

## نقش ورزش در سلامتی انسان

امروزه با توجه به پیشرفت علوم و فناوری، هر گونه تغییر جدید می تواند آثار متفاوتی را در کلیه ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و اقتصادی انسان به وجود آورد. اما از این میان عواملی که در سلامت انسان تاثیرگذار است، از نقش ویژه ای برخوردار می باشد. امروزه به دلیل گذر اپیدمیولوژیک یعنی جایگزینی بیماری های غیرواگیردار به جای بیماری های واگیردار به دلیل کنترل عوامل بیولوژیک از یک طرف و نقش رفتارهای ناهنجار بهداشتی و سبک زندگی و شیوه های تغذیه در افزایش میزان بیماری های غیرواگیردار از طرف دیگر، لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت با هدف حفظ و ارتقای سلامتی ضروری است. با توجه به موارد ذکر شده نقش بی تحرکی به عنوان یکی از عوامل اصلی در شیوع بیماری ها و بروز مرگ، حائز اهمیت است.

با توجه به این که فعالیت فیزیکی مناسب می تواند تاثیر مهمی در پیش گیری از بروز بیماری ها، عوارض آن ها و در نهایت مرگ و میر ناشی از آن ها داشته باشد، بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری ها و فعالیت فیزیکی گویای این مطلب است که ورزش پیاده روی دارای تاثیرات مفیدی در زمینه پیش گیری از بیماری های مزمن و غیرواگیر است. در دنیای امروز پیاده روی بهترین فعالیت و طبیعی ترین ورزش برای کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی ورزش لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان است و همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد. در خصوص تاثیر ورزش پیاده روی در ایجاد و ابقای سلامتی سوالاتی مطرح است که به آن پرداخته می شود.

### چه نوع ورزش پیاده روی مفید و موثر است؟

فعالیت فیزیکی مناسب برای تقویت عضلات قلب و ریه و در کل سلامتی، زمانی مفید و موثر می شود که بتواند سبب بروز تغییرات بیولوژیک مفید در بدن انسان شود که از آن جمله می توان به افزایش تعداد ضربان تا شکل سریع آن یعنی یک دوی نرم و سبک اشاره کرد. میزان پیاده روی می تواند از شکل آرام یعنی راه رفتن متفاوت باشد. برنامه بر اساس میزان آمادگی جسمانی افراد با هدف نهایی طی 3 هزار و 200 متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب 120-130 بار در دقیقه می تواند متفاوت باشد.

### چه فوایدی از ورزش پیاده روی می توان انتظار داشت؟

بررسی متون و مقاله ها بیانگر آثار بسیار مفید و متعدد ورزش پیاده روی بر سلامت انسان از ابعاد مختلف است که برای آگاهی بیشتر در مورد این آثار سودمند در زمینه پیش گیری و کنترل بیماری ها می توان به موارد زیر اشاره کرد: کاهش روند پوکی استخوان به ویژه در زنان، کنترل اختلالات چربی خون، کنترل فشار خون، کاهش عوارض چاقی و درمان آن، کنترل دیابت و کاهش بروز ابتلا به دیابت تیپ 2 (مرض قند)، پیشگیری از آترواسکلروزیس عروق کرونری (تصلب شرایین)، کاهش عوارض بیماری های مفصلی و استوارتریت ها (آرتروز)، کاهش عوارض حاملگی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت وضعیت تنفسی، کاهش علائم بیماری های روده ای، تقویت روانی افراد با کاهش استرس، بی خوابی و اضطراب، تقویت و ایجاد حس شادابی، پیش گیری و درمان اعتیاد. با توجه به مطالب مذکور و سهولت انجام ورزش پیاده روی و آثار گسترده آن در ارتقای سلامت فرد و جامعه، این مقوله از ورزش نیازمند توجه ویژه ای در برنامه ریزی های بهداشتی است و قدر مسلم گستردگی موضوع، لزوم مشارکت و هماهنگی بین بخشی و مردمی را هم در زمینه برنامه ریزی و هم در اجرای برنامه های جامع می طلبد، به ویژه بعد هماهنگی بین بخشی در حفظ و ارتقای سلامتی افراد جامعه از طریق ترویج فرهنگ پیاده روی گامی در توانمندسازی مردم و جامعه و به عبارت دیگر ارتقای سلامت محسوب می شود.

## ورزش و درمان بیماری ها

ورزش های گوناگون علاوه بر آن که از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند و نقش پیش گیری را به عهده دارد، همواره در درمان بسیاری از بیماری ها موثر واقع می شود و یک نقش درمانی را از نظر علم پزشکی برعهده می گیرد. بدین منظور توجه شما را به آثار درمانی ورزش در ارگان های مختلف بدن و بیماری های مربوط جلب می کنیم.

## فشار خون بالا

با انجام ورزش های معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در یک سال می توان یک فشار خون ماکزیمم را از 17 به حدود 14 رسانید و روشن است که ورزشکاران معمولاً دچار عوارض فشار خون نمی شوند و ورزش حتی در سنین 60-80 سالگی می تواند در متعادل نگه داشتن فشار خون سهیم باشد. زیرا بر اثر ورزش، عروقی که در سطح بدن جریان دارد انبساط می یابد و فشار خون سقوط می کند. ورزش پیاده روی و کوه نوردی به خوبی فشار خون بالا را متعادل می سازد.

## بیماران با دردهای قلبی (سکته)

انجام ورزش های سبک طبق آمارهای جهانی نه تنها انواع دردهای قلبی پایدار و غیرپایدار را تسکین و کاهش می دهد بلکه سبب حل شدن لخته های داخل خون شریانی قلب می شود و از بروز سکته های بعدی ممانعت می کند. هم چنین ورزش های سبک مانع از رسوب پلاکت های چربی در داخل عروق کرونر قلب یا عروق سایر نقاط بدن می شود و در پیش گیری بروز بیماری های قلبی عروقی افرادی که یک بار به انفارکتوس مبتلا شده اند، دخیل است. امروزه ثابت شده است که ورزش های مناسب در نزد افرادی که مبتلا به دیابت هستند و حتی انسولین نیز تزریق می کنند بسیار مفید است و مقاومت بدن را در برابر عوارض ناشی از این بیماری بیشتر می کند.

## تاثیر ورزش بر سرطان

ورزش سبب تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطانی می شود. بنابراین گزارش پژوهشگران کره ای، انجام حرکات ورزشی ساده می تواند سیستم ایمنی بیمارانی را که به دلیل سرطان معده تحت عمل جراحی قرار گرفته اند، تقویت کند. مطالعه روی 25 بیمار که تحت عمل جراحی خارج شدن تومورهای معده قرار گرفته بودند، نشان داد عملکرد ایمنی بدن افراد که 2 روز پس از عمل، انجام حرکات ورزشی را اجرا کرده بودند، قوی تر از اشخاصی بود که ورزش نکرده بودند. 2 هفته پس از جراحی تعداد سلول های ضد سرطان در افرادی که ورزش کرده بودند به نحو چشمگیری بیشتر از دیگران بود. سلول های ضد سرطان یا قاتل به سلول های سرطانی حمله و به رفع عفونت کمک می کند. دکتر یانگ مونا و همکارانش از دانشگاه اینجو در شمی کویانگر، یک گروه 17 نفره از بیماران را مورد بررسی قرار دادند. این بیماران 2 روز بعد از جراحی در حالی که روی تخت دراز کشیده بودند انجام حرکات ساده ورزشی را آغاز کردند. هم چنین از زمانی که قادر به راه رفتن بودند انجام حرکات ورزشی روی دوچرخه ثابت را به تعداد 5 بار در هفته شروع کردند.

محققان به منظور بررسی تغییرات حاصله در تعداد سلول های قاتل چندین نمونه خون از بیماران گرفتند. نتایج تحقیقات حاکی از آن بود که هفته اول پس از جراحی تعداد سلول های قاتل در هر گروه کاهش یافت. اما در هفته دوم سلول های قاتل در بیمارانی که ورزش می کردند به وضعیت موفقیت آمیز اول بازگشت. اما در افرادی که ورزش نمی کردند روند نزولی سلول ها هم چنان ادامه داشت. البته به مرور زمان تعداد سلول های قاتل در تمامی این بیماران افزایش پیدا کرد. به گفته دکتر مونا به دلیل این که ضعف سیستم ایمنی موجب تقویت سلول های سرطانی می شود، انجام حرکات ورزشی برای تقویت سیستم ایمنی حائز اهمیت است.