نمط الحياة
الصحيه

النشاط البدني وممارسة الرياضة

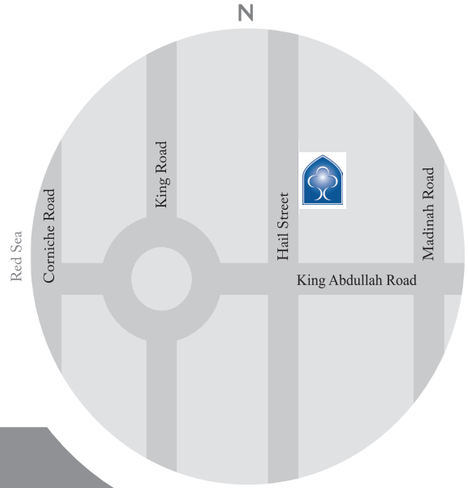
المركز الطبي الدولي
International Medical Center

HEALTHY
LIFESTYLE

Physical Activity and Exercise

المركز الطبي الدولي
International Medical Center

This brochure was issued by the International Medical Center Awareness and Health Education program.



www.imc.med.sa

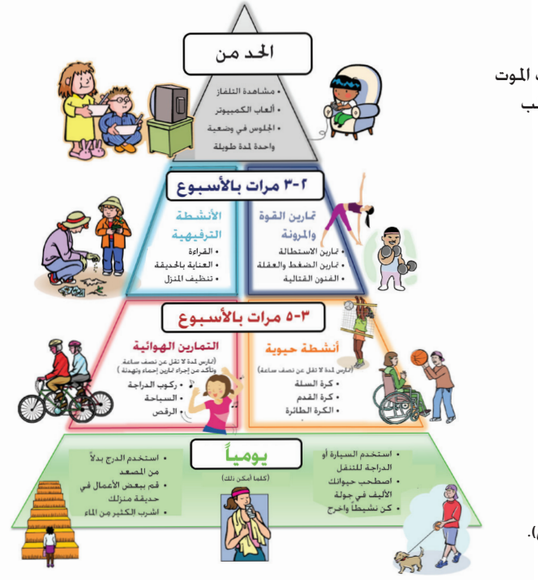
P.O. Box 2172 Jeddah 21451, Saudi Arabia
Tel: +966 920027778 Fax: +966 12 6509001

صدرت هذه المطوية ضمن برنامج المركز الطبي الدولي للتوعية والتثقيف الصحي

www.imc.med.sa

ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٤٥١ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٩٢٠٠٢٧٧٧٨ ٩٦٦+ فاكس: ٦٥٠٩٠٠١ ١٢ ٩٦٦+

ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة يعتبر من أهم العادات التي يمكنك أن تقدمها لصحتك.



تأثير النشاط البدني على صحتك:

١. **تأثير الرياضة والنشاط البدني على حالات الموت المبكر:**

هناك دلائل علمية قوية أظهرت بأن ممارسة النشاط البدني يقلل من خطر حدوث الموت المبكر (حدوث الوفاة قبل العمر المتوقع لنفس الفئة العمرية) نتيجة لأمراض القلب والسرطان وأسباب أخرى.

٢. **تأثر الرياضة والنشاط البدني على صحة القلب والجهاز التنفسي كالتالي:**

- زيادة المقدرة على تحمل الرياضة.
- انخفاض في ضغط الدم.
- تقليل معدل الكوليسترول السيئ في الدم.
- زيادة معدل الكوليسترول الجيد في الدم.
- تحسين إنتاجية خلايا الجسم للأنسولين.
- تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات الدماغية وتصلب الشرايين ونقص التروية وعدم انتظام ضربات القلب والجلطات الوريدية.
- تحسين وظائف القلب بصورة عامة حيث يتم ضخ كميات أكبر من الدم مع كل نبضة.
- تحسين وظائف الأوعية الدموية.
- تحسين سعة الرئتين.
- زيادة تدفق الدم إلى الرئتين (السماح للرئتين بضخ كميات أكبر من الأكسجين).

Regular physical activity is one of the most important things you can do for your health

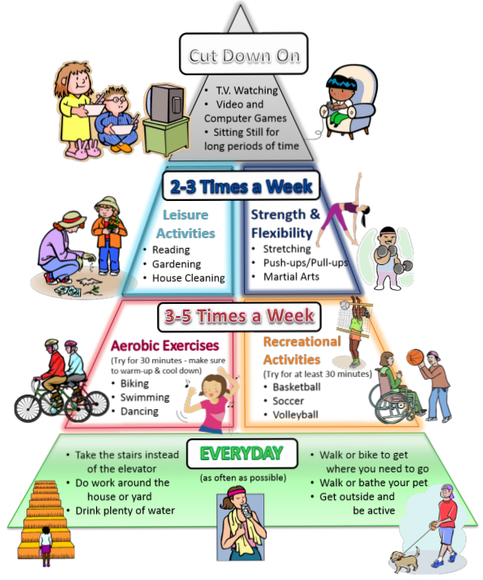
Effects of Physical activity on your health:

1. Premature Death

   Strong scientific evidence shows that physical activity reduces the risk of premature death (dying earlier than the average age of death for a specific population group) from the leading causes of death, such as heart disease and some cancers, as well as from other causes of death.

2. Cardiovascular and Respiratory Health

   - Increase in exercise tolerance
   - Reduction in blood pressure
   - Reduction in bad (LDL and total) cholesterol
   - Increase in good (HDL) cholesterol
   - Increase in insulin sensitivity
   - Decrease risk of Coronary Heart Disease, Stroke, Atherosclerosis, Ischemia, Arrhythmia, and Thrombosis
   - Improves your overall cardiac function, so that you pump more blood with each heart beat.
   - Improves your overall vascular function.
   - Improve your lung capacity.
   - Increase blood flow to your lungs (allowing the lungs to deliver more O2 into the blood).



3. Metabolic Health

Regular physical activity strongly reduces the risk of developing type 2 diabetes, as well as the metabolic syndrome* by:

- Increasing the mobilization of fatty acids into the bloodstream from your fat deposits.
- Increasing your muscles' ability to burn fat more efficiently.
- Reduces your triglycerides.
- Increases your HDL cholesterol (good cholesterol).
- Reduces insulin resistance.

**Note:* metabolic syndrome defined as a condition in which people have some combination of high blood pressure, a large waistline (abdominal obesity), an adverse blood lipid profile (low levels of high-density lipoprotein [HDL] cholesterol, raised triglycerides), and impaired glucose tolerance.

4. Musculoskeletal Health

- Increase the size and strength of your muscles fiber
- Increase the strength of your ligaments and tendons.
- Increase the number of capillaries that supply blood to your skeletal muscles.
- Increase the number and the size of the mitochondria (the power plants) in your muscles tissue, which allows your muscles to burs more energy
- Increase the bone density.
- Prevent and help in Osteoarthritis and Osteoporosis
- Prevention of fracture and falling in elderly

5. Cancer

Decrease the risk of Colorectal, Colon, Rectal, Testicular, Prostate and Breast Cancer.

6. Mental Health

1- Releasing feel-good brain chemicals that may ease depression and reducing immune system chemicals that can worsen depression.

2- Increasing body temperature, which may have calming effects on the body.

٣. تأثير الرياضه والنشاط البدني على صحة العمليات الأيضية (التمثيل الغذائي)

المواظبة على النشاط البدني بصورة منتظمة يقلل من خطر الإصابة بأمراض السكري والمتلازمة الأيضية*عن طريق:

- زيادة حركة الأحماض الأمينية إلى مجرى الدم من مخزون الدهون.
- زيادة قدرة العضلات على حرق الدهون بفعالية أكثر.
- تقليل نسبة الدهون الثلاثية.
- زياده نسبة الكوليسترول الجيد (HDL) .
- تقليل مقاومة خلايا الجسم للأنسولين.

تنبيه متلازمة الأمراض الأيضية يتم تشخيصها عند وجود ارتفاع في ضغط الدم والسمنة في منطقة البطن وانخفاض الكوليسترول الجيد وارتفاع الدهون الثلاثية واختلال تحمل الجلوكوز.

٤. تأثير النشاط البدني على صحة الجهاز العضلي

- زيادة حجم وقوة الألياف العضلية.
- زيادة قوة الأربطة والأوتار.
- زيادة عدد الشعيرات الدموية التي توفر الدم للعضلات.
- زيادة عدد وحجم الميتوكوندريا (مركز توليد الطاقة بالخلية) في نسيج العضلات والذي يسمح للعضلات بانتاج طاقة إضافية.
- زيادة كتل العظم.
- المساعدة في الوقاية من التهاب المفاصل وهشاشه العظام.
- الحماية من السقوط والكسور في كبار السن.

٥. تأثير النشاط البدني على الأورام السرطانية

تقلل من خطر حدوث سرطان القولون والمستقيم والخصية والبروستاتا والثدي

٦. تأثير النشاط البدني على صحة سلامه العقل

١. زياده إفراز المواد الكيميائية في الدماغ المسؤولة عن تحسين المزاج والتخفيف من حدة الاكتئاب.

٢. زياده درجة حرارة الجسم وهذا بدوره يؤدي إلى تهدئة الجسم.

٣. النشاط البدني المنتظم له فوائد نفسية وعاطفية حيث تساعدك على:

3- Regular exercise has many psychological and emotional benefits, too. It can help you:

- Gain confidence by meeting exercise goals or challenges, even small ones, can boost your self-confidence. Moreover, getting in shape can also make you feel better about your appearance.
- Take your mind off worries. Exercise is a distraction that can get you away from the cycle of negative thoughts that feed anxiety and depression.
- Get more social interaction. Exercise and physical activity may give you the chance to meet or socialize with others. Just exchanging a friendly smile or greeting as you walk around your neighborhood can help your mood.

Effects of the sedentary lifestyle on your health:

A sedentary lifestyle and lack of physical activity can contribute to the following risk factors:

- Anxiety
- Cardiovascular disease
- Mortality in elderly men by 30% and double the risk in elderly women.
- Deep vein thrombosis.
- Depression.
- Diabetes.
- Colon cancer.
- High blood pressure.
- Obesity.
- Osteoporosis.
- Lipid disorders.
- Kidney stones.
- Spinal disc bulge (Low back pain).

Recommendations:

1. Cardio Respiratory Exercise
   - Adults should get at least 150 minutes of moderate-intensity exercise per week.
   - Exercise recommendations can be met through 30-60 minutes of moderate-intensity exercise (five days per week) or 20-60 minutes of vigorous-intensity exercise (three days per week).
   - One continuous session and multiple shorter sessions (of at least 10 minutes) are both acceptable to accumulate desired amount of daily exercise.

- تقوية الشخصيه. الوصول إلى الأهداف والتحديات ولو بنسبة ضئيلة تستطيع تقوية الثقة بالنفس. كما أن الحصول على الشكل المثالي يجعلك تشعر بتحسن تجاه مظهرك العام.
- السيطرة على القلق. الرياضه تشغلك وتشتت ذهنك عن الأفكار السلبية التي تشعرك بالقلق والأكتئاب
- تحسين العلاقات الاجتماعية. الرياضة والنشاط البدني يعطيانك الفرصه للقاء ومقابلة الآخرين. فمجرد تبادل الابتسامات وإلقاء التحية على الأصحاب والجيران سوف يحسن مزاجك.

تأثير قلة النشاط البدني وكثرة الجلوس على الصحة العامه:

الجلوس لفترات طويلة وقلة النشاط البدني بأمكانه أن يؤدي إلى المخاطر التالية:

- القلق العام.
- أمراض القلب والشرايين.
- زيادة معدلات الوفاة في كبار السن بنسبة ٣٠٪ للذكور ومرتين بالنسبة للإناث.
- تجلط الأوردة العميقة.
- الاكتئاب.
- مرض السكري
- سرطان القولون.
- ارتفاع ضغط الدم.
- السمنة.
- هشاشه العظام.
- اعتلال الكوليسترول بالدم.
- حصوات الكلى.
- ألم الظهر المزمن وتشوه فقرات العمود الفقري.

التوصيات:

١. اللياقة القلبية التنفسية

- يمكنك تطبيق التوصيات الرياضية عن طريق ممارسة رياضة متوسطة القوة لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة (٥ أيام في الاسبوع) أو ممارسة رياضة عنيفة لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة (٣ مرات في الاسبوع).
- جلسة واحدة مستمرة أو عدة جلسات قصيرة (لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق) كلاهما مقبول للحصول على المعدل اليومي للرياضة.

- Gradual progression of exercise time, frequency and intensity is recommended for best adherence and least injury risk.
- People unable to meet these minimums can still benefit from some activity.

2. Resistance Exercise
   - Adults should train each major muscle group two or three days each week using a variety of exercises and\or equipment.
   - Very light or light intensity is best for older persons or previously sedentary adults starting exercise.
   - Two to four sets of each exercise will help adults improve strength and power.
   - For each exercise, 8-12 repetitions improve strength and power, 10-15 repetitions improve strength in middle-age and older persons starting exercise and 15-20 repetitions improve muscular endurance.
   - Adults should wait at least 48 hours between resistance training sessions.

3. Flexibility Exercise
   - Adults should do flexibility exercises at least two or three days each week to improve range of motion.
   - Each stretch should be held for 10-30 seconds to the point of tightness or slight discomfort.
   - Repeat each stretch two to four times, accumulating 60 seconds per stretch.
   - Flexibility exercise is most effective when the muscle is warm. Try light aerobic activity or a hot bath to warm the muscles before stretching.

Listen to your body. If you feel pain, shortness of breath, dizziness or nausea, take a break. You may be pushing yourself too hard.

A warm-up before moderate-or vigorous-intensity aerobic activity allows a gradual increase in heart rate and breathing at the start of the episode of activity. A cool-down after activity allows a gradual decrease at the end of the episode

If you haven't exercised for some time and you have health concerns, you may want to talk to your doctor before starting a new fitness routine.

- يوصى بالزيادة التدريجية في وقت التمرين وعدد المرات والقوة للحصول على أفضل نسبة التزام وأقل نسبة إصابة.
- الأشخاص غير القادرين على تحقيق الحد الأدنى من التوصيات لا يزالون قادرين على الاستفادة من بعض الأنشطة البدنية.

٢. تمارين المقاومة
   - على البالغين تمرين كل مجموعة من مجموعات العضلات الرئيسية ٢ إلى ٣ أيام في الأسبوع عن طريق مختلف التمارين والأجهزة الرياضية.
   - الرياضات الخفيفة جداً مناسبة للأشخاص المتقدمين في العمر أو ذوو نمط الجلوس الدائم.
   - ٢ إلى ٤ مجموعات لكل تمرين يساعد الاشخاص على تحسين القوة وتعزيز الطاقة.
   - تكرار التمرين من ٨ - ١٢ يحسن القوة والطاقة. أما التكرار من ١٠-١٥ مرة يحسن القوة في الفئة العمرية المتوسطة وكبار السن المبتدئين في التمرين. والتكرار من ١٥-٢٠ مرة يحسن قدرة تحمل العضلات.
   - على الأشخاص البالغين الانتظار لمدة لاتقل عن ٤٨ ساعة بين كل جلسة وجلسة من تمارين المقاومة.

٣. تمارين المرونة
   - يجب على الأشخاص البالغين عمل تمارين المرونة على الأقل ٢-٣ مرات أسبوعيا لأجل تحسين مجال حركة العضلات.
   - لكل تمرين تمدد يجب أن التثبيت لمدة ١٠ - ٣٠ ثانيه إلى نقطة الشعور بعدم الراحة أو الشد (التقلص).
   - إعادة تمارين المط ٢-٤ مرات بمجموع ٦٠ ثانيه لكل تمرين.
   - تمارين المرونة تعمل بأقصى فعاليه عند تحمية العضلات. حاول البدء بتمارين هوائية خفيفة أو أخذ حمام ساخن من أجل تسخين العضلات قبل البدء بتمارين المط.

استمع الى جسدك إذا شعرت بالألم أو ضيق في التنفس أو دوخة وغثيان. حاول أن تاخذ نفس عميق حيث فقد تكون بذلك تجهد نفسك.

تسمح التحمية قبل البدء بالنشاطات الهوائيه المتوسطة أو العنيفة بالزيادة التدريجية لنبضات القلب وسرعة التنفس في بداية التمرين. لذلك فالاستراحة بعد كل كل نشاط تسمح بالنزول التدريجي لمعدل نبضات القلب عند نهاية كل تمرين.

عند انقطاعك عن التمارين لفترة من الزمن ولديك عذر طبي. ربما عليك التحدث إلى طبيبك قبل البدء بتمرين جديد.