

فعالیت‌هایی که انجام آنها باعث حس خوب بودن و انرژی مثبت میشود

۱- ورزش و فعالیت بدنی و شغل

آیا با وجود درمان همودیالیز میتوان ورزش کرد؟

بله .. ورزش یکی از بهترین کارهایی است که می توانید برای سلامتی جسم و روحتان انجام دهید ورزش علاوه بر تاثیراتی که بر سلامتی جسمانی شما دارد به شما حس نشاط و برگشت به زندگی طبیعی و اعتماد به نفس میدهد و خستگی را کاهش می دهد .

ورزش محدودیتهایی برای افرادی که مشکل قلبی دارند که آن هم با نظریزشک و حدود شرایط باتوجه به نوع بیماری قابل انجام است.

از آنجایی که هر بیمار به طور میانگین هفته ای سه بار دیالیز میشود و مقدار زیادی مایعات ازدست می دهد بدن در جبران این کم آبی عروق عضلات بخصوص عروق بازو و پاها راتنگ می کند بنابراین جریان خون این مناطق در طی دیالیز کم میشود و بدن دچار رخوت و سستی میشود. اگر فعالیتی نداشته باشید بدن همچنان ضعیف و بی رمق باقی می ماند و عضلات تحلیل میرود ولی در صورت داشتن فعالیت مناسب ورزشی خونرسانی به اعضا بدن به صورت منظم انجام میشود. ورزش باعث افزایش انگیزه ، کنترل وزن، کاهش چربی خون، کاهش خطر بیماری های قلبی، بهبود کیفیت خواب، بهبود وضعیت روانی و کاهش اضطراب و افسردگی و جلوگیری از پوکی استخوان میشود. توجه به این نکته ضروری است که فعالیتها باید به تدریج افزایش یابد و فعالیت شدید در جلسات اول برای سلامتی شما مناسب نیست .

نکته:

در هر صورت پیاده روی و شنا و یوگا جزو ورزشهای سبک برای اکثر بیماران پیشنهاد میشود.

چه موقع ورزش کنیم: باید ها و نباید های ورزشی

- ✓ بهتر است تا یک ساعت بعد از خوردن وعده غذایی ورزش نکنید.
- ✓ در روزهای خیلی گرم و یا خیلی سرد ورزش نکنید.
- ✓ ورزش را از کم شروع کنید و کم کم مقدار آن را افزایش دهید .
- ✓ صبحها و موقع غروب بهترین زمان برای ورزش است.
- ✓ شبها و نزدیک به زمان خواب ورزش نکنید .
- ✓ در صورت تنگی نفس یا درد قفسه سینه ورزش نکنید.
- ✓ اگر دچار سرگیجه و احساس سبکی سر شدید ورزش راقطع کنید .
- ✓ احساس خستگی ممکن است از کم خونی باشد که باتوجه به آزمایشات شما اپرکس تجویز میشود.

✓ در صورت گرفتگی عضلات حین ورزش (عضله را بکشید، ماساژ دهید، کفش راحت بپوشید، با آب گرم ماساژ دهید.)

ورزش به‌تأثیر بر روی هرمونهای بدن باعث ایجاد لذت، احساس خوب بودن، افزایش ارتقای جسمی و روانی و اجتماعی میشود. ورزش میتواند از بیماری قلبی عروقی، از افزایش فشارخون، از دیابت، از چاقی، از پوکی استخوان و کمردرد جلوگیری کند قبل از شروع فعالیت ورزشی منظم باید از نظر طبی آمادگی فرد مورد ارزیابی قرار گیرد.

عوامل خطر برای شروع فعالیت ورزشی :

سابقه بیماری قلبی، فشارخون بالا، قندخون غیرطبیعی، HDL پایین، چاقی، اعتیاد و مصرف دخانیات، زندگی بی تحرک است و همچنین داشتن علائم: درد قفسه سینه و پشت یا تنگی نفس در حالت استراحت، سرگیجه، مشکل در تنفس، ادم و ورم پا، درد پا، ضربان قلب سریع، صدای غیرطبیعی قلب، که از عوامل خطر برای شروع فعالیت ورزشی است.

برای کاهش افسردگی میتوانید از تمرینات آرامسازی و تصویرسازی استفاده کنید.

آرامسازی: RELAXATION

برای ۵ تا ۱۰ دقیقه به یک مکان خلوت و بدون مزاحم بروید بنشینید و لباسهایتان را شل کنید. کفشهایتان را درآورید و چشمانتان را ببندید و بعد مراحل زیر را انجام دهید.

- برای ۴ ثانیه نفس عمیق بکشید بعد بازدم و اجازه دهید بازدم به آهستگی و در طول ۸ ثانیه از دهان خارج شود. این عمل را چند بار تکرار کنید.

- عضلات را با قدرت منقبض کنید و سپس شل نمایید. ابتدا عضلات بزرگ و سپس عضلات کوچک را شل نمایید حتی عضلات صورت.

- در تفراتان تصویر لذتبخش را تصور کنید. مثل دریاچه آرام یا جویبار به آرامش ادامه دهید و عمیق نفس بکشید.

- در نهایت چند نفس عمیق بکشید و بدن خود را بکشید و بارو حیه بهتر به کار روزمره خود ادامه دهید.

تصویرسازی: خود را آرام و در شرایطی که برایتان لذت بخش است به تصویر بکشید و سعی کنید همه احساس ها مثل دیدن، شنیدن و بویدن و... را در این تصویرسازی دخیل نمایید.