا بیشتر از ۴۰	چاقی شدید درجه سه (فوق العاده چاق)

شاخص تخصصی توده بدن در وزن مرد	مرد	زن	وضعیت عمومی
کمتر از ۲۰	کمتر از ۱۹	لاغر	لاغر
۲۰ - ۲۵	۱۹ - ۲۴	ایده آل	ایده آل
۲۵ - ۳۰	۲۴ - ۲۹	اضافه وزن (چاق)	اضافه وزن (چاق)
بالاتر از ۳۰	بالاتر از ۲۹	چاقی بیمارگونه	چاقی بیمارگونه

یادآوری:

- چاقی، بیماریست اما اثرش نه اضافه وزن و در واقع یک اختلال متابولیک است.
- پدیده چاقی، گیرنده های انسولین در مرکز اشتها در مغز مقاوم شده و فرد به احساس سیری نمی رسد، به همین دلیل افراد چاق اصلاً احساس سیری نمی کنند.
- تجمع چربی در افراد به ۲ فرم است. بصورت سبب و گلابی این تنوع فرم به علت ترشح میزان متفاوت هورمون هادر بدن زنان و مردان است. فرم بدن زنان چاق بیشتر شبیه گلابی و مردان به سبب شباهت دارند.
- اندازه دور کمر در آقایان بالای ۱۰۲ سانتی متر و در خانم ها بالای ۸۸ سانتی متر نشانگر افزایش چربی داخل شکم است.
- اندازه دور کمر در BMI بالای ۳۵ از نظر ابتلا به بیماری بسیار حائز اهمیت است.
- یک کیلوگرم اضافه وزن معادل ذخیره شدن ۹۰۰۰ بیوپلاستی چربی و ۱۲۰۰ بیوپلاستی پروتئین و ۲۰۰ بیوپلاستی گلیکوژن میباشد.
- اندازه دور کمر ۹۴ سانتیمتر نسبت به دور کمر ۷۱ سانتیمتر خطر ابتلا به دیابت ۲ برابر می کند.
- کاهش وزن با سرعت بیشتر از یک درصد وزن در هفته خطر تشکیل سنگ های صفراوی را تشدید می کند. در مقایسه BMI بالای ۳۵ نسبت به BMI بالای ۳۰ فشار خون بالا و دیابت و کلسترول خوب HDL را ۵۰٪ افزایش می دهد.
- چربی مانند کره نیست که با گرم کردن، ماساژ، ضربه زدن، سونا و... آب شود بلکه تحت تأثیر سوزاندن کالری تنها حجم آن کاهش می یابد و تعداد آن.
- مهمترین علل چاقی: سن - جنس - سطح فعالیت - الگوی غذایی - درمان های دارویی - علل ژنتیک و چاقی ثانویه می باشد.
- جهت کم کردن وزن توصیه می شود به ورزشهای پیاده روی - راه رفتن داخل آب و شنا کردن بپردازید.