



کلیه و سلامت بانوان

کلیه و ورزش

افراد چاق و کسانی که اضافه وزن دارند باید هم فعالیت فیزیکی و هم فعالیت‌های ورزشی خود را براساس اصول علمی افزایش دهند.
در انتخاب نوع ورزش باید سن، میزان توانایی و شرایط فیزیکی خود را در نظر داشته باشد و در صورتی که مبتلا به بیماری مزمنی هستید قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.



نکات قابل توجه:
ورزش را از شدت کم و مدت کم شروع کنید و به تدریج شدت و مدت آن را افزایش دهید.
ورزش را با ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن به صورت حرکات نرمشی و راه رفتن در جا آغاز و با سرد کردن به صورت راه رفتن آرام و حرکات کششی به پایان برسانید.

امروزه بی تحرکی یکی از مشکلات شایع جامعه بشری است که به عنوان چهارمین علت قابل پیشگیری مرگ شناخته می‌شود.

• • •
فعالیت فیزیکی شامل کارهای روزمره در محیط کار و منزل است که عموماً چربی‌سوزی زیادی ندارد. اما داشتن برنامه‌ی ورزشی منظم و مؤثر که در ادامه توضیح می‌دهیم با فعالیت‌های روزانه متفاوت است و فواید زیادی دارد ازجمله:

بپسود جریان خون، تقویت سیستم قلبی- عروقی، کنترل فشارخون و کلسترول، پیشگیری از بیماری‌های کلیوی و دیابت، استحکام استخوان‌ها، حفظ وزن ایده‌آل، کاهش استرس و اضطراب و افزایش اعتماد به نفس.

فعالیت فیزیکی و درمان چاقی: گرچه در چاقی ژنتیک و اختلالات هورمونی دخیل‌اند ولی شایع‌ترین علت چاقی، رژیم غذایی غلط و نداشتن فعالیت فیزیکی کافی است.



ورزش و بارداری

چه ورزش هایی در طول بارداری مناسب هستند؟

بیشتر ورزش ها در طول بارداری مناسب هستند، به شرطی که به آرامی و در مدت زمان مشخص انجام شوند. بهترین و اینترین ورزش ها برای دوران بارداری شنا، پیاده روی، دوچرخه سواری ثابت و ایروبیک آهسته هستند. این فعالیت ها خطر کمتری دارند. البته باید قبل از شروع برنامه های ورزشی منظم با پرشک مشورت و شرایط فرد بررسی شود. سایر فعالیت ها مانند دویدن باید در حد اعتدال انجام شود، به خصوص اگر قبل از بارداری آنها را انجام نداده باشید.

فعالیت هایی که برای خانم باردار می تواند خطرناک باشد:

- نگاه داشتن نفس در هر فعالیت
- ورزش در هوای گرم و مرطوب
- خم کردن زیاد زانو، دراز و نشست کامل
- حرکات چرخشی شکم در حالت ایستاده
- ورزش های برخوردی مانند فوتbal، بسکتبال و والبال
- فعالیت هایی که نیاز به پریدن یا دویدن سریع داشته باشد
- ورزش هایی که نیاز به تعادل دارند مثل: دوچرخه و اسکی
- شروع ناگهانی ورزش سنگین بعد از یک دوره طولانی عدم فعالیت
- حرکاتی با احتمال آسیب شکمی از جمله تغییر جهت و تکان های شدید

ورزش در بیماران کلیوی: شروع فعالیت ورزشی در بیماران کلیوی باید آرام و با پیشرفت تدریجی باشد. این افراد اگر در حین انجام فعالیت ورزشی احساس خستگی زیاد، گرمای شدید، کوتاه و بریده شدن تنفس، یا سریع و نامنظم شدن ضربان قلب داشتند، باید ورزش را قطع کرده و به استراحت بپردازند. ورزش هایی مانند شنا، دویدن و مانند اینها برای بیماران کلیوی بسیار مناسب هستند.

دیالیز و ورزش:

بیشتر بیماران دیالیزی می توانند ورزش کنند. بسیاری از این افراد می گویند ورزش های منظم حال آنها را بعد از شروع دیالیز مساعدتر می کند. متخصصین باز توانی کلیه نشان داده اند که برنامه های ورزشی منظم هر چند محدود، نه تنها باعث افزایش توانایی جسمی می شود بلکه کیفیت کلی زندگی بیماران را نیز بهبود می بخشد.

برای بیماران دیالیزی یا در هر مرحله ای از بیماری مزمن کلیه ورزش قویاً توصیه می شود. ولی قبل از شروع، مشورت با پرشک ضروری است. چون گاهی شرایط خاص بیمار او را در انجام بعضی ورزش ها محدود می کند. مثلاً اگر راه دیالیز در ران پا قرار گرفته باشد ممکن است فعالیت هایی که با اندام تحتانی انجام می شود مناسب نباشد و باید در عوض ورزش های کششی دست ها و بازوها انجام شود.

انتخاب ورزش موردعلاقه: بیشتر افراد از پیاده روی یکی از ورزش های قدرتی ملایمی است که برای سلامتی بسیار مفید است. بعضی از بیماران دیالیزی به خاطر احساس خستگی ورزش نمی کنند و فکر می کنند با ورزش کردن بیشتر خسته می شوند. ولی واقعیت این است که ورزش حتی به مقدار مختصر در حد ۱۵-۲۰ دقیقه در روز- کمک می کند تا کمتر احساس خستگی کنید. منتظر نباشید زمانی برسد که خسته نباشید و بتوانید ورزش کنید! ورزش کنید تا خستگی تان رفع شود.

در نظر داشته باشید بیماری کلیه باعث تحلیل رفتان عضلات می شود و شما با ورزش کردن قدرت عضلات را افزایش می دهید و تسلیم بیماری نخواهید شد.

● ● ●

