

عوارض کم تحرکی

گسترش فناوری و ماشینی شدن زندگی، کم شدن تحرک جسمانی را برای انسان‌ها به ارمغان آورده و این در حالی است که ۷۰ درصد از بیماری‌ها در اثر بی‌تحرکی بوجود می‌آیند.

بررسی‌های انجام شده در کشور هم نشان می‌دهد که ۴۵ درصد ایرانیان دچار فقر حرکتی هستند. نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که مهم‌ترین و شناخته شده‌ترین آفت سلامتی ورزش نکردن، تغذیه نامناسب و نداشتن استراحت کافی است. کارشناسان بر این اعتقادند که علاوه بر نقش محوری ورزش و استراحت کافی در سلامت، رعایت رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح نیز از کلیدهای دستیابی به سلامت و توفیق در کارهاست. ترویج فعالیت بدنی، روش سودمندی برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن و راهکاری مقرون به صرفه برای ارتقای سلامت جامعه است. مدارک علمی نشان می‌دهد که فعالیت بدنی منظم، برای تمامی مردم



در همه سنین و شرایط (حتی ناتوانی‌های جسمی) طیف وسیعی از فواید سلامت جسمانی، اجتماعی و فکری را فراهم می‌کند.

می‌توان گفت کلید دستیابی به سلامتی و کامیابی تنها ورزش و فعالیت بدنی است. ورزش و فعالیت بدنی منظم برای تمامی سنین و شرایط خاص (حتی ناتوانی‌های جسمی) سلامت جسمانی، اجتماعی و فکری را فراهم می‌کند. شخصی که فعالیت بدنی منظمی دارد رژیم غذایی و روابط اجتماعی بهتری با افراد برقرار می‌کند علاوه بر آن کشش کمتری برای مصرف دخانیات و الکل و مواد مخدر دارد. به استناد آمارهای رسمی، سن ابتلا به بیماری‌های مفصلی در ایران نیز از ۵۵ سال به ۳۰ سال کاهش یافته است.



فعالیت جسمانی منظم، خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکتة مغزی، سرطان سینه و سرطان کولون را کاهش می‌دهد. به طور عمومی، فعالیت جسمانی سبب بهبود متابولیسم قند می‌شود، چربی بدن را کاهش می‌دهد و فشار خون را پایین می‌آورد. فعالیت جسمانی همچنین می‌تواند موجب بهبود سلامتی عضلانی - اسکلتی، کنترل وزن بدن و کاهش علائم افسردگی شود.

آثار سودمند فعالیت جسمانی در بیماری‌های اسکلتی، عضلانی مانند کاهش کمردرد، پوکی استخوان و همچنین چاقی، افسردگی، اضطراب و استرس گزارش شده است. علاوه بر فواید مستقیم درمانی، با افزایش فعالیت جسمانی می‌توان شاهد افزایش فعالیت‌های متقابل اجتماعی در همه جنبه‌های زندگی مانند ایجاد سرگرمی مفرح، کاهش خشونت و... بود.

- تحرک؛ توانایی حرکت آزادانه فرد در پیرامون خود است و حرکت برای اهداف مختلفی به کار گرفته می‌شود. داشتن تحرک برای احساس سلامتی از جنبه فیزیکی، روانی و اجتماعی ضروری است. بی‌تحرکی زمانی رخ می‌دهد که موجود قادر به حرکت غیروابسته (مستقل) یا تغییر وضعیت نباشد یا حرکت او به دلایل پزشکی محدود شده باشد.

بی‌تحرکی فقط به استراحت در تخت اطلاق نمی‌شود، کارمندی که ساعت‌ها پشت یک میز بنشیند، به درجاتی از بی‌تحرکی مبتلاست. آخرین بررسی‌های انجام شده در کشور نشان می‌دهد که ۴۵ درصد از افراد جامعه و ۶۰ درصد افراد بالای ۶۰ سال در تحرک مشکل دارند. این در حالی است که گاهی این محدودیت حرکت موقتی است و زمانی نیز این بی‌تحرکی، محدود به قسمتی از

عوارض کم تحرکی



استخوان کاهش می‌یابد و به دنبال آن پوکی استخوان ایجاد می‌شود.

خطر لخته شدن خون در دیواره های رگها و احتمال کنده شدن آن از دیواره رگ و حرکت آن در مسیر جریان خون است. اگر لخته، مسیر عروق خون‌رساننده به مغز را مسدود کند، سکته مغزی و اگر مسیر عروق خون‌رساننده به قلب را مسدود کند، سکته قلبی ایجاد می‌شود و سایر اندام و اعضا نیز به همین ترتیب در معرض خطر هستند. تغییر در دستگاه گوارش، تحرک، محرک حرکات دودی روده است. شاید بتوان گفت که بیوست، نخستین عارضه ناشی از بی‌تحرکی است. عارضه دیگر ناشی از کم‌تحرکی، کاهش اشتهاست که در نتیجه، دریافت مواد مغذی موردنیاز برای ترمیم و بهبود بافت‌ها را دچار مشکل می‌کند.

از عوارض شایع و مشکل‌آفرین کم‌تحرکی، اضافه وزن و چاقی است، چرا که افراد کم‌تحرک، کالری مصرفی خود را نمی‌سوزانند و فعالیتی برای سوختن انرژی ندارند.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

بدن می‌شود.
عوارض بی تحرکی :

بی‌تحرکی می‌تواند در سیستم عضلانی - اسکلتی تغییرات دائمی ایجاد کند. توده عضلانی و قدرت آن به وسیله تعادلی که براساس تولید پروتئین و مصرف آن وجود دارد، حفظ می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بار ماهیچه و فعالیت آن توسط این تعادل تنظیم می‌شود. بی‌تحرکی، بار ماهیچه، فعالیت و سنتز پروتئین را کاهش و شکسته شدن پروتئین را افزایش می‌دهد که نتیجه آن، کاهش توده عضلانی، کاهش اندازه ماهیچه و به دنبال آن، انعطاف‌پذیری و قدرت ماهیچه است.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که بعد از یک هفته، ۲۰ درصد از قدرت و تحمل ماهیچه کاهش می‌یابد. بی‌تحرکی بیش از یک تا دو ماه می‌تواند اندازه ماهیچه را تا نصف کاهش دهد که با کاهش عملکرد همراه است. در این میان ماهیچه‌های پا بیشترین تاثیر را از بی‌تحرکی می‌پذیرند. فواصل نیز از عوارض بی‌حرکتی بی‌نصیب نمی‌مانند، سفتی غیرطبیعی مفاصل و نرمی ساختارهای مربوط به آن، عملکرد مفاصل را محدود می‌کند. استخوان، یک بافت زنده و پویاست که نه تنها وظیفه حمایت بدن را به عهده دارد، بلکه در تنظیم املاح بخصوص کلسیم نیز نقش دارد. فشاری که از طریق تحمل وزن روی استخوان‌ها وارد می‌شود، برای عملکرد سلول‌های استخوان‌ساز لازم است. بی‌تحرکی باعث کاهش املاح‌سازی و کمبود مواد زمینه‌ای استخوان می‌شود. همچنین بی‌تحرکی به تعادل منفی کلسیم منجر می‌شود و کلسیم به دلیل وجود شبکه بازجذب، از استخوان خارج می‌شود. در نتیجه این فرآیند، تراکم

تهیه و تنظیم : طیبه ادیب
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان قلب کوثر
شماره سند: PF- PRD- 4200
تاریخ بازنگری : ۹۶/۷/۱
تایید کننده : دکتر اردوان زینل زاده
متخصص قلب و عروق - فلوشیپ اینترونشنال کاردیولوژی

منبع : اینترنت - سایت آموزش سلامت مددجو

آدرس : شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر
بیمارستان کوثر : صندوق پستی : ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵
تلفن : ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - نمابر : ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰
www.kowsar-hospital.ir