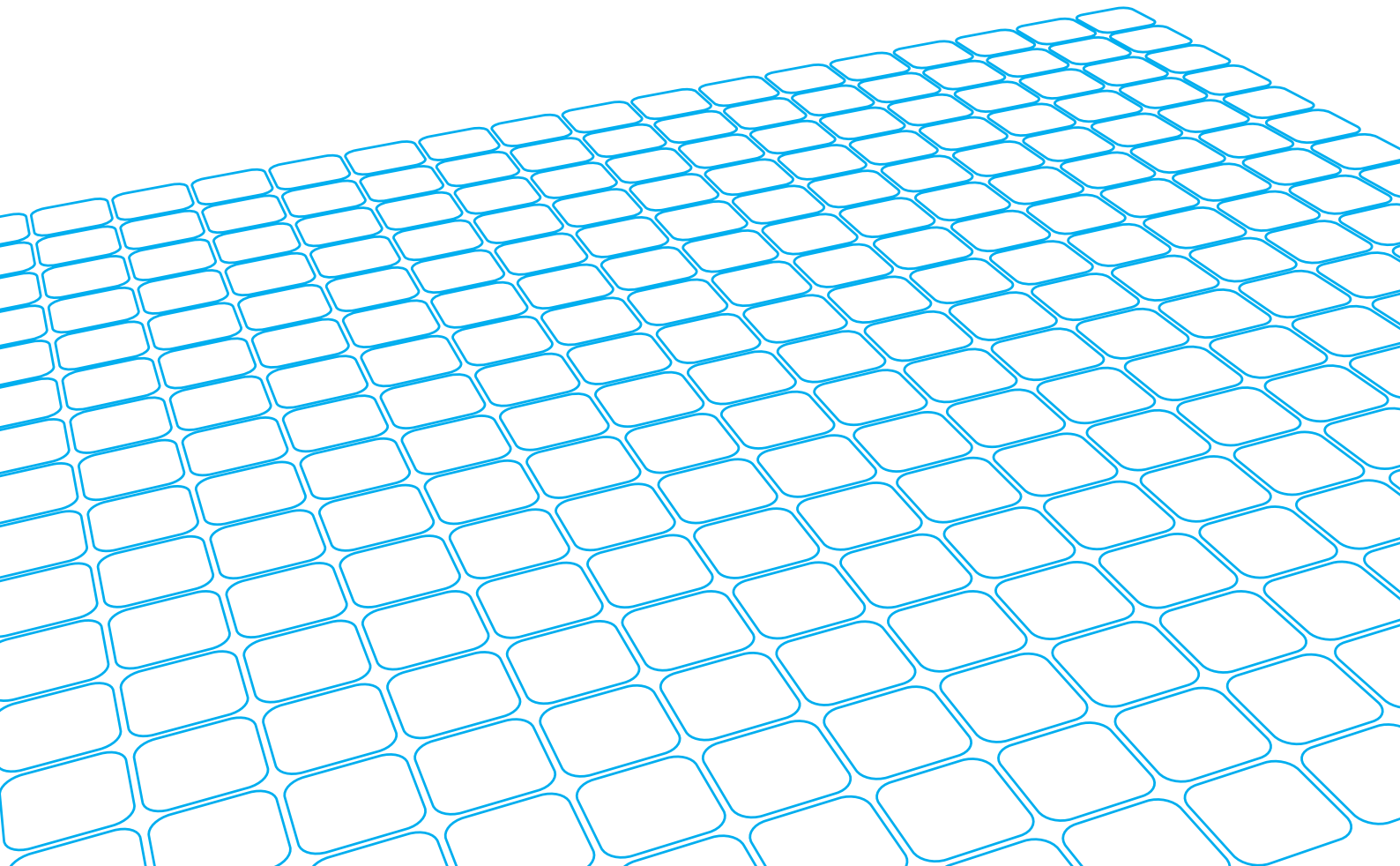


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۹-۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۶۰۲۵۴
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای خودمراقبتی جوانان/مولفان مسعود احمدزاداصل... [و دیگران]؛ زیر نظر محمداسماعیل مطلق... [و دیگران]؛ ویرایش علمی - اجرایی سیدتقی یمانی... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).؛ ۲۰/۵×۲۸/۵ س.م.
موضوع	: جوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: Young adults -- Life skills guides
موضوع	: نوجوانان و جوانان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	: Youth -- Health and hygiene
موضوع	: نوجوانان و جوانان -- بهداشت روانی
موضوع	: Youth -- Mental health
موضوع	: جوانان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: Young adults -- Iran -- Life skills guides
موضوع	: نوجوانان و جوانان -- استعمال دخانیات -- پیشگیری
موضوع	: Youth -- Tobacco use -- Prevention
موضوع	: جوانان -- ایران -- استعمال دخانیات -- پیشگیری
موضوع	: Young adults -- Tobacco use -- Iran -- Prevention
رده بندی دیویی	: ۳۰۵/۲۳۵
رده بندی کنگره	: HQ۷۹۶/۲ ۱۳۹۵
شناسه افزوده	: احمدزاد اصل، مسعود، ۱۳۵۶ -
شناسه افزوده	: مطلق، محمداسماعیل، ۱۳۳۴ -
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا



راهنمای خودمراقبتی جوانان

مولفان: دکتر مسعود احمدزاداصل، دکتر فرنوش داودی، عالمه حریری‌فر، دکتر فاطمه هادی، دکتر مرتضی ناصرپخت، دکتر کوروش کبیر

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

لیتوگرافی و چاپ:

شمارگان: ۳,۰۰۰ نسخه

قیمت:

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۰۱-۹-۴

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۶۰۹۲۲ فکس: ۴۴۲۱۰۲۶۹

parsahealth@gmail.com

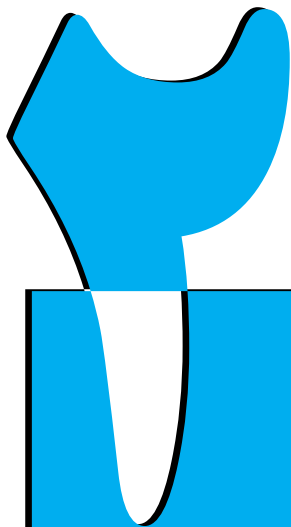
راهنمای خودمراقبتی جوانان

زیر نظر

دکتر محمد اسماعیل مطلق
دکتر شهرام رفیعی فر
دکتر محمد مهدی گویا
دکتر احمد کوشا
دکتر خسرو صادق نیت
دکتر احمد حاجبی
دکتر زهرا عبدالهی

ویرایش علمی-اجرایی

دکتر سید تقی یمانی
دکتر محمد اسلامی
دکتر گلایل اردلان
دکتر علیرضا مغیثی
دکتر علیرضا مهدوی
علی اسدی
مهندس بهزاد ولی زاده
دکتر مینوالسادات محمود عربی
دکتر منا سادات اردستانی
لیلا رجایی
معصومه افسری
دکتر محمد مرادی
صدیقه خادم
طاهره زیادلو
سید سپهر هاشمیان
دکتر آتوسا سلیمانیان
دکتر فاطمه سربندی
امیر نصیری
مژگان جوادی
اکرم پیگرد
ملک آفاق شکر الهی
دکتر حمیرا فلاحی
دکتر پروین افسر کازرونی
زهرا رجب پور



زاهنمای
خودمراقبتی
جوانان



بخش دوم

اعتیاد





پیش‌گفتار

بحث اختلالات مصرف مواد با هدف آموزش شما گردآوری شده است. هدف کلی از آموزش حاضر این است که شما را توانمند ساخته و به شما کمک کند تا توانایی‌های خود را برای پیشگیری از اختلالات مصرف مواد و بیماری‌های مرتبط با آن افزایش دهید، بتوانید به اطلاعات صحیح درباره اختلالات مصرف مواد دست یافته و رفتارهای مناسبی برای کاهش احتمال خطراتی که سلامت شما را تهدید می‌کنند، پیشه کنید. به علاوه، توانایی استفاده از ارتباطات بین فردی را برای بهبود سلامت خود پیدا کنید، از توانایی هدف‌دار بودن و مهارت تصمیم‌گیری برای بهبود سلامت استفاده کرده و توانایی حمایت سلامت خود، خانواده و اجتماع‌تان را داشته باشید.

مواد مخدر و اعتیاد به آن یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه جهانی است. چراکه موجب هدر رفتن سرمایه‌های هنگفت اقتصادی و انسانی می‌شود. موقعیت جغرافیایی کشور ما که در همسایگی بزرگ‌ترین تولیدکننده تریاک جهان و در مسیر ترانزیت مواد مخدر از آسیا به اروپا واقع شده است به همراه اهداف استعمار فرهنگی و اقتصادی سبب شده است تا اعتیاد به عنوان یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های جامعه ما مطرح شود. پیشگیری از درافتادن به ورطه اعتیاد علاوه بر تمهیدات اجتماعی، نیازمند آگاهی و توانایی‌های فردی است. در این زمینه پیشگیری از نقش بسیار مهمی برخوردار است.



فصل اول اعتیاد چیست؟

مقدمه

تا به حال بارها با کلمه اعتیاد برخورد کرده‌اید. اما شاید مفهوم آن توسط افراد مختلف به صورت‌های متفاوت تفسیر شود. برای برخورد درست با مسأله اعتیاد لازم است دانسته‌های خود را در خصوص آن افزایش دهیم. آشنایی با تعاریف مرتبط با این مقوله، اولین قدم فراگیری مسأله مربوط به اعتیاد است.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ اعتیاد را تعریف کند.
- ۲ مواد را تعریف کند و چند مثال بزند.
- ۳ بین اختلالات مصرف مواد و وابستگی تفاوت بگذارد.
- ۴ ارتباط بین اختلالات مصرف مواد و وابستگی را شرح دهد.
- ۵ تحمل را تعریف کند.
- ۶ ترک ماده را تعریف کند.
- ۷ در مورد بیماری یا جرم بودن اعتیاد بحث کند.





اعتیاد و مواد

اعتیاد یعنی «وابستگی به مصرف مواد به گونه‌ای که کاملاً مضر به حال شخص و اجتماع باشد.» با توجه به این تعریف لازم است بتوانیم مواد مخدر را مشخص سازیم. در متون مرتبط با اعتیاد «هر نوع ترکیب شیمیایی که باعث تغییر در کارکرد مغز شود» را ماده مخدر و به مجموعه آن‌ها مواد مخدر می‌گویند. این تغییر می‌تواند به صورت بروز هیجان، افسردگی، رفتار ناهنجار، عصبانیت‌ها یا اختلال در قضاوت باشد. به عبارت گسترده‌تر، مواد مخدر شامل آن چیزهایی است که مصرف آن غیرقانونی است، تغییر روانی ایجاد می‌کند و به خود فرد یا دیگران آسیب می‌رساند. در پزشکی به جای اصطلاح اعتیاد معمولاً کلمه وابستگی به مواد به کار می‌رود که این وابستگی بر دو نوع روانی و جسمی دسته‌بندی می‌شود.

وابستگی و اختلالات مصرف مواد

وابستگی به یک ماده به معنی «تمایل شدید فرد برای ادامه مصرف یک ماده علی‌رغم اثرات مضر مصرف» آن است. این وابستگی دارای دو جنبه روانی و جسمی است. وابستگی روانی در واقع بدین صورت است که فرد دارای فعالیت‌های مواد جویی است و جنبه جسمی آن بیشتر، جنبه‌های فیزیولوژیک آن را که با ترک و تحمل مرتبط است شامل می‌گردد (ترک و تحمل در ادامه توضیح داده می‌شود). اختلالات مصرف مواد حالت خفیف‌تر از وابستگی به یک ماده است و منظور این است که اگر چه فرد نسبت به مواد اعتیاد ندارد، ولی آن را علی‌رغم مشکلاتی که برای فرد ایجاد می‌کند، مصرف می‌کند. در اختلالات مصرف مواد، الگوی مصرف حالت مقاومت‌ناپذیر و اجباری ندارد.

با توجه به تعریف مواد و مفهوم اختلالات مصرف مواد مشخص می‌شود که سوء مصرف با این که حالت خفیف‌تر از وابستگی است ولی از چند جنبه بسیار مهم است:

۱ اختلالات مصرف به هر حال نتایج مضر و مخرب مواد را دارد.

۲ الگوی اختلالات مصرف مواد می‌تواند با خطرات فیزیکی نیز همراه گردد، برای مثال فرد به دنبال اختلالات مصرف مواد مبادرت به رانندگی می‌کند یا دچار مشکلات قانونی می‌شود.

۳ سیر اختلالات مصرف مواد معمولاً به سمت وابستگی حرکت می‌کند.

مصرف ← اختلالات مصرف ← وابستگی

تحمل و ترک

جنبه‌های وابستگی جسمی با دو مساله «تحمل» و «ترک» ارتباط دارد. فرد معتاد مجبور است برای رسیدن به حالت دلخواه (مثلاً نشنگی یا سرخوشی) به تدریج مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد یعنی بعد از گذشت مدتی، دیگر با مصرف مقادیر قبلی مواد به حالت دلخواه نمی‌رسد و مرتباً مقدار مصرف خود را افزایش می‌دهد، به این حالت «تحمل» می‌گویند. علاوه بر این، افرادی که به مصرف زیاد و طولانی مدت مواد مبادرت می‌کنند، در صورتی که بخواهند از آن دست بکشند و یا مصرف خود را کاهش دهند دچار علائم ناراحت‌کننده جسمانی و یا تخریب عملکرد اجتماعی، شغلی و ... می‌شوند، به این علائم «نشانگان ترک یا سندرم محرومیت» گفته می‌شود و علائم آن برای هر یک از مواد، متفاوت است. برای مثال فردی که تریاک مصرف می‌کرده است در صورت قطع آن دچار دردهای شدید دست و پا، اسهال، آبریزش بینی و چشم‌ها، خمیازه‌های مکرر و لرز می‌شود.

اعتیاد یک بیماری مزمن است. در کتاب‌های پزشکی مشکلات ایجاد شده بر اثر مواد به دو دسته تقسیم شده‌اند که یکی مسایل مربوط به خود مصرف است و دسته دوم بیماری‌های روانی هستند که در اثر اختلالات مصرف مواد ایجاد می‌شوند. بر همین اساس (بیماری بودن اعتیاد) روش‌های پیشگیری از بیماری، درمان و توان‌بخشی برای آن وجود دارد. اعتیاد یک بیماری است، پس باید مراقبت لازم برای جلوگیری از بیمار شدن را به کار ببریم. فرد معتاد یک بیمار است پس برای درمان نیازمند یاری و کمک افراد متبحر است. در قانون فعلی کشور، مصرف مواد جرم محسوب می‌گردد ولی با در نظر گرفتن مساله درمان معتادان، افراد در طول دوره درمان از مصونیت قانونی برخوردار هستند. ولی اگر فرد معتاد قبل از درمان شناسایی و دستگیر شود، مجرم محسوب شده و مجازات خواهد شد.



فصل دوم

گروه های مختلف مواد و اثرات آن

از واقعیات باشد. در مواردی، افراد مبتلا به صورت هدف دار و یا در اثر تغییرات مزمن ایجاد شده در ذهن شان مسایل را به نحو دلخواه خودشان بیان می کنند. بنابراین اطلاع از حقایق عملی می تواند توانایی شما را برای انتخاب آگاهانه نسبت به راه سالم زندگی افزایش دهد. در این فصل با گروه های اصلی مواد و مثال هایی از موادی که در این گروه ها قرار می گیرند آشنا می شوید و در خصوص موادی که احتمال مصرف بیشتری در کشورمان دارند، اطلاعات بیشتری کسب می کنید.

مقدمه

در فصل قبل با تعریف مواد و اعتیاد آشنا شدید. برای این که مسایل را درک کرده و در زندگی خود تصمیمات صحیح بگیرید، دانسته های شما در خصوص مواد، اثرات و مضرات مصرف آن ها نقش اساسی دارد. چه بسا در بسیاری از موارد گرفتار شدن افراد به علت عدم آگاهی از واقعیات مرتبط با این مواد است.

آنچه که در خصوص مواد و مصرف آن ها در گفتگوهای روزمره می شنوید ممکن است اشتباه، غیرعلمی و یا بیان قسمتی کوچک

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۸ سه داروی کندساز سیستم عصبی که اغلب مورد اختلالات استفاده قرار می گیرند را نام ببرد.
- ۹ در مورد آثار ناشی از مواد توهمزا توضیح دهد.
- ۱۰ در مورد آثار ناشی از مواد استنشاقی توضیح دهد.
- ۱۱ در مورد آثار ناشی از مواد نیروزا توضیح دهد.

- ۱ گروه های اصلی مواد را نام ببرد و برای هر کدام مثال بزند.
- ۲ در مورد آثار ناشی از مواد مخدر توضیح دهد.
- ۳ در مورد اعتیادآور بودن گروه حشیش و ماری جوانا بحث کند.
- ۴ خطرات ناشی از تزریق موادمخدر را نام ببرد.
- ۵ پنج نشانه برای تشخیص یک فرد معتاد به موادمخدر را بازگو کند.
- ۶ در مورد خطرات ناشی از تحت تأثیر مواد محرک بودن بحث کند.
- ۷ اثرات ناشی از موادمحرک را بداند.





گروه‌های مختلف مواد

راه‌های مختلفی برای طبقه‌بندی مواد وجود دارد، طبقه‌بندی زیر براساس اثرهای ناشی از مواد است.

- ۱ مواد مخدر (افیونی)
- ۲ حشیش و ماری‌جوانا
- ۳ مواد محرک سیستم عصبی
- ۴ مواد آرام‌کننده سیستم عصبی
- ۵ توهم‌زاها
- ۶ مواد استنشاقی
- ۷ سیگار و نیکوتین

گروه مواد مخدر (افیونی)

این گروه از مواد شامل تمام موادی است که خاصیت منگی، بی‌حسی، بی‌دردی و تخدیر کننده دارند. بر طبق گزارش دفتر مقابله با مواد مخدر و جرایم سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۵ شیوع جهانی مصرف مواد مخدر در ۰/۷ درصد جمعیت بالغین جهان یا حدود ۳۲/۴ میلیون مصرف کننده است. این مواد می‌توانند طبیعی یا صنعتی باشند. مواد مخدر طبیعی از مشتقات تریاک است و برای مثال (تریاک، سوخته، شیره) مورفین، کدئین و هروئین را می‌توان ذکر کرد. متادون و پتدین جزو مواد مخدر صنعتی (سنتتیک) است. تریاک شایع‌ترین ماده مورد اختلالات مصرف مواد در ایران است. این ماده معمولاً قهوه‌ای رنگ (قهوه‌ای سیر) بوده و از گیاه خشخاش به دست می‌آید.

تریاک را به صورت معمول به روش‌های مختلفی دود می‌کنند و گاهی از سوخته آن ماده‌ای به نام شیره تهیه می‌کنند. بعضی افراد به خوردن یا تزریق مشتقات تریاک نیز دست می‌زنند. هروئین، گردی سفید، کرم یا قهوه‌ای بوده و از تریاک به صورت نیمه صنعتی به دست می‌آید و اعتیادآورتر از تریاک است، یعنی احتمال وابستگی به دنبال یکبار مصرف آن، بیشتر از تریاک است. معتادان، هروئین را به صورت

دود کردن با استفاده از زوروق، استنشاق و تزریق استفاده می‌کنند.

مورفین، کدئین و ترکیبات کدئین به صورت نیمه صنعتی برای مصارف پزشکی ساخته شده‌اند و به تنهایی یا در ترکیب با بعضی داروها تولید می‌گردند. این داروها بعضاً توسط افراد مورد اختلالات استفاده قرار می‌گیرد و معتادان ممکن است آن را بدون تجویز پزشک و مداوم مصرف کنند. داروهای صنعتی مانند پتدین و متادون نیز چنین شرایطی دارند.

نام‌های مصطلح دیگری در خیابان‌ها برای این مواد مخدر به کار می‌روند که تلخی، قره، عروس، ناز، اشک خدا، گرد شیطان، خون کبوتر، بچه مدرسه، دوشیزه (میس) و ... از آن جمله هستند.

باید توجه داشت که تمام این مواد با هر نام و نوع مصرفی باعث ایجاد اعتیاد و وابستگی می‌شوند. این مواد بر روی شخصیت، ادراک و شناخت شما اثرات تخریب کننده دارند. در ادامه به آثار مصرف این مواد می‌پردازیم.

آثار مصرف مواد مخدر

■ **مواد مخدر روی مغز شما تأثیر می‌گذارد.** مواد مخدر به سرعت وارد مغز می‌شود. تفکر را کند کرده و واکنش‌های شما را آهسته می‌سازد. باعث ایجاد احساس سرخوشی موقت و خیال بافی می‌شود. واکنش‌های عصبی کند شده و احساس گیجی ایجاد می‌کند.

■ **مواد مخدر روی بدن شما تأثیر می‌گذارد.** مواد مخدر باعث احساس رخوت و شل شدن عضلات، ضعیف شدن تنفس، کاهش ضربان قلب و فشارخون می‌شود. کاهش اشتها، یبوست، تهوع و استفراغ از تأثیرات آن بر بدن شما است.

■ **مواد مخدر می‌تواند باعث مرگ شما شود.** مواد مخدر یکی از علل مرگ‌ومیر در افراد مصرف کننده است. در افراد تزریق کننده، عفونت‌های حاد خونی، قلب و سیستم عصبی می‌تواند منجر به مرگ شود.

■ **مواد مخدر به شدت اعتیادآور است.** این مواد وارد مغز شده و روی مناطقی از مغزتان که باعث ایجاد وابستگی بدنی می‌شوند تأثیر می‌گذارد و به شدت اعتیادآور است به نحوی که فرد برای کسب تجربه مجدد مصرف یا اجتناب از عوارض عدم مصرف دارو علی‌رغم عوارض بسیار بارز مصرف، مجدد میل شدید به مصرف مواد دارد.

■ **مواد مخدر باعث اختلالات جنسی در شما می‌شود.** این مواد به خصوص در مردان باعث کاهش

علائم مصرف مواد مخدر عبارتند از:

- سرخوشی
- گیجی
- اختلال عملکرد روانی
- کاهش تنفس
- تنگ شدن مردمک چشم
- تهوع، استفراغ



در صورت مسمومیت با مواد مخدر:

- تنفس کم عمق
- مردمک های خیلی کوچک (تِه سنجاقی)
- پوست سرد
- تشنج
- کما (اغما)
- مرگ



میل جنسی و توانایی جنسی می گردد و در زنان منجر به بی نظمی قاعدگی و کاهش قدرت باروری می شود.

■ **مواد مخدر باعث تغییرات ظاهری نامناسب در شما می شود.** رنگ پوست افراد معتاد به مواد مخدر کدر و لب های آن ها تیره می شود. به علت سوء تغذیه ناشی از کاهش اشتها، فرد معمولاً دچار کاهش بافت عضلانی و کاهش وزن می شود. افراد معتاد بهداشت فردی را نیز به خوبی رعایت نمی کنند و ظاهری نامناسب دارند.

■ **مواد مخدر باعث اختلالات روانی در شما می شود.** مواد مخدر باعث ایجاد بیماری های افسردگی، شیدایی و یا مخلوطی از آن ها می شود. این علائم به صورت تحریک پذیری، انبساط خلق و افسردگی دیده می شود. افراد معتاد دچار اختلالات خواب نیز می شوند.

■ **معتادان تزریقی به بیماری های خطرناکی مبتلا می شوند.** تزریق مواد مخدر باعث ایجاد بیماری های و خیمی مثل ایدز، هپاتیت B، هپاتیت C و سایر بیماری ها می شود. این بیماری ها به شرکای جنسی و نوزادان آن ها منتقل می شوند. عفونت بافت قلب، کزاز و عفونت های پوستی و آبسه جلدی در این افراد شایع است.

علائم مصرف مواد مخدر



چگونه می توانید حدس بزنید یکی از دوستان شما مصرف کننده مواد مخدر است؟ این افراد با مصرف مواد دچار علائمی می شوند و در زمانی که اعتیاد داشته باشند اگر دسترسی به مواد پیدا نکنند و مصرف شان به تاخیر بیافتد علائمی به آن ماده بروز می دهند که می توان به اختلالات مصرف مواد و یا اعتیاد فرد مشکوک شد. البته این علائم باید با احتیاط تفسیر شود تا از اشتباه احتمالی اجتناب شود.



در صورت عدم استفاده از مواد مخدر (علایم ترک) در فرد معتاد چنین است.

- درد عضلانی - اسکلتی
- لرز - بی‌قراری
- آبریزش بینی و چشم‌ها
- تعریق - اسهال
- به هم خوردن وضع خواب

گروه حشیش و ماری‌جوانا

این گروه از مواد از گیاه شاه‌دانه به دست می‌آید. قسمت‌های مختلف آن برای تهیه موادی که حشیش، ماری‌جوانا و روغن حشیش از آن جمله هستند استفاده می‌شوند.

ماده مؤثر آن تترا هیدروکانابینول است و نام‌های دیگر آن گراس، بنگ و مری جین است. حشیش را دود کرده یا با روش‌هایی خاص می‌خورند. شکل حشیش به صورت ماده‌ای خمیری و سیاه تا قهوه‌ای است. ماری‌جوانا به شکل بوته خرد شده وجود دارد.

بر طبق گزارش دفتر مقابله با مواد مخدر و جرایم سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۴ میزان مصرف حشیش در سال ۲۰۱۲ بین ۱۲۵ میلیون نفر تا ۲۲۷ میلیون است که حدود ۲/۷ تا ۴/۹ درصد از جمعیت افراد بالغ را شامل می‌شود.

آثار مصرف حشیش و ماری‌جوانا

■ **حشیش و ماری‌جوانا روی حافظه، قضاوت و قوه‌ ادراک شما تأثیر می‌گذارد.** این مواد حتی در کوتاه‌مدت باعث اختلال قضاوت، حافظه، توجه و تمرکز، افسردگی و اضطراب می‌شود.

■ **مصرف حشیش و ماری‌جوانا شما را در معرض خطر قرار می‌دهد.** اگر تحت تأثیر یکی از موارد فوق‌الذکر باشید احتمال زیادی دارد، اقداماتی مثل رانندگی پرخطر انجام دهید و یا در فعالیت‌های جنسی خطرناک شرکت کنید. این‌گونه اقدامات ممکن است تمام زندگی آینده شما را تحت تأثیر قرار دهد. در صورتی که ورزشکار هستید این مواد بر روی زمان‌بندی، هماهنگی و حرکات شما تأثیر می‌گذارد و عملکرد شما را کاهش می‌دهد و اثرات آن تا ساعت‌ها می‌تواند ادامه یابد.

■ **مصرف طولانی‌مدت حشیش و ماری‌جوانا شما را به ظاهر تان بی‌توجه می‌کند.** مصرف این گروه از مواد باعث می‌شود به ظاهر تان، پیشرفت در کارتان و پیشرفت در مورد درس بی‌توجه شوید. بی‌میلی و عدم‌استمرار در کار، فقدان نیرو و بی‌حالی از مشخصات

این افراد است. آن‌ها ظاهراً چاق و معمولاً تنبل هستند (به این عارضه از نظر پزشکی سندرم فقدان انگیزش می‌گویند).

■ **مصرف حشیش و ماری‌جوانا به ریه‌های شما آسیب می‌رساند.** این مواد با شدتی حتی بیش از سیگار باعث التهاب و انسداد مزمن مجاری تنفسی، عفونت ریوی و سرطان ریه می‌شوند.

■ **مصرف حشیش و ماری‌جوانا روی سلامت جنسی شما تأثیر می‌گذارد.** مصرف این مواد باعث کاهش تعداد و فعالیت اسپرم‌های شما می‌شود (مردان). اختلالاتی در سیکل قاعدگی ایجاد می‌کند و باعث کاهش وزن و ایجاد نقایص مادرزادی در جنین شما می‌شود (زنان).

■ **مصرف حشیش و ماری‌جوانا روی سلامت مغز و روان شما تأثیر می‌گذارد.** مصرف طولانی این مواد باعث آتروفی (کوچک شدن) مغز و تشنج می‌شود و نیز منجر به اختلالات روانی شدید و پایدار مانند سایکوز (روان‌پریشی)، انزوای اجتماعی، سندرم بی‌انگیزگی و دمانس (فراموشی) می‌شود. بیماری سایکوز (روان‌پریشی)، اضطراب و ترس بیمارگونه (فوبیا) به صورت پایدار در بعضی افراد حتی با اولین نوبت مصرف دیده شده است.

■ **مصرف حشیش و ماری‌جوانا اعتیادآور است.** در نهایت بسیار مهم است که بدانید مصرف این مواد اعتیادآور است و تغییراتی در مغز ایجاد می‌کند که با تغییرات ایجاد شده توسط مواد خطرناکی مثل هروئین، کوکائین و الکل شباهت دارد. کسانی که به طور مرتب از آن استفاده می‌کنند، دچار علایم ترک مصرف، پس از توقف مصرف آن می‌شوند (برخلاف اعتقاد رایج بعضی افراد، حشیش اعتیادآور است و بیشتر، جنبه اعتیاد روانی آن اهمیت دارد).



چگونه می‌توانید حدس بزنید یکی از دوستان شما مصرف‌کننده این مواد است؟ این علایم را با احتیاط تفسیر کنید تا از اشتباه جلوگیری شود.

علایم مصرف آن در افراد چنین است:

- قرمزی چشم‌ها
- نبض تند (ضربان قلب تند)
- افزایش اشتها، خشکی دهان
- سرگیجه و عدم تعادل
- توهم داشتن و هذیان آیدن و شنیدن (ادراک) چیزهایی که وجود ندارد]
- اضطراب
- اختلال توجه، تمرکز، حافظه و قضاوت

علایم قطع مصرف

در صورت قطع مصرف، پس از مصرف درازمدت حشیش و ماری‌جوانا این علایم پس از چند ساعت ایجاد می‌شود و ۴ تا ۵ روز ادامه می‌یابد:

- تحریک‌پذیری، بی‌قراری و اضطراب
- لرزش دست
- کاهش انرژی
- بی‌اشتهایی
- میل به مصرف



مواد محرک سیستم عصبی

مواد محرک، موادی هستند که دستگاه اعصاب مرکزی را تحریک نموده و سرعت عملکرد آن را زیاد می‌کنند. در اینجا موادی مثل کوکائین و آمفتامین‌ها جای می‌گیرند. اکستازی که یک آمفتامین بوده و حالت توهم‌زا نیز دارد در همین جا ذکر می‌شود.

انواع مواد محرک سیستم عصبی

■ **انواع کوکائین.** این مواد از گیاه کوکا به دست می‌آید و به صورت پودر سفید بدون بو و تلخ‌مزه است. در بیشتر موارد، آن را از طریق بینی استنشاق می‌کنند. نوع دیگر آن وجود دارد که قابل دود کردن است. تزریق آن بسیار نادر ولی فوق‌العاده خطرناک است. آثار آن سریع بوده و تا یک ساعت طول می‌کشد و بنابراین برای حفظ اثر، مصرف مکرر آن لازم است.

■ **آمفتامین‌ها.** ابتدا برای مصرف درمانی ساخته شده‌اند و در حال حاضر تنها در موارد معدودی در درمان کاربرد دارد. انواع غیرقانونی آن به صورت پودر، قرص و کپسول و در رنگ‌های مختلف در دست است. نام‌های خیابانی آن کریستال، یخ و سرعت است. این مواد در گروه‌های مختلف برای اهداف مختلف درمانی و رفع خستگی و کاهش وزن مورد اختلالات استفاده قرار می‌گیرند.

■ **اکستازی (Ecstasy).** یک شبه آمفتامین توهم‌زا است. به شکل قرص و کپسول در شکل و رنگ‌های مختلف به صورت غیرقانونی ساخته می‌شود. به نام‌های X، XTC و قرص شادی در خیابان‌ها معروف است. این ماده به صورت خوراکی و اغلب در میهمانی‌ها و کلپ‌های شبانه استفاده می‌شود.



آثار مصرف مواد محرک سیستم عصبی (کوکائین، آمفتامین، اکستازی)

■ **مواد محرک سیستم عصبی روی مغز شما تأثیر می‌گذارد.** اکستازی، نورون‌ها (سلول‌های مغز) را تخریب می‌کند و باعث اختلال در حس، حافظه و قضاوت شما می‌شود. آمفتامین‌ها باعث بی‌قراری و افسردگی خفیف یا شدید می‌شوند. حالت خوش کوتاه‌مدت کوکائین به سرعت با ایجاد احساس شدید افسردگی و جستجو برای مواد بیشتر معکوس می‌گردد.

■ **مواد محرک روی بدن شما تأثیر می‌گذارد.** اکستازی ضربان قلب و فشارخون شما را بالا می‌برد و می‌تواند منجر به نارسایی قلب و کلیه (دو بیماری خطرناک) شود. آمفتامین‌ها می‌توانند باعث افزایش شدید ضربان قلب، سردرد، تعریق فراوان، تحریک‌پذیری و لرز شوند. کوکائین نیز ضمن ایجاد ضربان قلب بالا، موجب گرفتگی عضلانی و تشنج می‌شود. افرادی که آن‌را استنشاق می‌کنند حتی در مدت زمان کوتاهی پس از مصرف ممکن است بافت بینی خود را از دست بدهند (سوراخ شدن پل بینی و شکستگی آن).

■ **اختلالات مصرف مواد محرک روی سیستم اعصاب شما تأثیر می‌گذارد.** مصرف اکستازی ممکن است باعث اضطراب، احساس بدگمانی، بی‌خوابی سایکوز (روان‌پریشی) شود. کوکائین روی

احساسات شما تأثیر می‌گذارد. مصرف مزمن آمفتامین‌ها می‌تواند منجر به سایکوز (روان‌پریشی) آمفتامینی که بیماری شبیه اسکیزوفرنی است، شود.

■ **مصرف مواد محرک سیستم عصبی اعتیاد آور است.** کوکائین با مسیرهای مغز شما که مواد شیمیایی آن باعث ایجاد احساسات و لذت است تداخل می‌کند و بنابراین افراد معتاد در ادامه فقط برای احساس طبیعی بودن نیاز به دوزهای بالاتر دارند. مصرف کوکائین باعث می‌شود فرد معتاد علاقه خود را به سایر ابعاد زندگی مثل درس، دوستان و ورزش از دست بدهد. در مصرف آمفتامین‌ها (اعتیاد) پدیده تحمل و وابستگی ایجاد می‌شود. تحمل در مصرف آمفتامین‌ها و اکستازی کاملاً مشخص است.

■ **مصرف مواد محرک سیستم عصبی می‌تواند باعث مرگ شود.** دوزهای بالا و افزایش مصرف اکستازی می‌تواند باعث مشکلات تنفسی، کما یا حتی مرگ شود. مصرف کوکائین می‌تواند منجر به حمله قلبی، تشنج، سکتة مغزی و نارسایی تنفسی و در نتیجه مرگ شود.

■ **مصرف مواد محرک سیستم عصبی شما را در وضعیت خطرناک قرار می‌دهد.** مصرف کوکائین و اکستازی با اختلال در قضاوت ممکن است منجر به تصمیمات غیرعقلانه در خصوص مسائل جنسی شود، خطر آلودگی به ایدز و سایر بیماری‌ها را افزایش دهد و حتی مشکلات بزرگ‌تری برای شما ایجاد کند.

علائم مصرف مواد محرک عصبی



چگونه می‌توانید حدس بزنید یکی از دوستان شما مصرف‌کننده یکی از این مواد است؟ علائم را با احتیاط تفسیر کنید تا با بیماری دیگری اشتباه نشود.

جدول ۱۲- علائم مصرف در فرد مصرف‌کننده عبارتست از:

آمفتامین‌ها	اکستازی	کوکائین
<ul style="list-style-type: none"> خشکی دهان تعریق تغییرات الگوی خواب تغییرات الگوی غذا 	<ul style="list-style-type: none"> مشکلاتی در به خاطر آوردن عدم هماهنگی و کنترل گیج خوردن از دست دادن ناگهانی هوشیاری افسردگی مشکلات خواب 	<ul style="list-style-type: none"> چشم قرمز رنگ آبریزش / بالا کشیدن مکرر بینی تغییرات گروه دوستان تغییر وضع تحصیلی یا رفتار بی‌توجهی، افسردگی، خستگی اهمیت ندادن به ظاهر خود عدم علاقه به درس، فامیل و عدم علاقه به فعالیت‌های قبلی نیاز مکرر به پول (قرض کردن)

مصرف منظم این داروها تحمل ایجاد می شود و آثار درمانی آن ها نیز کاهش می یابد. وابستگی جسمی و وابستگی روانی شدید به مصرف منظم این داروها دیده می شود.

علایم مصرف مواد کندساز سیستم عصبی

علایم مصرف در فرد مصرف کننده عبارتست از:

- آرامش و خواب
- ضعف هماهنگی در حرکات
- اشکال در قضاوت و تمرکز
- سخنان بریده بریده و تاری دید

در صورت عدم مصرف، علایم ترک به صورت زیر خواهد بود:

- اضطراب، بی خوابی
- احساس ضعف و تهوع

و در موارد شدیدتر

- افزایش دمای بدن
- آشفتگی روانی
- توهم و تشنج



در صورت عدم مصرف، علایم ترک به صورت زیر است:

علایم ترک در بیمار مصرف کننده به خصوص در مورد کوکائین واضح است و معمولاً یک روز تا یک هفته طول می کشد و شامل موارد زیر است:

- احساس ملال و ناخوشی
- فقدان احساس لذت
- اضطراب، تحریک پذیری و سراسیمگی
- خستگی و خواب آلودگی

مواد کند کننده سیستم عصبی

این مواد عموماً عملکرد دستگاه عصبی مرکزی را کند می سازند و شامل داروهای آرام بخش، خواب آور و الکل هستند. در این قسمت بیشتر روی داروهای خواب آور که مورد اختلالات استفاده قرار می گیرند و عوارض ناشی از اختلالات مصرف مواد آن ها صحبت خواهد شد.

این داروها آثار خواب آوری، آرام بخشی و ایجاد تسکین دارند و در پزشکی برای بیماران تحت نظر دقیق پزشک تجویز می شوند. دیازپام (والیوم)، فنوباریتال، آلپرازولام (زاناکس)، لورازپام و ... از این گروه هستند. بیشتر این داروها به صورت قرص و کپسول بوده ولی فرم تزریقی بعضی از آن ها نیز وجود دارد.

آثار مصرف مواد کندساز سیستم عصبی

■ این داروها روی مغز شما تأثیر می گذارد. مصرف درازمدت آن ها به افسردگی، ضعف حافظه و کاهش توجه و قضاوت می انجامد.

■ این داروها روی بدن شما تأثیر می گذارد. مصرف زیاد از حد این داروها منجر به نبض ضعیف، تنفس نامنظم، کما و حتی مرگ می شود. این عوارض با مصرف هم زمان با سایر داروها افزایش می یابد.

■ این داروها روی خواب و عملکرد جنسی شما تأثیر می گذارد. این داروها باعث نقص عملکرد جنسی شده و خود این داروها در درازمدت اختلالات خواب نیز ممکن است ایجاد نمایند.

■ وابستگی و تحمل با مصرف این داروها شایع است. در صورت



توهم‌زها

این گروه از مواد بر فرآیندهای ذهنی افراد تأثیر می‌گذارند. شایع‌ترین این مواد که مورد اختلالات مصرف قرار می‌گیرند ال‌اس‌دی (LSD) است، که آن را از یک نوع قارچ به صورت نیمه مصنوعی به دست می‌آورند. این ماده در حال حاضر مصرف پزشکی ندارد و از نظر ظاهری ماده‌ای سفید رنگ است که معمولاً به صورت قرص موجود است. به صورت خوراکی و گاهی به روش‌های زیرزبانی نیز مصرف می‌شود.

آثار مصرف مواد توهم‌زا

■ **مواد توهم‌زا روی مغز شما تأثیر می‌گذارند.** این مواد باعث می‌شوند شما دچار اختلالاتی در جهت‌یابی و زمان و مکان شوید. توهمات کاذب و احساسات غیر واقعی از نتایج مصرف آن است و به همین علل می‌تواند باعث حوادث ناگواری برای فرد شود.

■ **مواد توهم‌زا روی دستگاه اعصاب شما تأثیر می‌گذارند.** این مواد می‌توانند باعث اضطراب حاد، بی‌قراری و بی‌خوابی شده و رفتارهای خودتخریبی ایجاد کنند. فرد مصرف‌کننده این مواد ممکن است دچار علائم سایکوز (روان‌پریشی) که شبیه بیماری اسکیزوفرنی است، شود. این علائم می‌تواند سال‌ها به طول انجامد.

■ **آثار مواد توهم‌زا می‌توانند برای شما تکرار شوند.** فرد مصرف‌کننده ممکن است تجارب قبلی در استفاده از مواد را خودبه‌خود به صورت مجدد، تجربه کند و منجر به ایجاد خطراتی برای وی گردد. به این مساله «فلاش‌بک» می‌گویند. برای مثال فرض کنید فردی پس از یک ماه مصرف آن، در حال رانندگی با خانواده خود در جاده‌ای مستقیم باشد و ناگهان توهم پیچیدن جاده برایش تکرار شود (توهمی که در مصرف ماده آن را تجربه کرده است) و نتایج تأسف باری ایجاد شود.

■ **مواد توهم‌زا شما را به زندگی بی‌علاقه می‌کنند.** مصرف این مواد ممکن است منجر به حالت دل‌مردگی، یأس و عدم علاقه به زندگی (سندرم عدم انگیزش) شود.

■ **مواد توهم‌زا تحمل و وابستگی ایجاد می‌کنند.** پدیده تحمل به

سرعت ایجاد می‌شود و وابستگی بیشتر جنبه روانی دارد.

مواد استنشاقی

این مواد معمولاً از راه بینی و به وسیله حس بویایی مصرف می‌شوند. بنزین، حلال‌ها، واکس کفش و ... از این گروه مواد هستند که می‌توانند مورد اختلالات مصرف قرار گیرند.

آثار مواد استنشاقی

■ **مواد استنشاقی به سیستم اعصاب شما آسیب می‌رسانند.** مصرف این مواد باعث عدم تعادل، کری، خراب شدن سیستم بویایی، کما و مرگ می‌شود.

■ **مواد استنشاقی روی قلب شما تأثیر می‌گذارند.** مصرف این مواد می‌تواند باعث برهم خوردن ضربان قلب و در نتیجه مرگ شود.

■ **مواد استنشاقی روی روان شما تأثیر می‌گذارد.** در صورت پیش‌زمینه مصرف این مواد، باعث ایجاد روان‌پریشی، اختلالات خلق و اضطراب می‌شوند.

■ **مواد استنشاقی روی بدن شما تأثیر می‌گذارد.** سایر عوارض این مواد بر بدن شما دل‌درد، تهوع، استفراغ، مسمومیت، کاهش گذرا در عملکرد ریه و کاهش تولید سلول‌های خونی است. مصرف طولانی‌مدت آن‌ها باعث آسیب‌های پایدار به کبد، کلیه و مغز می‌گردد.

مواد نیروزا (استروئیدهای آنابولیک)

آیا تا به حال متوجه رشد عضلانی ورزشکاران و به خصوص کسانی که با وزنه‌برداری سر و کار دارند شده‌اید؟ بسیاری از افراد با اجرای دستورات دقیق ورزشی و رژیم غذایی، موفق به این انجام کار می‌شوند؟ معذالک بعضی، با استفاده از داروهای غیرمجاز استروئیدی سعی در افزایش حجم عضلات خود دارند.





استروئیدهای آنابولیک مواد صناعی هستند که از نظر ساختمان شبیه هورمون جنسی مردانه یعنی تستوسترون هستند. این دارو در بعضی موارد توسط پزشکان برای درمان انواعی از کم خونی و درمان مردانی که هورمون کافی مردانه ندارند، استفاده می‌شود. با وجود این پزشکان هیچ‌گاه این داروها را برای جوانان سالم که می‌خواهند عضلات خود را پرورش دهند، به کار نمی‌برند.

افراد مصرف کننده، این داروها را به صورت خوراکی یا تزریق مستقیم داخل عضله استفاده می‌کنند و معمولاً مقادیری در حدود ۱۰ تا ۱۰۰ برابر مقدار تجویزی در درمان بیماری‌ها به کار می‌برند. روش‌های مختلفی رایج است، از جمله شروع با مقدار کم و سپس افزایش و دوباره کاهش مقدار آن ولی تمام این روش‌ها مضر هستند.

آثار مصرف مواد نیروزا (استروئیدهای آنابولیک)



مصرف می‌شوند، به داخل عضله و اعضای مختلف بدن می‌روند. آن‌ها روی سلول‌ها تأثیر گذاشته و باعث می‌شوند پروتئین‌هایی ایجاد کنند که باعث بیماری می‌شود. برای مثال در کبد می‌توانند باعث ایجاد سرطان و کیست‌های خونریزی‌دهنده بشوند.

■ **مصرف استروئیدهای آنابولیک روی قلب و عروق شما تأثیر می‌گذارد.** این مواد باعث گرفتگی عروق و ایجاد حملات قلبی و مغزی، حتی در جوانان ورزشکار می‌شود.

■ **این داروها باعث افزایش فشارخون نیز می‌گردد.** استروئیدها باعث کاهش ایمنی بدن شما می‌شود. افراد مصرف کننده این داروها مستعد بیماری‌های مختلف می‌شوند.

■ **تزریق استروئیدهای آنابولیک خطر آلودگی به ایدز، هپاتیت و بسیاری بیماری‌های عفونی دیگر را همراه دارد.**

■ **استروئیدهای آنابولیک باعث تغییرات رفتاری می‌شوند.** این داروها در ابتدا بیش‌فعالی و سرخوشی ایجاد می‌کنند اما پس از دوره نسبتاً کوتاهی باعث خشم فزاینده، تحریک پذیری، بدبینی، اضطراب و افسردگی می‌شوند. به علاوه شیوع خشونت در مصرف کنندگان آن زیاد شده و ممکن است منجر به جرایم سنگینی نیز بشود.

■ **استروئیدها باعث تأثیرات نامطلوب در ظاهر شما می‌شوند.** جوش‌های شدید، موهای چرب و طاسی سر (هم در مردان و هم زنان)، در افراد مصرف کننده این مواد ایجاد می‌گردد.

■ **باعث اختلال هورمونی در بدن شما می‌شوند.** به خصوص در رشد، در هنگام بلوغ که منجر به ناتمام ماندن رشد و کوتاهی قد شما می‌شوند و روی سیستم‌های تناسلی شما اثر می‌گذارند. در پسرها بیضه‌ها را کوچک می‌کنند و تعداد اسپرم را کاهش می‌دهند. ممکن است به بزرگی پستان‌ها در مردان منجر شوند که به آن ژنیکوماستی گویند. در دختران باعث مردانه شدن ظاهر آن‌ها، کلفت شدن صدا، پرمویی بدن و کاهش اندازه پستان‌ها می‌شوند.

■ **مصرف استروئیدهای آنابولیک می‌تواند کشنده باشد.** وقتی این داروها





فصل سوم وضعیت اختلالات مصرف مواد در ایران و جهان

مقدمه

در کشورهای قاره آمریکا وجود دارد. تغییرات ایجاد شده در دنیا، وضعیت اختلالات مصرف مواد و گسترش آن در دنیا را دگرگون کرده است. حضور استعمار و سیاست‌های سودجویانه این گونه کشورها، صنعتی شدن و فشارهای ناشی از دنیای صنعتی، قدرت سرمایه و تجارت پرسود این مواد، تولید انواع صنعتی مواد و بسیاری دیگر از علل باعث گسترش اختلالات مصرف مواد شده است.

بشر سال‌هاست که با مواد آشنایی دارد و به نوعی از آن استفاده می‌کرده است. نوشته‌های هومر در ۸۰۰ قبل از میلاد به کشت زینتی گیاه خشخاش اشاره دارد. سومریان با مواد مخدر آشنا بوده و پزشکان آشوری از آن استفاده می‌کرده‌اند. دانشمندانی نظیر بوعلی سینا و فخر رازی با اثرات اختلالات مصرف مواد آشنایی داشته‌اند و از آن در درمان نیز استفاده می‌کرده‌اند. سابقه مصرف بسیاری از مواد دیگر نیز

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ در مورد علل گسترش مصرف مواد در جهان توضیح دهد.
- ۲ درصد تقریبی شیوع مصرف مواد در دنیا را بداند.
- ۳ وضعیت جغرافیایی، سیاسی و اقتصادی منطقه‌ای که ایران در آن قرار دارد را در ارتباط با مواد مخدر شرح دهد.
- ۴ شیوع تقریبی درصد مصرف مواد مخدر در افراد زیر ۱۵ سال کشورمان را بداند.
- ۵ آثار مصرف مواد مخدر بر بهداشت، امنیت و اقتصاد کشور را توضیح دهد.
- ۶ سن شروع مواد مخدر در کشورمان را بداند.
- ۷ شایع‌ترین مواد مورد اختلالات مصرف مواد در کشورمان را نام ببرد.





وضعیت جهانی اختلالات مصرف مواد

بر طبق گزارش دفتر مقابله با مواد مخدر و جرایم سازمان ملل متحد در سال ۲۰۱۵، شیوع جهانی مصرف مواد روان گردان در سال ۲۰۱۳، ۲۶۴ میلیون نفر یا یک از هر ۲۰ نفر بین سنین ۱۵ تا ۶۴ ساله بوده است. تعداد معتادان پرخطر در جهان نیز رقمی بین ۱۵ تا ۳۹ میلیون نفر تخمین زده می‌شود؛ و شایع‌ترین ماده مورد اختلالات مصرف، گروه حشیش است و مصرف‌کنندگان آن در طی سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ بین ۱۲۵ تا ۲۰۳ میلیون نفر برآورد شده است، ولی مهم‌ترین انواعی که در دنیا مشکل‌ساز شده‌اند، مواد مخدر و سپس کوکابین است. مصرف تزریقی مواد در بسیاری از کشورهای دنیا باعث گسترش بیماری‌های ایدز و هپاتیت شده است.

اختلال مصرف حشیش و مواد محرک (آمفتامین‌ها) در دنیا در حال افزایش است. مصرف هرویین در بسیاری مناطق در حال کاهش بوده است ولی در کشورهای در مسیر قاچاق مواد از افغانستان به سمت اروپا مصرف آن افزایش یافته است. با این‌که تولید مواد مخدر در آسیای جنوب شرقی کاهش یافته است، تولید آن در افغانستان افزایش یافته است و در حال حاضر عمده‌ترین کشور تولید کننده مواد مخدر است. این دو منطقه اصلی تولید مواد مخدر به مثلث طلایی (آسیای جنوب شرقی) و هلال طلایی (محدوده افغانستان) شهرت دارند.

وضعیت ایران در رابطه با مواد مخدر

■ **ایران به لحاظ جغرافیایی در همسایگی افغانستان و پاکستان است و مرزی طولانی با این دو کشور دارد.**

افغانستان به عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده مواد مخدر است و قسمتی از مواد مخدر تولیدی آن در آزمایشگاه‌های غیرمجاز محدوده مرزی بین افغانستان و پاکستان به هرویین تبدیل می‌شود. کشورهای پاکستان و آسیای میانه نیز نقش محدودتری در تولید تریاک دارند. تولید حشیش نیز در این مناطق رواج داشته ولی در مثلث طلایی رونق بیشتری دارد (آسیای جنوب

شرقی).

به لحاظ سیاسی کشورهای مجاور ایران ثبات حکومتی چندانی ندارند و نتوانسته‌اند تولید این‌گونه مواد را کنترل نموده و مبارزه مؤثری با مساله مواد مخدر داشته باشند. تولید ۸۵ درصد مواد افیونی جهان در افغانستان، ایران را آسیب‌پذیرترین کشور در این زمینه کرده است. اکنون مواد مخدر طبیعی در ۱۲ نوع، در جهان تولید می‌شود، اما مواد مخدر صنعتی که آثار منفی ویران‌کننده‌تری دارد، در ۱۵۰۰ نوع تولید می‌شود.

به لحاظ اقتصادی وجود سود فراوان در تجارت این مواد، بسیاری از قدرتهای محلی در اطراف کشورمان را به روی آوردن به قاچاق مواد مخدر برای تسهیل پول و امکانات بیشتر و اسلحه سوق داده است و ایران در مسیر این قاچاق پرسود به اروپا قرار دارد.

■ **کشور ما در وضعیت جغرافیایی، سیاسی و اقتصادی**

خاصی قرار دارد که خطر بیشتری را متوجه آن می‌سازد. آمارهای بین‌المللی بیان می‌کنند که در ایران ۱/۷ تا ۲/۸ درصد جمعیت بالای ۱۵ سال کشور، مصرف‌کننده مواد مخدر هستند و با اینکه درصد کمی از جمعیت را تشکیل می‌دهند ولی جزء بالاترین آمارهای مصرف مواد مخدر در دنیا هستند. ستاد مبارزه با مواد مخدر در کشور آخرین آمار رسمی معتادان را در سال ۱۳۹۲ یک میلیون و ۳۲۵ هزار نفر اعلام کرده است. اطلاعات دیگر بیان کننده افزایش مصرف حشیش در ایران است. از مصرف سایر مواد در ایران اطلاع جامعی در دست نیست ولی بررسی‌ها نشان دهنده افزایش شیوع مصرف غیر مجاز داروها، اکستازی،



ولی با توجه به شرایط جدید دنیا و سفرهای فراوان بین کشورها، مصرف این گونه مواد در حال افزایش است. مصرف اکستازی، قرص‌های نیروزا (به‌خصوص در ورزشکاران)، آمفتامین‌ها و داروهای غیرمجاز بیشتر مورد توجه هستند.

■ **در کشور ما سن شروع اختلالات مصرف مواد در اکثر مطالعات در جوانی و نوجوانی بوده است.** جمعیت جوان (با توجه به وضعیت جغرافیایی، اقتصادی و سیاسی) نیازمند توجه به این مساله هستند. اکثریت مصرف‌کنندگان مواد مخدر مرد و درصد کمی زن هستند ولی در مورد اختلالات مصرف سایر مواد، زنان نیز درصد قابل توجهی از موارد را تشکیل می‌دهند.

■ **در کشور ما در سال ۱۳۹۱، ۳۰۵۶ مورد مرگ از اختلالات مصرف مواد گزارش شده است.** این مرگ‌ها فقط قسمت کوچکی از واقعیت موجود مواد مخدر را نشان می‌دهد و اکثریت موارد گزارش نشده باقی می‌مانند.

آمار مرگ و میر ناشی از اختلالات مصرف مواد مخدر در هفت ماهه سال ۱۳۹۴، ۱۷۶۲ نفر و در هفت ماهه سال ۱۳۹۳ نیز ۱۶۲۲ نفر بوده است که متأسفانه ۸/۶ درصد افزایش داشته است.



مواد آمفتامینی و داروهای انرژی را است.

■ **در کشور ما گسترش اعتیاد و به خصوص اعتیاد تزریقی، گسترش بیماری‌های خطرناک ایدز، هپاتیت B، هپاتیت C و سایر عفونت‌های خطرناک را به همراه داشته است.** آمار موجود نشان می‌دهد اکثر موارد آلوده به ویروس بیماری ایدز در کشورمان از معتادان بوده‌اند. در یک مطالعه که در یکی از زندان‌ها انجام شده بود (سال ۱۳۹۱) ۴۰ درصد معتادان تزریقی، آلوده به ویروس هپاتیت بوده‌اند.

■ **در کشور ما آمارهای بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد اعتیاد و اختلالات مصرف مواد انواع مواد با وقوع جرایم و زندانی شدن، ارتباط دارد.** این ارتباط، هم نشان‌دهنده جرمی است که مستقیماً مربوط به مواد مخدر است و هم جرمی که در اثر مصرف مواد مخدر به وقوع پیوسته است (سرقت، تصادفات، جعل، ضرب و جرح و قتل).

■ **کشور ما هر ساله هزینه‌های سنگینی در این زمینه متحمل می‌گردد.** برای مبارزه با مواد مخدر، قاچاق مواد، درمان معتادین، درمان بیماری‌های ناشی از اعتیاد، نیروی کار فعال از دست رفته، جرایم ناشی از مصرف مواد و عوارض اجتماعی (طلاق، کودکان بی‌سرپرست، فحشا، بیکاری و بزه‌کاری) هزینه‌گرافی از بودجه کشور صرف می‌شود.

■ **در کشور ما شایع‌ترین مواد مورد اختلالات مصرف، مواد مخدرها (تریاک، شیره و هروئین) و حشیش هستند.** در خصوص سایر مواد

مورد اختلالات مصرف مواد اطلاع کامل و دقیقی از شیوع مصرف و نتایج آن در کشور ما در دست نیست ولی آنچه به نظر می‌رسد این است که گروه بسیار محدودی از افراد آن‌ها را مصرف می‌کنند





فصل چهارم

آشنایی با قوانین مربوط به مواد در کشور ایران

مقدمه

چنانچه اشاره شد اعتیاد و اختلالات مصرف مواد از مشکلات مهم در کشور ما محسوب می شود و قوانین مختلفی نیز در ارتباط با آن وضع شده است که آگاهی از آنها می تواند برای خوانندگان - از نظر اطلاع شخصی و نیز انتقال مطلب به دیگران - مفید باشد.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ قانون فعلی کشور در رابطه با مواد را توضیح دهد.
- ۲ انواع جرایم قانونی در نظر گرفته شده برای تولید و قاچاق مواد را نام ببرد.
- ۳ جرم بودن مصرف مواد را تشخیص دهد.
- ۴ مزیت قانونی در نظر گرفته شده برای افرادی که مواد را ترک کرده یا اقدام به ترک می کنند را بیان کند.





تاریخچه

همان‌طور که قبلاً اشاره شد مصرف مواد از زمان‌های گذشته در کشورمان وجود داشته است. به نظر می‌رسد اولین قوانین مرتبط با آن در زمان صفویه به وجود آمد که با گسترش مصرف مواد مخدر بین رجال و مردم باعث نگرانی شاه پهماسب اول و شاه عباس اول شد و در نتیجه باعث شد مبارزه با آن و آموزش مردم درباره مضرات آن آغاز شود. درباره کسانی که بر ترک اعتیاد اقدام نمی‌کردند مقرراتی وضع شده بود و مجازات‌هایی اعمال می‌شد. درباریان نیز وادار به ترک اعتیاد شده و در صورت ناتوانی در ترک از کار برکنار می‌شدند.

سیر قوانین

■ اولین قوانین رسمی ممنوعیت مصرف در سال ۱۲۹۰ هجری شمسی به تصویب رسید. (قانون تحدید تریاک) که یک فرصت هشت ساله برای مصرف این‌گونه مواد داده شد و پس از آن مصرف تریاک ممنوع شد.

■ قانون منع واردات مواد مخدر در ایران (۱۳۰۱ ه. ش)

■ انحصار دولتی تریاک (۱۳۰۷ ه. ش)

■ مقررات تعطیل اماکن عمومی مصرف مواد مخدر (۱۳۲۶ ه. ش)

■ قانون منع تهیه، خرید و مصرف نوشابه‌های الکلی و تریاک (۱۳۳۱ ه. ش)

■ قانون منع کشت خشخاش و استعمال تریاک (۱۳۳۴ ه. ش)

■ قانون تشدید مجازات قاچاقچیان (۱۳۳۸ ه. ش)

■ آزاد شدن محدود کشت خشخاش (۱۳۴۷ ه. ش) برای مبارزه با قاچاق مواد مخدر

■ قانون تشدید مجازات قاچاق مواد مخدر (۱۳۴۸ ه. ش) در این قانون مجازات اعدام و محاکمه افراد دستگیر شده در دادگاه‌های نظامی در نظر گرفته شده بود.

■ قانون انفصال از خدمت یا اخراج معتادان (۱۳۴۸ ه. ش)

■ تشدید مجازات مرتکبین جرایم مواد مخدر اقدامات تأمین درمانی به منظور مداوا و اشتغال به کار معتادین (مرداد ۱۳۵۹ ه. ش).

■ جرم محسوب شدن اعتیاد (۱۳۵۹ ه. ش).

■ تصویب مجازات‌های شدید برای تولید، نگهداری و قاچاق مواد، جرم بودن مصرف مواد و مهلت چند ماهه به معتادان برای ترک (قانون جدید مبارزه با مواد مخدر - تشخیص مصلحت نظام - ۱۳۶۷ ه. ش)

■ به معتادان اجازه مراجعه به مراکز مجاز مشخص شده از طرف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی داده شد تا نسبت به درمان و بازپروری خود اقدام نمایند ولی کماکان اعتیاد جرم است (اصلاحیه قانون مبارزه با مواد مخدر ۱۳۷۶).



وضعیت قانونی کشور

معتادی قبل از درمان شناسایی و دستگیر شود به جرمه قانونی و تحمل شلاق محکوم می‌گردد. در صورت تکرار جرم، تشدید مجازات شلاق و اخراج از مشاغل دولتی نیز به آن اضافه می‌شود. در این قانون تذکر داده شده است که در صورت ترک اعتیاد، امکان بازگشت به کار وجود دارد.

قانون فوق برای افرادی که معتاد نبوده ولی مواد مصرف کرده‌اند نیز جزای نقدی و شلاق در نظر گرفته است.

در قوانین کشور ما مصرف مواد جرم است و عواقب قانونی شدیدی نظیر جرایم نقدی، شلاق و اخراج از کار را در پی دارد. در بسیاری از موارد به علت عدم توانایی پرداخت هزینه‌ها، زندان نیز در انتظار فرد خواهد بود. مجازات‌های در نظر گرفته شده برای افراد قاچاقچی، تولیدکننده، صادرکننده و واردکننده مواد به شدت افزایش می‌یابد و حتی مرگ نیز در انتظار بسیاری از این سوداگران خواهد بود.

در حال حاضر در کشور اصلاحیه قانون مبارزه با مواد مخدر سال ۱۳۸۹ عمل می‌شود. بر این اساس کشت، واردات و صادرات و مصرف تمام انواع مواد، به‌جز موارد پزشکی ممنوع است.

در سال ۸۹، اصلاحات روی قانون سال ۷۶ صورت گرفت. بر اساس قانون جدید مجرمان مواد مخدر به سرعت محاکمه و مجازات می‌شوند، حاملان مواد مخدر ممنوع‌الخروج می‌شوند و روان‌گردان‌ها نیز به فهرست موادی که مجازات قانونی دارد، اضافه شده‌اند. بر اساس اصلاحیه جدید قانون مبارزه با مواد مخدر، معتاد مجرم است مگر اینکه گواهی‌نامه تحت درمان داشته باشند و زندان جای مناسبی برای مجازات معتادانی که در خرید و فروش مواد نقشی ندارند نیست و این افراد به درمان اجباری محکوم می‌شوند.

ذکر تمام انواع مواد نشان می‌دهد که اختلالات مصرف مواد تمام انواع مواد به‌جز برای موارد پزشکی ممنوع است. در این قانون برای افرادی که مبادرت به تولید و قاچاق مواد مخدر نمایند، جرمه نقدی، شلاق و زندان در نظر گرفته شده است که بسته به مورد جرم تعیین می‌شود و در موارد تکرار و شدت جرم، مجازات اعدام نیز برای این افراد پیش‌بینی شده است.

این قانون مصرف مواد را جرم می‌داند، اما معتادان را در طول دوره درمانی از مصونیت قانونی برخوردار کرده است. در صورتی که فرد





فصل پنجم

سیر گرفتار شدن در دام اعتیاد

مقدمه

اعتیاد یک سیر است. هیچ‌کس از ابتدا نمی‌خواهد معتاد شود، به عبارتی هیچ‌کس قصد معتاد شدن ندارد. تمام افراد در خطر ابتلا به اعتیاد قرار دارند ولی یک‌سری مکانیسم‌ها و شرایط می‌توانند فرد را مستعد ابتلا نمایند و بعضی خصوصیات محافظت‌کننده هستند. این عوامل مستعدساز در حضور عوامل دیگری که آن‌ها را عوامل شروع‌کننده می‌نامیم، ممکن است منجر به اولین نوبت مصرف گردد. در ادامه به علت تأثیر مواد و یک‌سری عوامل دیگر این رفتار نامناسب تکرار می‌گردد. اطمینان به اراده خود فرد برای جلوگیری از اعتیاد او یک نقش مهم در این مسیر دارد. در نهایت فرد کاملاً وابسته می‌شود و عوامل دیگری باعث می‌شوند بیشتر در این وضعیت بماند و تلاش‌های وی برای رهایی از وضعیت دچار مشکل می‌شود. این عوامل در چهار بخش عوامل زمینه‌ساز، عوامل مؤثر در شروع، عوامل مؤثر در ادامه و عوامل مؤثر در باقی ماندن تا حدی توضیح داده می‌شود.

مطلب بسیار مهم این است که چنانچه شما دارای شرایط و عوامل زمینه‌ساز و شروع‌کننده باشید ولی از عواقب آن آگاهی داشته باشید، روش‌های مقابله با مشکلات و استرس را یاد گرفته باشید و شخصیت تکامل یافته و قوی داشته باشید، می‌توانید خود و سایرین را از گرفتار شدن دور نگه دارید.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ با شرایط متفاوتی که ممکن است یک فرد را در معرض خطر استفاده از مواد قرار دهد آشنا باشد.
- ۲ چگونگی شروع مصرف مواد در فردی که «قصد معتاد شدن ندارد» را بیان کند.
- ۳ عوامل مؤثر در ادامه مصرف در فرد مصرف‌کننده مواد را بشناسد.
- ۴ ارتباط بین ادامه مصرف مواد و چرخه معیوب مصرف را تفسیر کند.
- ۵ نتایج پایانی سیر مصرف مواد را بیان کند.



۳ ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران: یکی از نیازهای انسان‌ها ارتباط با دیگران است. بدین ترتیب، شما با ایجاد روابط مناسب با دیگران احساس تعلق تان را ارضا می‌کنید. چنانچه یکی از دوستان شما فاقد مهارت‌های لازم برای ارتباط با دیگران باشد ممکن است برای ارضای این نیاز خود و خارج شدن از تنهایی به طرف مصرف مواد کشیده شود تا در گروه‌های مصرف‌کننده این مواد پذیرفته شود. شما می‌توانید با راهنمایی وی و یاد دادن مهارت‌های ارتباط برقرار کردن با دیگران به او کمک نمایید.

۴ خانواده متزلزل و متشنج: وجود مشکلات خانوادگی، درگیری‌ها و بی‌نظمی در خانواده برای تمام افراد ناراحت‌کننده و استرس‌زا است. این شرایط ممکن است زمینه را برای مصرف مواد ایجاد کند. توانایی در حل مشکلات و تصمیم‌گیری درست راه مقابله با این وضعیت است.

۵ شکست اجتماعی: مشکلات و شکست برای همه ما پیش خواهد آمد، گاهی اوقات این ناکامی‌ها به صورت پی در پی بوده و یا شدید است. برای حل این مشکلات، تلاش بیشتر و اراده محکم لازم است. بعضی افراد به سبب ضعف شخصیتی و اراده ضعیف سعی در فرار از حقایق دارند و به همین علت مستعد مصرف مواد می‌گردند.

۶ مصرف سیگار: اکثر کسانی که در دام اعتیاد گرفتار شده‌اند، ابتدا با مصرف سیگار شروع کرده‌اند. مصرف سیگار یا سایر مواد راهی به سوی مصرف دیگر مواد است. بحث بیشتر در خصوص سیگار و مضرات آن در بخش دیگری مورد بحث قرار می‌گیرد.



عوامل زمینه‌ساز

وجود این عوامل فرد را مستعد رو آوردن به مصرف مواد می‌کند، ولی این عوامل نمی‌توانند به طور کامل پیش‌بینی‌کننده اعتیاد باشند و عوامل محافظتی (شخصیت، آگاهی و توانایی‌های حل مشکل در فرد) می‌توانند اثرات آن‌ها را کاهش دهند.

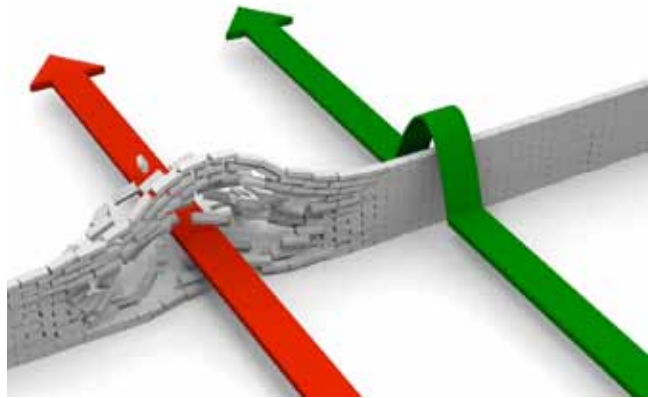
۱ سن بلوغ: افراد در سن بلوغ دچار تغییراتی می‌شوند. همگام با تغییرات بدنی، خصوصیات روانی‌شان نیز تغییر می‌یابد. بدن‌شان رشد ناگهانی نموده و قدرت عضلانی‌شان افزایش می‌یابد. از نظر روانی تمایلات جدیدی پیدا می‌کنند. تمایل به آزادی، گرایش به ارتباط با دیگر همسالان و آمادگی برای قبول مسوولیت بخشی از این رفتارهاست. این خصوصیات و تغییرات، فرد نوجوان را در مخاطراتی قرار می‌دهد که در صورت عدم برخورد مناسب با مشکلات می‌تواند زمینه‌ساز مصرف مواد باشد.

۲ بیماری‌های روان‌پزشکی: درصد بالایی از معتادان، مبتلا به بیماری‌های روانی از جمله اضطراب و افسردگی هستند. این به دو علت است، اول آنکه اعتیاد باعث ایجاد این بیماری‌ها می‌شود و دوم اینکه افراد افسرده و دارای بیماری‌های روانی ممکن است به صورت تصادفی یا به توصیه دیگران برای تسکین و تخفیف مشکلات روانی خود به سمت مصرف مواد کشیده شوند. اگر یکی از دوستان شما دچار کج خلقی، افسردگی یا یکی از بیماری‌های روانی است، راه صحیح، مراجعه به پزشک و درمان صحیح است. مصرف مواد علایم بیماری را تغییر داده و در نهایت منجر به تشدید بیماری فرد می‌گردد. وجود سابقه اختلالات مصرف مواد و وابستگی به مصرف مواد در خانواده نیز می‌تواند هم از طریق انتقال خصوصیات ژنتیک و هم از طریق محیط خانواده و نوع رفتار با فرد در محیط خانواده احتمال ابتلا به مصرف مواد را در وی افزایش دهد.



را در معرض خطر مصرف قرار دهند.

در نهایت فردی که برای فرار از مشکلات، راه غلط را انتخاب می‌کند، فکر می‌کند با مصرف مواد فرد بزرگی می‌شود، از طرد شدن توسط گروه دوستان هراس دارد و نمی‌تواند خطرات چنین ریسکی را برآورد کند، ممکن است به سمت مصرف مواد سوق داده شود.



چرخه اعتیاد

■ **عوامل مؤثر در ادامه مصرف:** حال موقعی است که فردی مصرف مواد را امتحان کرده است. اکنون گاه‌گاهی و به طور نامنظم مصرف‌کننده مواد است. او به غلط معتقد است که اراده وی مانع از اعتیاد وی می‌شود (همان‌طور که گفتیم هیچ‌کس در ابتدا قصد معتاد شدن ندارد). او قبلاً به علت عدم رشد مناسب عواطف و عدم رشد شخصیت به این دام افتاده است، اکنون با مصرف مواد این تکامل شخصیت بیشتر به عقب می‌افتد و در نتیجه به انکار و دروغ‌گویی می‌پردازد. بعضی افراد و عوامل محیطی که فرد را احاطه کرده‌اند ممکن است با عدم واکنش یا حتی همراهی، باعث شوند رفتارهای مصرف مواد و اعتیاد فرد بیشتر تقویت شود.

■ **عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد:** به دنبال شرایط زمینه‌ساز، عواملی وجود دارند که در شروع مصرف مواد تأثیر دارند و لازم است شما آمادگی لازم برای مقابله با چنین شرایطی را داشته باشید. این آمادگی‌ها شامل توانایی در «نه گفتن»، مهارت مقابله با استرس، اطلاع از عوارض مصرف مواد و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی سالم است. اگر فردی چنین آمادگی‌هایی را نداشته باشد ممکن است در برخورد با این عوامل با یک اقدام نسنجیده که ناشی از ناپختگی وی است دچار مشکلات بزرگی شود.

۱ **فشار گروه هم‌سن و سال (دوستان):** یکی از مهم‌ترین عوامل در شروع مصرف است. افراد مصرف‌کننده برای اینکه رفتار خود را تأیید کنند سعی می‌کنند دوستان خود را وادار به همراهی نمایند. فرد برای اینکه از جمع دوستان طرد نشود (یک ترس ناخودآگاه) و نیاز تعلق خود را ارضا نماید، نمی‌تواند در مقابل اصرار دوستان مقاومت نماید. شما باید برای رد چنین پیشنهادهایی همیشه آماده باشید.

۲ **ارضای کنجکاو:** گروهی از افراد ممکن است دربارہ دانستن مطالبی راجع به مواد کنجکاو باشند و همین علت در شروع مصرف مواد نقش داشته باشد. بهترین راه برای دانستن مطالب در خصوص این مواد مطالعه کتاب، پایگاه‌های اطلاع‌رسانی الکترونیک (اینترنت) و مراجعه به سازمان‌های مرتبط، مثل سازمان بهزیستی است.

۳ **ناآگاهی از خطرات ناشی از مصرف:** شما با خطرات مصرف مواد آشنا شده‌اید. همان‌طور که ملاحظه کردید عوارض متعدد و وخیم و بعضی موارد مرگ به دنبال مصرف مواد رخ می‌دهد. بعضی افراد آگاهی لازم را ندارند و درک آن‌ها از احتمال خطرات ناشی از مصرف کمتر از واقعیت است. بنابراین امکان مبادرت به مصرف مواد در آن‌ها افزایش می‌یابد.

۴ **مقابله با استرس، احساس بزرگی، احساس تعلق و ریسک کردن:** این عوامل به تنهایی یا در یک همبستگی با یکدیگر ممکن است فرد



■ نهایت کار (نتایج گرفتاری در چرخه معیوب

مصرف مواد): فرد در دام اعتیاد گرفتار شده و از خانواده و دوستان قدیمی طرد شده است. در کار و تحصیل ناموفق بوده و هزینه‌های زیادی را برای مصرف مواد صرف می‌کند. مصرف مواد باعث ایجاد بیماری در وی می‌شود و شاید نیاز به بستری در بیمارستان نیز پیدا کند. به علت مشکلات ناشی از مصرف مواد و هزینه‌های آن دچار مشکلات قانونی می‌گردد و حتی زندان هم دور از انتظار نیست. پیامد نهایی گرفتاری در چنین مسیری می‌تواند حتی به مرگ نیز بی‌انجامد.



■ عوامل مؤثر در باقی ماندن در اعتیاد: به تدریج فرد به

مصرف مواد وابسته می‌شود. عواطف، علایق، تجارب و نگرش‌های فرد به علت مصرف مواد تغییر می‌کند. در ارتباط خود با دیگران دچار مشکل می‌شود و نمی‌تواند علت این مشکلات و مشکلات دیگر ایجاد شده به علت مصرف مواد را ببیند و کماکان اعتیاد خود را انکار می‌کند و حتی به صورت هذیانی (باور غیرممکن) معتقد است که توانایی کنترل مصرف خود را دارد. به دنبال آن دوستان خود را از دست می‌دهد و با خانواده‌اش دچار مشکلات زیادی می‌شود، در کار و تحصیل ناموفق می‌شود و احساس تنهایی و انزوا کرده و فشار عاطفی شدیدی را تحمل می‌کند. در یک چرخه معیوب مجدداً برای حفظ دوستان جدید (دوستان مصرف‌کننده مواد) و فرار از مشکلات ایجاد شده، بیشتر در دام گرفتار شده و اصرار به باقی ماندن در این حالت دارد.





فصل ششم

مهارت های فردی و شخصیتی برای پیشگیری از اعتیاد

مقدمه

اعتیاد یک مشکل جامعه امروز است که پیشگیری از آن علاوه بر تمهیدات اجتماعی، نیازمند توانایی ها و مهارت های فردی است که لازم است هر کدام از ما از آن برخوردار باشیم. این فصل تلاش می کند به مهم ترین این توانایی ها اشاره ای داشته باشد.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ مهارت های اصلی ارتباط با دیگران را شرح دهد.
- ۲ خود را در استفاده از مهارت های ارتباطی ارزیابی کند.
- ۳ از این مهارت ها در یک مدل تمرینی برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کند.
- ۴ مقابله با مشکل را تعریف کند.
- ۵ مراحل حل مسأله را توضیح دهد.
- ۶ مراحل حل مسأله را برای حل یک مشکل به کار برد.
- ۷ مراحل نه گفتن را بدانند.
- ۸ پیشنهادهای مفیدی برای سرگرم شدن ارائه دهد.
- ۹ در یک مدل تمرینی به فردی که به او مواد تعارف می کند نه بگوید.





چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم

انسان‌ها همواره نیازمند ارتباط با دیگران هستند. انسان موجودی اجتماعی است و از دیرباز به دنبال برقراری ارتباط بوده است. ابتدا با دود، سپس با زبان تصویر و در ادامه زبان (کلام) به وجود آمده است. عصر حاضر عصر ارتباطات نام گرفته است و نشان‌دهنده اهمیت روز افزون ارتباط است. روزانه ۷۵ درصد اوقات خود را در ارتباط و تماس با دیگران می‌گذرانیم و به همین دلیل کیفیت زندگی ما وابسته به کیفیت روابط ما با دیگران است.

روابط سالم و صمیمی با انسان‌های دیگر باعث ایجاد آرامش، آسایش خیال و اعتماد می‌شود. زندگی شما خواه‌ناخواه دچار مشکلات می‌گردد و دوره‌هایی سخت را برای شما پیش می‌آورد. شما می‌توانید به هنگام مواجهه با شرایط سخت با داشتن دوستان صمیمی، خانواده‌ای گرم و آشنایان دلسوز از بار مشکلات بکاهید و راه‌حلی برای مشکلات پیدا کنید. پیوندها، روابط و معاشرت‌های اجتماعی مانند سپری در برابر ناملایمات از شما دفاع می‌کند و شما را در برابر گرفتار شدن به اعتیاد حمایت می‌کند. برای این که بتوانید از این مواهب بهره‌مند شوید باید دارای مهارت‌هایی باشید که در ادامه سعی می‌کنیم به اصول آن بپردازیم. باید توجه داشت مهارت‌های ارتباطی بر اساس آداب و رسوم و فرهنگ هر جامعه باید در نظر گرفته شود. تمرین عملی برای فراگیری این مهارت‌ها توصیه می‌شود.

مهارت‌های اصلی ارتباط با دیگران

در این قسمت چند نکته که برای برقراری ارتباط مؤثر هستند برای شما بیان می‌شود. به‌کارگیری این نکات، برقراری ارتباط را برای شما آسان‌تر می‌کند.

■ **به چشمان مخاطب نگاه کنید.** نگاه کردن به فرد مخاطب شما هنگام صحبت، باعث ایجاد حس صمیمیت می‌شود.

■ **از لحن مناسب استفاده کنید.** لحن محبت آمیز و مناسب، افراد را



به برقراری ارتباط شفاف‌تر و بهتر ترغیب می‌کند. سعی کنید با صدای آرام و کلمات شمرده صحبت کنید.

■ **در شروع مکالمه پیش‌قدم شوید.** گاهی برای ایجاد یک ارتباط مناسب با دیگران، لازم است پیش‌قدم شوید. یک هم‌صحبت پیدا کنید و مکالمه را شروع کنید تا زمینه را برای شروع ارتباط اجتماعی آماده کنید.

■ **به‌گوینده نگاه کنید و کاملاً به او توجه داشته باشید.** سعی کنید به صحبت‌های طرف مقابل‌تان گوش دهید، گوش دادن، به معنی شنیدن نیست. شما در گوش دادن آگاهانه، با توجه و بدون این که به کار دیگری مشغول باشید به سخنان مخاطب گوش می‌دهید.

■ **درباره مسایل مشترک صحبت کنید.** وقتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید سعی کنید صحبت‌های شما شفاف و روشن باشد و در عین حال تلاش کنید درباره مسایل و احساسات مشترک صحبت کنید تا به نقاط اشتراک و تشابهات دست یابید.

■ **سخن طرف مقابل را قطع نکنید.** بدون دلیل سخن گوینده را قطع نکنید. برای پاسخ دادن منتظر تمام شدن مطلب مخاطب باشید.

■ **به دیگران هم اجازه صحبت کردن بدهید.** در برقراری ارتباط با سایرین، باید بکوشید صحبت دو طرفه باشد و به عبارت دیگر نوبت را در رد و بدل کردن صحبت رعایت کنید تا حس خوشایندی برای پایه‌ریزی یک ارتباط مستحکم فراهم شود.

■ **از سؤال استفاده کنید.** با مطرح کردن سؤالات واضح در صحبت‌های‌تان، به مخاطب خود انگیزه تداوم این ارتباط و فرصت دادن پاسخ مورد نظر را بدهید.

مهارت‌های دوست‌یابی

یکی دیگر از حیطه‌هایی که مهارت شما در آن برای برقراری ارتباط اهمیت دارد، دوست‌یابی است. برای اینکه دوستان مناسب پیدا کنید علاوه بر این روش‌ها، لازم است در انتخاب دوستان خود نیز دقت کنید.

۱ به ظاهر خود اهمیت دهید. ظاهر آراسته، تمیز و مرتب باعث ترغیب دیگران در برقراری ارتباط با شما خواهد شد و موجب می‌شود بهتر پذیرفته شوید.

۲ لبخند را فراموش نکنید. لبخند زدن روشی کم‌هزینه و پرسود برای جلب دیگران است. لبخند شما باعث می‌شود دیگران نیز با شما به راحتی ارتباط برقرار کنند.

۳ پیش قدم شوید. در ایجاد رابطه دوستانه با فرد مناسب، شما شروع کننده باشید.

۴ محبت خود را اظهار نمایید. بیان جملات محبت آمیز و انتقال حس مثبت شما به دیگران در ایجاد و تحکیم روابط نقش دارد.

اظهار وجود و ارتباط مؤثر سالم

در یک ارتباط مؤثر سالم شما باید بتوانید اظهار وجود نمایید. منظور از اظهار وجود این است که بتوانید:

- تقاضاهای نامعقول را رد کنید.
- احساسات مثبت دیگران را جلب نمایید.
- درخواست‌های خود را مطرح کنید.
- گفتگوها را شروع، ادامه و خاتمه دهید.

در واقع اظهار وجود، رفتاری است که شما را قادر می‌سازد منافع خودتان را تشخیص دهید و بر اساس آن عمل کنید. بدون اضطراب، جدی بر حق خود پافشاری کنید و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان کنید و با در نظر گرفتن حقوق دیگران (بدون پایمال کردن حقوق دیگران) حق خودتان را مطالبه کرده و بگیرید.



مهارت‌های سازگاری با دیگران

در این بخش چند روش برای این که بتوانید در رابطه ایجاد شده با دیگران پایدار بمانید و سازگاری شما با سایرین افزایش یابد، مطرح می‌شود.

۱ واژه‌های مؤدبانه به کار ببرید. سعی کنید از کلمات مناسب در زمان مناسب استفاده کنید.

۲ همدلی و همکاری داشته باشید. در انجام کارهای دسته جمعی، با دیگران همکاری کنید. همکاری، احساس همدلی و نزدیکی بین افراد به وجود می‌آورد. سعی کنید، عقاید، باورها و احساس دیگران را درک کنید (همدلی)، تا دیگران هم شما را با تمام ویژگی‌ها و خصلت‌ها بپذیرند.

۳ پایبند به اصول مشخص باشید. در ارتباطات با دیگران از اصول و قواعد مشخص پیروی کنید.

۴ به دیگران کمک کنید. در انجام کارهای مفید به دیگران یاری برسانید و اطمینان داشته باشید مؤثر بوده و جبران خواهد شد.



چگونه با مشکلات و مسایل خود برخورد کنیم؟

هر روز مشکلاتی داریم که باید آن‌ها را حل کنیم، این وضعیت از کودکی شروع می‌گردد و هر چه بزرگ‌تر می‌شویم مسایل بیشتری برای ما ایجاد می‌شود که ناچار به مواجهه با آن هستیم.

مشکلات و مسایل اجتناب‌ناپذیرند و باید بدانیم که برای همه، مشکلات وجود دارد. آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد ما با مشکلات است. بعضی در برابر مشکلات، آشفته، ناراحت و پرخاش‌گر می‌شوند و چه بسا زمینه‌هایی برای مشکلاتی نظیر مصرف مواد مخدر نیز برای آن‌ها ایجاد شود. در مقابل عده‌ای سخت‌ترین مشکلات را پشت‌سر می‌گذارند و با تجربه‌تر نیز می‌شوند.

چگونه مشکلات را حل کنیم؟

نکات زیر را به خاطر بسپارید. این واقعیت‌ها کمک می‌کنند با مشکلات بهتر روبه‌رو شوید.

- وجود مشکلات در زندگی طبیعی است، از آن فرار نکنید.
- وجود مشکلات، دلیل بی‌کفایتی شما نیست، بنابراین خود را سرزنش نکنید.
- عجله نکنید. پیدا کردن راه‌حل مناسب ممکن است وقت‌گیر باشد.
- در مقابل مشکلات ناامید نشوید، همیشه راهی وجود دارد حتی اگر راه اول به نتیجه نرسد.

علت این‌که عده‌ای در مواجهه با مشکلات دچار آشفتگی و ناراحتی می‌شوند، این است که نمی‌توانند برای مشکلات خود راه‌حل مناسبی بیابند. شما نیز تا به حال طعم شیرین حل مشکل را چشیده‌اید، حل موفقیت‌آمیز مسایل به اعتماد به نفس بیشتر، آرامش و روحیه بهتر می‌انجامد. در این‌جا سعی می‌کنیم شما را با مراحل حل مساله آشنا کنیم تا بتوانید به کمک آشنایی با این مراحل، بهتر از عهده مشکلات برآیید. این روش به شما کمک می‌کند به طور منظم با مشکل برخورد کنید و با تمرین این روش‌ها شما مهارت حل مساله را به‌دست خواهید آورد.



مراحل حل مساله

۱ نسبت به مساله یک جهت‌گیری کلی داشته باشید. در ذهن خود واقعیت «وجود مشکلات برای همه» را مرور کنید و فراموش نکنید که مشکل لازمه زندگی طبیعی است. تصمیم بگیرید و بگویید که مشکل را حل می‌کنید. سعی کنید آرام باشید (آرامش ذهنی) و فراموش نکنید مشکل برای همه پیش می‌آید و برای شما هم پیش آمده است. اکنون ذهن شما آماده حل مشکلات است.

۲ مشکل را کاملاً شناسایی کنید. در مورد مشکل خوب فکر کنید و مشکل را کاملاً مشخص کنید. عوامل مؤثر در ایجاد آن و زمان شروع آن را به خاطر آورید. عواملی که باعث ایجاد مشکل شده است تعیین کنید. ارتباط عامل (عوامل) مؤثر در ایجاد مشکل را بررسی کنید.

۳ راه‌حل‌های مختلف را پیدا کنید. در شرایط آرام، به ذهن خود اجازه فکر کردن بدهید. مشکل، عوامل آن و ارتباط بین آن‌ها را در یک مجموعه در نظر بگیرید. هر راه‌حل که به ذهن‌تان می‌رسد، (چه خوب و چه بد) یادداشت کنید. در پایان این مرحله شما باید لیستی از راه‌حل‌های مشکل را در اختیار داشته باشید.

۴ راه‌حل‌ها را ارزیابی کنید. لیست راه‌حل‌هایی که دارید را بررسی کنید و نتایج حاصل از انتخاب هر راه‌حل را در نظر بگیرید. ببینید هر راه‌حل برای شما و دیگران چه منافع و چه زیان‌هایی در پی دارد. راه‌حل‌های بی‌فایده و مضر را کنار گذاشته و بهترین راه‌حل را انتخاب نمایید. اکثراً در طی این بررسی، راه‌حل مناسب در ذهن شما جرقه خواهد زد.

۵ راه‌حل را به کار ببرید. اکنون راه‌حل انتخاب شده‌تان را به کار ببرید. دقت کنید راه‌حل‌تان را به درستی اجرا کنید.

۶ نتایج را بررسی کنید. اگر مشکل شما حل شده است، پس راه‌حل مناسبی انتخاب کرده‌اید. چنانچه مشکل بر طرف نشده است، از راه‌حل دیگری استفاده کنید. در صورت لزوم روش حل مساله را مجدداً انجام دهید.

آنچه باید در این قسمت یاد آور شویم، این است که مهارت حل مساله به شما می‌آموزد چگونه فکر کنید، نه این‌که به چه مساله‌ای فکر کنید. سعی کنید در این قسمت یک مساله را مطرح کرده و این مراحل را روی آن پیاده کنید. با انجام تمرین در زندگی روزمره خود به تدریج مهارت کافی در حل مساله پیدا خواهید کرد و در این صورت، مشکلات، ناراحتی و اضطراب کمتری برای شما ایجاد می‌کند.



گاهی مشکلاتی پیش می‌آید که راه‌حل‌های کاملی برای آن وجود ندارد و نمی‌توان آن‌ها را کاملاً حل کرد. فردی که عزیزی را از دست داده یا در اثر یک حادثه موقع کار نابینا شده است، مشکل کاملاً قابل حلی ندارد ولی باید با آن مقابله کند.

منظور ما از مقابله، یک‌سری فعالیت‌ها است که برای کاهش، برطرف کردن و قابل تحمل ساختن مشکلات و ناراحتی‌های حاصل از مشکل به کار برده می‌شود و صورت‌های مختلف دارد. گاهی روش احساسی استفاده می‌شود که فرد با اطرافیان خود درددل می‌کند، به مراسم مذهبی می‌رود، گریه و بی‌قراری می‌کند و یا به تسکین خود می‌پردازد. گاهی از روش عاقلانه استفاده می‌گردد و فرد با در نظر گرفتن واقعیت‌ها، مطالعه و برنامه‌ریزی برای کاهش اثر مشکل، راه‌حلی می‌یابد. این دو روش به جای خود به تنهایی و یا با ترکیب با هم (بسته به نوع و شدت مساله) منطقی هستند. یک روش نامناسب و غیرمنطقی، روش رویارویی ناسازگارانه است. در این روش فرد از راه‌های نامعقول و غیرمنطقی برای کاهش ناراحتی خود استفاده می‌کند. فریاد زدن بر سر افراد خانواده، شکستن وسایل و پناه بردن به خرافات از آن دسته واکنش‌ها هستند.

یکی از خطرناک‌ترین روش‌های رویارویی ناسازگارانه، پناه بردن به مصرف مواد است. بنابراین آشنایی با مهارت‌های مقابله با مشکلات و مهارت‌های حل مساله، برای همه افراد مفید خواهد بود.

چگونه بگوییم «نه»



همه ما روزی به دنیا آمده‌ایم، به تدریج رشد کرده‌ایم و با حمایت والدین یا دیگر افراد، بزرگ شده‌ایم. همه شما زمانی را به یاد می‌آورید که برای دستیابی به نیازهای خود به دیگران متکی بوده‌اید. به یاد بیاورید که زمانی شما به کمک دیگران غذا می‌خوردید، به یاد بیاورید که زمانی پدرتان، شما را به مدرسه می‌برد، به یاد بیاورید که والدین تان در هنگام انجام هر کاری مراقب شما بودند و به یاد بیاورید که آن‌ها بسیاری از تصمیمات شما را تایید یا رد می‌کردند. اکنون شما تکامل یافته‌اید و به تدریج تمام این وظایف را به عهده گرفته‌اید. شما عاقل و بالغ هستید و اکنون این شما هستید که باید نیازهای تان را برآورده سازید، کارهای تان را انجام دهید و تصمیمات جدی بگیرید. در بسیاری از موارد کسی مراقب شما نیست. شما دوستان تان را انتخاب می‌کنید و در بسیاری از موارد تنها تصمیم‌گیرنده هستید. بنابراین چون شما مسوول مراقبت از خودتان شده‌اید، شما مسوول هستید که در مواقع مورد نیاز بگویید «نه».

مواردی به وجود می‌آید که دیگران (دوستان، آشنایان و ...) شما را به همراهی در مصرف مواد تشویق و دعوت می‌کنند، این مسوولیت شماست که در برابر فشار پیشنهادها نادرست مقاومت کنید و تسلیم پیشنهادات نادرست دیگران نشوید. تاکید بر این نکته لازم است که در بسیاری از موارد، مصرف مواد به دنبال گرفتار شدن افراد در قبول تعارفات و خواهش‌های نادرست دیگران است. این نکته یادآوری می‌شود که افراد مصرف‌کننده (به‌خصوص دوستان و گروه هم‌سن) برای توجیه کار خود و تایید خودشان، علاقه دارند دیگران را نیز به مصرف وادارند. توانایی مناسب و مهارت لازم برای مواجهه با این شرایط، آن است که شما بتوانید بدون درگیر شدن، با ارایه استدلال‌های منطقی و روشن و نیز رفتارهای اصلاحی و تکمیلی، در زمینه امتناع، از خود پایداری نشان دهید.





چگونه به مصرف مواد بگوییم، نه!

در ادامه برای این که بتوانید به سهولت با چنین شرایطی روبه‌رو شوید مراحلی برای گفتن «نه» به مصرف مواد را ذکر می‌کنیم. با تمرین و ایفای نقش، شما می‌توانید مهارت‌تان را در این زمینه افزایش دهید.

۱ شرایط را درک کنید. متوجه باشید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. یک فرد از شما می‌خواهد که مواد مصرف کنید، تشخیص دهید که این وضعیت جدی است.

۲ در ذهن‌تان دلایل خود برای «نه» گفتن را مرور کنید. مصرف مواد غیرقانونی است، به مغز و بدن شما ضرر می‌رساند و در نهایت شما را گرفتار می‌کند.

۳ بگویید «نه». نه گفتن شما در موقعیت صحیح، نشان‌دهنده قدرت شماست. ممکن است همه افراد مثل شما جرات آن را نداشته باشند.

۴ پیشنهاد دیگری بدهید. اگر دوست شما است و می‌خواهید دوستی‌تان را ادامه دهید، پیشنهادات دیگری برای گذراندن وقت ارائه دهید. رفتن به سینما، پارک و یا بازی ورزشی پیشنهادهای مناسبی هستند. اگر طرف مقابل به «نه» گفتن شما احترام نمی‌گذارد، دوست شما نیست.

۵ از محل بروید. اگر فرد مقابل، دوست شما نیست یا به پاسخ منفی شما احترام نمی‌گذارد و اصرار می‌کند، آنجا را ترک کنید. در واقع بدانید گاهی دوستانی وجود دارند که باید آن‌ها را کنار بگذارید.

برای امتناع می‌توانید جملات مختلفی را بیان کنید. در ادامه چند جمله که احتمالاً برای «نه» گفتن قابل استفاده است می‌آید. می‌توانید جملات دیگری را نیز تمرین کنید.

■ نه، من جداً نمی‌خواهم.

■ نه، این کار خلاف قانون است.

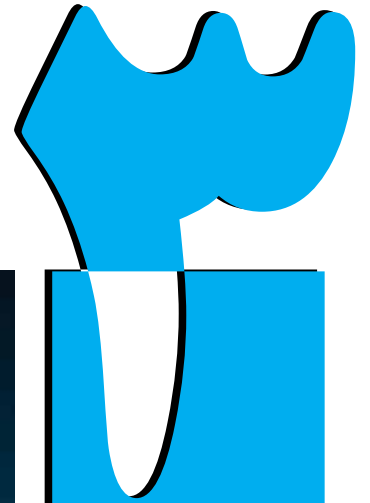
■ نه، بیا به سینما برویم.

■ نه، من عقلم را احتیاج دارم.

■ نه، به اعتقاد من مصرف مواد غلط است.

یک حالت دیگر که ممکن است با آن مواجه شوید این است که افرادی که نقش مهمی در زندگی شما دارند، مواد مصرف می‌کنند. متوجه باشید که مصرف مواد توسط آن‌ها اشتباه شما نیست. شما مسوول اعمال و انتخاب‌های خودتان هستید و دیگران مسوول کار خودشان هستند.





زاهنمای
خودمراقبتی
جوانان

بخشی سوم

عواقب مصرف دخانیات و مواجهه با دود آن



پیش‌گفتار

دخانیات یکی از تهدیدکننده‌های جدی سلامت است که سالانه حدود ۶ میلیون نفر را در سطح جهان به کام مرگ می‌کشد و حاصلی جز به هدر رفتن منابع اقتصادی و بیماری‌های خطرناک در پی ندارد. در ایران حدود ۱۰ میلیون نفر به مصرف آن روی آورده‌اند. گرایش به مصرف دخانیات به سرعت در بین نوجوانان و جوانان در حال افزایش است. چه عامل مهمی افراد را در برابر این خطر مهلک ناتوان و تسلیم می‌سازد؟ به نظر می‌رسد بخشی از این مسأله، فقدان اطلاعات و ناکافی بودن دانش بهداشتی افراد باشد؛ هر چند عوامل محیطی نیز نقش عمده‌ای را در این زمینه ایفا می‌کنند. دانش بهداشتی علاوه بر اطلاعات لازم در زمینه عواقب و آثار مصرف دخانیات، اطلاعاتی را در زمینه چگونگی حفاظت فرد در برابر خطرات این مواد و پیشگیری از آثار آن‌ها بر سلامت افراد شامل می‌گردد. این بخش سعی دارد تا شما را با انواع مواد دخانی به ویژه سیگار، اثرات آن‌ها بر سلامت، علل گرایش به آن‌ها، راه‌های پیشگیری و ترک آن‌ها آشنا کند.



فصل اول مواد دخانی

مقدمه

مواد دخانی انواع مختلفی دارند. مضرات آن‌ها تنها به استنشاق ترکیبات زیان‌بخش موجود در دود آن‌ها محدود نمی‌شود. ماهیت اعتیادآور آن‌ها سبب می‌شود تا استفاده‌کننده و اطرافیان وی مکرراً در معرض عوامل زیان‌بخش یاد شده قرار گیرند. در این فصل شما را با انواع این مواد آشنا می‌کنیم.



اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ انواع مواد دخانی را نام ببرد.
- ۲ مهم‌ترین زیان‌های آن‌ها را بیان کند.
- ۳ نقش مواجهه با دود دخانیات موجود در محیط را در بروز بیماری‌ها بیان کند.

تنباکوی بدون دود (توتون جویدنی)

اگر چه بالا رفتن احتمال لخته شدن خون در افراد سیگاری عمدتاً ناشی از گاز مونو اکسیدکربن موجود در آن است، با این حال استفاده از انواع مواد دخانی بدون دود اعم از جویدنی، انفینه‌ای و مکیدنی نیز برای قلب بی خطر نیست. در یک مطالعه نشان داده شده است که خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در استفاده‌کنندگان این مواد ۱/۴ برابر افرادی است که از آن استفاده نمی‌کنند. به‌علاوه استفاده‌کنندگان از مواد دخانی بدون دود دچار وابستگی به نیکوتین می‌شوند و خطر برخی سرطان‌ها در آن‌ها به شدت افزایش می‌یابد. خطر سرطان گونه و لثه در مصرف‌کنندگان تنباکوی جویدنی ۵ برابر سایر افراد است. بیماری‌های غیرسرطانی حفره بینی و دهان نیز در کسانی که انفیه استنشاق می‌کنند شایع‌تر است.

دود دخانیات محیطی

افراد غیرسیگاری در خانه، محیط کار، اجتماعات مختلف و مکان‌های عمومی در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند. اهمیت این مطلب از کشیدن سیگار به صورت انفرادی بیشتر است. زیرا این استنشاق تحمیلی، افرادی را که چاره‌ای جز در معرض دود قرار گرفتن ندارند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. اخیراً مطالعات زیادی در این زمینه صورت گرفته است. پیگیری ده ساله ۳۲۰۴۶ نفر از بانوان ۳۶ تا ۶۱ ساله که هیچ‌گاه سیگار نکشیده بودند ولی در معرض دود دخانیات محیطی قرار داشتند نشان داد که خطر بیماری‌های قلبی - عروقی در آن‌هایی که به طور منظم در معرض این دود بودند، ۱/۹۱ برابر و در گروهی که به طور گه‌گاهی در معرض دود محیطی دخانیات بودند، ۱/۵۸ برابر افرادی بود که در معرض این دود قرار نداشتند.

دود دخانیات محیطی یا جریان جانبی دود به مراتب سمی‌تر از دود استنشاقی توسط فرد سیگاری یا جریان اصلی دود است. نشان داده شده است که در افراد غیرسیگاری که در معرض دود محیطی دخانیات قرار دارند، غلظت مونوکسیدکربن خون بالاتر و تحمل آن‌ها



نیکوتین، یک ماده اعتیاد آور

نیکوتین تمام معیارهایی را که مشخص‌کننده یک ماده اعتیادآور است، دارد، چون:

- ۱ نیکوتین آثار کوتاه مدت لذت بخش و فعال‌کننده روان دارد.
- ۲ با وجود این که فرد به زبان‌بار بودن نیکوتین آگاه است از آن استفاده می‌کند.
- ۳ پس از شروع، در مدت کمی با ادامه استفاده از آن نسبت به دو اثر لذت‌بخش و ناخوشایند نیکوتین، سازگاری حاصل می‌شود.
- ۴ با افزایش مقدار مصرف نیکوتین، بر سازگاری غلبه می‌شود.
- ۵ با توقف مصرف نیکوتین، نشانه‌های ترک ظاهر می‌شود.

بیش از ۵۰ درصد سیگاری‌ها، صبح‌ها به فاصله نیم ساعت از بیدار شدن از خواب اولین سیگار خود را می‌کشند. همچنین سیگاری‌هایی که به طور پایدار کمتر از ۵ نخ سیگار در روز مصرف کنند، خیلی کم هستند. بیشترین اثر اعتیادآور سیگار از طریق استنشاق دود آن است که ظرف ۱۰ تا ۱۹ ثانیه بعد از پک زدن، از طریق جریان خون به مغز می‌رسد. یعنی ۲ تا ۳ ساعت پس از یک سیگار، نصف نیکوتین وارد شده به خون از خون خارج می‌شود و نصف دیگر نیکوتین مدت طولانی‌تری در خون باقی می‌ماند؛ بنابراین افرادی که به فاصله هر ۳ ساعت یا کمتر یک سیگار روشن می‌کنند، در طول روز میزان نیکوتین خون آن‌ها به شدت افزایش می‌یابد. نیمه عمر حذف نیکوتین از جریان خون ۲ تا ۳ ساعت است. نیکوتین، محرک آزاد شدن انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند نوراپی‌نفرین و دوپامین در مغز است و باعث افزایش سطح دوپامین در نواحی از مغز می‌شود که موجب تقویت تأثیر آمفتامین، کوکائین و مشتقات تریاک می‌شود. دوپامین نقشی کلیدی در شکل‌گیری اعتیاد دارد.



توصیه‌های خودمراقبتی در زمینه کاهش اثرات نیکوتین

هر چند توصیه اصلی ما مصرف نکردن دخانیات است. اما برای کسانی که هنوز موفق به ترک آن نشده‌اند توصیه‌هایی برای کاهش اثرات نیکوتین خواهیم داشت:

- حتی الامکان ناشتا سیگار مصرف نکنید.
- در محیط سر بسته سیگار نکشید.
- دود را فرو نبرید.
- سیگار را تا انتها نکشید زیرا نیکوتین بیشتر در انتهای آن جمع می‌شود.
- از چوب سیگار استفاده کنید تا مواد سمی آن به خصوص نیکوتین کمتر وارد بدن شود.



در ورزش کمتر است. سالانه ۳۵۰۰۰ تا ۴۰۰۰۰ مورد مرگ و میر در افرادی که به علت سکت قلبی فوت می‌کنند ناشی از قرار گرفتن در معرض دود تنباکوی محیطی است. این رقم فراتر از موارد سرطان ریه ناشی از دود محیطی دخانیات است. بنابراین تلاش برای عاری نمودن اماکن عمومی از استعمال دخانیات باید یک اولویت برنامه‌های بهداشتی باشد.

عواقب اقتصادی مصرف دخانیات

صنعت دخانیات به دلایل مختلف (از جمله تأمین هزینه‌های تولید مواد اولیه، درمان بیماری‌های ناشی از دخانیات و...) برای اقتصاد جامعه زیان‌آور است. گفته می‌شود مصرف سیگار در ایران ۵۰ تا ۵۵ میلیارد نخ در سال است و حدود ۲۰ درصد سیگارهای مصرفی در ایران به صورت قاچاق وارد می‌شود. در جهان، ۱۵ کشور بیش از ۱ درصد از کل هزینه‌های واردات خود را به خرید دخانیات اختصاص می‌دهند. این کشورها از دسته کشورهای در حال توسعه یا کشورهای اروپای شرقی و مرکزی هستند. کشورهای توسعه یافته به ویژه ایالات متحده آمریکا از صادرات دخانیات درآمد کسب می‌کنند. دخانیات در بعضی از کشورها بزرگ‌ترین منبع مالیات دولتی است. برای مثال چین بیش از ۵ میلیارد دلار در سال از مالیات دخانیات درآمد دارد. با وجود این دخانیات از نظر اقتصادی آسیب‌رسان است.

هزینه استعمال دخانیات شامل مراقبت‌های پزشکی و بهداشتی، مرگ‌های زودرس، کاهش باروری، استفاده از زمین‌هایی که می‌توان برای کشت مواد مغذی به کاربرد، از دست دادن ارزش برای واردات سیگار، هزینه‌های آتش‌سوزی‌ها و پاک‌سازی زباله‌های حاصل از مصرف دخانیات است.

در سال ۱۹۸۹ دولت چین حدود ۴ میلیارد دلار آمریکا از فروش دخانیات درآمد کسب کرد، اما هزینه‌های پزشکی و بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۵ میلیارد دلار آمریکا خرج برداشت.





فصل دوم

اثرات دخانیات بر سلامت

مقدمه

سیگار پر مصرف‌ترین انواع مواد دخانی در سراسر جهان است. مطمئناً همه ما بارها در باره مضر بودن سیگار مطالبی شنیده‌ایم. اما همچنان آمار افرادی که سیگار می‌کشند به ویژه در بین جوانان روبه افزایش است. در این فصل اطلاعاتی در مورد نحوه بیماری‌زایی دخانیات و عواقب مصرف آن به شما ارائه می‌شود. با دوستان‌تان در این زمینه به گفتگو بنشینید.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ دلایل بیماری‌زایی دود دخانیات را بیان کند.
- ۲ مهم‌ترین اثرات دخانیات را بر سلامت جسم توضیح دهد.
- ۳ مهم‌ترین اثر دخانیات را بر سلامت روان توضیح دهد.



تأثیر مواد دخانی بر سلامت جسمی

مصرف دخانیات یکی از عوامل خطر مهم و افزایش دهنده بار کلی بیماری‌ها در دنیا به خصوص در ارتباط با بیماری‌های مزمن و غیرواگیری چون بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های تنفسی، سرطان و سکته مغزی است. این بیماری‌ها در کنار چاقی و دیابت در مجموع، مسوول ۵۹ درصد از ۵۷ میلیون مرگ و ۴۶ درصد از بار کلی بیماری‌ها در دنیا بوده‌اند. همچنین دخانیات بزرگ‌ترین عامل مرگ قابل کنترل جهان است. در همین رابطه برآورد شده است که مصرف دخانیات در جهان سالانه باعث مرگ ۶ میلیون نفر می‌شود. برآورد سازمان بهداشت جهانی این است که این تعداد در سال ۲۰۳۰ به ۸ میلیون نفر بالغ خواهد شد و به دلیل این که نیمی از این موارد مرگ در افراد میان‌سال و در سنین بهره‌وری روی می‌دهد، می‌تواند باعث شود که ۲۰ تا ۲۵ سال از عمر افراد ۳۵ تا ۶۱ ساله، کاهش یابد.

وقتی که فرد دخانیات مصرف می‌کند، مواد و ذرات توتون و تنباکو به داخل مجرای تنفسی و ریه‌های او هدایت می‌شوند و به آن‌ها آسیب می‌رساند. کشیدن تنها یک سیگار توسط فرد باعث می‌شود حرارت پوستش پایین افتد، جریان خونش سریع‌تر شود؛ فشارخونش بالاتر رود و در صورت کشیدن سیگارهای بعدی دهانش بدبو شده، دندان‌هایش به تدریج زرد شود، لطافت و شادابی چهره‌اش از بین برود و در ادامه دچار چین و چروک اطراف دهان و کاهش درخشندگی چشم‌ها شده و بسیاری از دستگاه‌های داخلی بدنش آسیب ببیند.

مصرف دخانیات موجب آسیب رسیدن به حس چشایی و تغییر حس لامسه می‌شود. فرد سیگاری به تدریج دچار سرفه و تنگی نفس به ویژه در هنگام ورزش و افزایش فعالیت می‌شود. ثابت شده که فرد سیگاری هر قدر بیشتر دخانیات مصرف کند در معرض خطر حمله قلبی بالاتر قرار دارد.

مصرف دخانیات خطرهای درازمدت دیگری هم دارد، برای مثال مصرف‌کنندگان دخانیات بیشتر در خطر ابتلای سرطان دستگاه تنفسی هستند (تقریباً از هر ۱۰ نفر مبتلا به سرطان ریه ۹ نفر آن‌ها سیگاری هستند).



دود دخانیات

گازها، بخارات و ذرات موجود در دود دخانیات با گازها، بخارات و ذرات موجود در هوا تفاوت دارند. شخص معتاد به دخانیات علاوه بر گازهای موجود در هوا، مقدار زیادی از گازهای حاصل از سوختن مواد دخانی را نیز به درون ریه خود می‌کشد. گاز دی اکسید نیتروژن و مونوکسیدکربن دو نوع از این گازها هستند که بسیار خطرناکند.

گاز دی اکسید نیتروژن در دود خودروها نیز وجود دارد. اگرچه در دود مواد دخانی مقدار اندکی از این گاز وجود دارد اما همین مقدار اندک موجب صدمه دیدن بدن مانند واکنش‌های حساسیتی، دردهای مفصلی و استخوانی، تغییرات خلقی، تغییرات حسی در ناحیه لب‌ها، درد گوارش و ... می‌شود. مونوکسیدکربن یکی از خطرناک‌ترین گازهای آگروز ماشین‌ها است و باعث مسموم شدن و حتی کشته شدن افراد می‌شود. این گاز خطرناک در دود دخانیات نیز وجود دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که در خون یک فرد سیگاری ۵ تا ۱۰ درصد مونوکسیدکربن وجود دارد. این گاز، بینایی شخص مصرف‌کننده دخانیات را کاهش می‌دهد و در هوای نیمه روشن مانع می‌شود که اشیا را خوب ببیند. این یکی از دلایلی است که مصرف مواد دخانی در هنگام رانندگی به ویژه در شب را خطرناک‌تر می‌سازد. این گاز با گلبول‌های سرخ به شدت ترکیب می‌شود و جلوی ترکیب گلبول سرخ با اکسیژن رسانی به بدن را می‌گیرد. ذرات جامد در دود این محصولات همان‌هایی هستند که از سوختن توتون حاصل می‌شوند. این ذرات وارد دهان و ریه‌های شخص مصرف‌کننده دخانیات و افراد مجاور او می‌شود. این ذرات جامد قهوه‌ای رنگ هستند و نام آن‌ها قطران است. اکثر افراد سیگاری این ترکیب را خوب می‌شناسند. قطران همان ماده‌ای است که رنگ انگشتان و دندان‌ها را زرد و تیره می‌کند و زیبایی لبخند افراد سیگاری را از بین می‌برد. قطران دارای بیش از ۱۰ نوع ماده سرطان‌زاست. مواد دخانی، حاوی مواد شیمیایی دیگری نیز هست که به ایجاد سرطان کمک می‌کنند. خوب است بدانید که هر چیزی که وارد بدن شود، بر آن اثر می‌گذارد. یعنی آنچه می‌خورید و می‌نوشید در سلامت بدن نقش مهمی دارد؛ و آنچه تنفس می‌کنید نیز بر سلامت بدن اثر می‌گذارد.



تأثیر مواد دخانی بر سلامت روانی

وابستگی روانی (اعتیاد) به مصرف دخانیات را می‌توان از مهم‌ترین پیامدهای روانی آن دانست. اگر چه استفاده از مواد دخانی (به علت وجود نیکوتین) موجب آرامش کاذب می‌شود ولی این موضوع باعث می‌شود که فرد، نتواند آن را به راحتی کنار بگذارد. این عادت روانی باعث می‌شود که شخص تصور کند که مصرف دخانیات عامل محرکی برای انجام کارها و رفع خستگی است. اگر چه خستگی با جوانی هم‌ساز نیست و نیروی سرشار این مرحله از زندگی باید مانع از تجربه خستگی باشد ولی زمینه‌های بروز خستگی (از جمله افسردگی و اضطراب) می‌تواند تصور عملکرد خستگی‌زدایی مواد دخانی را در افراد تقویت کند.



توصیه‌های خود مراقبتی در زمینه مضرات مصرف دخانیات

- به مضرات و آثار زیان‌بار دخانیات بر سلامت جسم و روان خود توجه کنید.
- آمارهای تلفات جانی که سیگار و مواد دخانی ایجاد کرده‌اند را جدی بگیرید و باور کنید که این آمارها بر اساس واقعیت است و اگر این مشکلات هنوز برای شما پیش نیامده دلیل بر غیر واقعی بودنشان نیست.
- هزینه‌ای که بابت مصرف دخانیات بر شما و اقتصاد خانواده شما تحمیل می‌شود را محاسبه کنید و ببینید با آن مبلغ چه کارهای دیگری می‌توانید انجام دهید.



سرطان‌های دیگری که خطر آن‌ها در پی استعمال دخانیات به طور چشم‌گیری افزایش می‌یابد، عبارتند از: سرطان‌های لب و زبان، حنجره، معده، لوزالمعده، کبد، مثانه، کلیه و خون، به طوری که افراد مصرف‌کننده دخانیات ۲ تا ۶ برابر سایر افراد در معرض ابتلا به این‌گونه سرطان‌ها قرار دارند. مصرف دخانیات افزایش بیماری‌های دیگری در دستگاه گوارش و زخم معده را نیز به دنبال دارد. به طور خلاصه می‌توان گفت که مهم‌ترین آثار زیان‌بار توتون از این قرارند:

- افزایش ضربان قلب
- افزایش فشار خون
- کاهش قابلیت تغذیه و اکسیژن‌رسانی ماهیچه قلب
- کاهش توانایی دستگاه گردش خون در اکسیژن‌رسانی به بافت‌های بدن
- مصرف‌کنندگان دخانیات بیشتر از سایر افراد بیمار می‌شوند و کمتر از سایر افراد عمر می‌کنند.
- فرد سیگاری با کشیدن هر نخ سیگار به طور متوسط ۵/۵ دقیقه از عمرش را از دست می‌دهد.
- شرکت‌های تولیدکننده سیگار سالانه میلیون‌ها دلار صرف تبلیغات فرآورده‌های خود می‌کنند ولی در تبلیغات خود، هیچ اشاره‌ای به بیماری‌های ناشی از آن و افزایش احتمال ابتلای افراد سیگاری به این بیماری‌ها نمی‌کنند. برخی از کشورها قوانین خاصی را تهیه کرده‌اند که امکان تبلیغات وسیع دخانیات را از تولیدکنندگان سلب می‌کند و آن‌ها را ملزم می‌سازد که ضررهای مصرف دخانیات را روی پاکت فرآورده خود درج کنند. محققین پزشکی به تحقیقات خود در زمینه رابطه مصرف دخانیات با بیماری‌ها ادامه داده و هر روز اطلاعات جدیدی را در این زمینه در اختیار مردم قرار می‌دهند به طوری که امروزه همه مردم حتی افراد مصرف‌کننده دخانیات می‌دانند که مواد دخانی برای سلامت فرد سیگاری و اطرافیان او بسیار مضر هستند.



فصل سوم

سیگار، نوجوانان و جوانان

مقدمه

بیشترین موارد اعتیاد به محصولات دخانی در سنین جوانی و نوجوانی صورت می‌گیرد. این گروه بدون آگاهی و تشخیص اعتیادآور بودن دخانیات به سمت آن می‌رود. در خیلی از موارد مدت زمان بین اولین تجربه مصرف دخانیات تا وابستگی شدید به آن طی یک سال یا کمتر صورت می‌گیرد. در این حالت افراد مانند بزرگسالان سیگاری، وابستگی پیدا می‌کنند. علاوه بر این که فشارهای اجتماعی بر روی آن‌ها، ترک دخانیات را بسیار سخت‌تر می‌کند.

آمارها نشان می‌دهد که روزانه ۸ تا ۱۰۰ هزار نفر از جوانان در جهان کشیدن سیگار را شروع می‌کنند. در ایران نیز، طی بررسی‌های به عمل آمده، دو سوم افراد سیگاری اولین سیگار خود را در سنین ۱۵ تا ۲۴ سال، تجربه کرده‌اند. محققان اعلام کرده‌اند که ۹۰ درصد افرادی که اعتیاد به مواد دخانی دارند، از سن زیر ۱۸ سال شروع به استعمال دخانیات کرده‌اند. در کشور ما، مصرف قلیان در سنین نوجوانی افزایش یافته و مصرف آن به سن ۱۳ تا ۱۵ سال رسیده است. کشور ما به لحاظ داشتن جمعیت جوان به توجه خاصی نیازمند است، زیرا با توجه به نرخ فعلی رشد جمعیت، در ۵ سال آینده جمعیتی بالغ بر ۸۴ میلیون نفر خواهیم داشت که حدود ۲۶ میلیون نفر آن زیر ۱۵ سال خواهند بود. این جمعیت می‌تواند بازار ایده‌آلی برای محصولات دخانی باشد. از طرف دیگر اعتیاد به سیگار در سنین جوانی زمینه استفاده از مواد مخدر را نیز فراهم می‌سازد. این مسأله با توجه به دسترسی به مواد مخدر (که بخشی از آن به لحاظ موقعیت جغرافیایی و قرار گرفتن در همسایگی بزرگ‌ترین کشورهای تولید کننده مواد مخدر جهان است)، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ دلایل گرایش جوانان به مصرف دخانیات را بیان کند.
- ۲ نقش خصوصیات دوران بلوغ را در روی آوردن به مصرف دخانیات توضیح دهد.
- ۳ راه‌های جایگزین در برابر مصرف دخانیات را در یک مدل تمرینی پیشنهاد کند.





علل گرایش جوانان به مصرف دخانیات

دلایل زیادی وجود دارد که به خاطر آن ممکن است جوانان دخانیات را مصرف کنند. مجموعه‌ای از عوامل خطر ساز در مقوله‌های فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی قرار دارند که احتمال مصرف دخانیات در بین جوانان را افزایش می‌دهد. در زیر به برخی از دلایل گرایش جوانان به سیگار اشاره می‌شود.

۱ دلایل فردی: اعتماد به نفس پایین / روحیه سرکشی / کاهش ارتباط با اطرافیان / اطلاعات ناکافی و نادرست از اثرات مصرف دخانیات / داشتن نگرش مثبت به مواد دخانی (به ویژه بین دختران) / داشتن نگرش مثبت و احساس بی‌تفاوتی نسبت به این مواد (به ویژه بین پسران) / احساس بزرگ نشان دادن خود و نداشتن توانایی مقابله با فشار دوستان از علل گرایش به مصرف سیگار و تنباکو هستند.

۲ گروه هم‌سالان: داشتن دوستان و هم‌کلاسی‌های سیگاری، فرد را به سیگاری شدن مستعد می‌کند.

۳ علل خانوادگی: سیگاری بودن والدین و مصرف قلیان و مواد دخانی / کاهش ارتباط با والدین / تبعیض گذاشتن والدین بین فرزندان (به خصوص دختران) و سخت‌گیری بیش از حد والدین (پسران) جوان را به مصرف دخانیات متمایل می‌کند. برخورد نامناسب والدین در برابر فرزندی که به مصرف تمایل پیدا می‌کنند، موجب ایجاد یک چرخه معیوب می‌شود که در آن مصرف دخانیات، برخورد نامناسب و مصرف مجدد مواد دخانی مکرراً به دنبال هم تکرار می‌شوند.

۴ دانشگاه: غیبت غیر موجه / کاهش نمرات تحصیلی و برخورد نامناسب مسوولان دانشگاه، جوانان را در معرض مصرف دخانیات قرار می‌دهد.

۵ محیطی و اجتماعی: در دسترس بودن سیگار / تبلیغات شرکت‌های دخانی / فروش دخانیات به جوانان / قیمت پایین / وضعیت اقتصادی - اجتماعی پایین که خود دسترسی افراد را

به سیگار و مواد دخانی بیشتر می‌کند و ترفندهای تبلیغاتی و آگهی‌های بازرگانی در گسترش استعمال دخانیات تأثیر به‌سزایی دارند. شرکت‌های چند ملیتی با استفاده از تبلیغات متنوع مستقیم و غیرمستقیم و صرف هزینه‌های سنگین توانسته‌اند فروش مواد دخانی را به چند برابر افزایش دهند. این شرکت‌ها به طور غیر مستقیم از طریق فروش پیراهن‌هایی با برند سیگار و آدامس‌هایی به شکل سیگار، برگزاری جشن‌ها و حمایت از مسابقات متنوع و توزیع بلیت‌های رایگان برای کنسرت‌ها و موسیقی‌ها در داخل پارک‌ها باعث جذب افراد جوان به سیگار و مواد دخانی می‌شوند.

۶ بلوغ: فرآیند بلوغ صفاتی در نوجوانان ظاهر می‌نماید که بر تصمیم‌گیری صحیح آن‌ها در رابطه با مصرف دودینه‌ها تأثیر منفی می‌گذارد.

خصوصیات دوران بلوغ که در گرایش نوجوانان به مصرف سیگار مؤثرند

۱ فرآیند جدایی از والدین و کسب آزادی: نوجوانان به غلط، استفاده از مواد دخانی را نشان ویژه‌ای برای آزادی می‌دانند به خصوص وقتی که رفتار آن‌ها توسط دیگران تحسین شود.

۲ حال‌نگری: جوانان و نوجوانان چون حال‌نگر هستند؛ آثار مصرف دخانیات بر سلامت را نوعی خیال‌بافی می‌دانند.

۳ تأثیرپذیری از گروه همسالان: تأثیر گروه همسالان در دوران نوجوانی و جوانی به حد اکثر می‌رسد و همسالان نقش مهمی در تصمیمات آن‌ها در خصوص چگونگی قبول این عادت دارند.

۴ ستایش خود و خودپسندی: این احساس به‌گونه‌ای است که نوجوانان و جوانان را به سمت اغراق و مبالغه در اهمیت به خود وامی‌دارد و آن‌ها را به شدت نگران ظاهر و برداشتی که دیگران از آن‌ها دارند، می‌سازد. افراد در این وضعیت بیشتر جذب تبلیغات سیگار برای افزایش زیبایی، هوش و جذب جنسی خود می‌شوند.

۵ احساس آسیب‌ناپذیری: احساس آسیب‌پذیری در برابر عواقب منفی استعمال دخانیات در اوایل نوجوانی

دخانیات در محله، دانشگاه یا هر جایی که تجمع جوانان وجود دارد و انجام تبلیغات در این زمینه (در همین بخش؛ به فعالیت‌های ضد مواد دخانی رجوع کنید)، مشارکت در گروه‌های حافظ محیط زیست، مبارزه با آلودگی هوا، جمعیت‌های امدادی مانند هلال احمر و عضویت در مؤسسات خیریه از نمونه فعالیت‌های اجتماعی است که می‌تواند به قوام شخصیتی شما و تقویت سپر محافظتی شما در برابر سیگار و مواد دخانی کمک بسزایی بکند!

■ **انجام فعالیت‌های جایگزین:** ورزش، فراگیری مهارت‌های فنی و حرفه‌ای، اشتغال به صنایع کوچک خانگی، سرگرمی‌های فکری و ... از شما یک نیروی مولد می‌سازد که نیازی به سیگار کشیدن و مصرف مواد دخانی ندارد!

راه کارهای پیشگیری از مصرف دخانیات در جوانان

شعار «پیشگیری بهتر از درمان» در مورد سیگار کشیدن و مصرف دخانیات نیز صادق است. با توجه به سن شروع مصرف دخانیات و تبعات ویرانگر فردی، اجتماعی و تحصیلی که در بین نوجوانان و جوانان خواهد داشت، پیشگیری از روی آوردن به آن در اولویت خواهد بود. از این رو باید ضمن شناخت و آگاهی از خطرات مصرف سیگار و قلیان و عوامل خطر و حفاظت کننده هر یک از آنها، با روش مناسب درصد مقابله و پیشگیری از آن برآیند.

نتایج تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در زمینه مصرف سیگار و قلیان در کشور حاکی از روند تزايدی مصرف قلیان در جامعه است. مصرف روزانه قلیان در گروه سنی بالای ۱۵ سال در سال ۱۳۹۰ نسبت به سال ۱۳۸۸ حدود ۴۰ درصد افزایش داشته است. سیگار و قلیان علاوه بر ایجاد بیماری‌هایی که در نتیجه مصرف دخانیات است، باعث کندی رشد نیز می‌شود. افراد در نتیجه مصرف سیگار و قلیان، استقامت و ثبات نیروی عضلات و ماهیچه‌های خود را از دست می‌دهند و دچار کاهش وزن و کوتاهی قد می‌شوند. در صورت ادامه مصرف دخانیات،



به سرعت کاهش می‌یابد؛ لذا با وجود باور عوارض جسمانی استعمال مواد دخانی، این محصولات را مصرف می‌کنند.

■ **کسب مهارت‌های بزرگسالان:** بسیاری از جوانان و نوجوانان سیگاری در خانه‌هایی زندگی می‌کنند که والدین‌شان سیگار می‌کشند. اگر پدر و مادر سیگاری باشند احتمال این که او نیز سیگاری شود بیشتر می‌شود و اگر یک خواهر یا برادر سیگاری نیز داشته باشد، این احتمال ۴ برابر می‌شود. الگوپذیری از دوستان بزرگ‌تر، والدین و یا شخصیت‌های هنری که سیگار می‌کشند، یکی از علل گرایش جوانان به سیگار است و آن‌ها صرفاً با این هدف که نشان دهند بزرگ شده‌اند، کشیدن سیگار را شروع می‌کنند.

■ استعمال دخانیات، نوشیدن الکل، اختلالات مصرف مواد و سایر رفتارهای مخاطره آمیز اغلب به این دلیل توسط مردان جوان مورد توجه قرار می‌گیرد که می‌خواهند با استفاده از آن‌ها قدرت و مردی خود را به نمایش گذارند یا از آن به عنوان نمادی برای رسیدن به دوران بزرگسالی استفاده کنند.

■ در پسران، استعمال دخانیات نیاز به هیجان را ارضا می‌کند.

■ دلایل شروع استعمال مواد دخانی توسط دختران، گوناگون بوده و متفاوت از دلایل پسران برای شروع استعمال این مواد است.



مقابله با وسوسه سیگار کشیدن و مصرف دخانیات

تحقیقات متعدد نشان داده است که ترک و درمان مصرف دخانیات دشوار و زمان‌بر است. منطقی است که در چنین شرایطی پیشگیری جایگزین درمان شود. توصیه‌های زیر می‌تواند در پیشگیری از مصرف دخانیات راه‌گشا باشد:

■ **کسب مهارت‌های زندگی:** مهارت‌های مقابله با استرس، خشم، مهارت‌های ارتباط و سازگاری با دیگران، دوست‌یابی، اظهار وجود و ارتباط مؤثر سالم، حل کردن مسایل و مشکلات و «نه» گفتن را بیاموزید و به کار ببندید (به بخش اعتیاد رجوع کنید).

■ **شرکت در فعالیت‌های اجتماعی:** تشکیل گروه‌های مقابله با



علاوه بر بیماری‌های قلبی باعث کاهش گلبول‌های قرمز خون، سوءهاضمه و کاهش هوش و حافظه‌شان نیز می‌شود. بنابراین باید همه هدف‌مان این باشد که حتی یک بار هم تجربه مصرف دخانیات را نداشته باشیم.

برای پیشگیری از مصرف دخانیات در دوره‌های سنی مختلف راه‌کارهایی وجود دارد که در اینجا به آن‌ها اشاره می‌شود:

۱ دوران ۸ تا ۱۲ سالگی: کودکان ۸ تا ۱۲ ساله به وضوح سیگار کشیدن و مصرف دخانیات بزرگ‌ترها را دیده و تا حدودی دید صریح و روشنی از این مواد دارند. آن‌ها می‌دانند که سیگار بوی بدی دارد و چشم‌ها را می‌سوزاند. در این سن، کودکان کنجکاو هستند و می‌خواهند در مورد همه چیز آگاهی کسب کنند. بنابراین باید از این موقعیت استفاده کرد و در مورد اثرات مضر سیگار بر بدن و مواد مضر که در دود سیگار وجود دارد با آن‌ها صحبت کرد. حتی می‌توان از تصویری که دود سیگار و مواد دخانی به دستگاه تنفسی و ریه‌ها آسیب رسانده است کمک گرفت.

۲ دوران نوجوانی: در این دوره شخصیت نوجوانان در حال شکل‌گیری است و به نوعی آن‌ها دچار بحران هویت می‌شوند. ارتباط با والدین و حرف شنوی از آن‌ها کمتر می‌شود. استدلال علمی و عقلانی در این دوره کم‌رنگ است. آن‌ها در اوج سلامتی و جوانی هستند و احتمال ابتلا به سرطان به نظرشان کاملاً بعید به نظر می‌رسد و به سیگار و قلیان کشیدن به عنوان یک تفریح و یا نماد آزادی، استقلال و سرکشی نگاه می‌کنند. محرک‌های شدید روانی مانند اضطراب، تنش و ناراحتی‌های خانوادگی عمده عواملی هستند که باعث روی آوردن نوجوانان به مصرف قلیان و سایر مواد دخانی می‌شوند. آن‌ها گمان می‌کنند با مصرف قلیان و سایر مواد دخانی به آرامش می‌رسند در حالی که این آرامش کاذب است. آن‌ها با پنهان کردن مشکلات خود از خانواده هر روز بیش از پیش به دوستان هم‌دردشان روی می‌آورند. بنابراین بهتر است دلیلی که آن‌ها را به مصرف دخانیات وامی‌دارد تحلیل کنیم و از آن‌ها بخواهیم که از خود بپرسند آیا واقعاً به این رفتار نیاز دارند؟ در سنی که نوجوانان به دنبال مدل‌های جدید هویت می‌گردند باید از استدلال‌های روان‌شناختی بهره گرفت و «سیگار» و «قلیان» را از چشم آن‌ها انداخت. باید به نوجوانان گفت:

۱ مصرف سیگار به معنای آزادی نیست: بلکه بدترین نوع

وابستگی‌هاست. سیگاری‌ها به بندهایی که سیگار به دور آن‌ها پیچیده است، افتخار نمی‌کنند.

۲ مصرف دخانیات علامت دوره بزرگ‌سالی نیست: پک‌زدن به سیگار و قلیان چیزی شبیه به مکیدن انگشت شست است که بیشتر شبیه دوران کودکی است.

۳ مصرف دخانیات هزینه گزافی به همراه دارد: با توجه به مقدار پول توجیبی‌ای که دریافت می‌کنند، خرید پاکت‌های سیگار و تنباکو می‌تواند مقدار قابل توجهی از پول‌شان را مصرف کند و خرید چیزهای لازم دیگر و تفریحات سالم دیگر را کاهش می‌دهد.

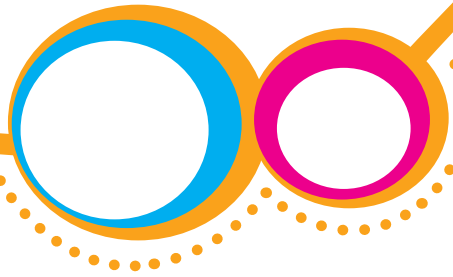
۴ مصرف دخانیات وسیله‌ای برای جذب و اغواگری نیست: بوی باقیمانده سیگار روی لباس یا بدن، دندان‌های زرد و نفس فرد سیگاری حقیقتاً نشان‌گر جذب نیست.

۵ تأثیر مصرف دخانیات روی فعالیت‌های ورزشی (کم آوردن نفس) همچنین می‌تواند استدلال مهمی باشد.

۳ دوران جوانی: جوانان توجه بیشتری به استدلال‌های علمی نشان می‌دهند. بنابراین با این استدلال که مصرف دخانیات موجب انواع بیماری و در نهایت مرگ می‌شود می‌توان جوانان غیر سیگاری را در انتخاب‌شان تقویت کرد و در مورد جوانان مصرف‌کننده دخانیات بهتر است وابستگی آن‌ها به سیگار تشریح و اثرات این مصرف که موجب افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود به آن‌ها یادآوری شود. همچنین والدین بهترین الگوی رفتار فرزندانشان هستند. آن‌ها در هر سنی که باشند، نقش و تصویر والدین و نزدیکان برای‌شان بسیار مهم است. والدین می‌توانند با نشستن پای صحبت‌های آن‌ها و با سیگار نکشیدن و عدم مصرف قلیان و یا سایر مواد دخانی و یا ترک کردن مصرف آن الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند.

توصیه‌هایی خودمراقبتی در زمینه پیشگیری از مصرف دخانیات در جوانان

- توجه به تغییرات هیجانی در رفتار جوانان
- توجه به تغییرات جسمانی آن‌ها مانند زرد شدن غیرطبیعی دندان‌ها و یا بوی بد دهان
- توجه به روابط جوانان با دوستان و آشنایان
- توجه به کاهش علایق آن‌ها نسبت به کار، درس و تفریحات
- استفاده از فرصت‌ها: باید سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌های جوانان افزایش یابد.



راهنمای
خودمراقبتی
جوانان

بخش چهارم

ورزش و فعالیت بدنی



پیش‌گفتار

در شیوه زندگی سالم برای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها، سه اولویت اصلی شامل فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب و کنترل استرس هستند. یکی از مهم‌ترین علل اولویت داشتن این سه موضوع این است که شما با یک مقدار تغییر اندک می‌توانید اثرات بزرگی در سلامت فردی و اجتماعی خود ایجاد کنید. دیگر اینکه این سه شیوه، روی جنبه مثبت سلامتی تغییرات قابل توجهی ایجاد می‌کنند و تنها معطوف به حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها نیستند.

در این راهنما برآنیم تا ضمن تشریح علل این اهمیت، اطلاعات پایه‌ای را که برای طراحی یک برنامه فعالیت بدنی اصولی، مؤثر، ایمن، مطابق با ویژگی‌های فردی و قابل ادامه در تمام عمر، مورد نیاز است، ارائه کنیم.

این راهنما یک دستورالعمل ورزشی یا کتابچه راهنمای تمرینات جسمانی نیست، بلکه راهنمایی است برای شما جوانانی که سلامت را به عنوان یک وسیله ضروری برای زندگی با کیفیت می‌نگرید؛ به منظور ترغیب و توانمندسازی شما در پیشه کردن یک روش زندگی سالم در ارتباط با

فعالیت بدنی و در اختیار گذاشتن اطلاعاتی که به شما در تصمیم‌گیری و حل مسایل احتمالی کمک خواهد کرد. تمرکز این مجموعه روی جنبه مرتبط با سلامت فعالیت بدنی است و به جنبه‌های مرتبط با مهارت نمی‌پردازد.

هدف این راهنما این نیست که به شما بگوید چه نوع حرکاتی انجام دهید یا چه نوع فعالیت بدنی را برگزینید، بلکه هدف در اختیار گذاشتن اطلاعاتی است که برای انتخاب‌های آگاهانه در زمینه فعالیت بدنی کمک کند.

در این راهنما ابتدا شما با اهمیت فعالیت بدنی منظم در ارتقای تندرستی و سلامت و نیز پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی آشنا خواهید شد. سپس به تعریف مفهوم آمادگی جسمانی، جنبه‌های مختلف و اجزای آن خواهیم پرداخت. ویژگی‌های لازم برای یک برنامه آمادگی جسمانی و مقدار و نحوه فعالیت‌های لازم برای کسب هر یک از اجزای آن در فصل دوم مورد بحث قرار خواهد گرفت. در فصل سوم نکات و ملاحظات که رعایت آن‌ها برای داشتن یک برنامه ورزشی مؤثر، ایمن و قابل ادامه در تمام عمر لازم است، تشریح خواهد شد و به برخی موارد خاص و یادآوری‌های ویژه نیز در فصل چهارم به طور مختصر پرداخته خواهد شد.



فصل اول ورزش و سلامتی

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ نقش ورزش را به عنوان راهبردی برای حفظ و ارتقای سلامت تشریح کند.
- ۲ چند دلیل برای این که چرا پرداختن به فعالیت بدنی منظم برای فرد اهمیت دارد ارائه بدهد.
- ۳ بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی را نام برده و تشریح کند چگونه ورزش می‌تواند روی آن‌ها مؤثر باشد.
- ۴ نقش ورزش را در بهبود سلامت، تندرستی و ارتقای کیفیت زندگی به طور مختصر تشریح کند.

مقدمه

فعالیت بدنی منظم بر روی تمام ابعاد سلامت تأثیر مثبت دارد و لذا ابزاری مهم و ضروری در بهبود کیفیت زندگی و حرکت به سمت زندگی پربار و مفید محسوب می‌شود. در این فصل ابتدا به تأثیرات کلی ورزش بر سلامت اشاره می‌شود. سپس درباره ورزش و بیماری‌ها صحبت می‌شود.

ورزش و ارتقای تندرستی و سلامت

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی خوب نه تنها به پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند، بلکه کیفیت زندگی و سلامت را بالا می‌برد. داشتن آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت به شما کمک می‌کند که هم خودتان احساس خوبی داشته باشید، هم خوب‌تر به نظر برسید و از زندگی بیشتر لذت ببرید.

آمادگی جسمانی خوب می‌تواند به شما کمک کند که از اوقات فراغت بیشتر لذت ببرید. فردی که بدنی متناسب و ورزیده دارد، مشکلات کم‌تر دارد، فشارخون بالا ندارد، سرزنده و بانشاط است، در مقایسه با فردی که این ویژگی‌ها را ندارد، بیشتر و بهتر می‌تواند در فعالیت‌های اوقات فراغت (نظیر کوهنوردی، سیر و سیاحت در طبیعت و بازی‌های مختلف و گروهی) شرکت کند. شاید لذت بردن از اوقات فراغت به سال‌های زندگی شما اضافه نکند، اما قطعاً باعث خواهد شد که در این سال‌ها واقعاً زندگی کنید.

آمادگی جسمانی مناسب می‌تواند به فرد کمک کند که کار مؤثرتر و با کیفیت‌تر انجام دهد. فردی که مقاومت بالایی در مقابل خستگی، درد عضلانی و مشکلات کم‌تر دارد، توان بیشتری برای انجام کار مولد دارد و در پایان یک روز پرکار هنوز هم انرژی برای ادامه زندگی، روابط خانوادگی و اجتماعی دارد. برنامه‌های ورزش در ادارات و مؤسسات تأثیر بسیار زیادی بر علاقمندی کارکنان و کاهش غیبت از کار داشته است.

آمادگی جسمانی خوب برای زندگی مؤثر ضروری است. هر فردی برای انجام فعالیت‌های عادی روزانه بدون خستگی غیر عادی نیاز به آمادگی جسمانی دارد. کسی که آمادگی جسمانی دارد، می‌تواند کارهای روزمره از خرید، حمل بار و انجام کارهای منزل گرفته تا سایر وظایف زندگی عادی را آسان‌تر انجام داده و از آن بدون درد یا ترس از آسیب لذت ببرد.



تأثیر ورزش بر سلامت

به طور خلاصه فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی خوب می‌تواند، باعث ارتقای سلامت شود، به پیشگیری از بیماری‌ها کمک کند یا بخشی از درمان بیماری‌ها باشد. این سه جنبه راه‌های اصلی تأثیر ورزش و فعالیت بدنی منظم روی سلامت و عافیت هستند.

پیشگیری از بیماری‌ها و ناتوانی‌ها

امروزه از هر چهار مرگی که در افراد ۱۸ سال به بالا اتفاق می‌افتد سه تای آن مربوط به بیماری‌های مزمن است. بیماری‌های مزمن بیماری‌هایی هستند که نمی‌توان آن‌ها را به یک عامل میکروبی یا ویروسی خاص نسبت داد و مرتبط با عوامل محیطی و روش زندگی فرد است. تقریباً تمام بیماری‌های مزمن، به عنوان بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی در نظر گرفته می‌شوند. متخصصان بر این باورند که فعالیت بدنی خطر بسیاری از این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

فعالیت بدنی تغییرات مثبتی در سایر عوامل خطر این بیماری‌ها نیز به وجود می‌آورد و از این راه نیز به پیشگیری از این بیماری‌ها کمک می‌کند.

از جنبه کنترل و درمان بیماری‌ها و ناتوانی‌ها بدیهی است که حتی با بهترین روش‌های پیشگیری، به هر حال عده‌ای بیمار می‌شوند. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی خوب در تخفیف علائم و کمک به بازتوانی پس از بیماری برای وضعیت‌هایی مثل دیابت، حمله قلبی و درد پشت بسیار مؤثر است. ورزش، دوره بیماری‌ها را کوتاه و احتمال ابتلا به آن‌ها را کاهش می‌دهد. افراد فعال و با تحرک، کمتر بیمار شده، زودتر بهبود می‌یابند و سال‌های مفید و با کیفیت عمرشان افزایش می‌یابد. همچنین روزهای بیشتری از سال را نیز خلاق، پربار و با کیفیت می‌گذرانند.

روز صرف فعالیت بدنی می شود به کودکان کمک می کند که یادگیری بهتری داشته باشند، حتی اگر زمان کمتری صرف فعالیت های ذهنی شود.

ورزش و بیماری های ناشی از کم تحرکی

امروزه شیوه زندگی بیشتر مردم به دلایل متعددی به سمت کم تحرکی و بی تحرکی پیش می رود.

پیشرفت های تکنولوژیکی باعث شده، انجام بسیاری از فعالیت ها که قبلاً با انرژی بدن انجام می شد به وسیله ماشین صورت گیرد. استفاده از ماشین رخت شویی، ظرف شویی، اتومبیل و آسانسور مثال هایی از این موارد هستند. افزایش ساعات کار و استرس های ناشی از آن که باعث کمبود وقت و حوصله برای پرداختن به فعالیت های بدنی می شود، دلیل دیگری برای کمتر شدن تحرک افراد است. از طرف دیگر، توسعه شهرنشینی و زندگی در شهرها به علت دور شدن از طبیعت، باعث کاهش فعالیت های بدنی که در اثر زندگی در طبیعت انجام می گیرد، شده است. امروزه اوقات فراغت، اغلب با تماشای تلویزیون، فیلم ویدئویی و بازی با رایانه و گوشی های هوشمند پر می شود و در مجموع باید گفت که بسیاری از افراد به دلایل فوق و سایر علل از تحرک و آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار نیستند. با توجه به آن که زندگی امروزه، نیاز به صرف انرژی بسیار کمی دارد و اغلب افراد اوقات فراغت خود را به صورت غیرفعال می گذرانند در خطر بیماری های ناشی از کم تحرکی هستند.



آمادگی جسمانی خوب می تواند شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیرمنتظره یاری کند. ما معمولاً انتظار موارد غیرمنتظره را نمی کشیم، اما در صورت وقوع، برخورد با چنین مواردی آمادگی جسمانی قابل توجهی را می طلبد. به عنوان مثال، برای مقابله با سیل شاید لازم باشد که ساعت های متوالی بدون استراحت گونی های شن را پر کرد و چید. قربانیان حوادث جاده ای ممکن است لازم باشد مسافت های طولانی را برای کمک خواستن راه بروند یا بدوند. در جوامع ناامن، دفاع شخصی مقوله ای است که نیاز به آمادگی جسمانی بالایی دارد. حتی برای کارهای ساده ای مثل تعویض یک لاستیک پنچر هم آمادگی جسمانی لازم است!

آمادگی جسمانی پایه ای برای فعالیت های ذهنی خلاق و پویا است. شاید شما ضرب المثل «عقل سالم در بدن سالم است» را شنیده باشید. این ضرب المثل جدیداً با برخی شواهد علمی تأیید شده است. یک تحقیق جدید حاکی از آن است که تأثیر فعالیت و آمادگی جسمانی روی عملکرد هوشی، مثبت است. یک مطالعه نشان داده که فعالیت رشد سلول های جدید مغزی را تقویت می کند. زمانی که در طول

جدول شماره ۱۳: بیماری های ناشی از کم تحرکی

بیماری های ناشی از کم تحرکی	
<ul style="list-style-type: none"> • اضافه وزن و چاقی و بیماری های ناشی از آن • پوکی استخوان زودرس • کمردردها، دردهای زانو و گردن دردها • انواع آرتروزها • پیری زودرس • برخی از انواع سرطان ها 	<ul style="list-style-type: none"> • بیماری های قلبی - عروقی و سکتته های قلبی و مغزی (این دسته بیماری ها اولین علت مرگ در تمام کشورهای جهان هستند و کم تحرکی و بی تحرکی از عوامل خطر اصلی برای آن ها محسوب می شوند.) • افزایش چربی خون • افزایش فشارخون • بیماری قند (دیابت)





شواهد علمی حاکی از آن است که خطر بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی به میزان قابل توجهی در افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند و به آمادگی جسمانی مناسبی دست می‌یابند، کاهش می‌یابد. فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی خوب باعث بهبود وضعیت سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها شده و می‌تواند جزیی از درمان بیماری‌ها باشد.

آمادگی جسمانی مناسب باعث کاهش خطر بیماری‌های مزمن می‌شود. بعضی‌ها تأثیر ورزش را در پیشگیری از این بیماری‌های مزمن نظیر تأثیر واکسن‌ها در پیشگیری از بیماری‌های عفونی و میکروبی می‌دانند. همچنین فعالیت بدنی می‌تواند نقش مهمی در کنترل و درمان بیماری‌ها داشته باشد. در بیماری‌هایی مثل دیابت، حمله قلبی و کمر دردها و زانو دردها این نقش بارزتر است. اکنون به شرح مفصل‌تر این بیماری‌ها و تأثیر فعالیت بدنی منظم بر هر یک خواهیم پرداخت.

تقریباً از هر ۴ مرگی که بین افراد ۱۸ سال به بالا اتفاق می‌افتد، سه تای آن مربوط به بیماری‌های مزمن است که تعداد بسیار زیادی از آنها با انجام فعالیت بدنی منظم قابل پیشگیری است.

ورزش و بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی (شامل بیماری‌های عروق قلب که انسداد آن‌ها سبب سکته و دردهای قلبی می‌شود؛ تصلب شرایین، سکته‌های قلبی و مغزی، فشارخون بالا و نارسایی قلبی) مهم‌ترین عامل مرگ زودرس و ناتوانی در تمام جهان از جمله کشور ما هستند. متوسط سن سکته‌های قلبی در کشور ما به خصوص در سال‌های اخیر پایین آمده است. شواهد بسیار حاکی از آنند که عدم تحرک کافی یکی از عوامل خطر اصلی و عمده برای بیماری‌های عروقی قلب است. چرا که کم‌تحرکی خطر را از چند راه افزایش داده و از طرفی تعداد بسیار زیادی از افراد، کم‌تحرک و مستعد این خطرات هستند.



البته باید در نظر داشت که بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی علل و عوامل خطر متعددی دارند (جدول ۱۴). نبود فعالیت بدنی، تغذیه نامناسب، سیگار و عدم توانایی مواجهه مناسب استرس از جمله این عوامل هستند. بدیهی است که نمی‌توان نقش سایر عوامل خطر را در ابتلا به این بیماری‌ها نادیده گرفت. حتی برخی عوامل خطر نظیر سن، جنس و وراثت با اصلاح شیوه زندگی قابل تغییر نیستند، اما با اصلاح هر یک از عوامل خطر می‌توان ریسک چند تا از این بیماری‌ها را تغییر داد. مثلاً با فعالیت بدنی و کنترل وزن، خطر بیماری قند، مشکلات کمر و فشارخون بالا کاهش می‌یابد. از طرف دیگر توجه داشته باشید که کاهش خطر بیماری به معنی ایمنی در مقابل ابتلا به آن نیست.

جدول شماره ۱۴: عوامل خطر بیماری‌های

ناشی از کم‌تحرکی

عواملی که قابل تغییر هستند	عواملی که قابل تغییر نیستند
چاقی، رژیم غذایی، سایر بیماری‌ها، فعالیت بدنی، مصرف سیگار، استرس‌ها	سن، وراثت، جنس

امروزه مجموعه علائمی به نام «مرگ نشسته» تعریف شده که نشان دهنده علائم مربوط به روش زندگی بی‌تحرک و نشسته یا «پشت میزنشینی» است. از جمله این علائم، عضلات ضعیف، استخوان‌های پوک، عدم تعادل متابولیک (قند و چربی خون بالا، فشارخون بالا) و آمادگی قلبی-عروقی پایین است، این مجموعه علائم، منجر به مرگ زودرس می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد که علائم بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی در جوانی آغاز می‌شود.



شوند. این عروق جدید در مواقعی که خون‌رسانی از یک مسیر، به عضله قلب کاهش یابد (مثلاً در حمله قلبی) باز می‌شوند و خون و اکسیژن را برای عضله قلب تأمین کرده و از مرگ آن جلوگیری می‌کنند.

قلب یک فرد غیرورزشکار کمتر قادر است که در مقابل استرس‌ها و فشارهای زندگی مقاومت کند و در مقابل هیجانات شدید که ممکن است منجر به حمله قلبی شود، حساس‌تر است.

به علاوه ورزش منظم خطر افزایش فشارخون شریانی را کاهش می‌دهد. فشار خون بالا عامل زمینه‌ساز بسیار مهم و رایج نارسایی قلبی و سکنه‌های قلبی و مغزی است.

فعالیت بدنی روی کاهش ابتلا، مرگ‌ومیر و عوارض بیماری‌های قلبی - عروقی تأثیر شگرفی دارد. فعالیت بدنی منظم باعث می‌شود که توانایی عضله قلب برای پمپ کردن خون و اکسیژن افزایش یابد. در نتیجه در مواقعی که لازم است قلب فشار بیشتری را تحمل کند به آسانی خود را با آن سازگار می‌کند. شاید دیده باشید که یک فرد ورزشکار قادر است مسیری بسیار طولانی را با حالت دو و بدون از پا افتادن طی کند، اما یک فرد غیرورزشکار ممکن است با طی مسافت کوتاهی با سرعت عادی از نفس بیفتد و قلب او توان ادامه فعالیت را نداشته باشد.

در داخل قلب، عروق بسیار ریز فراوانی وجود دارند که از سرخرگ‌های اصلی تغذیه کننده قلب به بیرون امتداد می‌یابند. این عروق ریز مسوول تغذیه و خون‌رسانی عضله قلب هستند. افراد ورزشکار دارای تعداد بیشتری از این رگ‌ها هستند و رگ‌های آن‌ها حالت کشسانی و ظرفیت خون‌رسانی بالاتری دارد. ضمناً شبکه عروق ریز داخل قلبی افراد ورزشکار گسترده‌تر می‌شود. برخی مطالعات حاکی از آن است که فعالیت بدنی ممکن است سبب ایجاد عروق ریز «اضافی» (جدید)

ورزش و سرطان‌ها

به نظر می‌رسد ۲۵ درصد علل وقوع سرطان‌ها، چاقی یا اضافه‌وزن و سبک زندگی بی‌تحرک باشد. امروزه تأثیر متعادل نگاه‌داشتن چربی بدن در پیشگیری از سرطان به خوبی شناخته شده و نقش ورزش در این ارتباط نیز می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند.

ورزش حتی در مبتلایان به سرطان نیز در بهبود کیفیت زندگی، عملکرد جسمانی، اعتماد به نفس و کمک به بهبودی آن‌ها نقش دارد. به طور کلی مرگ به علت سرطان در بین افرادی که از نظر جسمانی، فعال هستند ۵۰ تا ۲۵۰ درصد کمتر از افراد بی‌تحرک است.

جدول شماره ۱۵: نقش ورزش در پیشگیری از بروز برخی از انواع سرطان

نوع سرطان	نقش ورزش در پیشگیری
سرطان روده بزرگ	فعالیت، حرکت غذا و مواد سرطان‌زا را از روده تسریع می‌کند.
سرطان پستان	فعالیت، مقدار استروژنی که در خون به سینه‌ها می‌رسد را کاهش می‌دهد. چربی بدن را کاهش می‌دهد.
سرطان راست روده	نظیر سرطان روده بزرگ
سرطان پروستات، بیضه و پانکراس	احتمال داده می‌شود که فعالیت بدنی باعث کاهش آن شود ولی هنوز شواهد کافی وجود ندارد.



ورزش و دیابت (بیماری قند)

دیابت نیز یکی از مهم‌ترین بیماری‌های ناشی از کم‌تحركی است. در کشور ما حدود ۳ درصد جمعیت مبتلا به این بیماری هستند. افراد دارای فعالیت بدنی منظم کمتر احتمال دارد که به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند. در صورت ابتلا نیز دیابت این افراد با انجام ورزش منظم بهتر کنترل می‌شود.

لپتین هورمونی است که توسط بافت چربی و برخی بافت‌های دیگر بدن تولید شده و در تنظیم سطح گلوکز خون، وزن بدن و تعادل انرژی نقش بسزایی دارد. این هورمون در بیماران دیابتی و افراد با اضافه وزن یا چاق، نسبت به افراد سالم سطح بالاتری دارد. این هورمون روی سلول‌های بتای لوزالمعده که مسوول تولید هورمون انسولین هستند، اثر می‌گذارد. بالا رفتن این هورمون سبب می‌شود فرد نسبت به هورمون انسولین مقاومت نشان داده و میزان قند خون در وی بالاتر برود. افرادی که فعالیت ورزشی منظم و بلندمدت دارند، سطح لپتین خون‌شان کمتر شده و به این ترتیب قند خون پایین‌تری نیز خواهند داشت.

ورزش و پوکی استخوان (استئوپروز)

امروزه یکپارچگی استخوانی از دیدگاه برخی کارشناسان، به عنوان یک جزء مرتبط با سلامت و آمادگی جسمانی محسوب می‌شود. شیوع پوکی استخوان در دهه‌های اخیر شدیداً افزایش یافته است.

استخوان سالم متراکم و قوی است. وقتی استخوان‌ها کلسیم خود را از دست می‌دهند، تراکم آن‌ها کاهش می‌یابد، پوک می‌شوند و در معرض خطر شکستگی قرار می‌گیرند. تراکم استخوان در هنگام بلوغ حداکثر است و در اوایل جوانی شروع به کاهش می‌کند. اما این کاهش در سنین بالا به حد خطرناکی می‌رسد. در نتیجه بسیاری از افراد مسن از پوکی استخوان رنج می‌برند. در بعضی از آن‌ها این پوکی به آستانه شکستگی می‌رسد و با کوچک‌ترین ضربه‌ای و گاهی حتی بدون هیچ ضربه‌ای، شکستگی استخوان در استخوان ران و مهره‌ها ایجاد می‌شود. افراد فعال تراکم استخوانی بالاتری داشته و از افراد کم‌تحرك در مقابل پوکی استخوان مقاوم‌ترند. مطالعاتی که در سال‌های اخیر بر روی انسان و حیوانات انجام شده، نشان داده‌اند که فعالیت بدنی،

تأثیر عمده‌ای بر توسعه، حفظ و نگهداری توده استخوان دارد. زنان به ویژه بعد از یائسگی در معرض خطر بیشتری برای پوکی استخوان هستند و در سن پایین‌تری از مردان به آستانه شکستگی می‌رسند. تمرینات منظم که توأم با فشار وزن روی استخوان‌ها باشد (مانند پیاده‌روی تند، نرم دویدن) و تمرینات مقاومت که استخوان‌ها را تحت کشش قرار می‌دهد (مثل تمرینات با وزنه) به ویژه مؤثر هستند، ولی شنا تأثیر چندانی از این بابت ندارد. حرکات ورزشی، پیاده‌روی و یوگا در زنان یائسه باعث افزایش تراکم مواد معدنی استخوان در ناحیه مهره‌های کمری می‌شود. برای عدم ابتلا به پوکی استخوان در سنین بالا باید از نوجوانی و جوانی پیشگیری کرد.

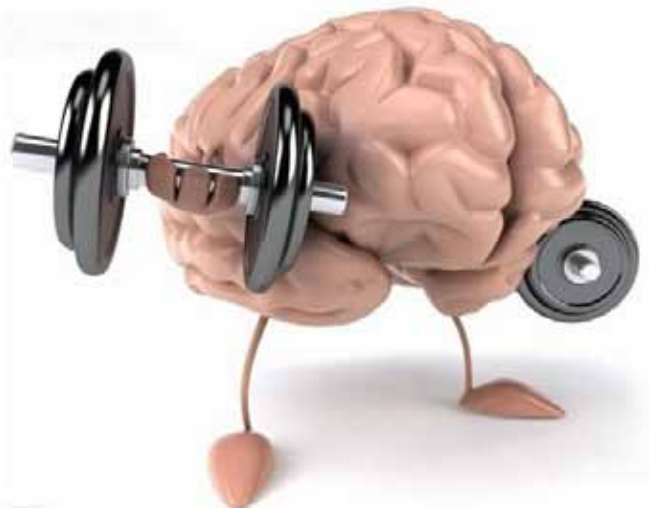
ورزش و دردهای عضلانی-اسکلتی

چون به ندرت کسی از کمر درد می‌میرد! توجهی که به مسایلی مانند بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان شده، به کمر درد نمی‌شود. ولی شاید برای تان جالب باشد بدانید، یکی از شایع‌ترین مشکلات و علل مراجعه به پزشک، کمردردها هستند. چیزی حدود ۸۰ درصد افراد بالغ زمانی در طول زندگی درد پشت را تجربه خواهند کرد که توانایی عملکرد طبیعی آن‌ها را مختل می‌کند. امروزه ثابت شده که بیشتر کمردردها نتیجه ضعف قدرت و استقامت عضلات و انعطاف‌پذیری ضعیف هستند. افراد فعال که از استقامت عضلانی خوبی برخوردارند، کمتر از افراد غیر فعال احتمال دارد که دچار مشکلات عصبی و عضلانی کمر شوند (در مورد قدرت و استقامت عضلات و انعطاف‌پذیری در قسمت‌های بعدی این فصل توضیح خواهیم داد).

ورزش و چاقی

شیوع چاقی و اضافه‌وزن در جامعه امروزی به طور پیش‌رونده‌ای رو به افزایش است. چاقی به خودی خود یک بیماری نیست، بلکه یک وضعیت کم‌تحركی است که با مجموعه‌ای از عوارض همراه است. افراد چاق در معرض خطر بالاتری از لحاظ ابتلا





به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، سرطان سینه، فشارخون بالا و آسم هستند. اگرچه وقتی چاقی با عدم آمادگی قلبی-عروقی و اشکالات متابولیکی نظیر فشارخون و چربی خون بالا توأم می‌شود، احتمال خطر مرگ زودرس و کوتاه شدن زندگی بالا می‌رود. ولی تحقیقات نشان داده است که افراد چاق که از آمادگی جسمانی برخوردارند در خطر ویژه‌ای از لحاظ ابتلا به مرگ‌ومیر زودرس نیستند. فعالیت بدنی در حفظ و نگهداری تعادل وزن بدن و اجتناب از بیماری‌های ناشی از چاقی اهمیت دارد.

ورزش و اختلالات روانی-ذهنی

یک چهارم افراد در هر جامعه از اختلالات خفیف روانی رنج می‌برند، اضطراب و افسردگی نمونه‌ای از این مشکلات هستند. مطالعات اخیر نشان داده است که اختلالات روانی زیادی وجود دارد که با زندگی بی‌تحرک مرتبط است. سی و سه درصد از افراد غیرفعال گزارش می‌کنند که اغلب احساس افسردگی دارند. در افسردگی‌های خفیف تا متوسط تحرک همراه با سایر درمان‌ها می‌تواند مؤثر باشد.

اضطراب وضعیت عاطفی است که با نگرانی، شک به خود و دلهره مشخص می‌شود. مطالعات زیادی نشان داده‌اند که علایم اضطرابی می‌تواند با فعالیت منظم کاهش داده شود. ظاهراً فعالیت‌های ایروبیک منظم بیشترین تأثیر را دارند. بسیاری از افراد فعال که ورزش منظم انجام می‌دهند، احساس می‌کنند که فعالیت، به آن‌ها برای مقابله با فشارهای زندگی کمک می‌کند. فعالیت بدنی همچنین باعث بهبود کیفیت خواب و استراحت است. افرادی که دچار بی‌خوابی و کم‌خوابی هستند، به نظر می‌رسد که از فعالیت منظم (البته اگر فعالیت شدید بلافاصله قبل از خواب نباشد) سود می‌برند. فعالیت ورزشی منظم همراه با کاهش فعالیت مغزی است که منجر به رهاسازی و آرامش بیشتر و آمادگی بیشتر برای خواب رفتن است.

نوع شخصیتی «آ» افرادی هستند که نسبت به استرس و فشارها حساس بوده و شیوع بیماری‌ها در آن‌ها بیشتر از افراد عادی است. فرد دارای شخصیت نوع «آ» عصبی، رقابت‌جو و نگران عقب ماندن از زمان‌بندی‌هایش است. فعالیت بدنی منظم می‌تواند برای افراد تیپ «آ» به خصوص آن دسته که پرخاشگر هستند، مؤثر باشد. فعالیت‌های غیررقابتی احتمالاً برای این افراد که مستعد استرس هستند، بهترین خواهد بود.

یک فایده درازمدت فعالیت بدنی منظم، افزایش اعتماد به نفس است. بهتر شدن وضعیت بدن و ظاهر می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش دهد. احساس توانایی برای تغییر رفتار (پرداختن به ورزش منظم) و انجام وظایف جدید نیز می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد.

ورزش و سایر بیماری‌ها

ورزش برای پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها که جزو بیماری‌های مرتبط با کم‌تحرکی محسوب نمی‌شوند، نیز می‌تواند مفید باشد.

التهاب و ورم مفاصل، آسم، برخی اختلالات سیستم ایمنی، علایم قبل از قاعدگی (مجموعه علایم روانی-رفتاری که در چند روز قبل از قاعدگی ایجاد می‌شود) و دردهای مزمن نمونه‌هایی از این بیماری‌ها هستند. البته باید توجه داشت که ورزش در این وضعیت‌ها حتماً باید با شرایط خاصی و با نظر پزشک انجام شود.

ورزش و پیری


سالمندی پدیده‌ای است که بر اثر فرایند طبیعی افزایش سن و تغییرات خارجی در فرد ایجاد می‌شود. ناتوانی در فعالیت مؤثر که اغلب با بالا رفتن سال‌های عمر ایجاد می‌شود (چیزی که ما از آن به عنوان پیری یاد می‌کنیم) در بسیاری جنبه‌ها یک پیامد طبیعی افزایش سن نیست و بالطبع می‌تواند در برخی جنبه‌ها قابل پیشگیری باشد. این محدودیت عملکرد با عدم آمادگی جسمانی و زندگی بی‌تحرک رابطه مستقیم دارد. این نوع پیری بیشتر یک «پیری اکتسابی» است تا پیری «ناشی از گذشت زمان». افراد دارای سن بالا که به یک زندگی فعال ادامه می‌دهند، بسیاری از ویژگی‌هایی را که ما به اسم پیری می‌شناسیم، تجربه نمی‌کنند. کمبود آمادگی عضلات همراه با فقدان تعادل، خطر بیشتر از نظر افتادن و توانایی کمتر برای عملکرد مستقل نمونه‌ای از این ویژگی‌ها است. بنابر تحقیقات، ورزش فعالیت شناختی مغز را افزایش می‌دهد و می‌تواند در کاهش خطر دمانس (فراموشی پیری) مؤثر باشد. فعالیت بدنی سبب افزایش شادکامی، اعتماد به نفس و کاهش افسردگی، کاهش اضطراب و افزایش سلامت جسمانی و روانی در طول عمر می‌شود. بنابر این، فعالیت بدنی به عنوان اهرم، نیروی بالقوه افراد را در تمامی مراحل تحول روانی-اجتماعی به فعل رسانده و به عنوان نیازی فطری در پدیده‌های اجتماعی، آموزشی، رسالتی بزرگ در تکامل جسمانی و روانی افراد دارد. همچنین، با پرورش و تقویت شخصیت، تأثیر مثبتی بر رشد روانی-اجتماعی می‌گذارد.



فصل دوم آمادگی جسمانی

مقدمه

همه ما بارها با عبارت آمادگی جسمانی برخورد داشته‌ایم. برخی مفهوم آن را ورزش می‌دانند. برخی آن را معادل توانایی در انجام فعالیت‌های سنگین و دیگران آن را به معنی قدرت تحمل بالا می‌دانند. اما آمادگی جسمانی برای خود دارای تعریف و سطوح مشخصی است که آگاهی از آن‌ها می‌تواند به افراد کمک کند تا برای رسیدن به آمادگی جسمانی مطلوب برنامه‌ریزی صحیحی را انجام دهند.



اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ اهمیت آمادگی جسمانی را در زندگی روزمره شرح دهد.
- ۲ چند دلیل برای این که چرا کسب آمادگی جسمانی برایش اهمیت دارد ارائه دهد.
- ۳ اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را نام برده و اهمیت هر یک را در زندگی روزانه شرح دهد.

- و اجتماعی به نحو مؤثرتری مقابله کنید.
- بهتر می‌توانید بر فشارهای روحی مسلط شوید.
- اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد.
- جرات و شهامت شما افزایش می‌یابد.
- احساس نشاط، سبک‌بالی و شادابی می‌کنید.
- به حداکثر ظرفیت‌های ذهنی خود دست می‌یابید.
- انرژی، تمرکز و هشیاری شما بیشتر می‌شود.
- صبر و تحمل بیشتری در مقابل مشکلات خواهید داشت.
- خشونت‌های مهار نشده و هیجانات منفی شما کاهش می‌یابد.
- مقاومت شما در مقابل افسردگی بالا رفته و حتی افسردگی‌های خفیف بهبود می‌یابند.
- از اوقات فراغت خود لذت بیشتری خواهید برد.
- نقاط قوت و ضعف خود را بهتر شناخته و آن‌ها را آسان‌تر می‌پذیرید.
- شرایط و کیفیت زندگی شما بهتر شده و از زندگی لذت بیشتری خواهید برد.



آمادگی جسمانی چیست؟



آمادگی جسمانی یعنی توانایی بدن برای عملکرد مؤثر و با بازده و یا به عبارتی: «توان انجام فعالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون احساس خستگی و فشار غیرمتناسب و با انرژی فراوان؛ و لذت بردن از سرگرمی‌های اوقات فراغت و توانایی مواجه شدن با موارد اضطراری و پیش‌بینی نشده در طول زندگی».

چرا داشتن آمادگی جسمانی مناسب اهمیت دارد؟

آمادگی جسمانی مناسب به روی بعد جسمانی سلامت به طور مستقیم و روی سایر ابعاد به طور غیر مستقیم تأثیر مثبت دارد. آمادگی جسمانی علاوه بر آن که از خطر مبتلا شدن به بیماری‌های ناشی از کم‌تحركی می‌کاهد به شما کمک می‌کند که در بهترین حالت جسمی به نظر برسید، احساس خوبی داشته باشید و از زندگی بیشتر لذت ببرید. حتی مقاومت بدن شما در مقابل میکروب‌ها و ویروس‌ها هم بالاتر می‌رود. برای حرکت به سوی تندرستی مهم است که آمادگی جسمانی داشته باشید. با داشتن آمادگی جسمانی علاوه بر پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کم‌تحركی؛

- زیباتر و توانمندتر خواهید بود.
- ظاهر شما متناسب‌تر و موزون‌تر از گذشته خواهد شد.
- چربی بدن شما کاهش یافته و عضلات آن افزایش می‌یابد که خود باعث جلوگیری از چاقی، بهتر شدن ظاهر شما و افزایش توان و قدرت انجام کار و فعالیت می‌شود.
- روند تغییرات ناشی از افزایش سن و ایجاد پیری کندتر می‌شود.
- در مواقع اضطراری بهتر می‌توانید واکنش نشان دهید.
- طول عمر شما افزایش می‌یابد.
- احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت.
- می‌توانید با فشارهای ناشی از زندگی، مسایل تحصیلی، شغلی

اهمیت ویژه آمادگی جسمانی برای جوانان

سنین ۳۰-۱۸، دوران سازندگی و بنا نهادن آمادگی جسمانی است. در این زمان، شخص به اوج توانایی و عملکرد فیزیولوژیک خود می‌رسد. این سال‌ها زمان مهمی برای پایه‌گذاری آمادگی جسمانی در سراسر عمر است. هر چه زودتر تغییرات مثبت در روش زندگی آغاز شود، مزایای تندرستی و آمادگی جسمانی بیشتر حاصل می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهند که عادت‌های زندگی سالم می‌توانند تأثیر زمینه ژنتیکی و وراثتی شما را برای ابتلا به بیماری‌ها تغییر دهند. شاید شما نیز مانند برخی از جوانان این‌گونه تصور کنید که بیماری از شما خیلی دور است و در حال حاضر نیاز زیادی به شروع عادت‌های زندگی سالم ندارید، اما به یاد داشته باشید که تأثیر مخرب روش زندگی غیرسالم معمولاً فوری نیست. این تأثیرات به طور تدریجی روی هم جمع شده و در یک مقطع زمان خود را نشان می‌دهند. لذا اگر نسبت به آن بی‌توجه باشید، چه بسا زمانی به فکر جبران خواهید افتاد که شاید این جبران در بسیاری از جنبه‌ها امکان‌پذیر نباشد.

دانشجویان بیشتر وقت خود را در کلاس‌های درس، مطالعه، فعالیت‌های فوق‌برنامه، کار و دیگر مسوولیت‌ها که آنها را از نظر جسمی و ذهنی خسته می‌کند، می‌گذرانند، در نتیجه اغلب نیاز به آمادگی جسمانی را فراموش می‌کنند. ضعف جسمانی، افسردگی و نداشتن بنیه لازم، تلاش‌های ذهنی را کم می‌کند و به مرور باعث کاهش عملکرد و افت تحصیلی در دانشگاه می‌شود. دانشجویی که از آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار نیست، به شرکت در فعالیت‌هایی مثل شنا، کوهنوردی، دوچرخه‌سواری و غیره تمایلی ندارد و اگر هم در این فعالیت‌ها شرکت کند، کارآیی،



□ شرکت در فعالیت‌های بدنی، زمینه مناسبی برای ارتباط بیشتر با همسالان فراهم می‌کند و از گوشه‌گیری و کم‌رویی می‌کاهد.

□ فعالیت بدنی منظم حتی ممکن است تأثیر وراثت و سابقه خانوادگی بیماری‌ها را کاهش دهد. مثلاً کسی که در خانواده‌اش مرض قند (دیابت) وجود دارد، ممکن است با کسب آمادگی جسمانی به دیابت مبتلا نشده و یا دیرتر و با شدت کمتری مبتلا شود، چنین فردی حتی در صورت ابتلا، به درمان بهتر جواب خواهد داد.

حقایقی در مورد آمادگی جسمانی

هر شخص با توجه به نوع فعالیتی که می‌خواهد انجام دهد، سن و برخی ویژگی‌های دیگر، به مقدار خاصی از آمادگی جسمانی نیاز دارد، ولی برای حفظ تندرستی به حداقل میزان آمادگی جسمانی نیاز است، که این حداقل برای همه قابل حصول است. بنابراین سطح آمادگی جسمانی لازم در افراد مختلف با توجه به نیاز به فعالیت ویژه هر شخص و نوع فعالیتی که می‌خواهد انجام دهد، متفاوت است. مثلاً ورزشکاران حرفه‌ای و رقابتی، باید به طور مداوم روی پرورش جنبه‌های مختلف آمادگی جسمانی خود کار کنند در حالی که فرد غیرحرفه‌ای که تا دانشگاه یا محل کار خود با دوچرخه یا پیاده می‌رود، برای حفظ میزان آمادگی جسمانی خود به تلاش کمتری نیاز دارد. به هر حال آنچه که اهمیت دارد، این است که آمادگی جسمانی قابل ذخیره شدن نیست و به دست آوردن و حفظ آن به تمرین مداوم نیاز دارد.

هیچ‌کس برای انجام دادن فعالیت‌های بدنی خیلی جوان یا خیلی پیر نیست و در هر سنی آمادگی جسمانی باعث افزایش سلامت و شور و نشاط زندگی می‌شود. برای رسیدن به آمادگی جسمانی در صورتی که فرم بدن شما چندان مناسب نباشد، یک، دو یا چند ماه فرصت لازم دارید تا به آمادگی مطلوب برسید و پس از آن برای حفظ آن همواره باید کار و تمرین کنید.



۲ آمادگی جسمانی مرتبط با کسب مهارت

اجزای مرتبط با کسب مهارت شامل ۶ جزء است:

- سرعت
- توان
- تعادل
- چابکی
- سرعت عمل
- هماهنگی عصبی - عضلانی

افرادی که دارای این مهارت هستند، عملکرد بهتری در فعالیت‌های حرکتی برخی رشته‌های ورزشی و یا مشاغل خاص دارند. به این جزء گاهی آمادگی جسمانی ورزشی یا حرکتی نیز اطلاق می‌شود. در اطلاعات ارائه شده در این راهنما تنها جنبه‌های مرتبط با سلامت مورد نظر ماست. البته اجزای مرتبط با سلامت پیش‌نیاز اغلب اجزای مربوط به مهارت هستند و به طور کلی این دو جزء با هم ارتباط تنگاتنگی دارند. در اینجا به شرح مختصر هر یک از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت خواهیم پرداخت.

امروزه برخی متخصصان ۲ وجه جدید به مفهوم آمادگی جسمانی افزوده‌اند. این دو وجه عبارتند از:

- ۱ تعادل متابولیکی که عبارت است از: وجود فشارخون متعادل، چربی و قند خون در محدوده طبیعی
 - ۲ تراکم استخوانی: داشتن استخوان‌های قوی و سالم برای سلامت اهمیت بسیاری دارد.
- این دو جزء، اجزای عملکردی محسوب نشده ولی با خطر پایین‌تری از بیماری‌های مزمن همراهند.

اعتماد به نفس و لذت او به طور قابل ملاحظه‌ای از افرادی که آمادگی جسمانی بالاتری دارند، کمتر است. لذا اگر شما در شرایط جسمانی خوبی باشید، برای رسیدن به اهداف تحصیلی شانس بهتری خواهید داشت و زندگی‌تان با خلاقیت، تندرستی، خوشی و لذت بیشتری همراه خواهد شد.

سلامتی مانند درختی تنومند است که هر رفتار ناسالم بهداشتی مانند ضربه تبری بر آن فرود می‌آید. درخت بعد از تحمل ضربه‌ها هنوز ظاهراً سرپاست، اما وقتی تعداد ضربات به حد کافی رسید، با یک ضربه سبک فرو می‌افتد.

جنبه‌های آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی دو جنبه دارد:

۱ آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

در این زمینه از آمادگی جسمانی، به توسعه کیفیت‌های لازم برای اجرای خوب عملکرد و نیز حفظ شیوه زندگی سالم، توجه می‌شود. کسب مقدار خاصی از هر یک از اجزای این بخش برای پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کم‌تحركی ضروری است. دستیابی به سطوح بالاتر آمادگی جسمانی اگرچه توانایی عملکردهای خاصی را در فرد افزایش می‌دهد، ولی شرط ضروری برای حفظ تندرستی محسوب نمی‌شود. به عنوان مثال مقادیر متوسطی از قدرت عضلات کمر برای پیشگیری از مشکلات کمر لازم است ولی قدرت خیلی بالای عضلات برای بهبود عملکرد در ورزش‌هایی مانند فوتبال و یا مشاغلی که با بلند کردن بار سنگین مرتبطند، لازم است.

اجزای «آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت» شامل ۵ بخش است:

- آمادگی قلبی - تنفسی
- | | |
|---|----------------|
| { | قدرت عضلانی |
| | استقامت عضلانی |
| | انعطاف‌پذیری |
- ترکیب بدن

کنترل قند خون، فشارخون و چربی خون و نیز کنترل وزن بسیار مؤثر است.

قدرت عضلانی عبارت است از توانایی یا ظرفیت عضله یا گروهی از عضلات برای تولید حداکثر نیرو در یک نوبت علیه یک مقاومت در سرتاسر دامنه کامل حرکتی مفصل.

قدرت عضلانی در همه اشکال کار و یا فعالیت بدنی مورد نیاز است. عضلات قوی حمایت بهتری از مفاصل بدن فراهم می‌کنند، این حمایت منجر به کاهش موارد کشیدگی، پیچ‌خوردگی و بروز آرتروزها می‌شود. به علاوه با داشتن عضلات قوی حفظ حالت بدن در وضعیت‌های مختلف (نظیر صاف ایستادن و نشستن) ساده‌تر می‌شود. اندام شما متناسب تر شده و به اعتماد به نفس شما افزوده می‌شود و قدرت، استقامت و مقاومت بیشتر در مقابل خستگی ایجاد می‌شود. ۸۰ درصد دردهای ناحیه کمر، به علت ضعف عضلات ایجاد می‌شوند و با تمرینات تقویتی در محدوده شکم و کمر اصلاح می‌شوند. تمرینات قدرتی می‌توانند سرعت کاهش قدرت عضلانی و پوکی استخوان را که باعث روند پیری می‌شوند، کم کنند. همچنین از آنجا که سوخت‌وساز در بافت عضله بیش از بافت چربی است، با افزایش توده عضلانی به وسیله تمرین قدرتی، بر میزان انرژی مصرف شده در حالت استراحت افزوده می‌شود. این امر به کنترل وزن و پیشگیری از چاقی کمک می‌کند.



اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

آمادگی قلبی - تنفسی

معمولاً به معنی توانایی ادامه دادن یک فعالیت بدنی نیازمند به اکسیژن، بدون خستگی زودرس است. به این جزء آمادگی جسمانی، آمادگی ایروبیک (هوازی) نیز اطلاق می‌شود، چرا که این گروه تمرینات، ظرفیت ایروبیکی را افزایش می‌دهند (سایر نام‌های استفاده شده برای این جزء آمادگی جسمانی عبارتست از: آمادگی قلبی-عروقی، استقامت قلبی - تنفسی یا استقامت قلبی - عروقی).

آمادگی قلبی-عروقی عمدتاً مهم‌ترین جنبه آمادگی جسمانی تلقی می‌شود، چرا که برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عملکرد ورزشی اهمیت زیادی دارد. البته فعالیت‌هایی که منجر به بهبود آمادگی قلبی-عروقی می‌شوند فوایدی خیلی بیشتر از کاهش خطر بیماری‌های قلبی در ارتباط با سلامت و تندرستی دارند.

آمادگی قلبی-عروقی تقریباً برای انجام هر نوع کار یا فعالیتی مورد نیاز است. در فعالیت‌هایی نظیر پیاده‌روی، دویدن یا شنا، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی، طناب زدن به مدت طولانی یا در مسافت‌های طولانی، فرد در حقیقت آمادگی قلبی-تنفسی خود را به کار می‌گیرد. برای کسب این آمادگی، عملکرد مناسب قلب، شش‌ها و عروق خونی به منظور توزیع مناسب اکسیژن و مواد معدنی لازم برای سلول‌ها و نیز دفع مواد زائد ضروری است. با تقویت این جنبه از آمادگی جسمانی، شما قادر خواهید بود بدون خستگی غیرعادی مسافت‌های طولانی راه بروید، بدوید، از پله‌ها یا سربالایی به سهولت بالا بروید، برای مدت طولانی‌تری تمرکز داشته باشید و کارهای روزانه خود را آسان‌تر انجام دهید.

آمادگی عضلانی

آمادگی عضلانی دو جزء دارد. قدرت عضلانی و استقامت عضلانی. قدرت و استقامت عضلانی برای افزایش ظرفیت کار، کاهش خطر آسیب، حرکات مؤثرتر، پیشگیری از برخی بیماری‌ها و مشکلاتی نظیر کمردرد ورزشی و شاید نجات زندگی ضروری است. کسب این جزء از آمادگی جسمانی در کاهش خطر بیماری‌های ناشی از کم تحرکی،



با داشتن عضلات قوی تر در زندگی روزمره می توانید:

■ کارآیی بیشتری داشته باشید.

■ کلیه خریده‌ها و کیف دستی‌های خود را بدون احساس خستگی حمل کنید.

■ بازوها و پشت شما عضلانی‌تر و شکیل‌تر می‌شود.

■ حتی بدون کاهش وزن، اندازه‌های دور بدن شما کاسته می‌شود (سایز کم می‌کنید).

■ در هنگام بغل کردن و حمل کودکان به کمرتان آسیب وارد نمی‌شود.

عضلات شما از این قانون تبعیت می‌کنند «از آنها استفاده کنید وگرنه آنها را از دست می‌دهید». عضلات اگر به طور مرتب استفاده نشوند، تحلیل می‌روند. نداشتن تمرینات قدرتی منظم پس از ۲۵ سالگی ممکن است باعث از دست دادن بافت عضله تا حد ۵۲۲ گرم در سال شود.

استقامت عضلانی یعنی «توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای تکرار اجرا یا تداوم انقباض عضلانی به طور مکرر در دوره‌ای از زمان».

استقامت عضلانی رابطه نزدیکی با قدرت عضلانی دارد. به عنوان مثال اگر کسی یک‌بار حرکت شنای روی زمین را انجام دهد، نمایشی از قدرت عضلات شانه را اجرا کرده است، اما با تکرار چندباره همین حرکت، استقامت عضلات شانه نشان داده می‌شود.

با افزایش قدرت عضلانی، استقامت عضلانی نیز افزایش می‌یابد. داشتن استقامت عضلانی در اغلب فعالیت‌های روزمره که حرکت‌های تکراری انجام می‌شود، نظیر راه رفتن طولانی، بالا رفتن از پله و ... ضروری است.

انعطاف پذیری

انعطاف‌پذیری عبارتست از توانایی حرکت آزادانه، بدون محدودیت و بدون درد در سرتاسر دامنه حرکتی یک مفصل یا گروهی از مفاصل.

انعطاف‌پذیری برای حفظ تناسب و آراستگی بدن و نیز بیشتر فعالیت‌های ورزشی مورد نیاز است. به طور قطع و یقین توانایی به حرکت درآمدن روان و آسان در سرتاسر دامنه کامل حرکت، برای یک زندگی سالم ضروری است. در زندگی روزمره، انعطاف‌پذیری برای اجرای بسیاری از حرکات و نیز

پیشگیری از کشیدگی عضلانی و مشکلاتی مانند درد پشت ضروری است. عضلات اگر کشش نیابند رفته رفته، کوتاه‌تر و فشرده‌تر می‌شوند، به عنوان مثال اگر شما ساعت‌ها پای کامپیوتر بنشینید، عضلات پشت ران شما کوتاه‌تر می‌شود و موجب درد در قسمت پایین کمر می‌شود.

با داشتن انعطاف‌پذیری خوب:

■ نرمش و روانی حرکات شما بیشتر می‌شود.

■ برداشتن اشیاء از داخل قفسه برای شما آسان‌تر می‌شود.

این توانایی با انجام منظم تمرینات کششی حاصل می‌شود. حرکات کششی بدن را شل و تنش را از آن خارج می‌کنند، به همین دلیل انجام کوتاه‌مدت حرکات کششی در فواصل فعالیت‌های روزمره به ویژه برای افراد با کارهای اداری و بی‌تحرك توصیه می‌شود. افراد مبتلا به انواع آرتروزها نمونه خوبی از نتیجه فقدان انعطاف‌پذیری هستند. این دسته از افراد توان حرکت آزادانه و بدون درد در دامنه حرکات مفاصل را از دست می‌دهند و لذا دچار محدودیت در انجام کارهای زندگی روزمره می‌شوند. حتی ساده‌ترین حرکات برای این افراد با درد فوق‌العاده‌ای همراه است. اکثر کم‌دردها به علت سفتی و کاهش انعطاف‌پذیری عضلات قسمت پایینی کمر و عضلات پشت ران ایجاد می‌شوند.

به طور کلی زنان نسبت به مردان بدنی منعطف‌تر دارند. با افزایش سن هر دو جنس انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند، مگر این‌که اقدام به پیشگیری کنند. بیشتر افراد پس از حدود ۲۰ سالگی انعطاف‌پذیری خود را به تدریج از دست می‌دهند.

ترکیب بدن

ترکیب بدن، چگونگی ساختار بدن از نظر عضله، استخوان، چربی و سایر موارد است. از دیدگاه آمادگی جسمانی این اصطلاح به طور ویژه اشاره به درصد چربی دارد. تعادل بین مصرف انرژی و دریافت کالری برای کنترل وزن لازم است. ورزش با تأثیر بر روی مصرف انرژی می‌تواند نقش مهمی در تعدیل ترکیب بدن داشته باشد.



فصل سوم

چگونه به آمادگی جسمانی دست پیدا کنیم؟

مقدمه

آیا از آمادگی جسمانی برخوردارید؟ پاسخ به این سوال مشکل‌تر از آن است که تصور می‌کنید. با آنکه ممکن است در ساعت‌های ورزش دانشگاه شرکت کنید، یا با دوستان به بازی فوتبال، والیبال یا تنیس در اوقات فراغت بپردازید، یا گاه به گاه تنها ورزش کنید، این الزاماً به آن معنی نیست که شما از آمادگی جسمانی برخوردارید. شما ممکن است تنها بخشی از بدن‌تان را ورزش دهید یا آن‌طور که باید و شاید و با شدت کافی ورزش نکنید و یا مدت تمرین‌ها آن اندازه نباشد که مفید واقع شوند.

پرداختن به فعالیت‌های بدنی به صورت گاه‌به‌گاه و بدون رعایت اصول لازم برای دستیابی به آمادگی جسمانی باعث می‌شود که شما از مزایای آمادگی جسمانی بهره کافی نبرید.

همان‌طور که در فصل ورزش و سلامت نیز اشاره شد، برای بهره‌مندی از مزایای سلامتی و ایجاد آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی، مقدار معینی از هر یک از اجزای آمادگی جسمانی باید کسب شود. از طرفی برای این که برنامه ورزشی شما در عین مؤثر بودن، سرگرم‌کننده، نشاط‌بخش و قابل ادامه در تمام طول زندگی باشد، رعایت اصولی لازم است که در این فصل به شرح این اصول خواهیم پرداخت. ضمناً مفاهیم آستانه پرورش و منطقه هدف و مقادیر لازم از هر جزء آمادگی جسمانی برای دستیابی به هدف نیز تشریح خواهد شد.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ ویژگی‌هایی را که یک برنامه آمادگی جسمانی باید داشته باشد برشمارد و اهمیت هر یک را شرح دهد.
- ۲ در مورد هرم فعالیت جسمانی توضیح دهد.





ویژگی‌های یک برنامه آمادگی جسمانی خوب

۱ جذابت و لذت‌بخشی: شاید با جرأت بتوان گفت که مهم‌ترین عامل در تداوم و موفقیت یک برنامه آمادگی جسمانی در درازمدت، لذت‌بخش بودن آن است. فعالیتی که شما انتخاب می‌کنید باید چیزی باشد که از آن لذت ببرید، در غیر این صورت انگیزه کافی برای ادامه برنامه برای تمام عمر نخواهید داشت. اگر فعالیتی را به صرف این که «مفید» است انتخاب کنید، در حالی که به آن علاقه ندارید؛ احتمالاً در درازمدت موفق به انجام آن نخواهید بود. یک برنامه آمادگی جسمانی نیاز به تلاش دارد و در بسیاری موارد لازم است با موانعی که در سر راه ایجاد می‌شوند، مقابله کنید. اگر علاقه و انگیزه کافی برای این کار نداشته باشید، بعید است که بتوانید در این رویارویی پیروز باشید.

فعالیتی که شما به آن می‌پردازید باید شما را به اهداف نهایی برنامه بهبود آمادگی جسمانی که انتخاب کرده‌اید، برساند و در عین حال در شما برای مدت طولانی علاقه و انگیزه ایجاد کند.

۲ اضافه‌بار: برای دستیابی به بیشترین فواید ورزش، شما باید از اصل «اضافه بار» پیروی کنید. به طور ساده معنای این اصل این است که برای بهبود هر جزء از آمادگی جسمانی، بدن تان باید با شدتی بیش از آنچه قبلاً انجام می‌داد، فعالیت کند. بنابراین «اضافه بار»، عبارتست از یک افزایش تدریجی در دفعات، مدت و شدت فعالیت بدنی که بخشی از برنامه آمادگی جسمانی است. مثلاً در آمادگی قلبی-تنفسی، افزایش سرعت و مدت فعالیت به طور تدریجی باعث بهبود این جزء شود، یا در تمرینات قدرتی، با افزودن تدریجی به وزنه و کاهش تکرارها می‌توان به قدرت بیشتری دست یافت. البته به خاطر داشته باشید که شدت فشار نباید به حدی باشد که سبب آسیب شود. باید به بدن فرصت داده شود که با فشارهای وارده سازگار شود.

۳ پیشرفت: «امروز کمی و فردا کمی بیشتر» یکی از اصول خوبی است که می‌توان در هر برنامه آمادگی جسمانی دنبال کرد. شما باید به تدریج شروع کنید و هر روز کمی اضافه کنید.

سرعت پیشرفت باید در محدوده توانایی شما برای تطابق جسمانی تان باشد. تطابق جسمانی و سرعت پیشرفت افراد بسیار با هم متفاوت است. بعضی‌ها خیلی سریع با برنامه و شدت آن سازگار می‌شوند و بعضی‌ها به زمان بیشتری برای سازگار شدن احتیاج دارند. هرگز خود را با دیگری مقایسه نکنید. به عبارت دیگر تمرینات باید به تدریج کمی طولانی‌تر یا کمی شدیدتر شود تا زمانی که شما به سطح مطلوب آمادگی جسمانی دست یابید. در هر برنامه آمادگی جسمانی زمان‌هایی پیش می‌آید که حفظ سطح آمادگی جسمانی موجود اهمیت بیشتری از بهبود آن دارد.

«اصل پیشرفت» ارتباط تنگاتنگی با اصل «اضافه بار» دارد. بدون وارد کردن اضافه‌بار به سیستم، پیشرفتی اتفاق نمی‌افتد.

۴ تداوم: یکی از بزرگ‌ترین مشکلات در آغاز یک برنامه آمادگی جسمانی پیدا کردن وقت در طول روز برای فعالیتی حدود یک ساعت است. به ویژه برای دانشجویان که برنامه زیادی در طول روز دارند، این کار در ابتدا ممکن است مشکل باشد؛ به هر حال، انتخاب یک زمان خاص برای انجام ورزش و وفادار ماندن به آن در طول روز اهمیت زیادی دارد. بهترین زمانی از روز که شما می‌توانید ورزش کنید، وقتی است که وقت و اشتیاق برای انجام آن دارید. آنچه که مهم است، این است که وقتی برای فعالیت‌های بدنی خود کنار بگذارید و آن را به قسمتی از فعالیت‌های روزمره تان تبدیل سازید. تنها زمان‌های نامناسب برای ورزش با فاصله نزدیک از صرف غذا و یا بلافاصله قبل از خواب است. در حالت اول ممکن است هضم غذا دچار اختلال شود و در حالت بعد ممکن است در به خواب رفتن دچار مشکل شوید. هنگامی که خیلی گرسنه یا خسته هستید، به فعالیت ورزشی شدید نپردازید. تعداد روزهایی در طول هفته که شما به ورزش می‌پردازید با توجه به عوامل شخصی و نوع فعالیتی که انجام می‌دهید می‌تواند متغیر باشد. در این باره در قسمت‌های بعد توضیح بیشتری خواهیم داد. به وقتی که صرف ورزش می‌کنید، به عنوان یک نوع سرمایه‌گذاری با سود بالا نگاه کنید، سرمایه‌گذاری که سود آن سلامت شماست.



۵ اختصاصی بودن: نوع تغییرات جسمی که اتفاق می‌افتد، مستقیماً با نوع تمریناتی که انجام می‌شود، مرتبط است. برای دستیابی به حداکثر نتیجه، تمرینات و برنامه‌ها، باید به طور «اختصاصی» برای دستیابی به این هدف انتخاب و طراحی شوند. به عنوان مثال اگر شما علاقمند به افزایش انعطاف‌پذیری در مفاصل خاصی هستید، لازم است که حرکات کششی مربوط به آن مفاصل را به میزان قابل توجهی در برنامه خود پیش‌بینی کنید.



۶ شخصی بودن: وقتی شما در یک برنامه آمادگی جسمانی درگیر می‌شوید، مهم است که به خاطر داشته باشید که هیچ دو فردی دقیقاً مثل هم نیستند؛ افراد دیدگاه‌ها و انتظارات متفاوتی در مورد اهداف برنامه آمادگی جسمانی، انگیزش و وضعیت آمادگی جسمانی خود دارند. برنامه آمادگی جسمانی یک نفر الزاماً نیازهای فرد دیگر را برآورده نخواهد کرد. به علاوه، همه افرادی که درگیر فعالیت‌های مشابه می‌شوند، با سرعت یکسانی پیشرفت نمی‌کنند، یا قادر نیستند میزان اضافه‌بار مشابهی را تحمل کنند.



۷ ایمنی: هدف برنامه ورزشی شما قاعدتاً بهبود اجزای خاصی از آمادگی جسمانی به وسیله تمرینات بدنی است، اما متأسفانه در اغلب موارد برنامه‌های ورزشی که طراحی ضعیفی دارند، باعث ایجاد آسیب‌های ورزشی می‌شوند. اصلی که به طور کلی باید از آن تبعیت کرد این است: «به آهستگی شروع کنید، به تدریج پیش بروید و آگاه باشید که ممکن است در پیشرفت شما وقفه ایجاد شود.» سرعت پیشرفت خود را با محدوده توانایی‌تان مطابقت دهید. این یعنی پیروی از قانون: «تلاش کنید، ولی خود را از پا نیندازید».

رعایت این اصول به طور قطع باعث کاهش احتمال آسیب خواهد شد. اگر شما دقیقاً نمی‌دانید که از کجا شروع کنید یا با چه سرعتی پیشرفت کنید با متخصصین این امر مشورت کنید.

ایمنی در ورزش‌ها اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. اگر انجام فعالیت‌ها توأم با درد، آسیب و ناراحتی باشد، نه تنها باعث بهبود عملکردتان نخواهد شد، بلکه ممکن است فعالیت روزمره شما را نیز دچار مشکل سازد. به علاوه در ذهن شما خاطره ناخوشایندی از ورزش باقی می‌ماند که به انگیزش و علاقه شما آسیب جدی وارد خواهد کرد. در این حالت بازگشت مجدد به فعالیت مشکل‌تر از قبل خواهد شد. در مورد ایمنی فعالیت‌های بدنی علاوه بر فصل سوم در قسمت‌های مختلف بحث خواهد شد.

۸ اصل بازگشت‌پذیری: اصل «بازگشت» تقریباً عکس اصل «اضافه بار» است. به بیان ساده «اگر از آن استفاده نکنید، آن را از دست خواهید داد». بسیاری از افراد تصور می‌کنند که اگر یک بار به آمادگی جسمانی دست پیدا کنند، برای همیشه پایدار خواهد ماند. لذا توجه به اصل بازگشت‌پذیری که می‌گوید «اگر تمرین را رها کنید، بعد از مدتی به وضعیت اولیه باز خواهید گشت» مهم است. البته شواهدی وجود دارد که بعد از دستیابی به مزایای سلامتی آمادگی جسمانی،

شما با تلاش کمتری قادر به حفظ آن خواهید بود. اما به هر حال اگر به فعالیت بدنی خود به طور منظم ادامه ندهید، تمام مزایایی که به آن‌ها دست یافته‌اید، به تدریج ناپدید خواهند شد.



قانون مشت }
مدت }
شدت }
تکرار }

یک برنامه آمادگی جسمانی باید میزان متعادلی از تمرینات لازم برای هر یک از اجزای آمادگی جسمانی را دارا باشد. برای دستیابی به آمادگی جسمانی مؤثر، هر گروه از تمرینات باید برای مدت معینی با شدت معین و دفعات تکرار خاصی انجام شوند. از کنار هم گذاشتن حرف اول کلمات مدت، شدت و تکرار، کلمه «مشت» به دست می‌آید.

مدت: طول مدت هر جلسه تمرین بسته به نوع فعالیت و نتیجه مورد نظر باید از حد معینی بیشتر باشد، به عنوان مثال در هر جلسه تمرین فعالیت هوازی که به منظور بهبود آمادگی قلبی - تنفسی مرتبط با سلامت صورت می‌گیرد، شما باید حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در محدوده ضربان قلب هدف فعالیت کنید (برای توضیح بیشتر در مورد ضربان قلب هدف به بخش آمادگی قلبی - تنفسی در همین فصل مراجعه کنید).

شدت: فعالیت بدنی باید آن قدر شدید باشد که نیاز به تلاش داشته باشد. تعیین میزان فشار در هر نوع ورزشی با روش خاصی صورت می‌گیرد که در هر قسمت به آن اشاره خواهیم کرد. به عنوان مثال برای دستیابی به مزایای سلامتی آمادگی قلبی - تنفسی باید به حداقل ۵۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب حداکثر رسید، اما در آمادگی قلبی - عروقی در برخی رشته‌های خاص ورزشی، ممکن است شدت بیشتری مورد نیاز باشد.

تکرار: برای مؤثر بودن، فعالیت بدنی باید با فواصل خاصی و به طور منظم تکرار شود. بیشتر فعالیت‌ها باید حداقل ۳ روز در هفته انجام شوند، تا نتیجه‌بخش باشند. معمولاً حداکثر دفعات انجام فعالیت در هفته ۶ روز است. همانند سایر موارد در اینجا نوع فعالیت و هدف مورد نظر تعیین‌کننده تعداد دفعات فعالیت در هفته است که در بخش‌های مربوطه به شرح مفصل‌تر آن‌ها خواهیم پرداخت.



جزئیات فرمول «مشت»، سطح آستانه و سطح هدف در هر نوع فعالیت برای دستیابی به فواید اجزای مختلف آمادگی جسمانی در بخش‌های بعدی این مجموعه آرایه خواهد شد.

به خاطر داشته باشید که ایجاد مزایای سلامتی، آمادگی جسمانی و تندرستی حتی با رعایت قانون «مشت»، نیاز به زمان دارد و در عرض چند روز نمی‌توان انتظار نتایج فوری از آن داشت. شواهد حاکی از آن است که پیشرفت در آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی حداقل احتیاج به چند هفته فعالیت مستمر دارد. البته بیشتر افراد مزایای روانی ورزش نظیر «احساس خوب»، «احساس کمال» و نظایر آن را خیلی زودتر (تقریباً بلافاصله بعد از شروع ورزش) حس می‌کنند. یکی از اصول مهم در آماده شدن برای فعالیت‌بدنی آموختن این نکته است که انتظار «بیش از حد» و «خیلی زود» نداشته باشیم یا به عبارتی «خیلی زود، خیلی زیاد فعالیت نکنیم».

تلاش برای انجام بیش از حد فعالیت‌ها و سعی در کسب آمادگی جسمانی با سرعت زیاد تأثیر معکوس خواهد داشت و منجر به درد عضلانی، کوفتگی و حتی آسیب‌های شدیدتر خواهد شد. رمز موفقیت این است:

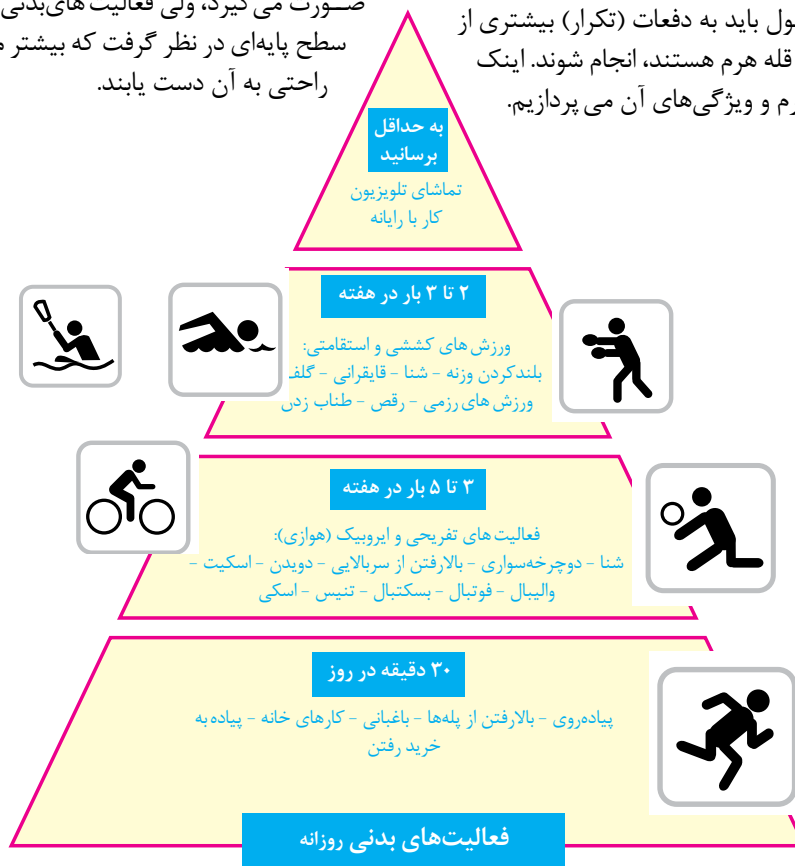
به آرامی شروع کنید، ادامه دهید و از آن لذت ببرید. منافع نصیب آن کسانی خواهد شد که در این راه پایداری دارند. رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

هرم فعالیت جسمانی

هرم فعالیت بدنی راه خوبی برای به تصویر کشیدن انواع مختلف فعالیت‌ها و میزان دخیل بودن هر یک در ایجاد تندرستی و آمادگی جسمانی است. مانند هرم غذایی (به بخش تغذیه مراجعه کنید) هرم فعالیت بدنی چهار سطح مختلف دارد. هر سطح، یک یا دو نوع از فعالیت‌ها را دربرمی‌گیرد و به طور خلاصه نشان می‌دهد که چند «واحد» فعالیت بدنی از آن برای ایجاد تندرستی و آمادگی جسمانی لازم است.

چهار سطح هرم بر اساس میزان نتایج مفید حاصل از فعالیت بدنی منظم، مشخص شده است. فعالیت‌هایی

۱ فعالیت‌های بدنی روزانه: این فعالیت‌ها در قاعده هرم فعالیت بدنی قرار می‌گیرند. هر نوع فعالیتی که بخشی از زندگی عادی و روزمره باشد، جزء این گروه محسوب می‌شود. فعالیت‌هایی نظیر پیاده رفتن به محل کار، خانه یا خرید، استفاده از پله به جای آسانسور، زودتر پیاده شدن از تاکسی و اتوبوس یا پارک اتومبیل چند خیابان جلوتر و طی قسمتی از مسیر به صورت پیاده، انجام کارهای باغچه و حیات مثال‌هایی از این گروه هستند. امروزه تأکید زیادی روی این گروه فعالیت‌ها صورت می‌گیرد. چرا که باعث نتایج مثبت زیادی برای تندرستی و آمادگی جسمانی می‌شود. بر اساس پژوهش‌های اخیر برای دستیابی به مزایای این نوع فعالیت، مدت پرداختن به «فعالیت‌های بدنی روزانه» حداقل باید ۳۰ دقیقه با شدتی معادل تند راه رفتن در بیشتر روزهای هفته (ترجیحاً تمام روزها) باشد. انجام این گروه فعالیت‌ها باعث کسب امتیازات بالا در تست‌های عملکرد ورزشی نمی‌شود، ولی روی برخی از جنبه‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، از جمله: تعادل متابولیک (تعادل قندخون، چربی خون و فشارخون) تأثیر بسیار مثبتی دارد. برخی ورزش‌های ملایم و فعالیت‌های تفریحی اوقات فراغت نظیر بولینگ و ماهی‌گیری نیز جزء این گروه طبقه‌بندی می‌شوند. اگرچه تأکید روی انجام فعالیت‌بدنی بیشتر از این مقدار صورت می‌گیرد، ولی فعالیت‌های بدنی روزانه را می‌توان سطح پایه‌ای در نظر گرفت که بیشتر مردم می‌توانند به راحتی به آن دست یابند.



که تأثیر وسیعی بر تندرستی جامعه و گروه کثیری از مردم دارند، در قاعده هرم هستند. با تشویق افراد کم‌تحرک و بی‌تحرک به انجام این فعالیت‌ها، مزایای اقتصادی و ملی زیادی نصیب جامعه می‌شود. از آنجایی که فعالیت‌های قاعده هرم شدت نسبتاً کمی دارند، انجام آن‌ها به مذاق بسیاری از افراد که با شروع یک برنامه فعالیت‌بدنی از مزایای حاصل از آن بهره‌مند خواهند شد؛ خوشایندتر است، ضمن این‌که این‌گونه فعالیت‌ها مفید نیز هستند. فعالیت‌هایی که به قاعده هرم نزدیک‌ترند به طور معمول باید به دفعات (تکرار) بیشتری از فعالیت‌هایی که نزدیک‌تر به قله هرم هستند، انجام شوند. اینک به شرح هر یک از سطوح هرم و ویژگی‌های آن می‌پردازیم.

کمک می‌کند که نیروی خود را باز یافته، احساس شادابی کنیم. در طول روز نیز اختصاص زمانی به کسب آرامش و استراحت کردن برای سلامتی ما اهمیت دارد. اما دوره‌های طولانی بی‌حرکی مانند سپری کردن زمان طولانی پشت کامپیوتر یا پای تلویزیون یا به حالت نشسته در پشت میز، به هیچ‌وجه توصیه نشده و منجر به کاهش سلامت می‌شوند. این قسمت در قله هرم جا گرفته، چرا که در مقایسه با سایر فعالیت‌های هرم باید زمان کمتری را به خود اختصاص بدهند.

هرم فعالیت بدنی الگوی مفیدی برای توصیف انواع مختلف فعالیت و فواید آن است و قانون «مشت» را نیز به نحو مناسبی خلاصه می‌کند. اما نباید خیلی خشک با آن برخورد کرد و توصیه‌های آن باید با توجه به اهداف فردی مورد استفاده قرار گیرند.

۲ فعالیت‌های ایروبیک پر تحرک و رشته‌های ورزشی و فعالیت‌های پر تحرک اوقات فراغت:

این فعالیت‌ها سطح دوم هرم را تشکیل می‌دهند. فعالیت‌های ایروبیک سطح ۲ فعالیت‌هایی هستند که شدت آن‌ها به اندازه‌ای است که می‌توان آن‌ها را برای مدت زمان نسبتاً طولانی بدون وقفه انجام داد و در عین حال میزان ضربان قلب را به میزان قابل توجهی بالا نگاه داشت. «فعالیت‌های بدنی روزانه» که با عنوان فعالیت‌های با شدت متوسط شناخته می‌شوند، نیز ماهیت ایروبیک دارند، ولی چون خیلی شدید نیستند به عنوان «هوازی پر تحرک» شناخته نمی‌شوند. فعالیت‌هایی نظیر نرم دویدن، حرکات موزون هوازی و دوچرخه سواری که فعالیت‌های شدیدتری هستند، جزو حرکات «هوازی پر تحرک» طبقه‌بندی می‌شوند. این دسته فعالیت‌ها با دفعات تکرار حداقل ۳ بار در هفته می‌توانند مؤثر باشند و به ویژه برای ایجاد آمادگی قلبی - تنفسی و کمک به کنترل وزن بدن بسیار مؤثر هستند، لذا در طبقه دوم هرم جا داده شده‌اند. این گروه فعالیت‌ها مزایای فعالیت‌های طبقه اول از جمله تعادل متابولیک و سلامتی را نیز به همراه دارند.

برخی ورزش‌ها و برنامه‌های تفریحی فعال نظیر بسکتبال، والیبال، تنیس، پیاده‌روی با کوله، کوهنوردی، اسکی، صخره‌نوردی و پیاده‌روی سریع نیز جزو این گروه طبقه‌بندی می‌شوند. اگر قانون «مشت» به نحو مناسبی به کار گرفته شود، فعالیت‌های طبقه دوم هرم می‌توانند جایگزین فعالیت‌های طبقه اول شوند. البته بسیاری از کارشناسان بر انجام فعالیت‌ها از هر دو سطح تأکید دارند. چرا که افرادی که روش زندگی توأم با تحرک از سطح اول را انتخاب می‌کنند، در سنین بالاتر که احتمال کمتری دارد که در فعالیت‌های سطح دوم شرکت کنند و با عادت به انجام فعالیت‌های سطح اول می‌توانند فعال باقی بمانند.

۳ تمرینات انعطاف‌پذیری و قدرتی

(آمادگی عضلانی): این تمرینات در سطح ۳ هرم قرار می‌گیرند. انجام تمرینات کششی و قدرتی به منظور بهبود انعطاف‌پذیری و آمادگی عضلانی معمولاً لازم است، چرا که فعالیت‌های طبقات پایین‌تر هرم معمولاً روی این دو جزء به اندازه کافی مؤثر نیستند.

۴ زمان‌های استراحت و عدم فعالیت:

همان‌طور که مشاهده می‌کنید این قسمت، حداقل زمان را به خود اختصاص می‌دهد. بدیهی است که دوره‌های استراحت و عدم فعالیت برای هر کسی و برای سلامتی ضروری است، این استراحت مورد نظر جدای از خواب شبانه است. خواب کافی و ممتد شبانه به ما





توصیه‌های خودمراقبتی برای رسیدن به آمادگی جسمانی مناسب

حداقل ۲ ساعت بعد از غذای سبک و ۳ ساعت بعد از غذای سنگین ورزش شدید نکنید و بعد از ورزش شدید، تا یک ساعت غذای سنگین نخورید.

پیشنهادهایی برای این که برنامه ورزشی خود را به سرگرمی تبدیل کنید:

- ۱ با موزیک ورزش کنید.
- ۲ با دوستان و همکلاسی‌ها ورزش کنید.
- ۳ در فعالیتهای تان تنوع ایجاد کنید (برنامه‌های مختلف داشته باشید، مثلاً پیاده‌روی شنا، کوهنوردی، حرکات موزون، فعالیتهای تفریحی و ...).
- ۴ وقتی به اهداف آمادگی جسمانی خود دست می‌یابید، به خودتان جایزه بدهید.
- ۵ وقتی که به سرعت به اهداف خود یا مزایای ورزش دست نمی‌یابید، نگران و ناامید نشوید. به طور کلی خود را در قالب یک جلسه ورزش نبینید، بلکه در قالب یک دوره زمانی بررسی کنید.
- ۶ پیشرفت‌های تان را ثبت کنید (مثلاً مدتی که می‌توانید به طور پیوسته فعالیت شدید انجام دهید؛ مسافتی که می‌دوید؛ اندازه‌های دور بدن تان؛ وزن تان و ...).
- ۷ هر وقت که نیاز داشتید، به خودتان استراحت بدهید.
- ۸ برنامه ورزشی خود را طوری تنظیم کنید که بدون فشار در چارچوب زندگی روزمره شما انجام شود.

هنگام استفاده از هرم فعالیت بدنی به نکات زیر توجه نمایید:

۱ هیچ فعالیتی به تنهایی همه مزایا را تامین نمی‌کند. در واقع هیچ فعالیت بدنی «کاملی» وجود ندارد. برای دستیابی به حداکثر منافع، باید فعالیت‌هایی از همه سطوح هرم انجام داد، زیرا هر نوع فعالیتی فواید مخصوص به خود را دارا است.

۲ در برخی موارد می‌توان یک فعالیت را جایگزین دیگری کرد. اگر فردی هر یک از انواع فعالیت‌های سطح دوم هرم را انجام دهد، همان مزایا نصیبش خواهد شد و لازم نیست حتماً ۲ یا چند نوع از آنها را انجام دهد، همچنین اگر شما فعالیت کافی از سطح دوم هرم انجام دهید مزایای انجام فعالیت‌های سطح اول نیز نصیب‌تان خواهد شد. اما در نظر داشته باشید انتخاب فعالیت‌هایی از انواع مختلف، ایجاد تنوع و لذت نموده و ممکن است در پایبندی درازمدت به برنامه مؤثر باشد.

۳ کمی فعالیت کردن، بهتر از هیچ فعالیتی نکردن است. شما ممکن است به هرم نگاه کنید و بگویید «من واقعا وقت ندارم این همه فعالیت انجام دهم»، این فکر شما را دچار ناامیدی می‌کند و شاید باعث شود که نتیجه بگیرید «من اصلاً هیچ فعالیتی نخواهم کرد!». شواهد علمی حاکی از آن است که کمی فعالیت بهتر از هیچ فعالیتی نکردن است. اگر شما در حال حاضر هیچ فعالیتی انجام نمی‌دهید یا احساس می‌کنید که نمی‌توانید فعالیت سنگین انجام دهید، انجام «فعالیت‌های بدنی روزانه» شروع خوبی است. به مرور زمان شما قادر خواهید بود که فعالیت‌های مختلفی از سطوح مختلف هرم را به آن اضافه کنید.

۴ انجام فعالیت‌های طبقه سوم حتی اگر شما فعالیت‌های سطوح دیگر را در حد محدودی انجام می‌دهید، مفید است. در واقع لازم نیست که حتماً سطوح دیگر را به حد کاملی انجام دهید تا به سراغ این قسمت بروید.

۵ با برنامه‌ریزی مناسب قادر خواهید بود که فعالیت‌هایی از تمام سطوح را در مدت زمان منطقی برنامه‌ریزی کنید.





فصل چهارم اصول انجام فعالیت های بدنی

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ با استفاده از هرم فعالیت جسمانی، فعالیت بدنی روزانه خود را تنظیم و اجرا کند.
- ۲ برای دستیابی به آمادگی قلبی تنفسی برنامه ریزی کند.
- ۳ برای دستیابی به قدرت و استقامت عضلانی برنامه ریزی کند.
- ۴ برای دستیابی به انعطاف پذیری برنامه ریزی کند.

پایین باید به جای راه رفتن تند با راه رفتن معمولی آغاز کنند. آمارها حاکی از آن است که اگر افراد بی تحرک، کمی فعالیت کنند، از مرگ های زودرس زیادی پیشگیری خواهد شد. لذا «فعالیت های بدنی روزانه» که شدت کمتری دارند، می توانند گزینه جذابی برای آن گروه افراد «نشسته» و «غیرآماده ای» باشند که بیشترین سود را از داشتن کمی تحرک خواهند برد.

مزایای سلامتی «فعالیت های بدنی روزانه»

خطر بیماری های ناشی از کم تحرکی و مرگ زودرس با انجام فعالیت بدنی با شدت متوسط (فعالیت های بدنی روزانه) به مقدار قابل توجهی کاهش می یابد. اگر به هر دلیلی در حال حاضر نمی توانید زمان مشخصی را به افزایش آمادگی جسمانی خود اختصاص دهید، بکوشید تا در زندگی روزمره فعال باشید. پیاده به خرید بروید، یکی دو ایستگاه جلوتر از اتوبوس یا تاکسی پیاده شوید و بقیه راه را پیاده طی کنید؛ از هر فرصتی برای پیاده روی استفاده کنید. به هر حال به خاطر داشته باشید که «کمی بهتر از هیچ است».

انجام فعالیت های بدنی روزانه

هر فعالیتی با شدت متوسط که جزئی از زندگی روزمره بوده، بدن شما را به حرکت واداشته و سوخت و ساز پایه شما را بالا ببرد، می تواند یک «فعالیت بدنی روزانه» تلقی شود. پیاده رفتن به محل کار یا برای خرید، کارهای خانه، کارهای باغبانی و کار در حیات و بالارفتن از پلکان از این دسته هستند. برخی انواع ورزش هایی که شدت آنها خفیف تا متوسط است، نیز جزء فعالیت های بدنی روزانه تلقی می شوند. گلف و بولینگ مثال هایی از این گروه هستند. برای بچه ها، بازی و برای افراد مسن، فعالیت های اوقات فراغت جزء این دسته فعالیت ها تلقی می شوند.

اغلب، این گونه فعالیت ها محبوبیت زیادی بین افراد دارند و انجام آنها نسبتاً آسان تر و لذت بخش تر است. راه رفتن مثال خوبی از این نوع فعالیت است. انجام بسیاری از این فعالیت ها نیاز به امکانات خاصی ندارد و به راحتی قابل انجام است. مثلاً پلکان تقریباً همه جا در دسترس افراد است. از طرفی انجام این فعالیت ها تقریباً برای هر کسی و با هر اندازه آمادگی جسمانی امکان پذیر است. به همین دلیل این فعالیت ها در قاعده هرم جا داده شده اند، چراکه آنها پایه و اساسی را برای سایر فعالیت ها فراهم می کنند.

تا چند سال پیش تصور اغلب مردم این بود که فعالیت بدنی برای ایجاد مزایای سلامتی، باید شدید باشد. ولی امروزه مطالعات گسترده نشان داده که فعالیت متوسط نیز فواید بسیاری دارد. به عنوان مثال افرادی که برای انجام کارهای روزمره، پیاده یا با دوچرخه می روند، به جای آسانسور از پله استفاده می کنند، به جای تماشای طولانی مدت فیلم و تلویزیون و نشستن پای کامپیوتر به وقت گذراندن در طبیعت می پردازند و فعالیت هایی مانند ماهی گیری، شکار، چادر زدن، اسب سواری و قدم زدن در طبیعت را انجام می دهند، مشکلات بسیار کمتری از لحاظ سلامتی دارند. باید در نظر داشته باشید که میزان شدت فعالیت بدنی به میزان آمادگی جسمانی فرد نیز بستگی دارد. به عنوان مثال راه رفتن با سرعت معمولی برای فرد با آمادگی جسمانی خوب، فعالیتی با شدت خفیف محسوب می شود، ولی همین فعالیت برای فردی با آمادگی جسمانی پایین، متوسط محسوب می شود (به جدول ۱۷ مراجعه کنید). افراد تازه کار با آمادگی جسمانی

جدول شماره ۱۶: طبقه بندی شدت فعالیت بدنی برای فرد با آمادگی قلبی - تنفسی خوب

شدت فعالیت	خیلی ملایم	ملایم	متوسط	شدید	خیلی شدید	حداکثر
نمونه فعالیت	شستن صورت	راه رفتن عادی	راه رفتن سریع	حفر چاه	دویدن با سرعت خیلی زیاد	دویدن
	لباس پوشیدن	پایین آمدن از پله	بیل زدن	راه رفتن تند		
	تایپ	بولینگ	چمن زنی	دوچرخه سواری با سرعت زیاد		
	رانندگی		حرکات موزون	اسکی شمشیربازی		

جدول شماره ۱۷: طبقه بندی شدت فعالیت های بدنی روزانه برای افراد با سطوح مختلف آمادگی جسمانی

طبقه بندی فعالیت بر حسب سطح آمادگی جسمانی				
سطح عملکردی بالا	آمادگی جسمانی خوب	آمادگی جسمانی متوسط	آمادگی جسمانی کم	نمونه فعالیت
خیلی ملایم	خیلی ملایم	خیلی ملایم / ملایم	ملایم	تایپ، راندن اتومبیل
ملایم	ملایم	متوسط	متوسط	راه رفتن معمولی، پایین آمدن از پله، بولینگ
ملایم / متوسط	متوسط	متوسط / شدید	شدید	راه رفتن تند، چمن زنی، حرکات موزون هوازی

به نظر شما چه راه های دیگری برای افزایش فعالیت بدنی در حین کارهای روزمره وجود دارد؟

هفته انجام دهند. تند راه رفتن مثال شاخص فعالیت های با شدت متوسط است. در جدول شماره ۱۸ حداقل زمان لازم برای پرداختن به برخی دیگر از فعالیت های این گروه ارایه شده است.

توصیه می شود این گروه فعالیت ها تقریباً به صورت روزمره انجام شوند، چرا که این نوع فعالیت ها فقط زمانی مفید هستند که شما دوره بعد را قبل از این که اثر دور قبل از بین برود، انجام دهید.



«فعالیت های بدنی روزانه» روی برخی جنبه های آمادگی جسمانی بیشتر از بقیه تأثیر دارد. مثلاً تعادل متابولیک (قند و چربی خون در حد طبیعی و فشارخون طبیعی) و میزان چربی بدن به خوبی با این گروه فعالیت ها بهبود می یابد. علاوه بر کاهش خطر بیماری ها و مرگ زودرس، تأثیر این فعالیت ها روی «کیفیت زندگی» بسیار مهم است. این گروه فعالیت ها در کیفیت خواب تأثیر بسیار مثبت دارند. فعالیت های این گروه با افزایش احترام به خود و شیوع کمتر افسردگی و اضطراب همراه است.

چقدر فعالیت بدنی روزانه لازم است؟

توصیه برای انجام این گروه فعالیت ها این است که بالغین ۳۰ دقیقه یا بیشتر، فعالیت با شدت متوسط در بیشتر روزها و ترجیحاً تمام روزهای

جدول شماره ۱۸: مثال‌هایی از فعالیت‌های بدنی زندگی

شدت کمتر زمان بیشتر	زمان (دقیقه)	فعالیت
	۴۵-۶۰	شستن و برق انداختن اتومبیل
۴۵-۶۰	شستن پنجره و کف اتاق‌ها	
۴۵-۳۰	باغبانی	
۳۰-۴۰	راندن ویل چر برای خود	
۳۰	حرکات موزون	
۳۰	هل دادن کالسکه کودک	
۳۰	جمع کردن برگ‌ها با شن‌کش	
۳۰	راه رفتن (تند)	
شدت بیشتر زمان کمتر		

قانون «مشت» برای فعالیت‌های روزانه

حداقل متوسط و جلسات آن حداقل ۲۰-۱۰ دقیقه باشد.

در جدول شماره ۱۹ قانون مشت برای فعالیت‌های روزانه ارائه شده است. راحت‌ترین روش برای آغازکنندگان فعالیت‌های بدنی، نگهداشتن میزان فعالیت‌های انجام شده روزمره با هدف حداقل ۳۰ دقیقه در روز است. شمارش ضربان قلب و استفاده از معادله‌های سوخت‌وسازی یا مقدار انرژی مصرف شده روش‌های دیگری هستند که می‌توانند مفید باشند.

نکته بسیار جالبی که در مورد فعالیت‌های بدنی روزانه وجود دارد، این است که می‌توان دوره‌های کوتاه از آنها را با هم جمع کرد، در حالی که پیش از این تصور می‌شد که هر نوع فعالیت بدنی برای مؤثر بودن باید تداوم داشته باشد و در یک جلسه پشت سر هم انجام شود. همچنین می‌توان ترکیبی از فعالیت‌های مختلف را با هم جمع کرد. شما می‌توانید مقداری راه بروید، کمی در حیاط یا باغچه کار کنید، یا مدتی را صرف شستن پنجره‌ها و کف اتاق‌ها کنید.

به عنوان مثال شما می‌توانید به جای این که نیم‌ساعت پشت سر هم راه بروید در طول روز ۱۵ دقیقه باغبانی کنید، نیم‌ساعت ماشین بشوید و ۱۵ دقیقه راه بروید. البته به‌خاطر داشته باشید، در فعالیت‌هایی که شدت آنها کمتر است (شستن کف اتاق یا پنجره) باید فعالیت به مدت بیشتری انجام شود.

هر نوع فعالیتی که در زندگی روزانه انجام می‌شود جزء «فعالیت‌های بدنی روزانه» طبقه‌بندی نمی‌شود؛ کارهایی مثل برف پارو کردن و یا بالا رفتن از پله در واقع جزو فعالیت‌های شدید هستند تا متوسط. ولی این‌گونه فعالیت‌ها را هم می‌توان جزو ۳۰ دقیقه روزانه طبقه‌بندی کرد، با این مزیت که در این‌جا انرژی بیشتری هم مصرف می‌کنید.

اگر هدف شما ایجاد آمادگی قلبی - تنفسی است، شدت فعالیت باید



جدول شماره ۱۹: قانون مشت برای فعالیت های بدنی روزانه

منطقه هدف	آستانه پرورش جسمانی	
همه یا بیشتر روزهای هفته	بیشتر روزهای هفته (حداقل ۵ روز)	تکرار
معادل راه رفتن تند یا خیلی تند	معادل راه رفتن تند	شدت
جمعا ۶۰-۳۰ دقیقه در جلسات حداقل ده دقیقه ای	۳۰ دقیقه یا سه جلسه ده دقیقه ای در روز	مدت

چقدر فعالیت برای دستیابی به آمادگی قلبی - تنفسی لازم است؟

برای دسترسی به آمادگی مطلوب قلبی - تنفسی، فعالیت های ایروبیک با شدت بیشتر از «فعالیت های بدنی روزانه» یا فعالیت های قاعده هرم لازم است. یعنی باید فعالیت هایی از طبقه دوم هرم انتخاب شود. تکرار این فعالیت ها می تواند ۳ تا ۴ بار در هفته و زمان هر جلسه باید حداقل ۲۰ دقیقه باشد. شدت این فعالیت ها باید نسبتاً بالا و به اندازه ای باشد که ضربان قلب شما را به ۵۵ تا ۷۰ درصد ضربان قلب حداکثر لازم برساند. یکی از راه های خوب و عملی برای تعیین شدت فعالیت های ایروبیک این است که ضربان قلب خود را در شدت لازم ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در محدوده خاصی حفظ کنید، که به آن ضربان قلب هدف می گویند. برای این کار ضربان قلب حداکثر خود را بر اساس یکی از ۲ فرمول زیر حساب کنید (ضربان قلب حداکثر، بالاترین ضربان قلبی است که در شدیدترین میزان فعالیت بدنی ایجاد می شود).



چند نکته:



یک برنامه منظم برای «فعالیت های بدنی روزانه» نقطه خوبی برای شروع است. حتی فعال ترین افراد هم خوب است که به این نوع فعالیت ها بپردازند، زیرا این گروه از فعالیت ها می توانند در سراسر زندگی ادامه یابند.

از آنجا که فعالیت بدنی روزانه ماهیتاً فعالیتی با شدت متوسط است، نیاز زیادی به گرم کردن ندارد. البته مناسب است که بعد از راه رفتن، چند حرکت کششی به عنوان سرد کردن انجام شود.

دستیابی به آمادگی قلبی - تنفسی

آمادگی قلبی - تنفسی احتمالاً مهم ترین جزء آمادگی جسمانی است؛ چراکه افرادی که دارای آن هستند در معرض خطر کمتری از بیماری های قلبی (قاتل شماره ۱ دوران ما) هستند. زندگی کم تحرک یکی از عوامل خطر اصلی بیماری های قلبی محسوب می شود، به علاوه آمادگی قلبی - عروقی برای عملکرد مؤثر در همه اشکال کار و فعالیت ورزشی ضروری است.

مزایای سلامتی آمادگی قلبی - تنفسی

آمادگی قلبی - تنفسی خوب، توانایی شما را در انجام بسیاری از کارها بیشتر کرده، ظرفیت عملکردی شما را افزایش می دهد، با احساس سلامت، توان و انرژی بیشتر همراه است و توانایی لذت بردن از اوقات فراغت و برخورد با وضعیت های اضطراری را افزایش می دهد.

آمادگی قلبی - تنفسی مناسب، خطر بیماری های قلبی و سایر بیماری های ناشی از کم تحرکی و مرگ زودرس را کاهش می دهد. حتی افراد چاق نیز می توانند با فعالیت مناسب، آمادگی قلبی - تنفسی به دست آورند و کسب این آمادگی، خطر بیماری ها را در آنها به شدت کاهش می دهد.

جدول شماره ۲۰: فرمول تعیین حداکثر ضربان قلب در شدیدترین فعالیت ورزشی

فرمول ۱	سن بر حسب سال - ۲۲۰
فرمول ۲ (برای افراد جوان دقت بیشتری دارد)	سن بر حسب سال $\times 0.7 - 208$

سپس ضربان قلب هدف را به صورت درصدی (بین ۵۰ تا ۷۵ درصد) محاسبه کنید. در اوایل برنامه ورزشی حد پایین میزان ضربان قلب (۵۰ درصد) باید به عنوان هدف در نظر گرفته شود و رفته رفته میزان آن به ۷۵ درصد برسد. سپس همین که شدت تمرین ها به حد کافی رسید، لازم است آن را در همان حد نگه داشت. حتی آغاز کنندگانی که آمادگی پایینی دارند، شروع با فعالیت های بدنی روزانه با شدتی معادل ۴۰ درصد ضربان قلب حداکثر برای چند هفته کمک خواهد کرد.

یکی از ساده ترین محل ها برای شمارش تعداد ضربان، سرخرگ اصلی گردن است، در حالت درازکش یا نشسته سر خود را به آرامی به عقب و به یک سمت بالا ببرید. از انگشت وسط یا نشانه و یا هر دو را برای

شمارش نبض استفاده کنید و با دو انگشت از زیر زاویه فک در یک مسیر مایل به سمت جلو حرکت کنید تا نبض را بیابید (از انگشت شست استفاده نکنید، زیرا انگشت شست خود نیز ضربان دارد). برای تعیین میزان ضربان قلب، تعداد ضربان را در ۱۰ ثانیه بشمارید و سپس آن را در ۶ ضرب کنید. یا تعداد ضربان در ۳۰ ثانیه بشمارید و آن را در دو ضرب کنید. این عدد نشان دهنده میزان ضربان قلب شما در حالت استراحت است.

توجه داشته باشید که ضربان قلب هدف خود را باید حین فعالیت ورزشی کنترل کنید نه پس از آن.

ممکن است در روزهای اول فعالیت، شما نتوانید به حد توصیه شده ۲۰ دقیقه برسید، ناامید نباشید به تدریج و با افزایش آمادگی، این توان را خواهید یافت. به خاطر داشته باشید که براساس جدیدترین پژوهش ها ضرورتی ندارد که ۲۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت مستمر انجام شود، بلکه چنانچه دوره های ۱۰ دقیقه ای فعالیت به هم اضافه شوند، می توان به همان مزایا دست یافت. البته به شرط این که شدت آنها یکسان باشد.

جدول شماره ۲۱: قانون «مشت» برای تمرین های آمادگی قلبی - تنفسی

آمدگی جسمانی خوب	آمدگی جسمانی متوسط	آمدگی جسمانی پایین	
۳-۶ روز در هفته	۳-۵ روز در هفته	سه روز در هفته	تکرار
۷۵ تا ۹۰ درصد	۶۵ تا ۷۵ درصد	۵۵ تا ۶۵ درصد	شدت (درصد ضربان قلب حداکثر)
۳۰-۶۰	۲۰-۴۰	۱۰-۳۰	مدت (دقیقه)

قانون «مشت» برای طراحی تمرین های آمادگی قلبی - تنفسی:

وضعیت آمادگی فعلی شما روی نوع و مقدار فعالیت های که انتخاب می کنید باید تأثیر داده شود. جدول ۲۱ این موضوع را به طور خلاصه نشان می دهد. در هر حالتی به بدن خود گوش دهید و به دنبال «خیلی زیاد» و «خیلی زود» نباشید. اگر سطح آمادگی جسمانی شما خیلی پایین است، ابتدا با فعالیت هایی از سطح اول هرم آغاز کنید و به تدریج شدت آن را افزایش دهید.

انجام تمرینات بیش از ۴ جلسه در هفته و مدت جلسات بیش از یک ساعت به خصوص برای افرادی که ورزشکار حرفه ای نیستند، سود بیشتری ندارد. به اضافه این که خطر آسیب دیدگی را بیشتر می کند.





دکتر کوپر، بنیان گذار ورزش های ایروبیکی نوین معتقد است که بیش از ۵ جلسه تمرین در هفته، امکان خطر آسیب دیدگی ورزشکاران غیر حرفه ای را ۳ برابر خواهد کرد و بالا بردن زمان تمرین در هر جلسه از ۳۰ به ۴۵ دقیقه، امکان خطر را به ۲ برابر افزایش می دهد.

اصول طراحی ورزش های تقویت کننده استقامت قلبی - تنفسی (ایروبیکی)

بسیاری از فعالیت ها و رشته های ورزشی دارای تأثیر ایروبیکی هستند، دو، شنا، فوتبال، والیبال، تنیس روی میز و دوچرخه سواری همگی باعث افزایش استقامت قلبی - تنفسی می شوند، اما فعالیت هایی مانند پیاده روی، نرم دویدن، شنا، دوچرخه سواری و حرکات موزون هوازی تأثیر بیشتری روی این بخش دارند. به هر حال، هر یک از این فعالیت ها وقتی مؤثرند که از شدت، مدت و تکرار کافی برخوردار باشند. در این زمینه قانون ۷۰ درصد ضربان قلب حداکثر، حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و حداقل ۳ بار در هفته را به خاطر داشته باشید.

۱ پیاده روی: محبوب ترین و پرطرفدارترین ورزش به خصوص برای افراد ورزشکار غیر حرفه ای است. پیاده روی ضمن ارزان بودن، قابلیت اجرا تقریباً در تمام شرایط را دارد. پیاده روی نقطه آغاز خوبی برای کسی است که به فعالیت بدنی عادت ندارد.

قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بهتر از دویدن شدید به مدت ۲۰ دقیقه است، چرا که در قدم زدن احتمال آسیب کمتر است، اگر چه هر دو شکل ورزش، آمادگی جسمانی را افزایش می دهد.

۲ نرم دویدن (juggling): نرم دویدن نوعی دویدن غیر رقابتی است که به صورت آهسته و در مسافت های طولانی انجام می شود و سرعت آن از دویدن معمولی پایین تر است. اگر سرعت دویدن کمتر از ۱۶۰۰ متر در ۹ دقیقه باشد، در حال آهسته دویدن هستید، و اگر سرعت بیش از این باشد معمولی می دوید. در هنگام این نوع دویدن باید بتوانید با یک نفر دیگر حرف بزنید. اگر هنگام حرف زدن نفس کم می آورید، دارید بیش از اندازه سریع می دوید. حالت بدن در هنگام دویدن، همانند پیاده روی است.

اگر قبلاً ورزش نمی کردید، با پیاده روی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و سه بار در هفته آغاز کنید، با سرعتی که برای شما راحت است، راه بروید. زیاده روی نکنید، به همین ترتیب ادامه دهید، تا این که در روز پس از تمرین، احساس درد و یا ضعف نداشته باشید. سپس زمان قدم زدن را به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه افزایش دهید و سرعت خود را بیشتر کنید. وقتی توانستید ۲۵ دقیقه سریع راه بروید، دویدن آهسته را جایگزین کنید. هر نوبت تمرین را ابتدا با راه رفتن شروع کنید. و رفته رفته زمان دویدن آهسته را افزایش دهید. اگر در هنگام دویدن آهسته، احساس تنگی نفس کردید، از سرعت دویدن بکاهید و راه بروید. این تناوب را به همین شکل ادامه دهید، تا بتوانید ۱۰ دقیقه بدون وقفه به طور آهسته بدوید. برای حفظ آمادگی جسمانی هوازی (قلبی - تنفسی)، اجازه ندهید که بیش از سه روز بین تمرین های تان فاصله بیافتد.



دستیابی به قدرت و استقامت عضلانی

با انجام تمرینات هوازی، آمادگی درونی قلب و عروق، خون و شش‌های شما حاصل می‌شود و برخی از عضلات به کار گرفته می‌شوند، ولی برخی دیگر از عضلات تان که سبب شکل دادن به قسمت بیرونی بدن و انجام فعالیت‌های مختلف است، به کار گرفته نمی‌شوند و نیروی مورد نیاز شما تأمین نمی‌شود. مثلاً در پیاده‌روی، دویدن و دوچرخه‌سواری، اگر چه قدرت و استقامت عضلات پایین تنه تأمین می‌شود، ولی بازوان و بالاتنه تا حدی ضعیف باقی می‌ماند و برای تقویت آنها نیاز به تمرینات دیگری هست.

تنها راه تقویت عضلات، کار کشیدن زیاد از آن است. تمرینات لازم برای این کار تمرینات قدرتی نامیده می‌شوند. برای فعالیت‌های روزانه، عملکرد مناسب و شرکت در فعالیت‌های فراغت، داشتن خستگی بی‌مورد، سطح مطلوبی از آمادگی عضلانی مورد نیاز است.

مزایای سلامتی آمادگی عضلانی

عضلات قوی برای پیشگیری از بسیاری از کمردردها، آرتروزها و ... که باعث تسریع روند پیری می‌شوند، لازم هستند. تمرینات مقاومتی همچنین خطر پوکی استخوان را کاهش می‌دهد. چرا که فشار مثبتی روی استخوان‌ها وارد می‌آورد. افرادی که در جوانی تمرینات پیشرونده مقاومتی انجام می‌دهند. تراکم استخوانی بیشتر دارند. در واقع آنها «یک حساب بانکی استخوانی» برای خود باز می‌کنند که با بالا رفتن سن می‌توانند از آن چک بکشند! این امر به ویژه برای خانم‌ها دارای اهمیت است.

۱ آمادگی عضلانی مناسب باعث کاهش خطر آسیب‌دیدگی می‌شود.

۲ آمادگی عضلانی باعث وضعیت مناسب اندام در حین نشستن و ایستادن و راه رفتن می‌شود.

۳ فرد دارای آمادگی عضلانی مناسب می‌تواند مدت طولانی‌تر بدون خستگی زودرس، کار و فعالیت کند. لذا کارایی و اثربخشی او در زندگی شغلی و روزمره افزایش یافته و انرژی کافی برای لذت بردن از اوقات فراغت نیز دارد.

۴ عضلات قوی باعث متناسب‌تر شدن اندام می‌شوند و در پیشگیری از چاقی نقش مؤثری دارند. تمرینات مقاومتی پیشرونده توده عضلانی را افزایش می‌دهند. عضله فضای کمتری از چربی اشغال می‌کند، لذا با انجام این تمرینات اندازه‌های دور بدن شما حتی

۳ **شنا:** شنا یکی از عالی‌ترین ورزش‌ها برای آمادگی قلبی - عروقی است که برای کنترل وزن، عملکرد عضلات و انعطاف‌پذیری نیز بسیار مفید است. البته شنا به اندازه فعالیت‌هایی که در خشکی صورت می‌گیرد و شخص باید وزن خود را تحمل کند (نظیر راه رفتن و دویدن) در قوی ساختن استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان مؤثر نیست.

برای مؤثر بودن شنا در کارآیی قلب و عروق، باید چند طول استخر، به صورت کمرال سینه، پروانه یا کمرال پشت شنا کنید، ضمناً باید آن قدر با ورزش شنا آشنا باشید، که بتوانید حداقل ۲۰ - ۱۰ دقیقه به طور پیوسته در داخل آب حرکت کنید. شدت ضربان قلب در داخل آب کمتر از روی خشکی است. بنابراین میزان ضربان قلب شاخص خوبی برای شدت ورزش نیست. شما باید سعی کنید سرعت خود را ثابت و به اندازه‌ای تند نگه دارید که پس از بیرون آمدن از آب احساس خستگی لذت‌بخشی کنید، نه این‌که کاملاً فرسوده شوید. در صورت شمارش ضربان قلب، میزان آن را ۵ تا ۱۰ ضربه پایین‌تر از ضربان قلب هدف در نظر بگیرید. شنا کردن برای هر کس در هر سنی مناسب است، به ویژه برای کسانی که دچار دردهای کمر، گردن، زانو و ... هستند.

۴ **حرکات موزون هوازی:** این گروه حرکات، ورزش‌های بسیار خوبی هستند و از ورزش‌های بسیار مناسب و پرفشار به ویژه بین خانم‌ها محسوب می‌شوند. در کلاس‌های این ورزش، حرکات ورزشی هماهنگ با موسیقی در سالن انجام می‌شود که از پرفشارترین پدیده‌های آمادگی جسمانی زمان ما است. این کلاس‌ها اگر به نحو صحیح برنامه‌ریزی شوند، ترکیب مناسبی از انعطاف‌پذیری، قدرت و استقامت عضلانی و آمادگی قلبی - عروقی ایجاد می‌کنند. حرکات موزن هوازی قطعاً احتیاج به مهارت دارند، لذا راهنمایی یک مربی باصلاحیت و تمرین کافی برای حداکثر استفاده لازم است.

بدون کاهش وزن، کم می‌شود و متناسب‌تر به نظر می‌رسید. به‌علاوه بافت عضله در حال استراحت انرژی بیشتری از بافت چربی مصرف می‌کند و لذا سوخت‌وساز پایه بدن شما را بالا می‌برد که کمک مؤثری به حفظ ترکیب بدن و کنترل وزن است.

با هر ۴۵۰ گرم افزایش بافت عضلانی، بدن شما در حالت استراحت حدود ۳۵ تا ۵۰ کالری بیشتر مصرف می‌کند، یعنی چیزی حدود ۳۵۰ کالری در هفته که معادل انرژی تقریبی مصرف شده در یک ساعت نرم دویدن است!

انواع تمرینات آمادگی عضلانی

تمرینات قدرتی با استفاده از وزن بدن، وزنه و یا دستگاه‌های بدنسازی انجام می‌شود. برای افزایش قدرت عضلانی باید وزنه سنگینی را چندین بار بلند کنید و با اضافه کردن تدریجی به مقدار وزنه، قدرت خود را افزایش دهید.

برای افزایش استقامت عضلانی، باید تعداد تکرارها را با بار سبک‌تر افزایش داد.

بهترین تمرینات برای آمادگی عضلانی به نام «تمرینات مقاومتی پیش‌رونده» (PRE) معروفند. علت این نام‌گذاری این است که طول مدت، شدت و تکرارهای اضافه بار عضلانی با پرورش تدریجی عضلات افزایش می‌یابد. این تمرینات به طور معمول در ۱ تا ۳ ست شامل ۳ تا ۲۵ تکرار از حرکت انجام می‌شود. هر ست، گروهی از تکرارها است که به طور متوالی انجام می‌شود، بین ست‌ها یک فاصله استراحت وجود دارد.

توجه داشته باشید که PRF معادل وزنه‌برداری، بدن‌سازی و بادی‌بیلدینگ یا پاورلیفتینگ نیست. این ۳ گروه، فعالیت‌هایی رقابتی و با منظورهای خاص هستند، اما PRE روشی برای پرورش عضلات بدن برای دستیابی به مزایای سلامتی و عملکردی است.

PRE را می‌توان از راه‌های مختلف و با وسایل مختلفی انجام داد. سه گروه اصلی تمرینات به این منظور ایزوتونیک و ایزومتریک و ایزوکینتیک هستند.

۱ تمرینات ایزوتونیک: شامل فعالیت‌هایی هستند که در آن‌ها وزنه‌های بالا سر برده و سپس پایین آورده می‌شود.

۲ تمرینات ایزومتریک: تمریناتی هستند که در آن‌ها حرکتی صورت نمی‌گیرد، ولی نیرویی در مقابل یک شی غیر قابل

حرکت دادن مثل دیوار اعمال می‌شود. این گروه تمرینات، مؤثر برای ایجاد قدرت و استقامت عضلانی هستند و نیاز به هیچ تجهیزات خاصی نداشته و فضای خاصی هم نمی‌خواهند. افرادی که فشارخون بالا یا بیماری‌های قلبی-عروقی دارند، قبل از انجام این حرکات باید با پزشک خود مشورت کنند.

۳ تمرینات ایزوکینتیک: شامل انقباضات خاصی از عضله هستند، که روی دستگاه ویژه که سرعت حرکت را در تمام دامنه حرکتی ثابت نگاه می‌دارد انجام می‌شوند. این تمرینات اشکال حرکات ایزوتونیک را که در آن عضله در محدوده کوچکی از دامنه حرکت به‌طور حداکثر به کار گرفته می‌شود را برطرف می‌کنند.

تذکر: اگر عضلات شما ضعیف هستند، باید از وزنه‌های خیلی سبک شروع کنید و به تدریج مقدار وزنه را بالا ببرید. ممکن است مجبور باشید هفته‌ها کار کنید، تا بتوانید حرکت شنا روی زمین را انجام دهید.

استفاده از وزنه آزاد (دمبل) یا وزنه دستگاهی، هر یک مزایا و معایبی دارند. تمرین با وزنه‌های آزاد را می‌توان در خانه نیز انجام داد. اما چون استفاده از آنها نیاز به تعادل، تکنیک و نکات ایمنی دارد، برای افراد تازه‌کار ممکن است مشکل یا خطرناک باشد.

دستگاه‌ها ایمنی بیشتری دارند. چون خطر افتادن وزنه روی ورزشکار وجود ندارد. اما حرکاتی که با آنها انجام می‌شود، محدودتر هستند و معمولاً نیاز به رفتن به یک باشگاه ورزشی دارند. به هر حال توجه داشته باشید که حرکات قدرتی را می‌توان با استفاده از وزن بدن نیز انجام داد. این گونه حرکات به وسایل گران‌قیمت نیاز ندارد و در بیشتر مکان‌ها قابل اجرا هستند. این حرکات اگر به طرز صحیح انجام شوند، می‌توانند قدرت و استقامت عضلانی و حتی انعطاف‌پذیری عضلات را افزایش دهند. در این گونه حرکات در واقع بخشی از بدن به عنوان نیروی مقاوم عمل می‌کند. برای مثال در حرکت بارفیکس، نیروی مقاوم برای عضلات جلوی بازو، وزن بدن است. ۸ حرکت اساسی این گروه در شکل‌های صفحه بعد نمایش داده شده است.

طراحی تمرین برای عضلات

تمرین کردن با وزنه باید گروه عضلات عمده شما را ورزش دهد. این عضلات عبارتند از: شانه‌ها، سینه، عقب و جلو بازو، عقب و جلو ران‌ها، سرین‌ها، شکم.

اصول تمرین چه با وزنه و چه با وسایل گوناگون بدنسازی یکسان است. هنگامی که وزنه را پایین و بالا می‌برید، عضلات منقبض می‌شوند، این عمل تا مرز خستگی گروه عضلات تکرار می‌شود.



قانون مشت برای حرکات قدرتی

عبارتست از یک ست، شامل ۸ تا ۱۲ تکرار، ۲ بار در هفته، برای گروه‌های اصلی عضلات. بهتر است در زمینه تکنیک صحیح و میزان وزنه لازم برای انجام ورزش‌های قدرتی، کتاب‌هایی را که در این زمینه هستند، مطالعه کنید و با یک متخصص و مربی مجرب ورزش مشورت کنید.

حرکات قدرتی؛ باورها، واقعیت‌ها

اعتقادات نادرستی در مورد حرکات قدرتی وجود دارد که در جدول شماره ۲۲ به برخی از آنها خواهیم پرداخت:

جایگزین دیگری برای دستگاه‌های گرانیقت تمرینات قدرتی، وزنه‌های دست‌ساز یا باندهای کشی هستند. وزنه‌ها را می‌توانید در خانه از یک بطری پلاستیکی کوچک آب معدنی که با نمک پر شده تهیه کنید و باندهای الاستیک با قدرت‌های مختلف در فروشگاه‌های ورزشی در دسترس هستند.

استقامت عضلانی با فعالیت‌هایی نظیر دویدن، شنا و حرکات موزون هوازی با طراحی مناسب نیز افزایش می‌یابد. فعالیت‌های بدنی زندگی، نظیر باغبانی یا کارهای خانه مثل حمل سبد خرید نیز استقامت عضلانی را افزایش می‌دهد.

جدول شماره ۲۲: باورهای نادرست و واقعیت‌ها در مورد حرکات قدرتی

واقعیت	عقیده نادرست
تمرینات مقاومتی عادی باعث کاهش انعطاف‌پذیری نمی‌شود، به شرطی که حرکات در تمام طول دامنه حرکتی مفصل و با تکنیک مناسب انجام شود. در کسانی که به پاورلیفتینگ حرفه‌ای و رقابتی می‌پردازند، ممکن است انعطاف‌پذیری تا حدی کم شود.	تمرینات مقاومتی، شما را عضلانی کرده و باعث کاهش انعطاف‌پذیری می‌شود.
خانم‌ها از تمرینات مقاومت، ظاهر مردانه پیدا نمی‌کنند. زنان فاقد هورمون مردانه تستوسترون هستند که برای حجیم شدن عضلات لازم است. درصد چربی بیشتر در زنان، از آشکار شدن شکل ماهیچه در بدن جلوگیری کرده و افزایش حجم آن را پنهان می‌کند.	خانم‌ها اگر عضلات قوی داشته باشند، عضلات حجیم شده و ظاهر مردانه پیدا می‌کنند.
اگر تمرینات قدرتی به گونه مناسبی انجام شود، می‌تواند قدرت عضله را افزایش دهد و هیچ تأثیر بدی بر تناسب اندام‌تان ندارد.	تمرینات مقاومتی سبب می‌شود که شما آهسته‌تر حرکت کرده و نامناسب به نظر برسید
این اعتقاد که شما باید به نقطه کوفتگی عضله برسید تا از تمرینات مقاومتی حداکثر استفاده را ببرید اعتقاد درستی نیست؛ شما باید پیش از درد، حرکت را متوقف کنید. سفتی مختصر در عضله یک تا دو روز بعد از تمرین شایع است ولی برای سازگاری الزامی نیست.	تا درد نکشید عضله پرورش نمی‌یابد.
نوع افزایش ضربان قلب در هنگام تمرینات مقاومتی با افزایش آن در تمرینات هوازی متفاوت و ناشی از فشار وارد به قلب است و نه افزایش سرعت و حجم گردش خون.	تمرینات مقاومتی می‌تواند سبب آمادگی قلبی-عروقی و انعطاف‌پذیری شود.
مطالعات نشان داده‌اند که افراد در سنین ۸۰ و ۹۰ از تمرینات مقاومتی سود می‌برند و قدرت و استقامت عضلانی خود را افزایش می‌دهند. بیشتر متخصصان بر این باورند که اهمیت تمرینات مقاومتی با سن نه تنها کاهش نیافته بلکه افزایش می‌یابد.	تمرینات مقاومتی فقط مخصوص جوانان است.



دست یابی به انعطاف پذیری

انعطاف پذیری دامنه حرکتی قابل دستیابی در مفصل یا گروهی از مفاصل است. انعطاف پذیری در آزادی حرکات، سهولت و مصرف مناسب انرژی در کار عضلات، مؤثر است. همچنین باعث عملکرد موفق تر در برخی رشته های ورزشی و کاهش استعداد ابتلا به برخی از انواع آسیب ها و مشکلات عضلانی-اسکلتی می شود. حرکاتی که به منظور افزایش انعطاف پذیری انجام می شوند، حرکات کششی نامیده می شوند.

یک نکته جالب در مورد انعطاف پذیری این است که استاندارد خاصی برای انعطاف پذیری وجود ندارد. به عبارتی هیچ کس دقیقاً نمی داند که یک فرد باید چقدر انعطاف پذیری در مفصل داشته باشد. البته براساس پژوهش های انجام شده، اطلاعاتی در این زمینه وجود دارد، اما این استانداردها صددرصد نیستند.

مزایای سلامتی انعطاف پذیری

انعطاف پذیری جزئی از آمادگی جسمانی است که کمتر به آن توجه می شود، تا وقتی که مشکلات مربوط به آن ظاهر شود. همه افراد نیاز دارند که برای انعطاف پذیری بدن خود کاری انجام دهند. ولی برای یک ورزشکار، انعطاف پذیری ممکن است حیاتی باشد. سختی عضلات در یک قسمت (مثلاً عضلات شانه) امکان دارد احتمال آسیب به سایر قسمت های بدن را افزایش دهد، مثلاً در قسمت زانو و مچ پا هنگام دویدن. به ویژه برای راه رفتن و دویدن باید عضلات پشت ران و پاهای کشش داده شود.

انعطاف پذیری دارای مزایای متعددی است، که از جمله آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ انعطاف پذیری مناسب در پیشگیری از کشیدگی عضلانی و برخی مشکلات ارتوپدیک مثل کمردرد نقش مهمی دارد. مثلاً یکی از شایع ترین علل کمردرد، کوتاه شدن عضلات پشت و خم کننده لگن است. کوتاه شدن عضله پشت ران نیز باعث کمردرد می شود. بهبود انعطاف پذیری می تواند خطر کمردرد را کاهش دهد.

۲ انعطاف پذیری کافی برای دستیابی و حفظ حالت مطلوب بدن نیز ضروری است. وقتی عضلات نواحی خاصی بیش از حد کوتاه هستند، حالت بدنی نامتناسب می شود. مثلاً کوتاهی و عدم انعطاف عضلات شانه منجر به شانه های گرد و سر و گردن متمایل به جلو می شود.

۳ داشتن انعطاف پذیری مناسب برای بسیاری از فعالیت های روزانه مثل بستن بند کفش، چرخش به یک سمت، نگاه کردن به عقب هنگام رانندگی و ... ضروری است.

۴ کشش های ایستا می توانند در تخفیف گرفتگی عضلانی مؤثر باشند. همچنین وقتی برخی قسمت های بدن به علت ماندن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت یا وارد آمدن فشار و خستگی مزمن به عضلات، ممکن دچار سفتی و درد شوند، حرکات کششی ملایم می تواند در تخفیف درد مؤثر باشد.

۵ برخی حرکات کششی لگن و غلاف مفصل ران می توانند در تخفیف علائم برخی اشکال قاعدگی دردناک مؤثر باشند.

همان طور که قبلاً اشاره کردیم، در مرحله گرم کردن بدن، از حرکات کششی استفاده می شود، اما گرم کردن بدن و حرکات کششی، چیزی واحد نیستند. پرداختن به حرکات کششی در ابتدا و انتهای فعالیت ورزشی اهمیت زیادی دارند، چون باعث آمادگی عضلات برای تمرین و در انتها باعث خروج مواد زاید ایجاد شده بر اثر فعالیت سلول می شوند و خون رسانی و تغذیه بافت های عضلانی را تسهیل می کنند. تمرینات یوگا علاوه بر کاهش تنفس و افزایش آرامیدگی و تمرکز، نمونه ای بسیار عالی از تمرینات کششی هستند.

پرداختن به حرکات کششی در ابتدا و انتهای فعالیت ورزشی اهمیت زیادی دارند، چون باعث آمادگی عضلات برای تمرین و در انتها باعث خروج مواد زاید ایجاد شده بر اثر فعالیت سلول می شوند و خون رسانی و تغذیه بافت های عضلانی را تسهیل می کنند. تمرینات یوگا علاوه بر کاهش تنفس و افزایش آرامیدگی و تمرکز، نمونه ای بسیار عالی از تمرینات کششی هستند.



همان‌طور که قبلاً اشاره شد، برای بهبود انعطاف‌پذیری، باید تمریناتی از طبقه سوم هرم (تمرینات کششی) انجام دهید. فعالیت‌های دو طبقه اول هرم تأثیر کمی روی بهبود انعطاف‌پذیری دارند. قبل از تشریح انواع تمرینات کششی و تأثیر آنها بر بهبود انعطاف‌پذیری لازم است در مورد عضلات موافق (Agonist) و مخالف (Antagonist) توضیح دهیم.

■ **عضله موافق:** عضله‌ای است که در حرکت یک مفصل فعال است و بیشترین نقش را در اجرای حرکت آن دارد. به این عضله حرکت دهنده اصلی نیز می‌گویند.

■ **عضله مخالف:** عضله‌ای است که باعث حرکت مفصل برخلاف جهت عضله موافق می‌شود.

سه نوع حرکات کششی که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند، عبارتند از:

کشش‌های ایستا، کشش‌های بالیستیک و تکنیک «آسان‌سازی عصبی - عضلانی عمقی» (PNF)

۱ **کشش‌های ایستا (استاتیک):** شامل کشش عضله تا قبل

از آستانه درد و سپس نگه داشتن آن در همان وضعیت برای چندین ثانیه است. این نوع کشش به دلیل احتمال پایین‌تر آسیب، بیشتر توصیه می‌شود. زمان مطلوب برای حفظ وضعیت کشیده شده متفاوت است و دامنه آن حداقل ۳ ثانیه و حداکثر ۶۰ ثانیه است. ولی ۳۰ ثانیه زمان خوبی است. کشش ایستا در مجموع تکنیک مناسب و ایمن‌تری به ویژه برای افرادی است که به تازگی شروع به فعالیت کرده‌اند.

۲ **کشش‌های PNF:** اولین بار برای بازتوانی بیماران توسط فیزیوتراپیست‌ها به کار رفتند. از مجموعه تکنیک‌هایی که عضله را برای انقباض قوی‌تر یا رها شدن کامل‌تر تحریک می‌کنند، تشکیل شده است. این تکنیک یکی از مؤثرترین روش‌های افزایش انعطاف‌پذیری است.

۳ **کشش‌های بالیستیک:** در این تکنیک از انقباض‌های پی‌درپی عضله موافق برای ایجاد کشش‌های سریع عضله مخالف استفاده می‌شود. این نوع کشش‌ها بیشتر برای رشته‌های ورزشی و ورزشکاران حرفه‌ای اهمیت دارند و ما استفاده از آنها را در برنامه آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت توصیه نمی‌کنیم.

جدول شماره ۲۳: مقایسه تکنیک‌های کششی

عامل	بالیستیک (پرتابی)	ایستا	PNF
خطر آسیب‌دیدگی	زیاد	کم	متوسط
میزان درد	متوسط	کم	زیاد
مقاومت در برابر کشش	زیاد	کم	متوسط
امکان‌پذیر بودن	خوب	عالی	ضعیف
کارآیی (مصرف انرژی)	ضعیف	عالی	ضعیف
تأثیر روی افزایش دامنه حرکت	خوب	خوب	خوب

اصول طراحی تمرینات کششی

تمرینات کششی برای این که حداکثر تأثیر را داشته باشند، باید با تکرار زیاد انجام شوند، حداقل ۳ بار و ترجیحاً هر روز هفته. بعد از عدم انجام تمرینات کششی به مدت یک هفته، طول عضله کم و دچار سفتی می‌شود. لذا انجام حتی یک‌بار در هفته این حرکات، می‌تواند به حفظ طول عضله و افزایش تحمل کشش آن کمک کند.

برای افزایش طول عضله لازم است آن را بیش از طول عادی کشید، ولی آن را بیش از حد نکشید. بهترین شواهد حاکی از آن است که باید عضله را ده درصد بیش از طول عادی کشید، ولی شاخص عملی‌تر برای تعیین آستانه کشش احساس کشش کشیدگی بدون درد و





ناراحتی است. کشش بیشتر از این آستانه، ممکن است باعث کاهش انعطاف پذیری شود. همچنین لازم است که عضله کشیده شده برای مدت کافی در حالت افزایش طول نگاه داشته شود. توصیه می شود این مدت بین حداقل ۱۵ و حداکثر ۳۰ تا ۶۰ ثانیه باشد. حرکات کششی باید به دفعات کافی تکرار شوند، چرا که در هر تکرار، انقباض داخل عضله بیشتر کاهش می یابد. توصیه می شود که ۲ تا ۴ تکرار برای هر حرکت انجام شود. زمان انجام تمرینات کششی اهمیت زیادی دارد، چرا که برای دست یابی به حداکثر تأثیر و کاهش احتمال آسیب، عضلات بدن باید گرم باشند. حرکات کششی بهتر است در اواسط یا اواخر جلسه تمرین انجام شوند. انجام کشش ها در انتهای جلسه تمرین دو فایده دارد. یکی بهبود انعطاف پذیری و دیگری سرد کردن بدن، به هرحال هر زمانی در طول جلسه تمرین که عضلات فعال و گرم باشند، می توان کشش ها را انجام داد.

قانون مشت برای فعالیت های کششی

جدول شماره ۲۴، قانون مشت برای تمرینات کششی را خلاصه نموده است.

جدول شماره ۲۴: قانون مشت برای تمرینات کششی

حداکثر	حداقل لازم	
۳-۷ روز در هفته	سه روز در هفته	تکرار
از کشیدن بیش از حد و ایجاد درد خودداری کنید	تا آنجا که می توانید عضله را بدون درد بکشید. حرکات آهسته و با تمرکز داشته باشید و در انتهای دامنه حرکتی چند ثانیه باقی بمانید	شدت
۱۵-۶۰ ثانیه نگه دارید. ۳-۵ تکرار ۳۰ ثانیه بین تکرارها استراحت کنید. یک دقیقه بین ست ها استراحت کنید.	۱۵ ثانیه نگه دارید سه تکرار با حدود ۳۰ ثانیه استراحت بین تکرارها	مدت



نکاتی درباره انجام حرکات کششی

اگرچه حرکات کششی از مطمئن ترین حرکات هستند، اما انجام درست آنها نیز اهمیت دارد. کشیدن بیش از حد عضله ممکن است فرد را مستعد آسیب کرده یا روی عملکرد او تأثیر بگذارد. عضله و رباط متصل به آن قابلیت کشیده شدن و برگشت به حالت طبیعی را دارند، ولی بافت های اطراف مفصل فقط قابلیت کشیده شدن دارند، لذا اگر کشیده شدند، در حالت افزایش طول باقی مانده، سبب شلی مفصل و آسیب های ناشی از آن می شوند.



نکاتی که در انجام ورزش‌های هوازی باید رعایت کنید:

۱ حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن‌تان را گرم کنید تا بدن برای حرکات ورزشی شدید آماده گردد. دویدن درجا فعالیتی مناسب برای این منظور است.

۲ ۵ تا ۱۰ حرکت کششی را انجام دهید تا عضلات شما نرم شوند و از صدمات احتمالی جلوگیری به عمل آید.

۳ حرکات هوازی را در محدوده ضربان قلب هدف حداقل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید.

۴ بدن‌تان را ظرف ۵ دقیقه با حرکات آهسته‌تر سرد کنید و حرکات کششی را مجدداً انجام دهید.

۵ برای جلوگیری از کوفتگی بدن، حرکات کششی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز بعد انجام دهید.

۶ هر ورزشی که انجام می‌دهید را به آرامی شروع کنید.

۷ بهتر است که حرکات ورزشی را آرام و پیوسته انجام دهید، تا این که تمرینی را بلافاصله با شدت به انجام برسانید. در این حالت ممکن است خاطره بدی در شما ایجاد شده و ورزش کردن را با درد و ناامیدی کنار بگذارید. در چنین حالت‌هایی بازگشت به شروع برنامه ورزشی مشکل‌تر از قبل است. هرگز به خود فشار غیرعادی وارد نکنید، آثار مدت طولانی بی‌حرکی را نمی‌توان در عرض چند هفته جبران کرد. عضلات، قلب و دستگاه تنفس برای تطبیق دادن خود نیاز به وقت دارند.



در پیاده‌روی به منظور تندرستی باید نکات زیر رعایت شود:

۱ سرعت راه رفتن باید آن قدر باشد که فرد عرق کرده و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد.

۲ پیاده‌روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به طور پیوسته ادامه یابد. قدم زدن با دوستان و همراه با خرید کردن و تماشای مغازه‌ها در حین قدم زدن و یا راه رفتن در خانه برای انجام کارهای خانه را نمی‌توان فعالیت هوازی به منظور افزایش آمادگی قلبی - تنفسی محسوب کرد.

۳ حتماً از کفش‌های مناسب و مخصوص پیاده‌روی استفاده کنید، در غیر این صورت دچار آسیب‌های مختلف می‌شوید که شما را نه تنها از ادامه فعالیت باز خواهد داشت، بلکه به زندگی عادی‌تان نیز لطمه خواهد زد.

۴ حالت بدن را حفظ کنید، پشت صاف، شکم کمی به تو کشیده و دست‌ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید، با این کار ضمن این که کالری بیشتری می‌سوزانید، قسمت بالای بدن شما نیز فعالیت خواهد داشت.

۵ برای راه رفتن از روش پاشنه - پنجه استفاده کنید. ابتدا باید پاشنه پای جلو به زمین اصابت کند و بعد پنجه همان پا در هنگام بلند کردن پای عقب وقتی که پاشنه از زمین بلند شد، مختصری زانو را خم کنید. شما باید بتوانید این عمل را در عضلات ساق احساس کنید.

۶ به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.

۷ پیاده‌روی برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد، می‌تواند فعالیتی سنگین محسوب شود. لذا روزهای اول را با ۵ تا ۱۰ دقیقه راه رفتن تند، آغاز کنید و به مرور، ظرف ۶ هفته آن را به ۳۰ دقیقه برسانید.

برای استفاده مطلوب از حرکات موزون هوازی، نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱ همیشه دست کم به مدت ۱۰ دقیقه بدن را گرم کنید.
- ۲ ورزش های کششی ایستا و آهسته را انجام دهید.
- ۳ هرگز بیش از اندازه به خود فشار نیاورید.
- ۴ کفش های مناسب بپوشید، کفش هایی که دارای لایه های نرم کافی و محافظ قوس کف پا هستند.
- ۵ از حرکات پرشی و جهش های غیرعادی خودداری کنید
- ۶ در هنگام تمرین، برای جلوگیری از آسیب های ناشی از ورزش های هوازی شدید، همیشه یکی از پاهای خود را در تمام مدت بر روی زمین قرار دهید.
- ۷ همچنان که به سوی جلو، عقب، چپ و راست حرکت می کنید، زانوهای تان را کمی خم نگه دارید.



برای طراحی تمرینات قدرتی به منظور حفظ و ارتقای سلامت و زندگی روزمره، موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- ۱ برای افزایش حداکثر قدرت، وزنه زیاد و تکرار کم لازم است. اما برای حداکثر استقامت وزنه کم و تکرار زیاد لازم است (نوع مناسب خانم ها).
- ۲ پیش از شروع تمرین با وزنه حتماً بدن را به نحو مناسب گرم کنید.
- ۳ روش های صحیح بلند کردن وزنه را بیاموزید. بلند کردن وزنه به صورت اشتباه می تواند منجر به آسیب شود.
- ۴ برای اطمینان از افزایش متعادل حجم عضلانی، همه گروه های عضلات را تمرین دهید.
- ۵ اگر با وزنه های آزاد تمرین می کنید، نفر کمکی داشته باشید.
- ۶ پیش از استفاده از دستگاه های تمرین قدرتی، طرز استفاده صحیح آن ها را یاد بگیرید.
- ۷ پیشرفت تمرین را به صورت تدریجی طراحی کنید و ظرفیت های خود را نیز در نظر بگیرید. همیشه با وزنه خیلی سبک شروع کنید تا تکنیک را به خوبی یاد بگیرید و از کوفتگی عضلانی پیشگیری کنید. هرگز هنگام بلند کردن وزنه، نفس را حبس نکنید. پیش از آغاز هر حرکت جدید باید اجازه دهید نفس تان به حالت طبیعی برگردد. استفاده از تنفس در هنگام تمرین با وزنه بسیار اهمیت دارد.
- ۸ سعی کنید گروه های عضلانی بزرگ را ابتدا فعال کنید.
- ۹ برای طراحی تمرینات یا در صورت داشتن هرگونه سوالی، حتماً با یک متخصص در این زمینه مشورت کنید.
- ۱۰ همیشه ظرفیت های خود را در نظر داشته باشید و سعی نکنید حرکات غیرطبیعی را نمایش دهید.
- ۱۱ اگر دچار ضعف، فشارخون بالا، تب و عفونت، بیماری های قلبی یا مشکلات کمر هستید و یا به تازگی جراحی کرده اید، پیش از پرداختن به تمرینات قدرتی حتماً با پزشک مشورت کنید.
- ۱۲ اصل استراحت و بازتوانی عضله را در نظر داشته باشید. جدیدترین تحقیقات نشان می دهد که بخش عمده ای از قدرت با انجام دو جلسه تمرین در هفته حاصل می شود. با افزودن جلسه سوم در هفته، مقدار افزایش حاصله در قدرت ناچیز است. توصیه می شود که تمرینات در چند هفته اول با یک جلسه آغاز شود. برای کسانی که به جنبه سلامتی این تمرینات

رعایت نکات زیر به ایمن بودن حرکات کششی کمک می کند:

۱ پیش از هرگونه حرکت کششی شدید، با استفاده از دوهای نرم و یا درجا دویدن خود را گرم کنید. عرق کردن نشانه آمادگی برای تمرینات کششی است.

۲ برای افزایش انعطاف پذیری، عضلات باید تحت فشار و اضافه بار قرار گیرند یا فراوان تر از دامنه معمولی وادار به کشش شوند، اما نه به حدی که باعث درد و ناراحتی شود.

۳ عمل کشش را تا نقطه سفتی یا نقطه مقاومت در برابر کشش و درست قبل از نقطه درد انجام دهید.

۴ هنگام تمرینات کششی در ناحیه کمر و گردن از باز شدن و تا شدن بیش از حد این نواحی پرهیز کنید.

۵ حرکات کششی را همواره به آهستگی و با کنترل و تمرکز انجام دهید. به اعضای بدن تان، بیش از اندازه محدوده حرکتی متعارف آن عضو فشار وارد نکنید.

۶ همیشه با حرکات کششی ایستا، آغاز کنید و کم کم به حرکات کششی که می توانید برای مدت کوتاهی به همان حالت نگه دارید، برسید.

۷ به هنگام کشش به طور طبیعی نفس بکشید و نفس خود را حبس نکنید.

۸ کشش های بالستیک مختص کسانی است که پیش از این انعطاف پذیری لازم را کسب کرده اند یا به حرکات کششی عادت کرده اند، برای کسب انعطاف پذیری با اهداف مرتبط با سلامت، از کشش های استاتیک یا FNP استفاده کنید.

۹ ابتدا عضلات کوچک تر اندام ها را کشیده، سپس به سمت تنه و عضلات مفاصل بزرگ تر بروید.

۱۰ برای تقویت عضلات، عضلات مخالف عضله کشیده شده را منقبض کنید. برای مثال هنگامی که می خواهید عضلات اصلی پشت ران ها را کشش دهید، عضله اصلی جلوی ران را منقبض کنید.

۱۱ اگر به ورم مفصل یا پوکی استخوان مبتلا هستید، کشش ها را با احتیاط و با نظر متخصص انجام دهید.

توجه دارند، ۲ جلسه در هفته مناسب ترین تکرار است. برای دستیابی به نتیجه بهتر، ورزش های هوازی را در روزهای انجام دهید که به تمرین با وزنه نمی پردازید.

۱۳ یک اصل در تمرینات این است که مقدار تمرین لازم برای حفظ قدرت، کمتر از مقدار لازم برای ایجاد آن است. به عنوان مثال اگر شما برای ایجاد قدرت قبلاً سه ست را سه بار در هفته انجام می داده اید، ممکن است بتوانید سطح فعلی را با یک ست، یک یا دو بار در هفته حفظ کنید. حتی بعضی گروه های عضلانی برای حفظ سطح قدرت نیاز به تمرین کمتری دارند. به عنوان مثال به نظر می رسد که آمادگی عضلات پشت را ممکن است بتوان با استفاده از یک ست تمرین یک روز در هفته حفظ کرد.

۱۴ برنامه هایی که به منظور باریک کردن یک قسمت از بدن انجام می شود، بیشتر باید از نوع استقامتی باشد. یعنی تکرار زیاد با مقاومت کم که مناسب ترین نوع برای خانم ها نیز هست.

۱۵ تمرینات قدرتی با تسریع سوخت و ساز پایه باعث سوخت انرژی بیشتر می شود، ولی برای کاهش چربی بدن و کنترل وزن، تمرینات ایروبیکی (قلبی - عروقی) بهترین هستند.

۱۶ برای افزایش قطر اندام ها، باید تکرار کم با وزنه زیاد انجام شود.





فصل پنجم

ترکیب بدن و کنترل وزن

مقدمه

روش زندگی دنیای امروز، افراد را به سمت چاقی سوق می‌دهد. تقریباً هر نوع ارتباط اجتماعی، به نوعی با خوردن توأم است. به دلایل متعددی مصرف غذاهای آماده و پرچرب به شدت در بین جوانان رایج شده است. کم‌تحرکی نیز به سایر علل چاقی اضافه شده است. خطرات ناشی از چاقی و علاقه مردم به کنترل وزن و داشتن اندامی متناسب‌تر سبب شد تا مختصری در مورد اهمیت ترکیب متعادل بدن و نقش ورزش و فعالیت بدنی در آن صحبت کنیم.

ترکیب بدن

ترکیب بدن یکی از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت تلقی می‌شود. ترکیب بدن، به بافت چربی و غیرچربی، هر دو اشاره دارد. اگرچه افراد چاق اضافه‌وزن دارند، باید بین چاقی و اضافه‌وزن تفاوت قایل شد. هنگامی که گفته می‌شود فردی اضافه‌وزن دارد، این امر بیان‌گر اضافه‌بودن وزن بدن شخص نسبت به ساختار استخوانی و قد اوست. این وزن اضافی ممکن است، دلیل چربی اضافی یا وزن بیشتر عضلانی باشد، بنابراین باید مشخص شود که اضافه‌وزن هر شخص مربوط به چه مواد و عواملی است و وقتی گفته می‌شود شخص چاق است، نشان‌دهنده این است که میزان چربی بدن او از حد طبیعی بیشتر است. پس صرفاً عددی که ترازو نشان می‌دهد، بدون در نظر گرفتن جثه استخوانی (کوچک، متوسط، درشت) و ترکیب بدن نمی‌تواند معیار مناسبی برای تعیین چاقی باشد.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ تفاوت بین وزن و ترکیب بدن را تشریح کند.
- ۲ اصول تعادل انرژی و تأثیر ورزش را روی تعادل انرژی تشریح کند.
- ۳ روش‌های مختلف کاهش وزن را نام ببرد.
- ۴ اهمیت اصلاح شیوه زندگی در کاهش وزن را تشریح کند.

مصرف انرژی به هنگام فعالیت بدنی

بدن به هنگامی که هیچ فعالیتی ندارد به یک حداقل انرژی برای برآورده کردن عملکردهای حیاتی بدن مانند تنفس، ضربان قلب، گردش خون و حفظ دمای بدن احتیاج دارد. به این انرژی، سوخت‌وساز پایه گفته می‌شود.

هرگونه فعالیت بدنی، مصرف انرژی بدن را افزایش می‌دهد. اگر شخص فعالیت بدنی خود را افزایش دهد، ولی به اندازه انرژی مصرفی انرژی دریافت نکند، دچار کاهش وزن خواهد شد.

میزان انرژی مصرفی هنگام فعالیت بدنی؛ به نوع، شدت و مدت آن فعالیت و نیز وزن بدن فردی که فعالیت می‌کند بستگی دارد. در یک فعالیت مشابه، افراد سنگین‌تر نسبت به افراد سبک‌تر انرژی بیشتری مصرف می‌کنند. درجدول شماره ۲۵ انرژی مصرفی در هر دقیقه مربوط به فعالیت‌های مختلف را مشاهده می‌کنید. توجه داشته باشید که مقادیر ارائه شده، اضافه بر مقدار انرژی مورد نیاز برای سوخت‌وساز پایه است.

تبادل انرژی



تبادل انرژی به این مفهوم است که مقدار انرژی جذب شده به صورت غذا، برابر با مقدار انرژی مصرفی در بدن باشد. هنگامی که بدن از تبادل انرژی برخوردار باشد، وزن بدن بدون تغییر می ماند. بنابراین اگر قصد دارید وزن کم کنید، باید نسبت به انرژی دریافتی، انرژی بیشتری مصرف کنید، یا اگر در فکر افزایش وزن هستید باید بیش از انرژی مصرفی، انرژی از غذاها دریافت کنید. همان طور که اشاره شد طبق آخرین تحقیقات، بهترین و پایدارترین روش کاهش وزن، کاهش متوسط در انرژی دریافتی توأم با فعالیت بدنی است (در مورد رژیم غذایی مناسب و اجزای آن به بخش تغذیه از همین کتاب مراجعه فرمایید).

جدول شماره ۲۵: انرژی مصرفی در هر دقیقه مربوط به فعالیت های مختلف بدنی

فعالیت	انرژی مصرفی (کیلوکالری در دقیقه به ازای یک کیلوگرم از وزن بدن)	فعالیت	انرژی مصرفی (کیلوکالری در دقیقه به ازای یک کیلوگرم از وزن بدن)
تیراندازی با تیر و کمان	۰/۰۶۶	شنای پشت	۰/۱۶۹
بدمینتون	۰/۰۹۶۸	شنای سینه	۰/۱۶۳
بسکتبال	۰/۱۳۹	شنای پروانه	۰/۱۷۲
مشت زنی	۰/۱۳۶	تنیس روی میز	۰/۰۶۸
قایق رانی تفریحی	۰/۰۴۴	والیبال	۰/۰۵۱
کوهنوردی	۰/۱۲۱	راهپیمایی (با سرعت معمولی)	۰/۰۸
دوچرخه سواری با سرعت ۶/۸ کیلومتر در ساعت	۰/۰۶۴	فوتبال	۰/۱۳۰
دوچرخه سواری با سرعت ۱۵ کیلومتر در ساعت	۰/۰۹۹	کشتی	۰/۱۸۷
ماهی گیری	۰/۰۶۲	نشستن	۰/۰۲
ژیمناستیک	۰/۰۶۶	نوشتن (در حالت نشسته)	۰/۰۲۹
هندبال	۰/۱۳۹	خوابیدن	۰
اسب سواری	۰/۱۳۶	خوردن (در حالت نشسته)	۰/۰۲۲
دوی آرام (جاگینگ)	۰/۱۵۲	دراز کشیدن	۰/۰۱۰
دویدن ۴ دقیقه و ۲۰ ثانیه در هر کیلومتر	۰/۲۲۹	طناب زدن ۷۰ بار در دقیقه	۰/۱۶۳
دویدن ۳ دقیقه و ۲۵ ثانیه در هر کیلومتر	۰/۲۸۹	طناب زدن ۱۲۵ بار در دقیقه	۱/۷۶
دوی صحرا نوردی	۰/۱۶۳	طناب زدن ۱۴۵ بار در دقیقه	۱/۹۶
دویدن ۷ دقیقه و ۸ ثانیه در هر کیلومتر	۰/۱۳۴	جودو	۰/۱۹۶

نقش ورزش در برنامه‌های کاهش وزن

برای کاهش وزن می‌توان دریافت غذا را محدود کرد، مصرف انرژی را با فعالیت بدنی افزایش داد و یا ترکیبی از ۲ روش را به کار برد. کاهش وزن از طریق محدود کردن رژیم غذایی به خصوص به طور دائم، رضایت‌بخش نیست به همین دلیل یک برنامه کاهش وزن که تنها بر اساس رژیم غذایی باشد حداکثر در ۲۰ درصد موارد موفق است. آشکار است که هدف واقعی برنامه‌های کاهش وزن، کاهش چربی است و نه کاهش بافت‌های بدون چربی. کاهش وزن از طریق ورزش بیشتر روی بافت چربی مؤثر است و تقریباً هیچ کاهشی در بافت بدون چربی ایجاد نمی‌کند. به همین علت شرایط مطلوب برای حفظ میزان سوخت‌وساز در حد طبیعی و یا حتی افزایش آن، سوزاندن انرژی بیشتر به وسیله بدن است. هنگامی که افزایش فعالیت بدنی با محدودیت انرژی دریافتی همراه شود، کاهش قابل توجهی در چربی بدن ایجاد می‌شود، ضمن این‌که بافت بدون چربی حفظ و یا در بعضی مواقع به‌خصوص در افراد بی‌تحرک افزایش می‌یابد.

برنامه‌های ورزشی، به‌جز کاهش وزن می‌توانند باعث افزایش آمادگی قلبی - تنفسی، آمادگی عضلانی و انعطاف‌پذیری شوند که همگی برای سلامتی مفید هستند. بنابراین در برنامه کاهش وزن، بخش ورزشی آن باید چشم‌گیر باشد. برای مثال اگر دریافت انرژی حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری در روز کاهش یابد، از سوی دیگر مصرف انرژی ۲۰۰ تا ۳۰۰ کیلوکالری در روز افزایش یابد، می‌توان انتظار داشت که در عرض یک هفته، ۴۵۰ گرم چربی از بدن کم شود. هر ۳۵۰۰ کیلوکالری، معادل ۴۵۰ گرم چربی است. سرعت کاهش وزن باید به گونه‌ای باشد که مقدار کاهش وزن بین ۲۰۰ تا ۹۰۰ گرم در هفته باشد. سرعت کاهش وزن به میزان اولیه چربی بستگی دارد. به طور کلی هر چقدر مقدار چربی بدن بیشتر باشد، سرعت کاهش وزن نیز بیشتر است.



کاهش موضعی چربی

شاید شما علاقه‌مند باشید که چربی را در نقاط مشخصی از بدن، مانند شکم، باسن و ران‌ها کاهش دهید. بسیاری افراد تصور می‌کنند که انجام حرکت دراز و نشست باعث کم شدن چربی در ناحیه شکم می‌شود. اما باید توجه داشت از نظر علمی و روش‌های صحیح، کاهش چربی بدن در نقاط ویژه همانند کمر یا ران امکان‌پذیر نیست و در واقع تلاش برای کاهش موضعی چربی، بی‌حاصل است. هنگام ورزش، انرژی مورد نیاز منحصراً از ذخایر عضلات فعال تأمین نمی‌شود، بلکه از سراسر بدن تهیه می‌شود، بنابراین تمرین روی گروه خاص عضلانی ممکن است باعث افزایش تونوس عضلانی و همچنین قدرت آن گروه عضلانی شود، ولی چربی از تمام نقاط بدن کاهش می‌یابد.

تأثیر ورزش بر چربی بدن

هر نوع فعالیت بدنی از هر سطح هم می‌تواند در کنترل چربی بدن مؤثر باشد، چراکه هر فعالیت بدنی باعث سوزاندن انرژی می‌شود. ولی ورزش‌های هوازی پرتحرک بهتر می‌توانند باعث کاهش چربی بدن شوند، چرا که این فعالیت‌ها را می‌توان به مدت نسبتاً طولانی ادامه داد. «فعالیت‌های بدنی روزانه» هم اگر به طور منظم و با مدت طولانی انجام شوند، می‌توانند مؤثر باشند.

۳ تا ۴ جلسه ورزش در هفته، تغییرات مفیدی در ترکیب بدن به‌وجود می‌آورد. برای کاهش چربی بدن، ورزش‌های هوازی با شدت و زمان طولانی مؤثرتر از ورزش‌های شدید است، چرا که فعالیت‌های شدید را معمولاً نمی‌توان به مدت طولانی ادامه داد.

تمرین قدرتی با وزنه‌های سنگین ضمن کاهش چربی، توده بدن چربی (توده عضلانی) را نیز افزایش می‌دهد. افزایش توده عضلانی باعث افزایش مصرف کالری در حال استراحت و سوخت‌وساز پایه می‌شود. به علاوه افرادی که توده عضلانی بیشتری دارند، در حین فعالیت هم انرژی بیشتری مصرف می‌کنند. یک نکته مهم دیگر این است که با تمرین بدنی الزاماً اشتها زیاد نمی‌شود. بدن انسان طوری طراحی شده که فعال باشد. به همین دلیل ترموستات اشتهاها ما اگر فعال باشیم، تنظیم است.

جدول شماره ۲۶: زمان لازم برای سوزاندن کالری ناشی از بعضی خوراکی ها از طریق ورزش ایروبیک

زمان (دقیقه)	خوراکی
۵۲	یک قطعه متوسط شکلات
۴۰	یک پاکت کوچک چیپس
۲۲/۴	نان خامه ای
۶/۶	یک قطعه نان
۶/۳	یک قاشق چای خوری کره
۱	یک شاخه کرفس



توصیه های خودمراقبتی برای کاهش وزن به وسیله ورزش

۱ اضافه وزن، الزاماً به معنی چربی اضافی نیست. وزن، شاخص مناسبی برای تعیین آمادگی یا چاقی نیست. اندازه گیری چربی بدن و توده عضلانی، شاخص های بهتری برای تعیین آمادگی هستند. برای ارزیابی درصد چربی بدن، از روش های تأیید شده استفاده کنید. اندازه گیری ضخامت چربی زیرپوستی، روش ساده و کم هزینه برای تعیین درصد چربی بدن است.

۲ درصد چربی مطلوب، از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. وراثت و تمرین، روی درصد چربی مطلوب تأثیر دارند. درصد چربی مطلوب بین مردان و زنان نیز متفاوت است.

۳ شدت و مدت ورزش، بر نوع و مقدار سوخت مواد غذایی مؤثر است. ورزش های کم شدت و طولانی مدت باعث کاهش چربی می شوند. فعالیت کوتاه و شدید، بیشتر باعث سوختن کربوهیدرات می شود.



طراحی برنامه منطقی برای کاهش وزن

هنگامی که درصدد طراحی یک برنامه کاهش وزن هستید، ابتدا باید با توجه به سن، قد و چهارچوب استخوان خود، وزن مطلوب و سپس سرعت کاهش وزن را معین کنید و این کار حتماً باید زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود. سرعت کاهش وزن می تواند از ۲۰۰ گرم تا حداکثر ۹۰۰ گرم در هفته، با توجه به میزان اضافه وزن متغیر باشد. دستورالعمل زیر به شما کمک خواهد کرد تا برنامه ای منطقی برای کاهش وزن خود طراحی کنید.

برنامه های غذایی بسیار کم انرژی به مدت طولانی، از نظر علمی جایز نیستند و ممکن است خطرناک باشند.

محدودیت دریافت انرژی در اندازه متوسط (۱۰۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری از رژیم معمول روزانه) باعث کاهش آب، املاح، مواد معدنی و دیگر بافت های بدون چربی بدن می شود و احتمال ابتلای شخص به سوء تغذیه را نیز کاهش می دهد.

ورزش پویا در نواحی عضلات بزرگ بدن، به حفظ بافت بدون چربی شامل توده عضلانی و تراکم استخوانی کمک می کند و باعث کاهش وزن بدن می شود، این کاهش وزن ناشی از کاهش چربی است.

یک رژیم غذایی با انرژی متوسط که با یک برنامه ورزش استقامتی همراه شود و همزمان با آن عادات غذایی نیز اصلاح شود، مفیدترین روش برای کاهش وزن است. به هرحال میزان کاهش وزن نباید بیش از یک کیلوگرم در هفته باشد.

به خاطر داشته باشید که در مورد کالری کم شده به وسیله ورزش منطقی فکر کنید. اگر شما به خوردن بی رویه ادامه بدهید، ورزش متوسط قادر به حذف تأثیر پرخوری نیست.

۴ تغییر ترکیب بدن باید تدریجی باشد. کاهش یا افزایش وزن نباید بیش از ۴۵۰ تا ۹۰۰ گرم در هفته باشد. برنامه کاهش یا افزایش وزن بدن باید با حوصله انجام شود و نیاز به رژیم غذایی و ورزش مناسب دارد. کاهش وزن سریع ممکن است قدرت و استقامت را کاهش دهد و از این رو بر عملکرد فرد تأثیر بگذارد.

۵ برای حفظ آب بدن، پیش، در حین و پس از ورزش مایعات بنوشید.

۶ کربوهیدرات، مهم‌ترین منبع انرژی برای افزایش عملکرد ورزش است. زمانی که درصد افزایش، حفظ یا کاهش وزن هستید، توجه داشته باشید که دریافت کربوهیدرات بالا، برای عملکرد ورزشی ضروری است. ذخیره کربوهیدرات در بدن، همراه با ذخیره آب است که بخشی از تغییرات وزن می‌تواند حاصل همین امر باشد.

۷ نیازمندی پروتئینی ورزشکاران، بسیار ساده و از طریق یک رژیم غذایی متعادل برآورده می‌شود. تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که پروتئین یا مکمل‌های اسیدآمینه ضروری نیست و توده عضلانی را افزایش نمی‌دهد.

۸ برای کاهش انرژی دریافتی و کاهش چربی، مقدار چربی را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. چربی بیش از دو برابر کربوهیدرات و پروتئین، انرژی دارد، بنابراین برای حفظ سطح پایین چربی بدن، دریافت آن را کاهش داده و در رژیم غذایی، جای بیشتری برای کربوهیدرات در نظر بگیرید که مهم‌ترین منبع انرژی برای عملکرد ورزشی است.

۹ علایم سوء تغذیه را بشناسید. بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی بر تندرستی و عملکرد ورزشی اثر سوء دارد. فشار وارد بر بدن برای به دست آوردن یک وزن معین، می‌تواند منجر به اختلالات تغذیه‌ای شود.

۱۰ با یک متخصص مشورت کنید. برنامه کنترل وزن را تحت نظر یک متخصص بهداشت و تغذیه و یا پزشک که در اندازه‌گیری چربی بدن و توده عضلانی و همچنین تعیین نیازمندی‌های تغذیه تجربه دارد، انجام دهید. این فرد می‌تواند یک متخصص تغذیه‌ای ورزشی، پزشک و یا مربی بدن‌ساز تیم باشد.





فصل ششم

آمادگی‌های لازم برای شروع و ادامه برنامه آمادگی جسمانی در تمام عمر

مقدمه

برای کسانی که تازه یک فعالیت بدنی را آغاز می‌کنند، آمادگی کافی و مناسب نکته اساسی در تداوم برنامه است و برای آنهایی که برای مدتی فعالیت منظم داشته‌اند، آمادگی خوب به کاهش خطر آسیب کمک کرده و فعالیت را لذت‌بخش‌تر می‌کند. امید می‌رود فردی که مجهز به اطلاعات خوب در مورد آمادگی‌های لازم است، بهتر بتواند فعالیتی را برای تمام عمر آغاز کرده یا ادامه دهد. چراکه برای پایداری درازمدت، فعالیت بدنی باید بخشی از زندگی روزمره فرد باشد.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ نکاتی را که باید برای تداوم یک برنامه ورزشی در تمام عمر در نظر گرفت، نام ببرد.
- ۲ اهمیت و ویژگی‌های کفش ورزشی مناسب را بیان کند.

نمونه پرسشنامه آمادگی برای شروع فعالیت بدنی



قبل از شروع

بیشتر جوانان نیازی ندارند که پیش از آغاز برنامه برای آمادگی جسمانی، گواهی پزشکی بگیرند، اما چنانچه هر یک از موارد ذکر شده در نمونه پرسشنامه زیر در مورد شما صادق است، قبل از هرگونه افزایش فعالیت بدنی با پزشک خود مشورت کنید.

نام: تاریخ:

فعالیت بدنی منظم، مفرح و باعث سلامتی است و هر روز، مردم بیشتری برای افزایش فعالیت خود اقدام می کنند. فعال شدن برای بیشتر افراد، بسیار مفید است؛ به هر حال بعضی از افراد، پیش از بیشتر کردن فعالیت خود، باید با پزشک مشورت کنند.

اگر شما برای فعالیت بدنی برنامه ریزی می کنید، قبل از آن به هفت سؤال زیر پاسخ دهید:

۱ آیا تا به حال پزشک به شما گفته است که دارای وضعیت قلبی خاص هستید و باید فعالیت های بدنی را که او توصیه کرده است، انجام دهید؟

بله خیر

۲ آیا هنگام فعالیت بدنی، در ناحیه قفسه سینه احساس درد می کنید؟

بله خیر

۳ در ماه گذشته، با وجود نداشتن فعالیت بدنی، درد سینه داشته اید؟

بله خیر

۴ آیا تعادل خود را به علت سرگیجه از دست داده اید و یا تا به حال هوشیاری خود را از دست داده اید؟

بله خیر

۵ آیا مشکل استخوانی یا مفصلی که ممکن است با تغییر فعالیت بدنی، حادث تر شود دارید؟

بله خیر

۶ آیا پزشک اخیراً دارویی را برای فشارخون یا قلب شما تجویز کرده است؟

بله خیر

۷ آیا دلیل دیگری برای انجام ندادن فعالیت بدنی دارید؟

بله خیر



اگر پاسخ شما به یک سوال یا تعداد بیشتری از آنها مثبت بوده است:

الف) پیش از شروع فعالیت بیشتر یا ارزیابی آمادگی، با پزشک تان مشورت کنید.

ب) احتمال دارد بتوانید هر فعالیتی را که دوست دارید شروع کنید و آمادگی خود را به صورت تدریجی افزایش دهید و یا ممکن است فعالیت هایی را که برای شما مطمئن هستند، انتخاب کنید. با پزشک خود درباره انواع فعالیت هایی که تمایل به انجام آنها دارید، مشورت کنید و توصیه او را فراموش نکنید.

ج) برنامه های متداولی را که برای شما مطمئن و مفید هستند، پیدا کنید.

اگر پاسخ شما به همه سوالات منفی است:

الف) برای فعالیت بیشتر اقدام کنید. این کار را به آهستگی و به تدریج انجام دهید. این روش مطمئن ترین و آسان ترین راه پیشرفت است.

ب) در یک آزمون آمادگی شرکت کنید. این روش فوق العاده ای برای تعیین آمادگی پایه شماست و بنابراین می توانید بهترین روش را برای زندگی فعال طراحی کنید.

تأخیر برای فعالیت بیشتر:

الف) اگر به علت بیماری موقتی مانند سرماخوردگی یا تب، احساس خوشایندی ندارید، تا پیدا کردن احساس بهتر صبر کنید.

ب) زنان باردار، پیش از شروع فعالیت بیشتر با پزشک خود مشورت کنند.

تحرك، حرکتی برای سلامت

جهان کنونی ما به سرعت در حال تغییر است و میزان پیشرفت دانش و فناوری در آن از هر مقطع زمانی دیگری بیشتر است. جایگزینی نیروی بازو با انواع ماشین‌ها و آسان شدن کارها، ویژگی بارز دنیای مدرن است که جذابیت بسیار دارد و نتیجه آن آسایش و راحتی بیشتر برای آدمی است. نتیجه این پیشرفت علم و فناوری، گسترش مدرنیته و شهرنشینی در جوامع انسانی است که به صورت بالقوه می‌تواند ارزشمندترین گوهر وجود او یعنی سلامت را با خطرات جدی مواجه سازد.

عادات‌های غذایی ناسالم و تغذیه نامناسب، کاهش فعالیت بدنی، مصرف سیگار و مواد مخدر، رفتارهای خشونت‌آمیز، رفتارهای منجر به سوانح و حوادث و رفتار جنسی غیرایمن، ویژگی‌های برجسته دنیای جدید است که بسیاری از مشکلات سلامت بشر به آنها ارتباط دارد. نتایج مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که چاقی، کشیدن سیگار، بی‌تحریکی، مصرف ناکافی میوه و سبزی، فشارخون و کلسترول بالا، مسوول ۸۰ درصد مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و سکت‌های مغزی هستند و سه عامل خطر رژیم غذایی غیرسالم، کشیدن سیگار و فعالیت بدنی ناکافی به عنوان مسوول ۸۰ درصد از موارد سکت‌های زودهنگام، ۸۰ درصد دیابت نوع ۲ و ۴۰ درصد سرطان‌ها شناخته می‌شوند. فقط نزدیک به ۲ میلیون نفر سالانه در اثر عوارض فعالیت بدنی ناکافی می‌میرند. در ایران نیز فعالیت بدنی ناکافی از عوامل خطر جدی بیماری‌های غیرواگیر و به‌ویژه بیماری‌های قلبی-عروقی است. توسعه شهرنشینی، تعداد ناکافی بوستان‌ها، پیاده‌روهای نامناسب و فقدان فضاها و امکانات تسهیلات ورزشی و تفریحی، را می‌توان از مهم‌ترین علل فشارخون بالا، سطح بالای کلسترول خون، اضافه‌وزن و چاقی نام برد.



پرسشنامه تفکر و نگرش نسبت به فعالیت بدنی



یکی از موضوعات مهم در افزایش فعالیت بدنی این است که بدانیم شما در مورد فعالیت بدنی چگونه فکر می‌کنید؟

با دادن فقط یک پاسخ به هر یک از سوالات آزمون ده سوالی زیر، تفکر و نگرش شما نسبت به فعالیت بدنی سنجیده می‌شود، پس از پاسخ‌گویی، لطفاً برحسب پاسخنامه موجود در جدول زیر، کل نمره خود را محاسبه و نتیجه آزمون‌تان را ببینید.

۱ شما به طور متوسط چند روز هفته حد اقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام می‌دهید؟

- الف- ۲ تا ۴ روز
- ب- ۵ روز یا بیشتر
- ج- صفر تا یک روز

۲ وقتی به محل پارک اتومبیل می‌رسید چه کار می‌کنید؟

الف- پیاده‌روی/ دوچرخه‌سواری می‌کنم چون ماشینم را خانه گذاشتم یا با وسایل نقلیه عمومی آمده‌ام

ب- پنج دقیقه دنبال محل پارک می‌گردم تا جای عالی درست نزدیک در ورودی مقصدم (محل کار) پیدا کنم

ج- اولین جای خالی که دیدم پارک می‌کنم حتی اگر دور از مقصدم باشد

۳ اگر هم پله برقی و هم پله وجود داشت، در این موقعیت شما چه کار می‌کنید؟

- الف- از پله برقی استفاده می‌کنم
- ب- از راه پله استفاده می‌کنم
- ج- از پله برقی استفاده می‌کنم اما روی آن راه می‌روم

۴ اگر شما در اداره‌ای کار کنید و برای صحبت با فرد دیگری مجبور باشید یک طبقه طی کنید، چه کار می‌کنید؟

- الف- برای دیدن او می‌روم اما از آسانسور استفاده می‌کنم
- ب- برای دیدن او از راه پله می‌روم
- ج- به او تلفن کرده یا ایمیل می‌زنم

۵ در کار معمول روزانه شما، چه کار می‌کنید؟

- الف- بیشتر روزه ایستاده یا می‌چرخم (در حرکت)
- ب- بیشتر روز نشسته‌ام اما مکرراً برای آب خوردن، چای خوردن، دست شستن بلند می‌شوم
- ج- بیشترین وقتم را نشسته می‌گذرانم

۶ اگر قرار باشد فرزندان را برای قدم زدن به بیرون ببرید چه کار می‌کنید؟

- الف- گاه‌گاهی که یادم بیفتد او را بیرون می‌برم
- ب- برایم سخت است و آن را به فرد دیگری واگذار می‌کنم
- ج- آن را به طور مشتاقانه و منظم بیرون می‌برم

۷ در آخر هفته دوست دارید بیشتر چه فعالیتی انجام دهید؟

- الف- بازی ورزشی / رفتن به پیاده‌روی / رفتن به شهر بازی
- ب- مشاهده ورزش از تلویزیون
- ج- نظارت بازی‌های ورزشی کودکان

۸ اگر برای گرفتن روزنامه از دکه محله نیاز باشد مسافت ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای طی نمایید چه کار می‌کنید؟

- الف- بچه‌ها را می‌فرستم
- ب- خودم با دوچرخه یا پیاده‌روی می‌روم
- ج- با ماشین می‌روم و روزنامه می‌گیرم

۹ اگر دوست‌تان به شما پنج بلیت بازی/باشگاه ورزشی /استخر داد چه کار می‌کنید؟

- الف- آن را به گوشه‌ای پرت می‌کنم یا به فرد دیگری می‌دهم
- ب- هر ۵ تا را می‌روم و استفاده می‌کنم
- ج- سعی می‌کنم چند تای آن‌ها را استفاده کنم فقط به خاطر این که دوستم ناراحت نشود

۱۰ برای کارهای منزل مانند جارو کردن، چمن زنی، تمیز کردن پنجره‌ها و ... شما چه کار می‌کنید؟

- الف- کسی را می‌آورم تا برآیم انجام بدهد
- ب- فقط وقتی مجبور باشم خودم انجام می‌دهم
- ج- از انجام آن لذت می‌برم چون ترکیب آن با کار بیرون راه خوبی است.

لطفاً برای محاسبه نمره آزمون‌تان از جدول پاسخنامه زیر استفاده کنید.

شماره سوال	گزینه الف	گزینه ب	گزینه ج
اول	۱	۲	۰
دوم	۲	۰	۱
سوم	۰	۲	۱
چهارم	۱	۲	۰
پنجم	۲	۱	۰
ششم	۱	۰	۲
هفتم	۲	۰	۱
هشتم	۱	۲	۰
نهم	۰	۲	۱
دهم	۰	۱	۲

نمرات موجود در گزینه‌های انتخابی‌تان را با هم جمع بزنید و با توجه به نمره اکتسابی نتیجه را ببینید.

نمره بین ۷-+:

شما لازم است تفکر‌تان راجع به فعالیت‌بدنی را تغییر دهید، اگر شما

به فعالیت‌بدنی به جای یک موضوع اتلاف وقت، به عنوان یک فرصت برای ارتقای سلامت نگاه کنید، به سمت سلامت و پیشگیری از بیماری قدم خواهید برداشت ولی اگر همین تفکر را داشته باشید شما زمانی را برای فعال بودن پیدا نخواهید کرد و به سمت بیماری حرکت خواهید کرد.

نمره ۱۴-۸:

شما با ایجاد تغییرات کوچک در حال تلاش برای افزایش فعالیت‌بدنی‌تان هستید، کار خوبی می‌کنید، سعی کنید فرصت‌های بیشتری برای فعالیت‌بدنی در زندگی روزمره‌تان را ببینید.

نمره ۲۰-۱۵:

آفرین! شما به تحرک به عنوان یک فرصت فکر می‌کنید نه اتلاف وقت و دنبال راه‌هایی هستید تا به فعالیت‌بدنی‌تان بیفزایید و به فواید سلامتی آن نیز خواهید رسید.

افزایش فعالیت‌بدنی روزانه از ایجاد تغییرات کوچک در زندگی روزمره ناشی می‌شود و برای عادت به افزایش آن می‌توانید کارهای کوچک ولی مفید زیر را انجام دهید:

■ به جای استفاده از آسانسور یا پله برقی از راه‌پله استفاده کنید

■ اتومبیل‌تان را کمی دور از مقصد پارک کرده و بقیه راه را پیاده‌روی کنید.

■ برای سفرهای کوتاه به جای استفاده از ماشین، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری کنید.

■ برای پیاده‌روی کودکان‌تان را همراه خود ببرید.

■ از اتوبوس/مترو/ تاکسی، دو ایستگاه زودتر پیاده شوید و بقیه مسافت را پیاده‌روی کنید.

■ در باغچه منزل‌تان به امور باغبانی بپردازید.

■ با بچه‌های‌تان به طور فعالانه بازی کنید.

■ به جای رفتن به رستوران و قهوه‌خانه با دوستان‌تان قرار بگذارید و قدم بزنید.

■ ورزش جدیدی را شروع یا به ورزشی که قبلاً بازی می‌کردید برگردید.

■ هنگامی که منتظر جوش آمدن کتری هستید یا غذای‌تان را برای گرم کردن در ماکروویو قرار داده‌اید فعالیت‌های ساده (مانند قدم زدن) انجام دهید.

برای دستیابی به فواید بیشتر سلامت یا تناسب اندام نیاز است فعالیت منظم شدیدتری به فعالیت معمولی‌تان در ۳ تا ۴ روز در هفته بیفزایید که این فعالیت‌ها، شامل: پیاده‌روی سریع، دویدن آهسته، دوچرخه‌سواری سریع، فوتبال، شنا و .. است. چنین فعالیت‌هایی به تنظیم و تثبیت وزن مناسب و سالم شما نیز کمک خواهد کرد.

کفش ورزشی

پوشیدن لباس و کفش مناسب به انجام بهتر فعالیت کمک می‌کند. آنچه که مهم است، راحتی است.

کفش‌های مناسب باید دارای ویژگی‌های زیر باشند:

- ۱ محافظ پاشنه و ثابت نگهدارنده به منظور حفظ پایداری و کنترل حرکات
- ۲ تورفتگی پشت کفش به منظور حفظ تاندون پاشنه پا
- ۳ عرض کافی پاشنه برای پایداری و پیشگیری از آسیب
- ۴ بالشتک ضربه‌گیر پا (البته بالشتک بیش از حد نیز از بازتاب‌های محافظ پا جلوگیری می‌کند).
- ۵ کفش‌های سبک از صرف انرژی در فعالیت‌ها می‌کاهد.
- ۶ قسمت کف پا، خارج و وسط باید به گونه‌ای باشد که خطر آسیب را کاهش دهد.
- ۷ اندازه کفش باید مناسب باشد (معمولاً نیم سایز بزرگ‌تر از اندازه پای شما).
- ۸ پنجه کفش باید فضای کافی برای پنجه پای شما داشته باشد و به شما اجازه دهد در صورت نیاز دو جوراب روی هم بپوشید.
- ۹ اگر پاشنه یا پنجه کفش دچار شکست شد آن را عوض کنید. حتی اگر ظاهر کفش خوب باشد.
- ۱۰ کفش را از جنسی انتخاب کنید که به پا اجازه تنفس و تبخیر عرق بدهد، تا از سنگین شدن کفش پیشگیری شود.



وسایل ورزشی

بسیاری از ورزش‌های مفید برای سلامت به هیچ وسیله خاصی به جز کفش نیاز ندارند. اما در صورتی که مایلید به ورزش‌هایی بپردازید که به وسیله نیاز دارند، توصیه ما به همه شما این است که خسیس نباشید! و تا می‌توانید بهترین را انتخاب کنید.

قبل از خرید هر وسیله، با افراد مطلع در زمینه آمادگی جسمانی و فروشندگان با تجربه مشورت کنید. اطلاعات مربوط به آن را بخوانید (می‌توانید به سایت‌های اینترنتی مراجعه کنید). درباره اهداف آمادگی جسمانی خود فکر کنید. قبل از انتخاب هر وسیله مثلاً دوچرخه ثابت، آن را امتحان کنید و ببینید که آیا کار کردن با آن در شما احساس خوبی ایجاد کرد؟ روان بود؟ آیا حوصله دارید روزی نیم‌ساعت روی آن بنشینید و پا بزنید؟ آیا بهترین انتخاب برای فعالیت بدنی شما همین است؟

اگر به این‌گونه ملاحظات توجه نکنید، وسیله خریداری شده پس از مدتی به یک ابزار اشغال‌کننده فضا تبدیل خواهد شد که آرزو خواهید داشت از شر آن خلاص شوید. اگر در نهایت تصمیم به خرید وسیله‌ای گرفتید، باز هم توصیه ما این است که وسیله‌ای با کیفیت تهیه کنید چون در این صورت دو شانس خواهید داشت؛ یکی این که نمی‌توانید کمبود مهارت خود را به گردن وسیله بیندازید! دوم، چون پول قابل توجهی برای آن پرداخته‌اید، دلتان نمی‌آید که آن را بی‌استفاده بگذارید!

محل و زمان تمرین

بسیار مهم است که شما در حالی که تمرین می‌کنید، احساس راحتی داشته باشید، وگرنه تمرین را نمی‌توانید در حد مطلوب انجام دهید.

حرکات نرمشی، گرم کردن و حرکات قدرتی را تقریباً در هر جایی می‌توانید انجام دهید، هر جا که بتوانید دراز بکشید و حرکت کنید، مناسب است، اگر امکان آن را دارید، در فضای باز و جاهای سرسبز به دور از آلودگی هوا ورزش کنید. چنانچه در سالن‌های ورزشی، تمرین می‌کنید. حتماً سالن باید تهویه مناسبی داشته باشید. به‌خاطر داشته باشید که برای حرکات خوابیده و نشسته حتماً از یک تشکچه مناسب استفاده کنید وگرنه عضلات شما آسیب می‌بینند و دچار کمردرد می‌شوید.

هر زمانی از روز که با برنامه شما متناسب بوده و در آن شور و اشتیاق برای ورزش دارید، مناسب است، فقط با فاصله نزدیک از خواب یا غذای سنگین ورزش نکنید.



توصیه‌های خودمراقبتی برای شروع ورزش

هنگام تهیه لباس و کفش به موارد زیر توجه کنید:

۱ مطمئن باشید که لباس‌ها اندازه شما هستند و در آن کاملاً احساس راحتی می‌کنید. از پوشیدن لباس‌های خیلی تنگ یا لباس‌هایی که تحرک شما را محدود می‌کنند، خودداری کنید.

۲ لباس‌ها باید از مواد پنبه‌ای ساخته شده باشند (نخی باشند) و یا حداقل ۵۰ درصد آن پنبه باشد. لباس‌های پلاستیکی یا «پلی‌استر» به لحاظ این‌که هنگام تعریق اجازه تنفس پوست را نمی‌دهند و دمای بدن را به هنگام فعالیت بالا می‌برند، مناسب نیستند. ولی لباس‌های پنبه‌ای در هنگام تعریق، باعث خنکی بدن می‌شوند که این امر در پایین آوردن درجه حرارت بدن مؤثر است. بعضی‌ها تصور می‌کنند که با پوشیدن لباس‌های نایلونی و عرق کردن زودتر لاغر می‌شوند، ولی این ایده کاملاً اشتباه است، چون وزن کم شده در این موارد فقط آب از دست رفته به‌وسیله عرق کردن است و با نوشیدن مایع مناسب به

سرعت جایگزین می‌شود، در حالی که برای لاغر شدن لازم است که توده چربی بدن کاهش یابد نه آب آن.

۳ پوشیدن جوراب مناسب (نه تنگ و نه گشاد)، جوراب مناسب از تاول، خراشیدن پوست، بوی نامطبوع و یا فرسودگی کفش پیشگیری می‌کند. جوراب تنگ باعث فرو رفتن ناخن در پا و جوراب گشاد باعث تاول می‌شود. سعی کنید برای جلوگیری از بوی نامطبوع پا و تعریق بهتر، از جوراب پنبه‌ای استفاده کنید.

۴ سعی کنید چند لایه لباس بپوشید. در این حالت می‌توانید در صورت نیاز، یک یا چند لایه را کم کرده یا مجدد بپوشید. در صورت پرداختن به رشته‌های ورزشی خاص که نیاز به پوشش خاص دارند، اصول مربوطه را رعایت نمایید.

۵ کفش ورزشی اهمیت بسیار زیادی دارد، آن نوع کفش‌های ورزشی را انتخاب کنید که متناسب با فعالیت مورد نظر تان باشد.

۶ اندازه کفش انتخابی شما باید متناسب با پای شما باشد و پای‌تان در آن احساس راحتی کند. حتی اگر پول بیشتری برای خرید کفش مناسب بدهید، ارزش دارد. در فعالیت‌هایی که در آن حرکات پا زیاد است، تهیه کفش خوب و مناسب از ضروریات است. کفش‌ها برای عملکرد مناسب و پیشگیری از آسیب اهمیت فوق‌العاده‌ای دارند. سعی کنید کفش‌هایی را انتخاب کنید که به هنگام دویدن، پریدن و ... در آنها احساس راحتی کنید.

۷ از آنجا که بسیاری از فعالیت‌هایی که نیازمند کفش خوب هستند، هزینه دیگری ندارند (ورزش‌هایی نظیر پیاده‌روی، نرم دویدن و ...) و این کفش‌ها معمولاً با استفاده مناسب تا چند سال دوام دارند، لذا می‌توان گفت در واقع خرید کفش باکیفیت، تنها هزینه‌ای است که شما برای بسیاری از ورزش‌ها خواهید داشت. به هزینه پرداختی برای کفش‌ها به چشم یک سرمایه‌گذاری برای بیمه کردن سلامتی خود بنگرید. ضرب‌المثل قدیمی را که می‌گوید: «پای شما قلب دوم شما است» از یاد نبرید.





فصل هفتم

ایمنی در فعالیت های ورزشی

مقدمه:

مسلماً شما با این فکر که در فعالیت های ورزشی آسیب خواهید دید، به فعالیت نمی پردازید. اما لازم است در ذهن داشته باشید که در حین هرگونه فعالیت بدنی احتمال آسیب نیز وجود دارد. البته در درازمدت برنامه آمادگی جسمانی مناسب به شما کمک خواهد کرد که بیشتر قوی و سلامت باشید و در مجموع احتمال آسیب دیدن شما را چه در حین فعالیت های روزمره و چه در موقعیت های اضطراری کاهش خواهد داد. اولین قدم در انجام «ورزش ایمن» و پیشگیری از آسیب همراه با فعالیت بدنی عبارتست از: طراحی برنامه آمادگی جسمانی به نحوی مناسب و براساس اصول اضافه بار، پیشروی، تداوم، شخصی بودن و ایمنی که در فصول قبلی به شرح آن پرداختیم. در این فصل اصل ایمنی و نکات مربوط به آن را توضیح می دهیم.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ اصول پیشگیری از آسیب های ورزشی را تشریح کند.
- ۲ انواع علایم مهم ترین آسیب های ورزشی شایع (رگ به رگ شدگی)، کشیدگی عضلات و درد عضلانی را تشریح کند.
- ۳ علل کمردرد را بیان کرده و تشریح کند که چگونه می توان از بروز چنین دردهایی پیشگیری کرد.
- ۴ مراحل برخورد اولیه با آسیب ورزشی را شرح دهد.
- ۵ حرکاتی را که ممکن است خطرناک یا ممنوع باشد، نام برده و توضیح دهد.
- ۶ ملاحظات لازم برای جلسات تمرین در هوای گرم، سرد و آلوده را تشریح کند.

اصل «ایمنی»

اگر شما مشغول انجام فعالیت بدنی هستید و متوجه می شوید که بخش خاصی از بدن شما دچار درد یا ناراحتی شده که روی عملکرد شما تأثیر می گذارد، قویاً توصیه می کنیم که سریعاً به بررسی مشکل پرداخته و فعالیت را متوقف سازید.

برای ارزیابی آسیب ها همیشه به افراد متخصص در این زمینه مانند پزشکان یا مربی ورزشی مراجعه کنید. هر چه آسیب ورزشی سریع تر تشخیص داده و درمان شود، احتمال این که با تداوم فعالیت وضعیت بدتر شود، کاهش می یابد. وجود درد بیان گر این است که اشکالی وجود دارد. شما لازم است سریعاً فعالیت را متوقف کنید و تعیین کنید که چه چیزی باعث درد شده است.



به خاطر داشته باشید که وارد کردن «اضافه بار» به سیستم در حین فعالیت شدید بدنی به هیچ وجه به این معنا نیست که بدن آسیب دیده را وادار به ادامه تمرینات کنید. همیشه به بدن خود گوش فرا دهید. به ویژه در مسایل مربوط به آسیب، بدن بهترین راهنمای شماست. آسیبها تا حد زیادی قابل پیشگیری هستند و توجه به دستورالعمل های ساده ای که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد، می توانند حرکات را ایمن تر و توأم با لذت بیشتری کنند.

شاید رایج ترین اشتباهی که اغلب افراد در آغاز برنامه فعالیت بدنی مرتکب می شوند، این است که فعالیت خود را در سطحی که برای آنها بیش از حد پیشرفته است آغاز می کنند و بعد می کوشند که با سرعتی بیش از حد پیشرفت کنند. یا به بیان دیگر می کوشند «خیلی زود» و «خیلی زیاد» انجام دهند. مهم است به یاد داشته باشید که اگر شما مدت طولانی کم تحرک یا بی تحرک بوده اید باید در سطحی بسیار ملایم آغاز کنید و به تدریج سطح فعالیت خود را افزایش دهید. وقتی به هر دلیلی فعالیت خود را برای مدتی بیش از چند روز قطع می کنید، فعالیت خود را در حدی که قبلا بودید انجام ندهید، بلکه در سطحی پایین تر آغاز کنید و ادامه دهید. اغلب افراد در این موارد تمایل دارند که در همان سطح قبلی و یا حتی بیشتر فعالیت کنند تا عقب ماندگی خود را جبران کنند. در نتیجه بیش از حد شدید و سریع فعالیت می کنند. این کار خطرناک است و ممکن است منجر به آسیب شود.

بسیاری از ورزش های مهیج و نشاط بخش از جمله قایقرانی، اسکی و اسکی روی آب با درصدی از خطرها همراهند. اگر این ورزش ها را انتخاب می کنید، مسوولیت شما این است که اصول اولیه ایمنی مربوط به آنها را بیاموزید.

انواع آسیب های ورزشی

آسیب های مختلفی ممکن است در حین یک برنامه تمرین اتفاق بیفتد. رایج ترین این آسیب ها می توانند شامل شکستگی ها، خون مردگی ها، رگ به رگ شدن، کشیدگی عضلات و انتهای رباطها و بافت های اطراف مفصل و کوفتگی عضلات، آسیب به زانو، پا، کمر، شانه، لگن و مچ دست باشند. شرح کامل آسیب های ورزشی حاد و مزمن مفصل بوده، خارج از حوصله این مجموعه است. برخورد با آسیب ها باید توسط پزشک و متخصصین آسیب های ورزشی صورت گیرد. اما از آنجا که رعایت چند اصل ساده تا زمان رسیدن به کمک تخصصی می تواند مفید باشد، در اینجا به شرح علایم چند آسیب ساده رایج و نحوه برخورد اولیه با آنها می پردازیم.

۱ کشیدگی عضلانی یا استرین (Strain): عارضه ای است که امکان دارد باعث پارگی چند تار عضلانی، تورم و خونریزی شود. بعد از بروز این آسیب، حرکت دادن عضو آسیب دیده به علت درد شدید مشکل می شود.

۲ رگ به رگ شدن یا اسپرین (Sprain): آسیبی مربوط به رباطها (تاندون ها) است که به صورت کشش یا پارگی ایجاد می شود. اسپرین آسیب شدیدی است که نمونه هایی از آن، پیچیدگی مچ پا و مچ دست است. در این عارضه به اعصاب و رگ های خونی محل، فشار وارد می آید و گاهی حتی محل حادثه دیده می شکند. در صورت بروز اسپرین که با درد زیاد و تورم همراه است، فرد آسیب دیده به طور قطع باید تحت درمان پزشکی قرار گیرد.

بهترین کمک اولیه برای چنین آسیب هایی، قرار دادن فوری یخ روی بخش آسیب دیده است. استفاده فوری یخ در ناحیه آسیب دیده نه تنها شدت تورم را کاهش می دهد، بلکه از شدت درد و ناراحتی های روزهای بعد نیز می کاهد. برای کمپرس سرد، تکه های یخ را خرد کنید، در یک کیسه پلاستیکی بریزید، سپس دور آن را با یک حوله نازک بپوشانید. گذاشتن حوله نازک از تاول زدن پوست در اثر سرمازدگی جلوگیری می کند. کیسه یخ باید حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی محل آسیب دیده قرار بگیرد. به علاوه سعی کنید عضو آسیب دیده را از سطح قلب بالاتر نگه دارید. اگر مچ پا آسیب دیده است، آن را هم سطح لگن خالصه قرار دهید. با نشستن روی زمین و گذاشتن پا روی صندلی، ضایعات از بخش صدمه دیده خارج می شود و گردش خون سرعت بیشتری به خود می گیرد. در نتیجه از شدت تورم و ناراحتی کم می شود. ولی پایین نگه داشتن ناحیه آسیب دیده موجب تجمع مایعات و متورم شدن آن می شود. در نتیجه گردش خون در ناحیه آسیب دیده کم و دفع ضایعات با مشکل روبه رو می شود؛ همچنین بر میزان درد افزوده خواهد شد. پس بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده، بسیار مهم است. فرد آسیب دیده را هر چه سریع تر به نزدیک ترین مرکز مراقبت های پزشکی برسانید.





سعی دارند قدرت و توان عضلات شکمی را افزایش داده و انعطاف پذیری عضلات اطراف ستون مهره ها را بهبود بخشند و عضلات پشت رانها را بکشند، می توانند بسیاری از علائم مربوط به کمردرد را تخفیف دهند.

برای پیشگیری از کمردرد نکات زیادی باید رعایت شود که اجتناب از کششها و فشارهای غیر ضروری بر کمر در برنامه زندگی روزمره از مهم ترین اجزای آن است. این فشارها ممکن است در حالت ایستاده، نشسته، دراز کشیده، بلند کردن اشیاء و یا ورزش، به کمر وارد شوند. باید از وضعیتها و حالت های غلط اندام اجتناب کرد. شکل های ۱ تا ۱۱ مثال هایی از وضعیت های صحیح را نشان می دهند.



۳ کوفتگی عضلانی پس از ورزش: شاید بسیاری از شما خاطرات ناخوشایندی از درد و کوفتگی عضله ۴۸-۲۴ ساعت بعد از فعالیت بدنی شدید را به خاطر بیاورید. این خاطره اغلب سبب می شود احساس کنید که هر فعالیتی باعث کوفتگی خواهد شد و بخواهید از تکرار این تجربه ناخوشایند خودداری کنید. به همین دلیل درک علل و نحوه مقابله با کوفتگی عضلانی برای باقی ماندن در برنامه فعالیت بدنی و اجتناب از مشکلات، به شما کمک خواهد کرد.

فعالیت شدید به ویژه در گروه های عضلانی که در حالت عادی ورزش داده نمی شوند، می تواند سبب حالتی به نام کوفتگی عضلانی دیررس شود.

برخلاف تصور عمومی، اغلب علت این امر تجمع اسید لاکتیک در عضله نیست، چراکه اسید لاکتیک حداکثر تا ۳۰ دقیقه بعد از فعالیت به حد عادی باز خواهد گشت. در حالی که کوفتگی عضلانی دیررس حداقل ۲۴ ساعت بعد از فعالیت ایجاد می شود. علت اصلی این پدیده پارگی های میکروسکوپی است که در عضله ایجاد می شود. به ندرت کوفتگی عضلانی دیررس همراه با درد و تورم دیده می شود. ولی به طور کلی این وضعیت هیچ پیامد درازمدتی ندارد.

برای پیشگیری از این پدیده و لذت بخش تر نمودن فعالیت بدنی، باید چند نکته را رعایت کرد:

■ شروع و پیشرفت تدریجی فعالیت و خودداری از فعالیت بیش از اندازه بعد از یک دوره بی تحرکی شاید مهم ترین چیزی است که باید رعایت شود.

■ انقباضات عضلانی افزایش دهنده طول، بیش از انقباضات عضلانی کوتاه کننده، سبب کوفتگی می شوند، لذا گنجاندن یک دوره از حرکاتی نظیر پایین رفتن از پله یا تپه متعاقب دویدن و راه رفتن، به کاهش کوفتگی کمک می کند.

■ گرم کردن مناسب نقش مهمی در پیشگیری از کوفتگی دارد. خوشبختانه کوفتگی دیررس حدود یک روز بیشتر طول نمی کشد. به نظر نمی رسد انجام فعالیت هایی با شدت متوسط وقتی شما دچار کوفتگی شده اید باعث خطر آسیب عضله شود. برای کسانی که به طور منظم و اصولی ورزش می کنند، کوفتگی پدیده ای گذرا و نادر است.

۴ کمر درد: بدون شک کمردرد یکی از شایع ترین، آزاردهنده ترین و ناتوان کننده ترین مشکلات است. کمردرد علل متعددی دارد و معمولاً چند عامل با هم دخیلند. شایع ترین علت کمردرد عدم تعادل بین قدرت و انعطاف گروه های مختلف عضلانی مرتبط با کمر است. در بیشتر موارد، عضلات اطراف مهره ها و عضلات پشت برآمده به بیرون هستند و عضلات اطراف مهره ها و عضلات پشت ران سفت و غیر قابل انعطاف هستند. لذا برنامه های تمرینی که

شکل شماره ۱: حرکت نادرست و درست در هنگام تمیز کردن کف زمین



شکل شماره ۲: حرکت نادرست و درست در هنگام استفاده از تجهیزات آشپزخانه



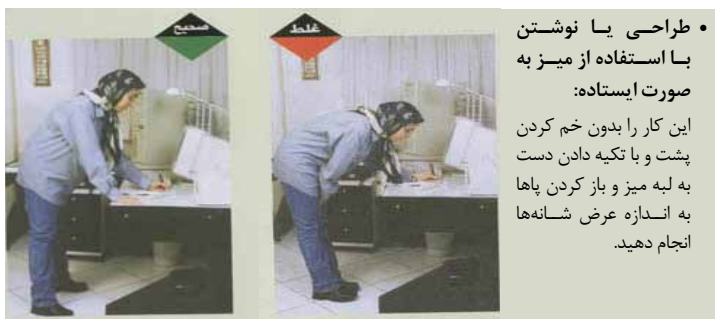
شکل شماره ۳: روش درست ایستادن و پوشیدن شلوار



شکل شماره ۴: روش درست اتو کردن



شکل شماره ۵: روش درست نوشتن در حالت ایستاده و روی میز



شکل شماره ۶: روش درست نشستن روی صندلی



شکل شماره ۷: روش درست جابجایی چمدان و ساک



شکل شماره ۸: روش درست برداشتن اجسام از زمین



شکل شماره ۹: روش درست انتقال جعبه به صندوق عقب خودرو



شکل شماره ۱۰: روش درست پوشیدن کفش



شکل شماره ۱۱: روش درست برداشتن اجسام از روی یخچال یا سطوح بلند دیگر



آسیبی که به نحو صحیحی بازتوانی نشود، ممکن است با افزایش سن به طور پیوسته سبب مشکلاتی شود.



ورزش در شرایط آب و هوایی ویژه

آب و هوا عاملی است که باید به هنگام تمرینات به آن توجه نمود. گرما و سرما و رطوبت شدید و نیز آلودگی هوا باید در نظر گرفته شوند. در زیر به شرح ملاحظات لازم برای ورزش در هر یک از این وضعیت‌ها می‌پردازیم.

۱ آب و هوای گرم: اگر در معرض یک جریان هوای گرم قرار گرفته‌اید و یا به سرزمین گرم‌تری رفته‌اید، باید مدتی زمان بدهید تا بدن بتواند در هوای گرم دمای طبیعی را حفظ کند. افرادی که از آمادگی جسمانی بهتر برخوردارند به فعالیت در گرما راحت‌تر عادت می‌کنند. چراکه بدن آن‌ها بهتر عرق می‌کند. با قرار گرفتن تدریجی در معرض گرما، بدن زودتر و شدیدتر عرق کرده و عرق توزیع بهتری در سراسر بدن دارد. در این شرایط برای یک تا دو هفته از شدت ورزش خود بکاهید تا بدن شما به دما عادت کند. چرا که گرما به نحو شدیدی توانایی انجام فعالیت را کاهش می‌دهد. عدم رعایت اصول ورزش در هوای گرم ممکن است باعث آسیب‌های ناشی از گرما شود. ورزش در گرمای شدید می‌تواند سبب کرامپ‌های عضلانی، فرسودگی ناشی از گرما و گرمادگی شود. در شرایط ورزش، دمای بدن باید در محدوده طبیعی حفظ شود. مشکلات ناشی از گرما بیشتر در روزهایی که خورشید، درخشان و هوا گرم و مرطوب است، اتفاق می‌افتد. در هوای بالای ۲۶/۷ درجه سانتی‌گراد باید احتیاط‌های خاصی را انجام داد یا فعالیت را متوقف کرد. جدول شماره ۲۷ انواع مشکلات ناشی از گرما، علائم و طبقه‌بندی آن‌ها را از نظر شدت نشان می‌دهد.



برخورد اولیه با آسیب‌های ورزشی

کمک‌های اولیه در برخورد با بیشتر آسیب‌های ورزشی نسبتاً ساده است. صرف‌نظر از این که نوع آسیب چه باشد، یک مشکل در همه آنها مشترک است، تورم.

تورم در ۷۲ ساعت اول پس از آسیب شدیدتر است. وقتی که تورم ایجاد شود روند بهبود به میزان قابل توجهی به تأخیر می‌افتد، ناحیه آسیب‌دیده تا زمانی که تورم از بین برود، نمی‌تواند به وضعیت طبیعی برگردد. بنابراین، هر نوع کمک اولیه‌ای در این موارد باید به سمت کنترل تورم هدایت شود. اگر تورم در همان ابتدای آسیب کنترل شود. زمان لازم برای بهبودی و توان بخشی به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت. برای کنترل و محدود کردن میزان تورم باید از ۴ اصل پیروی کرد.

۱ استراحت (REST): شما باید قسمت آسیب‌دیده را حداقل ۷۲ ساعت قبل از شروع برنامه توان بخشی استراحت دهید.

۲ یخ (Ice): در ناحیه آسیب‌دیده برای کاهش خونریزی و درد، باید یخ به کار رود. یخ باید داخل کیسه باشد تا پوست تاول نزند. حتی‌الامکان منطقه وسیع‌تری را با یخ خنک کنید. سرد کردن را باید سه بار در روز و هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تا چند روز انجام داد.

۳ فشار (compression): هدف از ایجاد فشار این است که مقدار فضای در دسترس برای تورم کاسته شود. به این منظور باید از بانداژکشی در اطراف ناحیه آسیب‌دیده استفاده شود. کفش‌های ساق‌دار و جوراب‌های کشی نیز می‌توانند مفید باشند. بانداژ باید توسط فرد دارای مهارت صورت گیرد، چون بیش از حد سفت بستن موضع، سبب قطع خون‌رسانی به منطقه آسیب‌دیده می‌شود.

۴ بلند کردن (Elevation): برای حذف اثر جاذبه روی تجمع خون، قسمت آسیب‌دیده به ویژه در اندام‌ها باید بلند شود.

هر یک از این ۴ اصل نقش اساسی در کاهش تورم دارد و همه آن‌ها باید هم‌زمان به کار برده شوند.

همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد، صرف‌نظر از کمک‌های اولیه، حتماً باید درمان تحت نظر پزشک و یا افراد متخصص در این کار انجام شود.

جدول شماره ۲۷: انواع مشکلات ناشی از گرما

مشکل	علائم	شدت
گرفتگی (کرامپ) عضلانی	گرفتگی عضلانی به خصوص در عضلاتی که بیشتر در ورزش استفاده می‌شوند.	کمترین شدت
فرسودگی ناشی از گرما	گرفتگی‌های عضلانی، ضعف، سرگیجه، سردرد، تهوع، پوست مرطوب، رنگ پریدگی	شدت متوسط
گرما زدگی	پوست داغ و گل انداخته، پوست خشک (فاقد عرق)، سرگیجه، نبض تند، از دست دادن هوشیاری، درجه حرارت بالا	شدت زیاد

توجه ویژه نمود. با افزایش ارتفاع، توان انجام فعالیت بدنی شدید کاهش می‌یابد. بدن به تدریج با فشار کمتر اکسیژن در ارتفاعات سازگار می‌شود و به مرور عملکرد بهتر می‌شود. اگرچه مجموعاً توانایی انجام فعالیت (به ویژه فعالیت‌هایی که به آمادگی قلبی - تنفسی نیاز دارند) در ارتفاعات پایین، بیشتر است، در ارتفاعات خیلی بالا انجام فعالیت بدنی شدید بدون اکسیژن اضافی می‌تواند غیرممکن باشد.



۲ آب و هوای سرد: ورزش در هوای سرد خطر کمتری دارد، چرا که می‌توان با پوشیدن چند لایه لباس و کم کردن یک یا دو لایه از آن‌ها، به تدریج با سرما کنار آمد. برخلاف تصور اکثر مردم، ورزش در هوای گرم خطرناک‌تر از هوای سرد است (البته در سرماهای بالای صفر). ورزش شدید در هوای خیلی سرد برای کسانی که آمادگی جسمانی مناسبی ندارند، ممکن است خطرناک باشد. در سرما هدف اولیه حفظ حرارت بدن و اجتناب از کاهش درجه حرارت بدن و سرمازدگی است.

علائم اولیه کاهش حرارتی بدن عبارتند از: لرز و اندام‌های سرد؛ با بدتر شدن وضعیت، ضربان قلب و تنفس، افت می‌کند و نهایتاً عملکرد شناختی، گفتگو و حرکات دچار اختلال می‌شوند و رفتارهای غیر عادی ممکن است ایجاد شوند. سرمازدگی ناشی از یخ زدن آب در بافت‌ها است که منجر به تخریب سلول‌ها می‌شود. به‌خاطر داشته باشید که در روزهای سردی که باد می‌وزد، به هنگام ورزش باد، درجه حرارت می‌تواند چندین درجه سردتر از آنچه که اداره هواشناسی گزارش می‌کند، باشد.

۳ آلودگی هوا: اگر در شهری بزرگ زندگی می‌کنید، باید به خطر آلودگی هوا توجه کنید. به گزارش روزانه وضعیت آلودگی هوا دقیقاً توجه کنید تا بتوانید در مواقع خطر اقدامات لازم را برای پرهیز از آسیب جسمانی به عمل آورید. از شرایط نامطلوبی که در اثر هم‌زمانی درجه حرارت بالای محیط، رطوبت زیاد و آلودگی هوا ایجاد می‌شود، اجتناب کنید.

۴ ارتفاعات بالا: اگر به محلی دارای ارتفاع بالاتر نقل مکان می‌کنید. به خاطر داشته باشید که سازگاری یا شرایط جدید برای فعالیت‌های شدید ممکن است حداقل، ۲ هفته تا چند ماه زمان نیاز داشته باشد. در ارتفاعات باید به نوشیدن آب کافی

پیشگیری از آسیب های ورزشی توصیه های خودمراقبتی در

دستورالعمل های پیشگیری از آسیب

- ۱ همیشه قبل از آغاز هر فعالیت ورزشی، بدن را به نحو مناسبی گرم کنید.
- ۲ بعد از فعالیت همیشه بدن را سرد کنید.
- ۳ اطمینان داشته باشید که عضلات به اندازه کافی کشیده می شوند. در گرم کردن، کشش های ایستا را در حداکثر دامنه حرکت انجام دهید و در حین سرد کردن، از کشش ها به میزان قابل توجهی استفاده کنید.
- ۴ برای کاهش احتمال آسیب به رباط ها و بافت های اطراف مفصلی، از کشش های بیش از حد به صورت غیرفعال اجتناب کنید.
- ۵ با شدت کم شروع کنید و در محدوده توانایی خودتان به سمت سطوح بالاتر حرکت کنید. به دنبال «خیلی زیاد» و «خیلی زود» نباشید.
- ۶ از حبس کردن نفس و زور زدن بیش از حد، در فعالیت های شدید اجتناب کنید.
- ۷ سطحی از فعالیت را انتخاب کنید که از لحاظ قدرت، توان و استقامت با توانایی های شما متناسب است.
- ۸ برای فعالیت در آب و هوای خیلی گرم یا خیلی سرد لباس مناسب بپوشید.
- ۹ اطمینان حاصل کنید که با آب و هوای محیطی که در آن تمرین می کنید (چه خیلی گرم و یا خیلی سرد) سازگار شده اید.
- ۱۰ هنگام پرداختن به هر فعالیت بدنی از وسایل و تجهیزات با کیفیت خوب استفاده کنید.
- ۱۱ به آنچه بدن تان به شما می گوید، گوش دهید. اگر در حین فعالیت دچار احساس درد شدید، بلافاصله آن را متوقف سازید.
- ۱۲ فعالیت هایی را که فکر می کنید ممکن است به شما آسیب بزنند، انجام ندهید.



در انجام ورزش های مهیج، اصول ایمنی زیر را رعایت کنید.

- ۱ آموزش صحیح ببینید؛ در صورت لزوم، آموزش های پیشرفته به وسیله مربیان مجرب.
- ۲ اطمینان حاصل کنید که وسایل مورد استفاده تان با کیفیت است و آن ها را در وضعیت مطلوبی نگهداری کنید. چگونگی آزمایش کردن و نگهداری از آن ها را بیاموزید. همیشه پیش از هر استفاده، وسیله خود را آزمایش کنید؛ به ویژه وقتی که آن ها را اجاره می کنید.
- ۳ اقدامات محافظتی، نظیر استفاده از کلاه ایمنی در هنگام دوچرخه سواری را حتماً رعایت کنید.
- ۴ در بعضی از ورزش ها نظیر قایقرانی، همیشه یک نفر را همراه داشته باشید.
- ۵ هر بار گردش رفتن را جدی بگیرید - حتی اگر قبلاً در رودخانه ای صد بار شیرجه رفته باشید، یا اگر کوهی را مثل حیات خانه خود بشناسید، باز هم لازم است، در هر بار دقت به خرج دهید. از شرایط ناشناخته دوری کنید، مانند پیاده روی در کوره راه های ناشناخته یا هوای بد یا قایقرانی در رودخانه جدیدی که عمق آب بسیار کم و یا بسیار زیاد باشد یا زمانی که فرد تازه کاری همراهی تان می کند که به اندازه شما مهارت ندارد.
- ۶ در هنگام کوهنوردی همیشه از مسیرهای آشنا و پررفت و آمد استفاده کنید. از امکان تغییر ناگهانی و بی مقدمه آب و هوای کوهستان مطلع باشید و همیشه با وسایل و تجهیزات کافی حرکت کنید.
- ۷ در شروع هر رشته ورزشی علاوه بر این ملاحظات کلی، حتماً جزئیات ایمنی و احتیاطات ویژه آن را از مربی خود یا سایر افراد مجرب بیاموزید.

در صورت بروز علائم افزایش دمای بدن در حین ورزش، اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱ فعالیت فیزیکی را متوقف کنید.
- ۲ از حرارت خارج شده و به سایه بروید.
- ۳ لباس های اضافی را از تن خارج کنید.
- ۴ آب خنک بنوشید و بدن تان را در آب خنک شناور کنید.
- ۵ به عضلات دچار گرفتگی و کرامپ، کشش های استاتیک بدهید.
- ۶ اگر علائم گرمزدگی وجود دارد، سریع به مراکز پزشکی مراجعه کنید.



در آب و هوای گرم نکات زیر را رعایت کنید:

- ۱ صبح ها و عصرها که هوا خنک تر است، ورزش کنید.
- ۲ اگر به شدت عرق می کنید، مصرف نمک خود را بیشتر کنید.
- ۳ در شرایط گرم و مرطوب، قبل و پس از ورزش، آب زیادی بنوشید. منتظر احساس تشنگی نباشید و به طور مرتب آب مصرف کنید. یک راه برای بررسی مقدار از دست دادن مایع بررسی رنگ ادرار است. متخصصان پیشنهاد می کنند که ادرار تقریباً بی رنگ و با حجم زیاد، نشانه مقدار آب کافی در بدن و آمادگی برای ورزش است.
- ۴ قبل از فعالیت دو لیوان آب بنوشید و در حین فعالیت هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک فنجان و بعد از فعالیت به ازای هر نیم کیلو وزن کم شده ۲ لیوان آب بنوشید.
- ۵ مصرف چای و قهوه و کولاها تأثیر منفی دارند. چرا که بیش از آن مقداری را که نوشیده اید، دفع خواهید کرد.
- ۶ تا حد امکان کم لباس بپوشید و از لباس های سبک و گشاد استفاده کنید. از پوشیدن لباس های نایلونی جداً خودداری کنید. لباس های صددرصد پنبه ای رنگ روشن ایده آل هستند.
- ۷ از آنجا که ۴۰ درصد کل گرمای بدن از سر دفع می شود، اگر کلاه استفاده می کنید، باید از انواع مشبک و منفذدار باشد.
- ۸ استفاده از کرم های ضد آفتاب و عینک آفتابی نیز برای جلوگیری از آسیب های ناشی از آفتاب توصیه می شوند.
- ۹ لباس های مرطوب و عرق کرده خود را با لباس خشک تعویض نکنید. زیرا لباس مرطوب بدن را بهتر خنک نگه می دارد.
- ۱۰ در فواصل منظم در سایه استراحت کنید. مواظب علائم ناشی از گرما باشید. اگر علامتی ظاهر شد فوراً فعالیت تان را متوقف کنید.

نکاتی برای ورزش در هوای آلوده

- ۱ در روزهای گرم تابستان از ورزش کردن بین ساعات ۹ صبح تا ۷ بعدازظهر اجتناب کنید. در عوض در ساعت ابتدایی روز یا اواخر بعدازظهر فعالیت کنید. در ساعات یاد شده بکوشید در فضای سر بسته و دارای تهویه مناسب فعالیت کنید.
- ۲ از نواحی که تراکم وسیله نقلیه موتوری وجود دارد، اجتناب کرده و تا حد امکان در پارک ها و مکان های خوش آب و هوا فعالیت کنید.
- ۳ در حین یا قبل از انجام ورزش، از استقرار در مکان هایی که در آن ها دخانیات استعمال می شود، بپرهیزید.
- ۴ در مواردی که مجبور به انجام تحرک و فعالیت بدنی در محیط روباز و حاوی مقادیر نامطلوب آلاینده استنشاقی هستید، از زمان و شدت انجام ورزش بکاهید.
- ۵ در حین ورزش، به جهت وزش باد توجه نمایید. در جهت وزش باد بدوید تا باد به صورت شما نخورد.
- ۶ در هنگام ورزش کردن حداقل باید ده تا پانزده متر از لوله آگزوز وسایل نقلیه فاصله داشته باشید.
- ۷ اگر دچار علائمی مانند احساس فشار و درد قفسه سینه، سرفه های مکرر، صدادار شدن تنفس و یا آبریزش زیاد از چشم و بینی شدید، بلافاصله ورزش را قطع کنید.
- ۸ در اوقاتی که آلودگی هوا زیاد است، از زمان گرم کردن بدن خود در ابتدای شروع ورزش کم کنید.
- ۹ به طور کلی، از مدت زمان حضور خود در مکان های با آلودگی هوا بکاهید.



توصیه هایی برای پیشگیری از ابتلا به سرمازدگی

- ۱ در هوای خیلی سرد فعالیت را کاهش داده یا متوقف کنید.
- ۲ به حس خودتان توجه کنید و از وضعیت های آب و هوایی که شما را مستعد سرمازدگی می کند، آگاه باشید.
- ۳ بهتر است جلوی دهان و بینی خود را با یک ماسک ملایم ببندید تا هوای گرم و مرطوب وارد دهان و بینی شما شود.
- ۴ برای کاهش از دست دادن حرارت از طریق سر، از کلاه استفاده کنید.
- ۵ از چندلایه لباس روی هم استفاده کنید، به نحوی که در هنگام تعریق، قادر به کندن یا پوشیدن تدریجی آن باشید. به خاطر داشته باشید که رطوبت محیط یکی از عوامل مهم در ابتلا به سرمازدگی است. در صورت امکان به خصوص در لایه ای که تماس مستقیم با بدن دارد از موادی استفاده کنید که ضمن این که اجازه می دهند عرق از سطح بدن تبخیر شود، جلوی نفوذ رطوبت بیرونی را نیز می گیرند. دست ها، پاها، گوش ها و گردن خود را با لایه های محافظ کافی بپوشانید تا از سرمازدگی جلوگیری کنید. یک لایه نازک روی نواحی باز بدن می تواند کمک کننده باشد.
- ۶ بدن خود را به تدریج با فعالیت در هوای سرد سازگار کنید. سازگار کردن تدریجی بدن با آب و هوای سرد به همان میزان سازگاری با فعالیت در آب و هوای گرم و رطوبت اهمیت دارد.
- ۷ در هوای سرد بدن خود را از مرطوب شدن محافظت کنید.

توصیه‌های خودمراقبتی بیشتر برای داشتن فعالیت بدنی مناسب‌تر

۱ اهمیت گرم کردن و سرد کردن در هنگام فعالیت‌های ورزشی:

کارشناسان معتقدند که هر جلسه تمرین ورزشی باید با گرم کردن آغاز شده و با سرد کردن خاتمه یابد. گرم کردن، بدن را برای فعالیت ورزشی آماده می‌کند، سرد کردن، بدن را به حالت استراحت برگردانده و به وسیله تسهیل بازگشت خون به قلب به برگشت به حالت عادی کمک می‌کند.

گرم کردن مجموعه فعالیت ۱۵-۱۰ دقیقه‌ای است که قبل از شروع هر جلسه تمرین انجام می‌شود. هدف از گرم کردن این است که بدن خود را برای یک جلسه تمرین بدنی آماده کنید. یک برنامه گرم کردن خوب، درجه حرارت بدن را افزایش می‌دهد، باعث کشش عضلات و رباط‌ها شده و انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد. به همین دلیل اهمیت آن در برنامه آمادگی جسمانی شما بسیار زیاد است. گرم کردن در پیشگیری از آسیب‌ها و درد عضلانی مؤثر است. به نظر می‌رسد که آسیب‌های عضلانی وقتی ایجاد می‌شوند که حرکات شدید بدون گرم کردن انجام شوند.

یک برنامه گرم کردن کوتاه و مناسب می‌تواند شروع کننده خوبی باشد. اگر بدن شما به خوبی گرم شود، احتمالاً اشتیاق بیشتری برای شرکت در برنامه تمرینات خواهید داشت، زیرا گرم کردن مناسب بدن از تجمع زودرس اسیدلاکتیک در عضلات که منجر به خستگی می‌شود، جلوگیری می‌کند. به عکس، اگر بدن به خوبی گرم نشود، خستگی زودرس و کسالت ایجاد شده و علاقه شما کاهش می‌یابد و نهایتاً منجر به یک برنامه ناموفق می‌شود. به علاوه، شواهدی وجود دارد که یک گرم کردن خوب ممکن است برخی جنبه‌های عملکردی را بهبود بخشد.

بیشتر متخصصین به برنامه گرم کردن به چشم یک احتیاط لازم برای آسیب غیر ضروری عضله و درد احتمالی آن می‌نگرند. در واقع منظور این است که دستگاه قلبی - تنفسی را به تدریج به حد متوسطی تحریک کنید که این امر باعث افزایش جریان خون به عضلات در حال فعالیت شده و منجر به افزایش درجه حرارت عضلات شود. عضله گرم شده را می‌توان به میزان بیشتری بدون ترس از آسیب کشید.

یک برنامه گرم کردن خوب، با ۳ تا ۵ دقیقه آهسته راه رفتن یا نرم دویدن یا درجا دویدن یا پازدن با دوچرخه ثابت آغاز می‌شود. این مقدار فعالیت برای بالا بردن سوخت‌وساز بدن و گرم کردن عضلات کافی است. یک عرق ملایم نشانه خوبی از این است که درجه حرارت عضله افزایش یافته است. در این نقطه شما باید کشش را با تمرکز بر سری عضلاتی که بیشتر به کار خواهید برد آغاز کنید (برای تمرینات کششی به بخش انعطاف‌پذیری از همین فصل مراجعه کنید). به عنوان مثال، برای پیاده‌روی، نرم دویدن و دو باید عضلات پا به ویژه عضله پشت ساق و ران‌ها را کشش دهید. یا برای شنا، کشیدن عضلات اطراف شانه اهمیت بیشتری



دارد. کل فرآیند گرم کردن نباید بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طول بینجامد و شما باید فعالیت‌تان را بلافاصله بعد از آن آغاز کنید.

بعد از یک جلسه تمرین شدید، داشتن یک دوره سرد کردن ضروری است. سرد کردن باید بلافاصله بعد از تمرین انجام شود. قطع ناگهانی فعالیت شدید می‌تواند خطرناک باشد. به عنوان مثال بعد از دویدن به مدت طولانی ایست ناگهانی به علت تجمع خون در پاها، ممکن است باعث افت فشارخون و حتی منجر به سرگیجه و از حال رفتن شود. سرد کردن مناسب باعث پیشگیری از تجمع خون در بازوها و پاها می‌شود که این امر باعث جلوگیری از افت فشارخون شده و بدن را قادر می‌سازد که خنک شده و به وضعیت استراحت برگردد. در سرد کردن هم باید یک بخش کششی همراه با تمرینات قلبی - عروقی انجام شود. دوره سرد کردن باید حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه به طول بینجامد. در اینجا هم حدود ۲ تا ۴ دقیقه راه رفتن یا نرم دویدن و سپس انجام حرکات کششی صورت می‌گیرد. حرکات کششی در طول سرد کردن هم باید مانند گرم کردن انجام شوند. انجام این نوع حرکات در طول دوره سرد کردن تأثیر به‌سزایی در پیشگیری از آسیب‌ها دارد. حتی بعضی از کارشناسان معتقدند کشش در سرد کردن مهم‌تر از کشش به هنگام گرم کردن است، چرا که ممکن است به بهبود اسپاسم و گرفتگی در عضلات خسته کمک کند.





۲ ملاحظات خانم های ورزشکار: یکی از نگرانی های عمده خانم ها در ارتباط با فعالیت بدنی تأثیری است که امکان دارد ورزش روی قاعدگی بگذرد و در بعضی حتی باعث تأخیر زمان حاملگی شود. برخلاف این ایده، فعالیت بدنی در حد متعادل بر هر دو مورد قاعدگی و حاملگی تأثیر مثبت دارد.

مطالعات نشان می دهند که قاعدگی دردناک در بین ورزشکاران یا دانشجویان ورزشکار کمتر از کسانی است که از نظر حرکتی فعال نیستند. بسیاری از دختران ورزشکار گزارش کرده اند بعد از پرداختن به ورزش منظم دردهای قاعدگی آن ها کمتر شده است.

در روزهایی از قاعدگی که خونریزی فعال وجود دارد، حرکات شدید و حرکاتی که روی قسمت پایین شکم و تخمدان ها فشار می آورند، بهتر است محدود شوند. ولی حرکات سبک و نرمش ها بدون مانع هستند. بهتر است در این موارد به بدن تان توجه نموده و در صورت وجود هر نوع شک یا سوالی با متخصصین مشورت کنید.

بسیاری از زنان ورزشکار برجسته که حاملگی و زایمان های متعدد داشته اند، به وسیله محققان مورد بررسی قرار گرفته اند. این خانم ها نسبت به زنان غیرورزشکار درد کم تر، زایمان سریع تر و آسان تر و پارگی زایمانی کمتری داشته اند. تعداد بسیار اندکی از این زنان سزارین شده اند و یا زایمان با فورسپس داشته اند. کورتاژ در این قبیل خانم ها بسیار نادر بوده است. امروزه تمرینات مناسب در دوران حاملگی مورد تأیید همه متخصصین است. چنین تمریناتی به عنوان جزیی از روند لازم برای تولد فرزندی طبیعی مورد تأیید قرار گرفته اند.

چنان چه در فعالیت های ورزشی در دوران بارداری زیاده روی نشود و فعالیت ها با توجه به اصول علمی و صحیح انجام شوند، نه تنها ضرر ندارند، بلکه مفید هم خواهند بود. البته باید توجه داشت که در دوران حاملگی هر نوع فعالیتی مجاز نیست و باید از ورزش های خاص این دوران با مجوز پزشک و تحت نظر متخصصین استفاده کرد، برای کسب اطلاعات بیشتر به متخصصین مراجعه کنید.

۳ تغذیه برای ورزشکاران: این مهم است که بدانید یک برنامه غذایی متعادل و متنوع می تواند تمام مواردی را که ورزشکاران برای حفظ سلامت و خوب عمل کردن نیاز دارند، تأمین کند (برای آگاهی از یک برنامه غذایی متعادل و متنوع به بخش تغذیه از همین کتاب مراجعه کنید). ممکن است به خاطر داشته باشید که بهترین منبع انرژی برای کار عضلات، کربوهیدرات های مرکب (نان، سیب زمینی، برنج، ماکارونی و ...) هستند. مصرف میوه و سبزی اهمیت زیادی دارد و مصرف قندهای ساده و چربی ها باید به حداقل برسند.

برخلاف عقیده بسیاری از مردم، مصرف پروتئین بیشتر عضلات را قوی تر نمی سازد و در ورزش های سنگین، نیاز بدن به پروتئین بالا نمی رود. رژیم های غذایی پرپروتئین نیز باعث عملکرد بهتر نمی شوند. درحقیقت مصرف بیش از اندازه پروتئین به عملکرد ورزشی لطمه می زند.

یک برنامه ورزشی برای حفظ سلامتی به هیچ وجه نیازی به مصرف مکمل های ورزشی ندارد. بسیاری از مکمل ها مضر هستند و ممکن است به سلامت شما آسیب بزنند.



۴ ورزش و مصرف داروهای نیروزا: بسیاری از ورزشکاران حرفه ای و برخی از کسانی که در تمرینات قدرتی و پرورش عضلات شرکت می کنند، تمایل دارند که از داروهای غیرمجاز برای تقویت عملکرد و ساختار عضلانی خود استفاده کنند. این داروها بسیار متعددند و پرداختن به جزئیات عملکرد و عوارض تمامی آن ها از حدود این راهنما خارج است، ولی آنچه که اهمیت دارد این است که تقریباً تمامی این داروها دارای عوارض جانبی بسیار زیادی هستند که بعضی می توانند مرگبار باشند. در این قسمت فقط عوارض برخی از مهم ترین و رایج ترین این داروها در کشور را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

مقدار مشخصی از آن‌ها را تجویز می‌کنند، اما مقادیری از این داروها برای تقویت عملکرد و بهبود وضعیت عضلانی در ورزش لازم هستند.

استروئیدهای آنابولیک به صورت غیرمجاز در بازار فروخته می‌شوند و یا از طریق داروخانه‌ها و ورزشگاه‌هایی که اخلاق حرفه‌ای را رعایت نمی‌کنند، تهیه می‌شوند. بسیاری از افراد غیرورزشکار نیز از این مواد برای بهبود قدرت و ظاهر اندام خود استفاده می‌کنند.

مصرف استروئیدهای آنابولیک راهی خطرناک و غیرقانونی برای تقویت قدرت عضلانی هستند. مصرف آن‌ها عوارض زیادی به دنبال دارد. به ویژه در زنان برخی از این عوارض غیرقابل بازگشت است. این مواد می‌توانند اعتیادآور بوده و بیش از هفتاد عارضه جدی ایجاد نمایند که برخی از آن‌ها می‌تواند کشنده باشند.

مرگ‌های زیادی در بین ورزشکاران به مصرف این مواد نسبت داده شده است. جدول شماره ۲۸ برخی از مهم‌ترین عوارض استروئیدهای آنابولیک را نشان می‌دهد.



استروئیدهای آنابولیک: استروئیدهای آنابولیک مشتقات ساختگی از هورمون مردانه تستوسترون هستند. پزشکان از مقدار بسیار کم آن‌ها برای درمان وضعیت‌هایی مانند بیماری‌های عضلانی، سرطان سینه، سوختگی‌های شدید، انواع نادر کم‌خونی و برخی بیماری‌های کلیه استفاده می‌کنند. به دلیل عوارض جانبی و خطرات این داروها، پزشکان به میزان محدود و در روزهای اندکی،

جدول شماره ۲۸: عوارض مصرف داروهای آنابولیک

هر دو جنس	مردان	زنان
افزایش خطر سرطان کبد	بی تفاوتی	کچلی
افزایش خطر بیماری‌های قلبی	اعتیاد	بزرگ شدن سینه‌ها
افزایش کلسترول مفید	خونریزی بینی	آترونی بیضه‌ها
کاهش کلسترول مفید	افزایش خطر مغزی	بزرگی پروستات
افزایش فشارخون	ورم (صورت پف کرده)	کاهش تعداد اسپرم‌ها
کاهش ظرفیت ایروبیکی	تب و سردرد، آبله و جوش	ناتوانی جنسی
افزایش خطر آسیب‌های عضلانی-اسکلتی به دلیل بافت هم‌بندی شکننده	چربی در صورت، قفسه سینه و پشت ران‌ها	رفتارهای تهاجمی
توقف زودرس استخوان‌سازی	پوست چرب	رفتارهای خشونت‌آمیز
سرکوب دستگاه ایمنی		تغییرات خلقی و افسردگی
اختلال در سوخت‌وساز و احتمال ابتلا به دیابت		اختلالات خواب
عقیمی		تغییرات شخصیتی و
افزایش خطر مرگ		

این مواد به طور جدی افزایش یافته و آسیب حاصله شدیدتر بوده و دیرتر بهبود می‌یابد، چراکه استروئیدها بهبودی را به تأخیر می‌اندازند. وقتی استروئیدها حجم عضله را افزایش می‌دهند، عضله اضافی ممکن است در اطراف مفاصل و استخوان رشد کرده و خطر شکستگی را افزایش دهد.

یک نکته بسیار مهم در مورد عوارض این داروها این است که این مواد تأثیرات شناخته شده‌ای روی بافت هم‌بندی دارند و در نتیجه نیروی ایجاد شده در مقابل بافت هم‌بندی ضعیف در بسیاری موارد، باعث پارگی تاندون‌ها و رباط‌ها و آسیب‌های عضلانی-اسکلتی می‌شوند و از خطر آسیب در مصرف‌کنندگان

و سخن آخر

آموختیم که فعالیت بدنی منظم برای یک زندگی پر بار، سالم و مولد اهمیت اساسی دارد و ما را از بسیاری از بیماری‌ها در امان می‌دارد. اجزای مختلف آمادگی جسمانی و راه‌های دستیابی به آن را با هم بررسی کردیم و ملاحظات لازم برای تداوم برنامه آمادگی جسمانی در تمام عمر را شناختیم. اما یک نکته باقی است:

آمادگی جسمانی، فراتر از همه این‌ها به داشتن تعهد بستگی دارد. دستیابی به آمادگی جسمانی به معنای عضویت در باشگاه بدنسازی، خریدن لباس‌های ورزشی با مارک‌های معتبر یا کار با دستگاه‌های گران‌قیمت بدن‌سازی نیست. آنچه که به آن نیاز دارید، به غیر از کفش‌های خوب، شوقی خالصانه برای دستیابی به جسمی سالم، متناسب و رهنمودی برای آغاز به کار است. برای شما در پیمودن جاده‌ای که منجر به جسمی سالم‌تر، زیباتر و زندگی با کیفیت‌تر می‌شود، آرزوی موفقیت داریم.



۷ ورزش بیش از اندازه: بسیاری از کسانی که برای اولین بار تمرینات ورزشی را آغاز کرده‌اند، بیش از حد به خودشان فشار می‌آورند. این افراد بیش از اندازه ورزش می‌کنند. تحرک بیش از حد هم درست مانند کم‌تحرکی تأثیرات منفی روی سلامت دارد. از علائم ورزش بیش از حد؛ درد عضلانی مداوم، آسیب‌های متعدد، کاهش ناخواسته وزن، عصبی شدن و ناتوانی در دستیابی به آرامش است. فشار بیش از حد باعث می‌شود که بسیاری از افراد پس از مدتی، از ورزش کردن دل‌زده شوند. اگر دچار علائم ورزش بیش از حد شده‌اید، جلسات فعالیت، زمان تمرین و شدت آن را کاهش دهید و یا این‌که آن را متوقف سازید و بعد از چند روز وقفه بر شدت تمرین به‌طور تدریجی بیفزایید. به بدن‌تان برای برگشت به حالت عادی ۲۴ تا ۴۸ ساعت وقت بدهید. حتماً به اندازه کافی استراحت کنید. سعی کنید روزهای ورزشی را یک روز در میان انتخاب کنید. از ورزش فشرده، چند روز پشت سر هم در ابتدا یا انتهای هفته و بعد از چند روز قطع تمرینات بپرهیزید. چنین برنامه‌هایی احتمال آسیب را افزایش می‌دهند. در صورت لزوم با مربیان تربیت بدنی مشورت کنید تا مطمئن شوید برنامه ورزشی‌تان پاسخ‌گوی نیازهای شما است.



راهنمای
خودمراقبتی
جوانان



بخش هفتم

اچ آی وی / ایدز و بیماری های آمیزشی



پیش گفتار

بیش از سه دهه از شناخت اچ آی وی و بیماری ایدز می گذرد. همه گیری جهانی ایدز یکی از بزرگ ترین چالش ها را در زندگی فردی و اجتماعی انسان به خصوص نوجوانان و جوانان تشکیل می دهد. در حال حاضر در سطح جهان بالغ بر ۳۶ میلیون نفر از جمله بیش از دو میلیون کودک با اچ آی وی زندگی می کنند. در سال ۲۰۱۴ میلادی ۲ میلیون نفر در دنیا به اچ آی وی مبتلا شدند؛ این به آن معناست که روزانه حدود ۵۶۰۰ نفر در جهان به این بیماری مبتلا شدند.

در جهان تاکنون حدود ۳۴ میلیون نفر به علت ابتلا به ایدز جان خود را از دست داده اند. طی ۱۵ سال گذشته مرگ و میر ناشی از ایدز در میان نوجوانان ۳ برابر شده است، به طوری که بیماری ایدز اولین عامل مرگ و میر نوجوانان در آفریقا و دومین علت فوت این رده سنی در سطح جهان به حساب می آید. اثرات سوء اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی ایدز بر جوامع بشری و به ویژه اثر بر سلامت انسان باعث شده است تا ایدز مورد توجه دانشمندان قرار گیرد.

ارتباطات جنسی محافظت نشده علاوه بر انتقال اچ آی وی می تواند باعث انتشار بیش از ۳۰ بیماری آمیزشی شناخته شده، نظیر سوزاک، سیفلیس و ... گردد. افرادی که در معرض خطر این بیماری ها قرار دارند تا حدود بسیار زیادی رفتارهای مشابه دارند. از طرف دیگر وجود یک عفونت آمیزشی، خطر ابتلا به اچ آی وی را افزایش می دهد. به طوری که خطر انتقال اچ آی وی در یک زوج جنسی که یکی از آنها مبتلا به نوعی از عفونت های آمیزشی است، ۱۰ برابر بیشتر از زمانی است که هیچ یک از طرفین، مبتلا به عفونت آمیزشی نیستند.

ذکر این نکته ضروری است که امروزه پیشرفت های زیادی در خصوص تشخیص و درمان اچ آی وی حاصل شده است، ولی همان طور که در مورد همه بیماری ها، همیشه پیشگیری مقدم بر درمان است، در مورد ایدز هم پیشگیری از ابتلا در الویت است و خودمراقبتی نقش بسیار مهمی برای پیشگیری از ابتلای افراد به بیماری های آمیزشی و ایدز دارد.





فصل اول اچ آی وی / ایدز

مقدمه

اچ آی وی (ویروس نقص ایمنی انسانی)^۱، ویروسی است که با ورود به بدن و ماندگار شدن در آن، در نهایت باعث ایجاد بیماری ایدز (نشانگان نقص ایمنی اکتسابی)^۲ در انسان می شود. این ویروس برای سالیان طولانی درون سلول های بدن زنده می ماند. اچ آی وی بر روی سیستم دفاعی بدن اثر گذاشته و کم کم آن را از بین می برد. زمانی که سیستم دفاعی بدن آن قدر ضعیف شود که فرد نتواند در مقابل هیچ میکروب و یا سرطانی مقاومت کند، در آن موقع فرد وارد مرحله ایدز شده است. این ویروس خودبه خود تولید نمی شود بلکه می تواند از طریق رفتارهای انسان از فردی به فرد دیگر منتقل شود.



اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ سیستم ایمنی بدن را بشناسد.
- ۲ تفاوت اچ آی وی با ایدز را بیان کند.
- ۳ از مراحل بیماری آگاه باشد.
- ۴ راه های انتقال و عدم انتقال اچ آی وی را بداند.
- ۵ از راه های پیشگیری از اچ آی وی آگاه باشد.



1 Human Immune deficiency Virus (HIV)

2 Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)



سیستم ایمنی بدن

سیستم ایمنی بدن، مجموعه‌ای از سلول‌ها و موادی است که از بدن در مقابل عوامل و مواد خارجی، که در خون تحت عنوان «آنتی ژن» شناخته می‌شوند، محافظت می‌کند. آنتی ژن ماده‌ای است که در صورت ورود به بدن، موجب تولید آنتی بادی (پادتن) در خون فرد می‌گردد. در اغلب موارد، آنتی بادی‌ها در مقابل عوامل بیماری‌زا از بدن دفاع می‌کنند. تکثیر ویروس (اچ آی وی) در بدن و به مرور زمان، به خصوص در صورتی که مداخله دارویی انجام نشود، باعث شکست و فروپاشی سیستم ایمنی فرد شده، به نحوی که بدن دیگر قادر به مبارزه با عوامل بیماری‌زا نخواهد بود. سیستم ایمنی بدن از سلول‌های مختلف، از جمله لنفوسیت T و لنفوسیت B تشکیل شده است. برخی از لنفوسیت‌های T دارای گیرنده‌ای به نام CD4 هستند که در عملکرد ایمنی این سلول‌ها نقش مهمی ایفا می‌کنند و سلول‌های اصلی سیستم ایمنی به شمار می‌روند. ویروس (اچ آی وی)، از این گیرنده استفاده می‌کند تا وارد سلول شده و تکثیر یابد. به این ترتیب سلول‌های CD4 فرد، به طور پیشرونده تخریب می‌شوند. با تخریب این سلول‌ها، سیستم ایمنی فرد مبتلا، ضعیف شده و فرد در معرض خطر ابتلا به عفونت‌های فرصت‌طلب و برخی سرطان‌ها قرار می‌گیرد. این مرحله نهایی از عفونت ناشی از اچ آی وی، ایدز نامیده می‌شود.



علائم اچ آی وی / ایدز

علائم ابتلا به اچ آی وی با توجه به مراحل بیماری متفاوت بوده و عبارت است از:

۱ عفونت اولیه اچ آی وی: پس از ورود اچ آی وی به بدن، این ویروس در سلول‌های اصلی سیستم ایمنی شروع به تکثیر می‌کند. واکنش بدن در مقابل این ویروس، تولید آنتی‌بادی‌های اختصاصی در بدن است. از زمانی که ویروس وارد بدن شده تا مرحله‌ای که آنتی‌بادی‌های قابل اندازه‌گیری در بدن تولید شود فاصله‌ای طول می‌کشد که به آن «دوره نهفتگی» یا «دوره پنجره یک» می‌گویند. این دوره می‌تواند بین ۶-۴ هفته تا ۶ ماه طول بکشد. در این دوره علی‌رغم مبتلا بودن فرد به اچ آی وی، آزمایش او می‌تواند منفی باشد و فرد مبتلا می‌تواند به راحتی با رفتاری پرخطر، ویروس را به طرف مقابل منتقل کند. حدود نیمی از افراد در این مرحله دچار بیماری حادی می‌شوند که به آن «عفونت اولیه اچ آی وی» می‌گویند. در صورت ابتلا به عفونت حاد، شایع‌ترین علائم آن عبارت است از:

تب، خستگی و ضعف، کاهش وزن، بزرگی غدد لنفاوی، گلودرد غیر چرکی، تعریق شبانه، بثورات پوستی، درد عضلانی و مفاصل، سردرد، سرفه، اسهال، تهوع و استفراغ. این علائم غیراختصاصی بوده و در بسیاری از بیماری‌های ویروسی دیگر نیز ممکن است دیده شوند. این دوره خود به خود بهبود می‌یابد. البته فرد ممکن است تا ماه‌ها احساس ضعف و خستگی کند.

۲ عفونت بدون علامت: از زمانی که ویروس وارد بدن می‌شود شروع به تکثیر می‌کند و این تکثیر و زیاد شدن دائمی ویروس می‌تواند تا ۱۰ سال ادامه یابد. این ویروس‌ها به تدریج باعث از بین رفتن سلول‌های دفاعی بدن می‌شوند. در طول این دوران فرد از نظر ظاهری می‌تواند کاملاً بدون علامت و سالم به نظر برسد. تب خفیف، تعریق شبانه، اسهال متناوب، اضطراب و افسردگی و خستگی نیز گاهی در طول این دوره دیده می‌شود.

۳ عفونت علامت‌دار: به تدریج با زیاد شدن تعداد ویروس در بدن فرد مبتلا و کم شدن سلول‌های دفاعی در بدن وی، علائم اصلی بیماری ظاهر می‌شود. این علائم متنوع بوده و می‌تواند شامل انواع عفونت‌ها مثل برفک دهانی، سل، عفونت‌های ریوی مثل ذات‌الریه و ... شود. مرحله پیشرفته اچ آی وی را ایدز می‌نامند که همراه با بیماری‌های مختلف و علائم شدید است. سرعت پیشرفت به این مرحله، به عواملی همچون نوع عفونت اچ آی وی، سن فرد، عفونت‌های هم‌زمان دیگر و حتی عوامل ژنتیک مرتبط است. بر حسب این که فرد در چه مرحله‌ای از عفونت باشد، به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، عفونت‌های دیگر و بعضی بدخیمی‌ها و سرطان‌ها در فرد رخ می‌دهد.

راه‌های انتقال اچ آی وی

اچ آی وی می‌تواند در خون، ترشحات تناسلی مردان و زنان و



در شیر مادر دیده شود. راه‌های انتقال اچ‌آی‌وی شناخته شده است. این راه‌ها عبارتند از:

انتقال اچ‌آی‌وی از طریق تماس جنسی

شایع‌ترین راه انتقال اچ‌آی‌وی در جهان از طریق تماس جنسی است. بیشتر از ۷۰ درصد موارد انتقال اچ‌آی‌وی در دنیا از این راه منتقل می‌شود. بررسی آمارها در ایران نشان می‌دهد که در سال‌های اخیر، تعداد افرادی که به واسطه ارتباط جنسی محافظت نشده (بدون کاندوم) مبتلا به اچ‌آی‌وی شده‌اند رو به افزایش است، به‌ویژه ابتلای افراد جوان‌تر به اچ‌آی‌وی از طریق روابط جنسی محافظت نشده به صورت چشم‌گیری افزایش یافته است. بعضی موارد باعث می‌شود تا احتمال انتقال این ویروس در طی تماس جنسی زیادتر شود، این موارد عبارتند از:

تعداد دفعات تماس جنسی، تعداد شرکای جنسی و تماس جنسی با افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند:

هر چه تعداد شرکای جنسی یک فرد بیشتر باشد احتمال ابتلای او به اچ‌آی‌وی بیشتر خواهد شد. از طرف دیگر هرچه تعداد دفعات تماس جنسی محافظت نشده (بدون استفاده از کاندوم) در فرد بیشتر باشد، احتمال ابتلای وی به اچ‌آی‌وی زیادتر خواهد شد. با این توضیح روشن است که ارتباط جنسی با افرادی که به ویژه روابط جنسی خارج از چارچوب خانواده دارند، احتمال ابتلا به اچ‌آی‌وی را بسیار بیشتر خواهد کرد.

مرحله بیماری: هرچه میزان ویروس (اچ‌آی‌وی) در بدن فرد مبتلا بیشتر باشد، احتمال انتقال ویروس در طی ارتباط جنسی هم بیشتر خواهد شد. میزان ویروس در دو مرحله در بدن فرد مبتلا بسیار زیاد است:

۱ مرحله حاد بیماری (دو تا چهار هفته اول پس از ورود ویروس به بدن که در آن زمان فرد مبتلا معمولاً علامتی ندارد).

۲ مرحله پیشرفته بیماری که در این مرحله سیستم دفاعی بدن بسیار ضعیف شده است.

سالم نبودن مخاط در حین تماس جنسی:

اگر رابطه جنسی با خون آمیخته شود احتمال انتقال اچ‌آی‌وی بیشتر خواهد شد. سالم نبودن مخاط دستگاه تناسلی در حین ارتباط جنسی می‌تواند به علت زخم و یا ابتلا به یک بیماری آمیزشی درمان نشده باشد و یا در طی تماس‌های جنسی باشد که با خشونت و زور (تجاوز) انجام می‌شود. در این موارد خطر انتقال اچ‌آی‌وی زیادتر خواهد شد. برقراری تماس جنسی در زمان عادت ماهیانه خانم‌ها هم یکی دیگر از مواردی است که می‌تواند با خطر بیشتری از نظر انتقال اچ‌آی‌وی همراه باشد.

محل تماس جنسی: در تمامی ارتباطات جنسی محافظت نشده که با دخول همراه است، احتمال انتقال اچ‌آی‌وی وجود دارد. رابطه جنسی مقعدی و رابطه جنسی مرد با هم‌جنس از جمله مواردی هستند که خطر انتقال اچ‌آی‌وی در آن‌ها بسیار بیشتر است، به ویژه اگر فرد به عنوان مفعول واقع شده باشد. احتمال دارد اچ‌آی‌وی از طریق تماس جنسی دهانی نیز منتقل شود ولی این احتمال کمتر از ارتباط جنسی مقعدی و واژینال (مهبلی) است.

جنسیت: به علت بعضی ویژگی‌های دستگاه تناسلی در زنان (از جمله ظریف بودن مخاط داخلی دستگاه تناسلی و زیاد بودن سطح مخاط) آسیب‌پذیری آنها به اچ‌آی‌وی بیشتر از مردان است. یعنی احتمال انتقال اچ‌آی‌وی از مرد مبتلا به زن سالم بیشتر از انتقال اچ‌آی‌وی از زن مبتلا به مرد سالم است. میزان این تفاوت بین ۳ تا ۲۰ برابر برآورد می‌شود. بجز آناتومی بدن، عوامل دیگری نیز در آسیب‌پذیری بیشتر زنان موثر است. به‌عنوان مثال زنان به‌علت وابستگی مالی ممکن است نتوانند یک رابطه جنسی بدون کاندوم را رد کنند. در دختران جوان و کم‌سن چون دستگاه تناسلی هنوز رشد کافی نداشته، احتمال صدمه خوردن، خراشیدگی، خونریزی و عفونت‌های آمیزشی بیشتر است. اگرچه زنان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اچ‌آی‌وی هستند، ولی مهم است که توجه نمود، بسیاری از مردان مبتلا از طریق ارتباط جنسی با زنان، مبتلا شده‌اند.

ذکر این نکته ضروری است که در کشور ما مصرف مواد مخدر، الکل، مواد محرک و روان‌گردان از جمله شیشه و قرص اکستازی با روندی رو به افزایش به خصوص در جوانان همراه است. این مواد قدرت تصمیم‌گیری فرد را برای پرهیز از رفتار پرخطر و محافظت نشده جنسی

مختل می کند و در نتیجه خطر انتقال اچ آی وی را افزایش می دهد.

مصرف الکل، مواد محرک و روان گردان از جمله شیشه و قرص اکستازی قدرت تصمیم گیری فرد را برای پرهیز از رفتار پرخطر جنسی مختل می کند.

انتقال اچ آی وی از طریق تماس با خون آلوده

انتقال عفونت اچ آی وی از طریق خون، می تواند از طریق دریافت خون و فرآورده های خونی آلوده، وسایل تزریق آلوده از جمله استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده و در نهایت از طریق تماس های تصادفی و اتفاقی با ابزار تیز و برنده آلوده به این ویروس صورت پذیرد.

با اجرای سیاست پالایش صددرصدی خون سالم توسط سازمان انتقال خون، در طی سال های اخیر هیچ مورد جدیدی از انتقال اچ آی وی از طریق دریافت خون در کشور دیده نشده است.

استفاده از سوزن و سرنگ مشترک در بین مصرف کنندگان تزریقی مواد، دومین راه انتشار اچ آی وی در دنیا است. آمارهای ثبت شده در کشور نشان می دهد که در مجموع بیشتر افراد مبتلا به اچ آی وی، از طریق سرنگ و سوزن مشترک برای مصرف مواد مخدر به این بیماری مبتلا شده اند. هر چند ذکر این نکته لازم است که تعداد مبتلایان از طریق ارتباط جنسی محافظت نشده در

کشور روندی به شدت رو به رشد دارد. سوزن و سرنگ مشترک و حتی فیلتر و قاشق مشترک برای تزریق مواد چه هم زمان استفاده شود و چه با فاصله، می تواند موجب انتقال این ویروس شود.

کلیه ابزارهای تیز و برنده نظیر ابزار پزشکی و دندان پزشکی، تیغ اصلاح، سوزن خال کوبی و غیره بالقوه خطر انتقال اچ آی وی و هیپاتیت های B و C را دارند و باید در استفاده از آنها کلیه نکات بهداشتی رعایت گردد. با این وجود احتمال انتقال اچ آی وی از این طریق بسیار پایین است. احتمال ابتلای فرد به عفونت اچ آی وی، بر حسب نوع مواجهه متفاوت است. خطر انتقال عفونت در اثر دریافت خون آلوده، بسیار بیشتر از خطر ابتلا به عفونت در اثر فرو رفتن تصادفی سوزن آلوده است. برای کاهش خطر ابتلا، افراد باید در مورد نحوه انتقال آگاه شوند و اصول احتیاطات همه جانبه استاندارد را رعایت کنند.



انتقال اچ آی وی از مادر به کودک

انتقال اچ آی وی از مادر به فرزند یکی دیگر از راه های انتقال بیماری است که می تواند در حین بارداری، در هنگام زایمان و حتی در زمان شیردهی اتفاق بیفتد. به نظر می رسد تماس نوزاد با خون مادر به هنگام وضع حمل بیشترین نقش را داشته باشد. خطر انتقال اچ آی وی از مادر مبتلا به فرزند در موارد زیر بیشتر است:

□ مرحله بیماری: خطر انتقال اچ آی وی از مادر به فرزند در مادرائی که در مرحله حاد بیماری و یا در مرحله بیماری پیشرفته هستند بیشتر است.

□ زایمان زودرس



بی مورد است و لازم است ضمن آگاهی از راه های انتقال، از ابتلای به آن پیشگیری کرد. پس مهم است که بدانیم:

❑ «ایدز یک بیماری ناشی از انجام رفتارهای پرخطر است.»

❑ «ایدز بیماری افراد یا گروه های خاصی از جمعیت نیست.»

❑ «هر فردی چه مرد و چه زن در هر سنی اگر رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز داشته و مراقب نباشد، می تواند به آن مبتلا شود.»



راه های پیشگیری از انتقال اچ آی وی

همان طور که می دانید همیشه و در مورد تمام بیماری ها، پیشگیری مقدم بر درمان است. در مورد اچ آی وی نیز این مساله صادق است، زیرا اچ آی وی هنوز واکسن و درمان قطعی ندارد. با توجه به محدود بودن راه های انتقال اچ آی وی، پیشگیری از آن آسان است و با افزایش آگاهی و داشتن رفتار سالم می توان از ابتلای به اچ آی وی پیشگیری کرد.



❑ تأخیر در زایمان

❑ کمبود ویتامین A در مادر

❑ سن بالای مادر

❑ استعمال دخانیات و سایر مواد مخدر

بیش از ۹۰ درصد تمام موارد انتقال اچ آی وی از مادر به فرزند در طی دو ماه آخر بارداری اتفاق می افتد.



راه های عدم انتقال اچ آی وی

حال که از راه های انتقال اچ آی وی آگاه شدیم، باید بدانیم که اچ آی وی از راه های زیر منتقل نمی شود:

❑ دست دادن و صحبت با فرد مبتلا به اچ آی وی

❑ روبوسی و یا بغل کردن فرد مبتلا

❑ بودن در کنار فرد مبتلا در محیط های عمومی مثل مدرسه یا محل کار

❑ غذا خوردن در کنار بیمار

❑ استفاده از ظروف و وسایل غذاخوری مشترک در رستوران ها

❑ گزش و نیش حشرات از جمله پشه

❑ از طریق وسایل نقلیه عمومی مانند: مترو، تاکسی، اتوبوس و...

❑ استفاده از استخر، توالی عمومی و حمام

❑ عطسه و سرفه

❑ پوشیدن لباس در فروشگاه و مغازه

❑ لمس دستگیره در، گوشی تلفن، پول یا اشیایی که فرد مبتلا به آن دست زده است.

مدفوع، ترشحات بینی، خلط، عرق، اشک، ادرار، محتویات معده و بزاق، قابلیت انتقال اچ آی وی را ندارند مگر این که حاوی خون قابل رویت باشند و در آنها خون واضح دیده شود.

با شناخت راه های انتقال و ابتلا به بیماری، نگرانی در دیگر موارد

گروه های واجد شرایط برای مشاوره رفتارهای جنسی ایمن

افرادی که باید تحت آموزش و مشاوره برای داشتن رفتارهای جنسی ایمن قرار گیرند، عبارتند از:

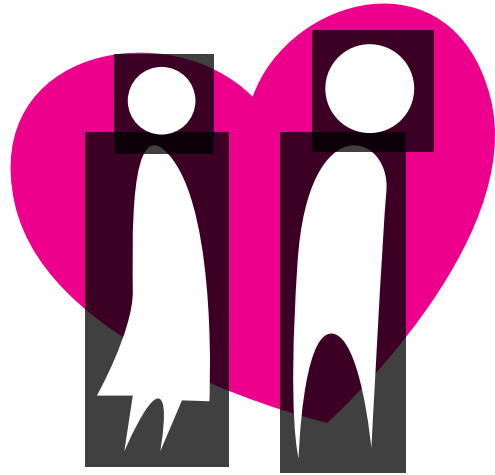
- کلیه افراد با سابقه حداقل یک بار تماس جنسی محافظت نشده و همسر (شرکای جنسی) آنها
- مبتلایان به عفونت های آمیزشی و همسر (شرکای جنسی) آنها
- کلیه افراد مبتلا به اچ آی وی و همسر (شرکای جنسی) آنها
- افراد فعال از نظر جنسی و همسر (شرکای جنسی) آنها
- مصرف کنندگان تزریقی مواد و همسر (شرکای جنسی) آنها
- مصرف کنندگان مواد محرک و روان گردان و همسر (شرکای جنسی) آنها
- همسران زندانیان
- افرادی که به واسطه شغل یا حتی تحصیل به مدت طولانی دور از خانواده هستند و همسر (شرکای جنسی) آنها
- سایر متقاضیان استفاده از کاندوم



۱ پیشگیری از انتقال اچ آی وی از طریق ارتباط جنسی:

تماس جنسی ایمن و محافظت شده یکی از مهم ترین راه های پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی و عفونت های آمیزشی است. تماس جنسی ایمن و محافظت شده شامل موارد زیر است:

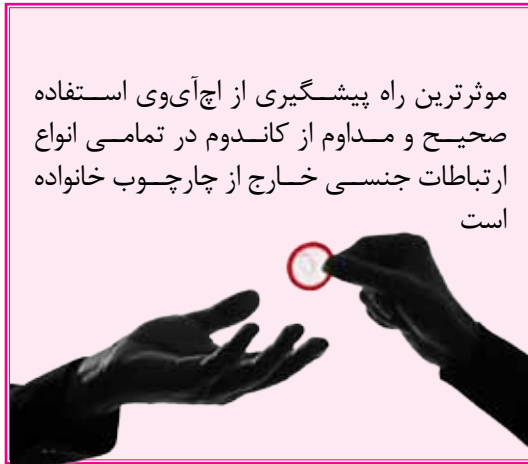
- خویشننداری و خودداری از رابطه جنسی تا قبل از ازدواج
- وفاداری به همسر و داشتن تماس جنسی در چارچوب ازدواج
- داشتن تماس جنسی فقط با شریک جنسی واحد
- استفاده صحیح و مداوم از کاندوم در تمامی انواع ارتباطات جنسی خارج از چارچوب خانواده
- متقاعد نمودن شریک جنسی برای استفاده از کاندوم
- پرهیز از مصرف الکل، مواد مخدر، مواد محرک و روان گردان
- از جمله شیشه و قرص اکستاسی
- در حال حاضر، شواهد حاکی از افزایش تعداد موارد ابتلای اچ آی وی از طریق ارتباطات جنسی محافظت نشده و نیز گسترش بیماری در میان زنان است که تعدادی از آنها از طریق ارتباط جنسی با همسران مبتلای خود به این بیماری مبتلا شده اند. از سوی دیگر با افزایش شیوع مصرف الکل، مواد محرک و روان گردان صنعتی از جمله شیشه و قرص اکستاسی به ویژه در جوانان و نوجوانان، در طی سال های اخیر به علت گسترش رفتارهای پرخطر جنسی در این گروه، شاهد موارد بیشتری از ابتلای به اچ آی وی در جوانان و نوجوانان هستیم. این مباحث زنگ خطری برای آغاز موج سوم بیماری ایدز یعنی گسترش انتقال اچ آی وی از طریق جنسی است.



رفتار جنسی ایمن

در صورت برقراری روابط جنسی، توصیه می‌شود تا اصول رفتار جنسی ایمن رعایت گردد.

«رفتار جنسی ایمن» به معنی استفاده منظم، صحیح و مداوم از کاندوم در تمامی انواع ارتباطات جنسی (مقعدی، واژینال و دهانی) است. آموزش ارتباط جنسی ایمن از اهمیت بسزایی برخوردار است. اگر کاندوم همیشه و درست استفاده شود اثربخشی بالایی در پیشگیری از ابتلا به اچ‌آی‌وی و سایر عفونت‌های آمیزشی و حتی بارداری دارد.



موثرترین راه پیشگیری از اچ‌آی‌وی استفاده صحیح و مداوم از کاندوم در تمامی انواع ارتباطات جنسی خارج از چارچوب خانواده است

آموزش رفتار جنسی سالم تر^۱، ارتقای مصرف کاندوم^۲ و چگونگی مذاکره و گفتگو برای داشتن آمیزش جنسی ایمن^۳ از جمله مهارت‌های اساسی است که در کاهش موارد ابتلا به اچ‌آی‌وی در افراد در معرض خطر، اهمیت فراوانی دارد.

آموزش و اطلاع‌رسانی زیربنایی‌ترین و مهم‌ترین فعالیت در خصوص رفتارهای جنسی ایمن است. در بسیاری از جوامع از جمله ایران صحبت در مورد مسایل جنسی همراه با شرم و حیا و گاهی همراه با اکراه و انکار است، لذا برای آگاهی در این خصوص می‌توان از مشاوران مربوطه به خصوص از مشاوران در مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری کمک گرفت.

ترویج استفاده از کاندوم

همواره باید تاکید شود که استفاده از کاندوم در افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی، صرفاً به منظور محافظت دیگران نیست، بلکه استفاده از آن مانع ورود عوامل جدید بیماری‌زا به بدن فرد مبتلا نیز شده و در نتیجه از ابتلای فرد به سایر انواع اچ‌آی‌وی (انتقال مجدد اچ‌آی‌وی) و نیز سایر عفونت‌های آمیزشی پیشگیری خواهد شد. خطر انتقال مجدد در بین زوجین به‌ویژه در زوج‌هایی که هر دو مبتلا به اچ‌آی‌وی هستند همواره مطرح است، به همین دلیل توصیه می‌شود تا این زوجین نیز در تمامی ارتباطات جنسی از کاندوم استفاده کنند.

نکته‌ای که باید به آن توجه ویژه‌ای شود این است که مصرف مواد محرک آمفتامینی و مت‌آمفتامینی (شیشه) باعث افزایش دفعات رفتارهای جنسی اجبارگونه و تکانشی می‌شود، بنابراین آموزش استفاده از کاندوم در کلیه مصرف‌کنندگان مواد محرک الزامی است.

خویشتر داری و اجتناب از برقراری ارتباط جنسی قبل از ازدواج و وفاداری به همسر تنها راهی است که قطعاً و ۱۰۰ درصد مانع از انتقال جنسی اچ‌آی‌وی و سایر عفونت‌های آمیزشی می‌شود. لذا

۲ پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی از طریق خون:

هرچند در حال حاضر با بررسی کلیه خون‌های اهدایی در سازمان انتقال خون، شاهد مورد جدیدی از ابتلا به علت دریافت خون و فرآورده‌های خونی نیستیم ولی ذکر این نکته ضروری است:

«افرادی که نسبت به داشتن اچ‌آی‌وی در خودشان شک دارند نباید خون اهدا کنند».

مصرف‌کنندگان تزریقی مواد مخدر، یکی از جمعیت‌های کلیدی برای افزایش شیوع اچ‌آی‌وی در جوامع هستند. در بسیاری از کشورها، همه‌گیری اچ‌آی‌وی در مصرف‌کنندگان تزریقی مواد وجود دارد. در صورتی که شناسایی مبتلایان و نیز برنامه‌های پیشگیری از اچ‌آی‌وی در یک جامعه ناکافی باشد، خطر شیوع اچ‌آی‌وی در این گروه از افراد و در نتیجه انتقال بیماری به همسر و شرکای جنسی آنها بسیار بالاست و از سوی دیگر مادران مبتلا می‌توانند اچ‌آی‌وی را در طی بارداری، زایمان و یا شیردهی به فرزند خود منتقل کنند. لذا برای پیشگیری از انتقال اچ‌آی‌وی، موارد زیر توصیه می‌شود:

□ پرهیز از مصرف مواد مخدر

□ اقدام برای ترک مواد مخدر در مصرف‌کنندگان

- 1 Safer Sex Education
- 2 Condom Promotion
- 3 Safer Sex Negotiation



۳ پیشگیری از انتقال اچ آی وی از مادر به فرزند:

اقدامات پیشگیرانه معمولاً از مراقبت و درمان های لازم در صورت بروز بیماری ها، بسیار آسان تر و کم هزینه تر هستند. یکی از مشکلات و بیماری هایی که می تواند بعضی از مادران و نوزادان آنها را تهدید کند ابتلا به اچ آی وی است. البته با تشخیص به موقع و نیز انجام مراقبت و درمان صحیح و به موقع می توان از تولد نوزاد مبتلا به اچ آی وی پیشگیری کرد. اگر ابتلا به اچ آی وی پیش از بارداری تشخیص داده شود، زوجین می توانند در مورد فرزنددار شدن یا نشدن شان تصمیم بگیرند. مسلماً تشخیص به موقع مادر از نظر ابتلا به اچ آی وی در پیشگیری از ابتلای کودک موثر است. اگر ابتلا به اچ آی وی پیش از بارداری یا هر چه زودتر در زمان بارداری تشخیص داده شود امکان پیشگیری از ابتلای نوزاد به شکل چشم گیری افزایش می یابد.

انتقال ویروس از مادر مبتلا به اچ آی وی به کودک می تواند در طول بارداری، زایمان و شیردهی صورت گیرد ولی بیشترین احتمال انتقال، در اواخر دوره بارداری و به خصوص هنگام زایمان و نیز دوران شیردهی اتفاق می افتد. برای پیشگیری از انتقال ویروس از مادر مبتلا به کودک، توصیه می شود تا:

■ زنان مبتلا به اچ آی وی تا حد امکان باردار نشوند و یا پیش از تصمیم به بارداری، حتماً به مراکز بهداشتی-

□ در صورتی که امکان پرهیز از مصرف مواد مخدر وجود ندارد یا فرد به هر دلیلی نمی تواند مواد مخدر را ترک کند، لازم است تا فرد تحت درمان با داروهای جایگزین مثل درمان نگهدارنده با متادون قرار گیرد و از مصرف تزریقی مواد خودداری نماید.

□ در صورتی که فرد به هر دلیلی نمی تواند از تزریق خودداری کند، در آن صورت لازمست تا از سرنگ و سوزن و نیز سایر وسایل تزریقی یکبار مصرف استفاده کند.

□ استفاده از کاندوم در تمامی ارتباطات جنسی

با اجرای برنامه های موثر پیشگیری از اچ آی وی و ارائه خدمات کاهش آسیب از جمله تهیه و توزیع لوازم استریل برای تزریق و نیز درمان نگهدارنده و جایگزین مواد مخدر (متادون)، انتقال اچ آی وی در مصرف کنندگان تزریقی مواد در بسیاری از کشورها کنترل شده است. به جز عدم استفاده از وسایل تیز و برنده مشترک از جمله سرنگ و سوزن و سایر وسایل تزریقی، استفاده از تیغ اصلاح و سوزن خال کوبی یکبار مصرف نیز اقدامی اساسی برای پیشگیری از انتقال اچ آی وی از این راه محسوب می شود.

کلیه افرادی که به دلیل شغلی و یا تصادفی با سرنگ و سوزن فرد مبتلا به اچ آی وی یا فردی که به علت اعتیاد مشکوک به ابتلاست مواجهه داشته اند، به منظور پیشگیری از ابتلا لازم است در طی ۶ تا ۸ ساعت (حداکثر ۷۲ ساعت) برای بررسی و نیز در صورت لزوم شروع درمان پیشگیری کننده به مراکز مشاوره بیماری های رفتاری مراجعه کنند.





تشخیص آج آی وی

ابتلا به آج آی وی را نمی توان از ظاهر افراد تشخیص داد. بسیاری از مبتلایان ممکن است ظاهری سالم داشته باشند و هیچ نشانه‌ای از بیماری نیز در آنها دیده نشود، اما در همان حال می توانند در طی رفتارهای پرخطر، آج آی وی را به دیگران منتقل کنند. بنابراین تمام افرادی که رفتارهای پرخطری داشته‌اند که می‌توانسته آنها را در معرض این بیماری قرار دهد، باید از نظر آج آی وی آزمایش شوند.

مهم است که بدانیم علی‌رغم دسترسی گسترده به آزمایش‌های تشخیصی آج آی وی، تعداد زیادی از مبتلایان در دنیا، از ابتلای خود به آج آی وی آگاهی ندارند. در ایران حدود دو سوم مبتلایان از این امر ناآگاهند.

فرد مبتلا به آج آی وی ممکن است برای مدت طولانی هیچ علامتی از بیماری نداشته باشد، به همین علت تنها راه تشخیص آن، انجام آزمایش خون از نظر آج آی وی است. آج آی وی آزمایش تشخیصی اختصاصی دارد و در آزمایش‌های متداول و معمول که به‌منظور چک‌آپ انجام می‌شود مشخص نمی‌گردد.

انجام آزمایش آج آی وی فقط در زمان اهدای خون و اهدای عضو اجباری است و در سایر مواقع فرد باید از درخواست آزمایش برای خود آگاه بوده و برای انجام آزمایش آج آی وی رضایت داشته باشد. توصیه می‌شود تا قبل و بعد از آزمایش آج آی وی، فرد تحت مشاوره قرار گیرد. انجام مشاوره نه تنها باعث افزایش آگاهی فرد شده بلکه به ایجاد رفتارهای جنسی سالم کمک نموده، حتی برای پذیرش نتیجه آزمایش مثبت احتمالی و انجام پیگیری‌های بعدی به فرد کمک خواهد کرد. در صورت

درمانی و یا مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری مراجعه کنند تا از خدمات مشاوره‌ای استفاده کنند.

❑ مادر مبتلا در صورت باردار شدن باید در طول بارداری تحت مراقبت در مراکز بهداشتی-درمانی و مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری قرار گیرد تا برای جلوگیری از انتقال آج آی وی به جنین، پیشگیری دارویی انجام شود.

❑ همچنین توصیه می‌شود زایمان نیز به‌صورت سزارین انجام شود زیرا احتمال انتقال آج آی وی در زمان زایمان طبیعی بسیار زیاد است.

❑ نوزادان متولد شده، پس از تولد باید بلافاصله تحت درمان پیشگیری با داروهایی که توسط پزشک تجویز می‌شود قرار گیرند.

❑ از آنجایی که آج آی وی از طریق شیردهی نیز به نوزاد منتقل می‌شود، نوزادان مادران مبتلا به آج آی وی باید با شیر مصنوعی (شیرخشک) تغذیه شوند.

اگر تمامی مراقبت‌های دوران بارداری، زایمان و شیردهی به‌طور دقیق و صحیح انجام شود احتمال ابتلای نوزاد به آج آی وی بسیار پایین خواهد بود.



با تشخیص به موقع مادران مبتلا به آج آی وی و نیز انجام مراقبت و درمان صحیح و به‌موقع، می‌توان از تولد نوزاد مبتلا به آج آی وی پیشگیری کرد.

مراکز مشاوره بیماری های رفتاری

با توجه به منافی که تشخیص زودهنگام بیماری دارد، توصیه می شود افرادی که خود یا همسر (شریک جنسی) آنها سابقه رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز دارند (از جمله سابقه ارتباط جنسی محافظت نشده و بدون کاندوم، سابقه زدن، سابقه تزریق مواد با سرنگ و سوزن مشترک)، افراد شاغل در مشاغلی که با خون و ترشحات مواجهه دارند، افرادی که به واسطه نوع شغل خود مدت طولانی دور از منزل و خانواده هستند، با مراجعه به نزدیک ترین مرکز مشاوره بیماری های رفتاری محل سکونت خود با انجام مشاوره و در صورت تایید مشاورین، با انجام آزمایش اچ آی وی، هر چه سریع تر از وضعیت ابتلای خود به اچ آی وی مطلع شوند تا بتوانند از خدمات درمانی و مراقبتی مناسب در این مراکز بهره مند شوند. در این مراکز کلیه خدمات، شامل: آموزش، مشاوره، آزمایش اچ آی وی، ارایه وسایل پیشگیری از انتقال بیماری (کاندوم/ سرنگ و سوزن) و داروی ضد ویروس به صورت رایگان، محرمانه و با رعایت رازداری ارایه می شود. این مراکز تحت نظارت دانشگاه های علوم پزشکی در سراسر کشور فعالیت می کنند و در هر شهر حداقل یک مرکز یا پایگاه مشاوره بیماری های رفتاری وجود دارد.

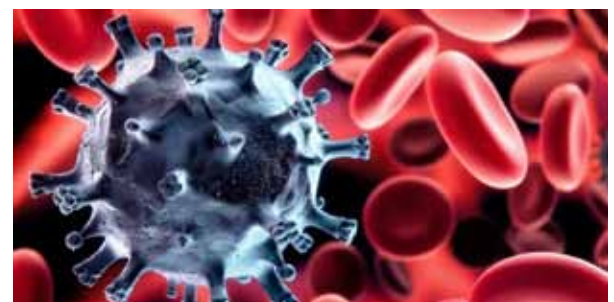
مثبت بودن نتیجه آزمایش، حتماً باید پزشک یا مشاور دوره دیده با فرد مشاوره کنند. با توجه به پیچیدگی های تفسیر نتیجه آزمایش به خصوص وجود دوره پنجره، لازم است تا نتیجه آزمایش منفی، نیز همراه با مشاوره به فرد گفته شود. برای انجام آزمایش اچ آی وی، توصیه می شود تا افراد به مراکز مشاوره بیماری های رفتاری مراجعه کنند. انجام آزمایش در این مراکز رایگان بوده و با رعایت اصول محرمانه بودن انجام شده و مشاورین دوره دیده مشاوره های لازم را انجام خواهند داد.



درمان اچ آی وی

در حال حاضر درمان قطعی که ویروس (اچ آی وی) را از بین ببرد وجود ندارد، اما درمان های موجود می تواند بیماری را تحت کنترل درآورده و باعث بهتر شدن کیفیت زندگی افراد مبتلا و افزایش طول عمر آنها شود. از سوی دیگر مصرف داروی ضد ویروس (اچ آی وی) در فرد مبتلا باعث کاهش مقدار ویروس در بدن وی شده و در صورت تداوم رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز، احتمال انتقال بیماری از آنها به دیگران (به خصوص همسر/ شریک جنسی) کاهش می یابد و به این طریق همه گیری و گسترش بیماری را کنترل می کند.

به علاوه مصرف داروی ضد ویروس (اچ آی وی) توسط مادر مبتلا باعث کاهش خطر انتقال ویروس در طی دوران بارداری و زایمان، به نوزاد وی می شود. لذا «درمان اچ آی وی، کلید پیشگیری است».





انگ و تبعیض نسبت به مبتلایان و همه‌گیری اچ‌آی‌وی / ایدز

انگ و تبعیض به اشکال و دلایل مختلف دیده می‌شود. باورها، اعتقادات و نگرش‌های متفاوت افراد، گاهی منجر به اشکال مختلفی از انگ و تبعیض در برابر یک گروه با اعتقادات متفاوت می‌شود. یکی از گروه‌هایی که خیلی زیاد با پدیده انگ روبه‌رو می‌شوند، افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی هستند. مصادیق انگ و تبعیض مرتبط با اچ‌آی‌وی / ایدز از سراسر دنیا گزارش شده است.

به دلیل این که انتقال اچ‌آی‌وی با استفاده از مواد مخدر و یا رفتار جنسی پرخطر مرتبط است، به همین علت در نظر خیلی از افراد جامعه این بیماری ترسناک بوده و صرفاً متعلق به گروه خاصی از افراد مثل مردان هم‌جنس‌گرا، مصرف‌کنندگان مواد مخدر و افراد با رابطه جنسی متعدد و خارج از چارچوب خانواده تصور می‌شود. همین موضوع باعث شده که مردم تصور کنند:

با دور ماندن از افراد اچ‌آی‌وی مثبت می‌توانند از خطر ابتلا به بیماری در امان بمانند. علاوه بر آن، بعضی افراد تصور می‌کنند که ابتلا به اچ‌آی‌وی یک مجازات الهی برای افرادی است که رفتارهایی دارند که در تضاد با ارزش‌های اخلاقی و مذهبی جامعه است به همین دلیل ابتلا به ایدز را نتیجه بی‌مسئولیتی‌های شخصی افراد و گناهان آنها می‌دانند. از این رو مبتلایان به اچ‌آی‌وی معمولاً به‌عنوان افرادی گناهکار و مقصر شناخته می‌شوند، نه افراد بیماری که نیازمند کمک و یاری هستند. این تصورات باعث تشدید انگ و در نتیجه تبعیض نسبت به افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی می‌شود.

عدم آگاهی از راه‌های انتقال اچ‌آی‌وی، یکی از دلایل اصلی ایجاد انگ نسبت به افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی است. حتی گاهی اوقات علی‌رغم وجود اطلاعات کافی، مردم و حتی کارکنان بهداشتی نیز بین افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی و افراد غیر مبتلا تفاوت قایل می‌شوند.

در دنیا تحقیقات زیادی در خصوص بررسی تاثیر انگ و تبعیض، بر گسترش ایدز انجام شده است. هر چه انگ و

تبعیض نسبت به اچ‌آی‌وی / ایدز و مبتلایان به آن در جامعه بیشتر باشد تمایل افراد برای انجام آزمایش تشخیصی اچ‌آی‌وی، تمایل مبتلایان برای شروع درمان ضدویروسی و حتی پایبندی برای ادامه درمان و نیز تمایل افراد برای افشای وضعیت ابتلای خود به دیگران به‌خصوص به افراد درمان‌گر کمتر خواهد بود.

ذکر این نکته ضروری است که ایدز تنها یک مشکل پزشکی نیست، بلکه یک مشکل اجتماعی و فرهنگی هم هست. در بسیاری از جوامع این بیماری تابو تلقی می‌شود و با هاله‌ای از شرم و ممنوعیت‌های اخلاقی و فرهنگی همراه است.

به علت پیش‌داوری‌های موجود در جامعه و ترس از سرایت بیماری، این بیماران در مورد انتخاب مسکن، شغل، دریافت مراقبت‌های بهداشتی و حمایت عمومی مورد تبعیض قرار می‌گیرند. انگ ناشی از ابتلا به اچ‌آی‌وی / ایدز باعث نابرابری و تبعیض افراد مبتلا از حقوق اجتماعی‌شان می‌شود.

رفتارهای نامناسب و تحقیرآمیز موجب انزوای بیمار شده و حتی فرصت آموزش را از کودکان مبتلا می‌گیرد. افراد مبتلا، معمولاً نگرانی و اضطراب دارند که بخشی از آن به علت وحشت آنها از مرگ، وحشت از طرد و تنهایی و انزوا، انگ اجتماعی و ترس برای از دست دادن شغل یا ترس از ایجاد ناتوانی است.

با توجه به پیامدهای انگ و تبعیض نسبت به مبتلایان در جامعه، بسیاری از افرادی که رفتارهای پرخطر دارند از پیگیری و انجام آزمایش برای مشخص نمودن وضعیت خود اجتناب می‌کنند. همچنین انگ و تبعیض باعث می‌شود تا تعدادی از افرادی که از ابتلای خود آگاه هستند برای دریافت خدمات مراجعه نکنند و حتی سعی کنند وضعیت ابتلای خود را تا جایی که مقدور است مخفی نگه دارند. عدم آگاهی یا داشتن اطلاعات نادرست در کنار عدم افشای وضعیت و تداوم رفتارهای پرخطر به‌خصوص رفتارهای جنسی محافظت نشده و بدون کاندوم می‌تواند موجب گسترش و همه‌گیری بیماری ایدز در جامعه شود. بنابراین یکی از مهم‌ترین اقدامات برای پیشگیری از این همه‌گیری، کاهش میزان انگ نسبت به افراد مبتلا در جامعه است، تا افراد با رفتارهای پرخطر بدون نگرانی به مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری و یا پزشک مراجعه کرده و آزمایش دهند. همچنین بدون هیچ ترسی از تبعیض در بهره‌مندی از خدمات، در زمان نیاز به دریافت هرگونه خدمات پزشکی و یا خدمات دندان‌پزشکی، وضعیت ابتلای خود را اعلام کنند.

خودمراقبتی برای پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی

خودمراقبتی یعنی مراقبت از خود. یعنی این که برای حفظ سلامت و شادابی خود کارهایی ولو کوچک انجام دهیم تا سالم مانده و زندگی بهتری داشته باشیم. خودمراقبتی آموختنی است و باید آن را یاد گرفت و در زندگی به کار برد.

از آن جا که ایدز یک بیماری رفتاری است و از طریق رفتارهای پرخطری از جمله روابط جنسی پرخطر و محافظت نشده و استفاده از سرنگ و سوزن مشترک منتقل می شود، از این رو خودمراقبتی در زمینه اچ آی وی / ایدز اهمیت زیادی دارد. در خودمراقبتی باید به موارد زیر توجه نمود:

۱ در صورت قرار گرفتن در شرایطی مثل بیکاری، شرایط نامناسب خانوادگی، فقر و ...، باید موضوع را از زوایای مختلف دید. رفتارهای پرخطر خود را بررسی و نقد کرد. عواملی که ما را به سوی این رفتارها سوق می دهد را بررسی نمود. باید دانست که هرمشکلی چندین راه حل دارد و بهترین راه حل را انتخاب نمود.

۲ نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کرد تا ضعفها ما را به سوی رفتارهای پرخطر سوق ندهد.

۳ از مصرف مواد مخدر، محرک و روان گردان خودداری کرد. مصرف این مواد از هر نوع، هر چقدر کم هم باشد، می تواند فرد را در معرض انجام رفتارهای پرخطر مرتبط با ایدز قرار دهد.

۴ از حضور در موقعیت های خطرآفرین پرهیز کرد.

۵ روابط با افرادی که ما را به سوی رفتارهای پرخطر سوق می دهند را کنار گذاشت.

۶ مهارت «نه گفتن» را در خود تقویت کرد. این حق انسان است تا به خواسته های نادرست دیگران «جواب نه» بدهد.

۷ «رفتار قاطعانه» را در خود تقویت نمود. هر جا لازم است مخالفت کرد، هر جا لازم است توضیح بیشتری داد، هر جا لازم است تصمیم گیری کرد و هر جا لازم است شک و تردید خود را نشان داد.

۸ هر مطلبی را بدون دلیل قبول نکرد. این مساله کمک می کند تا مردم به خصوص نوجوانان و جوانان بتوانند قبل از انجام یک رفتار، از عواقب و پیامدهای انجام آن رفتار آگاه شوند.

۹ با اعضای خانواده صمیمی بود. سعی کرد اوقات فراغت خود را با آنها گذراند. افراد، هر چه ارتباط خانوادگی قوی تری داشته باشند، سالم تر خواهند بود.

۱۰ به اصول اخلاقی و معنوی پایبند بود. این پایبندی کمک زیادی به پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی می کند.





فصل دوم

بیماری های آمیزشی

مقدمه

است. اغلب عفونت های آمیزشی با روش های ساده قابل درمان هستند ولی در صورت درمان نشدن می توانند عوارض جدی به جای بگذارند. از عوارض این بیماری ها می توان به عقیمی و نازایی، زایمان زودرس، مرده زایی، به دنیا آوردن فرزند معلول، ایجاد صدمات قلبی و عصبی و حتی مرگ و میر اشاره کرد.

اهداف:

در پایان این فصل، فراگیر باید:

- ۱ اهمیت و گستردگی عفونت های آمیزشی در جهان و ایران را بداند.
- ۲ مجموعه علائم بیماری های آمیزشی را شرح دهد.
- ۳ چند بیماری آمیزشی شایع را بشناسد.
- ۴ درمان و راه کارهای پیشگیری و محافظت در برابر عفونت های آمیزشی را بیان کند.

بسیاری از عفونت های آمیزشی درمان مناسب دارند و با رعایت نکته های ساده به راحتی درمان می شوند



عفونت های آمیزشی^۱ (STIs) به عفونت هایی گفته می شوند که عموماً از طریق تماس جنسی انتقال می یابند و می توانند موجب ایجاد بیماری های آمیزشی^۲ (STDs) شوند. بیش از ۳۰ عامل بیماری زای باکتریایی، ویروسی و انگلی شناخته شده برای عفونت های آمیزشی وجود دارد؛ مهم ترین آن ها شامل نایسریا گنوره^۳، کلامیدیا تراکوماتیس^۴، هموفیلوس دوکره^۵، کلبسیلا گرانولوماتیس^۶، تریپونوما پالیدوم^۷، مایکوپلاسماها^۸، تریکوموناس واژینالیس^۹، و ویروس هرپس سیمپلکس^{۱۰}، پاپیلوما ویروس انسانی^{۱۱} و اچ آی وی هستند. برآورد شده است که سالانه در حدود ۴۴۸ میلیون نفر (زنان و مردان ۱۵ تا ۴۹ ساله) در سراسر جهان مبتلا به عفونت های آمیزشی قابل درمان، از جمله تریپونوما پالیدوم (سیفیلیس)، نایسریا گنوره، کلامیدیا تراکوماتیس و تریکوموناس واژینالیس می شوند.

عفونت های آمیزشی یکی از شایع ترین علل بیماری در جهان بوده و صدمات زیادی از نظر اقتصادی و اجتماعی در بسیاری از کشورها وارد می نمایند. گفته می شود در کشورهای در حال توسعه عفونت های آمیزشی یکی از پنج علت شایع مراجعه به مراکز درمانی

1 Sexually Transmitted Infections

2 Sexually Transmitted Diseases

3 Neisseria Gonorrhoea

4 Chlamydia trachomatis

5 Haemophilus ducreyi

6 Klebsiella Granulomatis

7 Treponema pallidum

8 Mycoplasma

9 Trichomonas vaginalis

10 Herpes Simplex Virus (HSV)

11 Human Papilloma Virus (HPV)



وضعیت عفونت های آمیزشی در جهان و ایران

بر اساس آخرین تخمین سازمان جهانی بهداشت در ماه آگوست سال ۲۰۱۱ میلادی، سالانه ۴۴۸ میلیون مورد عفونت آمیزشی قابل درمان اتفاق می افتد. این رقم تنها مربوط به چهار عفونت شایع قابل درمان یعنی سیفلیس، سوزاک، کلامیدیا و تریکوموناس است. اگر رقم مربوط به عفونت با ویروس های اچ آی وی، زگیل و تبخال تناسلی به این عدد اضافه شود این رقم حدود ۳ برابر افزایش می یابد. میزان بروز برای منطقه شمال آفریقا و مدیترانه شرقی که کشور ما نیز در آن قرار گرفته ۴ تا ۷ درصد برآورد شده است. این رقم از میزان بروز در کشورهای پیشرفته غربی بیشتر و از کشورهای امریکای لاتین، آسیای شرق و جنوب شرق و افریقای جنوب صحرا کمتر است.

نظام ثبت بیماری های آمیزشی موجود در ایران از سال ۷۷ شروع به کار کرده و در سال ۸۵ این نظام مورد بازبینی قرار گرفته است. براساس موارد ثبت شده علامتی بروز بیماری های آمیزشی در سال ۹۴، میزان بروز این بیماری ها در کشور، ۱/۶ درصد جمعیت ۱۵ تا ۴۹ سال برآورد شده و به طور متوسط در فاصله سال های ۱۳۸۱ تا ۱۳۹۴ تعداد موارد گزارش شده سالانه ۱۷ درصد افزایش داشته است. این روند افزایشی با نسبت های نامساوی در همه گروه های سنی دیده می شود.

عمده موارد گزارش شده را زنان به خود اختصاص می دهند و این موضوع احتمالاً به خاطر همکاری کمتر بخش خصوصی یعنی جایی که مردان عمدتاً به آن مراجعه می کنند، است. این موضوع نشان می دهد کشور و منطقه ما عاری از عفونت های آمیزشی نیست بلکه برنامه های کنترل این بیماری ها نیاز به تقویت دارد.



نشانه های ابتلا به بیماری های آمیزشی

عفونت های آمیزشی تنها منجر به ایجاد بیماری در دستگاه تناسلی نمی شوند. برخی از این عفونت ها نظیر ایدز، هپاتیت و سیفلیس دستگاه های دیگر بدن نظیر سیستم ایمنی، کبد، قلب و دستگاه عصبی را درگیر می کنند. با این وجود تمرکز ما در این مبحث بر روی بیماری های آمیزشی است که مجموعه علائم یا سندرم های مشخص بیماری های آمیزشی را ایجاد می کنند. همچنین عفونت های آمیزشی ممکن است علامت خاصی را در بدن ایجاد نکنند. این حالت در خانم ها بیشتر از آقایان اتفاق می افتد. در این حالت خانم متوجه بیماری خود نمی شود و برای درمان هم مراجعه نمی کند به همین خاطر احتمال این که بیماری به صورت پنهان در بدن پیشرفت کرده و خانم دچار عوارض جدی شود بیشتر است. در این موارد ممکن است اعضای دیگر بدن هم درگیر شوند.

لازم به ذکر است که همه بیماری هایی که در دستگاه تناسلی ایجاد می شوند الزاماً در اثر یک آمیزش حفاظت نشده به وجود نمی آیند. به عنوان مثال عفونت های قارچی در زنان با ضعف سیستم ایمنی (مثل بیماران دیابتی) نیز باعث ترشح مهبل شده و یا تورم بیضه در اثر بیماری هایی مانند عفونت های ادراری، سل و یا اوریون نیز ایجاد می شود. این بیماری ها اگرچه عفونت های دستگاه تناسلی هستند ولی جزء عفونت های آمیزشی محسوب نمی شوند. یک بیماری آمیزشی می تواند این علامت ها را در دستگاه تناسلی ایجاد کند:



۱ ترشح از مجرای ادرار در آقایان: منظور از این علامت ترشح‌های غیرطبیعی از مجرای ادرار آقایان است و با منی تفاوت دارد. این ترشح می‌تواند به‌صورت آبکی، چرکی یا خون‌آلود باشد. گاهی لکه این ترشح روی لباس زیر آقایان دیده می‌شود. ممکن است هم‌زمان سوزش ادرار هم وجود داشته باشد. این ترشح‌ها بیشتر در اثر سوزاک، کلامیدیا و برخی میکروب‌های دیگر ایجاد می‌شوند. در صورتی که درمان مناسب صورت نگیرد می‌تواند منجر به عقیمی و یا پخش شدن عفونت در تمام بدن شود.

۲ تورم بیضه: در این حالت بیضه متورم و دردناک می‌شود. ممکن است قرمزی و گرمی هم در بیضه دیده شود. تورم بیضه ممکن است در اثر سوزاک، ضربه، عفونت‌های ادراری و برخی بیماری‌های عفونی غیرآمیزشی نیز ایجاد شود. بنابراین آقایانی که این بیماری را دارند باید حتماً هر چه سریع‌تر برای درمان به پزشک مراجعه کنند. در مواردی که ورم بیضه در اثر ضربه ایجاد شده باید به‌صورت فوری به پزشک مراجعه کرد.

۳ زخم در دستگاه تناسلی و یا دور مقعد در خانم‌ها و آقایان: زخم ممکن است در دستگاه تناسلی زنان بر روی لب‌های بزرگ، لب‌های کوچک و یا داخل واژن، روی آلت تناسلی مردان، اطراف مقعد و در صورت تماس جنسی از راه دهان بر روی لب و دهان دیده شود. زخم‌های تناسلی در اثر سیفیلیس، تبخال و برخی بیماری‌های دیگر ایجاد می‌شوند. ممکن است زخم دردناک باشد، سوزش داشته باشد و یا بدون درد باشد. در مواقعی که زخم دردناک نیست یا سوزش ندارد ممکن است فرد متوجه آن نشود. به‌خصوص اگر جای آن در قسمت‌های داخلی تر واژن باشد و دیده نشود. بنابراین معاینه‌های دوره‌ای توسط ماما یا پزشک زنان کمک‌کننده است. تبخال تناسلی دردناک است و سوزش دارد. ظاهری شبیه تبخال لب و بینی دارد و مانند آنها خودبه‌خود بهبود می‌یابد و معمولاً دوباره عود می‌کند. درمان‌های موجود و ویروس تبخال را از بین نمی‌برد ولی در بهبود سریع‌تر زخم مؤثر است. اگر خانمی دچار تبخال تناسلی است و بیماری وی زود به زود برمی‌گردد، به پزشک زنان اطلاع دهد. ممکن است بشود با داروهای پیشگیری جلوی بازگشت علائم را گرفت یا عود آن را کم کرد. گاهی اوقات زگیل‌هایی شبیه خال‌های گوشتی روی ناحیه تناسلی به‌وجود می‌آید. این زگیل‌ها ممکن است خارش داشته باشند و زخمی شوند. برای درمان زگیل، پزشک از روش‌هایی مانند سوزاندن (کوتر، کرایو، ...) استفاده می‌کند. فرد مبتلا هر چقدر زودتر برای درمان زخم مراجعه کند زودتر از شر بیماری خلاص خواهد شد. بسیاری از زخم‌های تناسلی خودبه‌خود خوب می‌شوند ولی این به این معنی نیست که بیماری از بدن خارج شده است. لازم است حتی در صورت برطرف شدن زخم هم به پزشک مراجعه شود.

۴ ترشح غیرطبیعی در خانم‌ها: زنان به‌صورت طبیعی ترشحاتی دارند. اگر اندازه این ترشحات از حالت عادی بیشتر شود و یا رنگ و بوی آن تغییر کند یک بیماری وجود دارد. گاهی ممکن است این ترشحات با خارش و قرمزی ناحیه تناسلی همراه شوند. این ترشحات اگر درمان نشوند ممکن است منجر به صدمات جدی‌تر به دستگاه تناسلی شده، باعث عفونت لگن و یا حتی نازایی شود.

۵ درد زیر شکم در خانم‌ها: در خانم‌ها گاهی درد در قسمت پایین شکم (زیردل) احساس می‌شود که ممکن است ناشی از یک بیماری جدی باشد. در این حالت ممکن است تب، ترشح چرکی بد بو از واژن، درد در زمان رابطه جنسی، سوزش و درد زمان ادرار کردن، نامنظم شدن خونریزی ماهیانه همراه با درد زیر شکم دیده شوند. این حالت معمولاً به‌خاطر بالاتر رفتن عفونت‌های آمیزشی مثل سوزاک و کلامیدیا و وارد شدن این میکروب‌ها به رحم و لوله‌های رحم ایجاد می‌شود. این بیماری باید خیلی جدی گرفته شود چون اگر درمان نشود ممکن است عوارض جدی مثل تنگی یا بسته شدن لوله‌های رحم، نازایی، ایجاد چرک و آبسه در رحم، حاملگی خارج از رحم، و حتی چرکی شدن خون اتفاق افتد. گاهی لازم است بیمار در بیمارستان بستری شود.

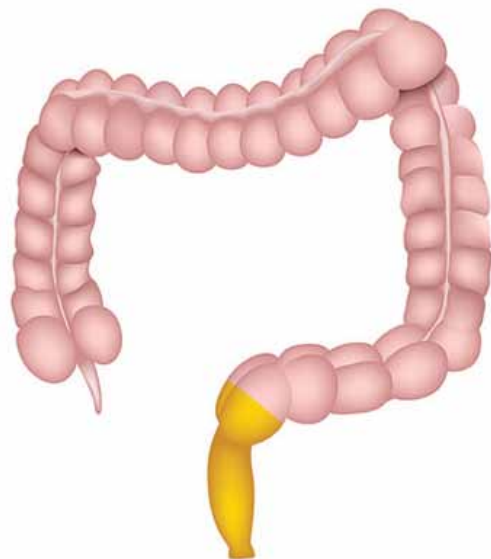
۶ بزرگ شدن غدد لنفاوی کشاله ران: کار غدد لنفاوی در بدن مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌هاست و هر جا عفونتی باشد غدد لنفاوی اطراف آن بزرگ می‌شوند. در ناحیه کشاله ران اگر یک غده لنفاوی پیدا شود که به اندازه یک بند انگشت کوچک دست باشد باید به پزشک مراجعه کرد. بزرگ شدن غدد لنفاوی کشاله ران ممکن است به‌خاطر یک عفونت آمیزشی باشد. بسیاری از موارد قبل از ظاهر شدن این غده زخم تناسلی وجود داشته. گاهی این غده به حدی بزرگ می‌شود که به آن خیارک می‌گویند. خیارک معمولاً گرم و دردناک است. درمان این بیماری طولانی است و فرد مبتلا باید حداقل ۱۴ روز دارو بخورد. ممکن است لازم باشد که پزشک با سرنگ ترشح داخل خیارک را خالی کند.

۷ عفونت چشمی نوزاد: اگر مادر مبتلا به یک عفونت آمیزشی باشد، ممکن است در حین زایمان میکروب



وارد چشم بچه شده، او را بیمار کند. عفونت های چشمی نوزاد معمولاً در زیر یک ماهگی خود را نشان می دهند. در این حالت چشم نوزاد قرمز و پف کرده است و ترشح چرکی از آن خارج می شود. اگر این بیماری درمان نشود باعث کوری بچه می شود. علاوه بر بچه لازم است مادر و شریک جنسی او هم برای درمان اقدام کنند.

۸ التهاب رکتوم: این حالت در اثر رابطه جنسی بدون کاندوم از پشت (تماس جنسی مقعدی) پیش می آید. در این حالت، مقعد دردناک است و ترشح چرکی از آن خارج می شود. ممکن است خارش هم وجود داشته باشد. تب و اسهال هم می تواند ایجاد شود. این بیماری در بیشتر موارد، در اثر سوزاک، سیفیلیس و کلامیدیا اتفاق می افتد.



۹ علایم عفونت های آمیزشی در خارج از دستگاه تناسلی: عفونت های آمیزشی فقط در دستگاه تناسلی مشکل ایجاد نمی کنند. برخی از این عفونت ها مثل سیفیلیس، ایدز و هیپاتیت جهای دیگر بدن مثل کبد، قلب، مغز و اعصاب را درگیر می کنند. بنابراین ممکن است زردی، دانه های قرمز رنگ پوستی، خارش پوست، ورم مفاصل، خستگی و ضعف مزمن از علایم یک عفونت آمیزشی باشد. به دنیا آوردن نوزاد مرده و یا اشکال در رشد استخوان ها و دندان ها، ناشنوایی، نابینایی و یا معلولیت نوزاد می تواند به خاطر بیماری آمیزشی مادر باشد. بنابراین اگر سابقه چنین بیماری هایی در نوزاد باشد، باید مادر برای درمان مراجعه کند تا هم خودش دچار عوارض دیگر بیماری نشود و هم فرزند بعدی مشکل نداشته باشد. در بعضی موارد خارش شدید پوستی از علایم بیماری گال و یا شپش است که در این موارد باید همه کسانی که با هم زندگی می کنند (مثلاً در زندان ها، سرپناه ها) درمان شوند. این بیماری از طریق تماس های نزدیک پوستی سرایت می کند و بنابراین رابطه جنسی هم می تواند این بیماری را انتقال دهد.



جدول شماره ۳۰ - مختصری از مجموعه علائم و عوامل بیماری‌زای مرتبط:

علت	علامت
سوزاک، کلامیدیا، تریکومونا	ترشح مجرا
تبخال، سیفیلیس، شانکروئید	زخم تناسلی
سوزاک، کلامیدیا، ضربه، عفونت ادراری، اورپون، تب مالت	تورم بیضه
سوزاک، کلامیدیا، تریکومونا، باکتری‌های هم‌زیست داخل مهبل، قارچ	ترشح مهبل
سوزاک، کلامیدیا، میکروب‌های بی‌هوازی	درد زیر شکم
سوزاک، کلامیدیا، سیفیلیس، تبخال	التهاب رکتوم
لنفوگرانولوم، آتشک، عفونت/ زخم در موضع	تورم غدد کشاله ران
سوزاک، کلامیدیا، استافیلوکوک	عفونت چشمی نوزاد

عفونت‌های آمیزشی همیشه منجر به ایجاد علائم بیماری در فرد نمی‌شوند. حدود ۷۰ درصد زنان و درصد قابل توجهی از مردانی که مبتلا به عفونت با میکروب سوزاک و کلامیدیا شده‌اند، دچار هیچ‌گونه علامتی از بیماری‌های آمیزشی نمی‌شوند.

مبتلا دارد. درمان فرد مبتلا باعث می‌شود زنجیره انتقال این بیماری شکسته شده و در نتیجه بیماری سرایت نکند. داشتن بیش از یک شریک جنسی، تغییر مداوم شرکای جنسی، تماس جنسی با زنانی که به صورت تجاری (به ازای دریافت پول و یا کالا) رابطه جنسی برقرار می‌کنند و یا سایر افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند و نیز ارتباط جنسی محافظت نشده (بدون استفاده از کاندوم) از عوامل رفتاری هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های آمیزشی را افزایش می‌دهند. استفاده از کاندوم احتمال ابتلا به اچ‌آی‌وی و عفونت‌های آمیزشی را به شدت کم می‌کند.



راه‌های انتقال بیماری‌های آمیزشی

همان‌طور که از اسم آن پیداست عفونت‌های آمیزشی عمدتاً از طریق تماس جنسی با فردی که دچار این عفونت است انتقال می‌یابد. علاوه بر آن برخی از انواع این عفونت‌ها می‌توانند از مادر باردار مبتلا، به نوزاد منتقل شده و باعث ایجاد بیماری و یا معلولیت در نوزاد شود. برخی از این بیماری‌ها نظیر اچ‌آی‌وی، هپاتیت «ب» و سیفیلیس همچنین می‌توانند از طریق تماس‌های خونی نیز منتقل شوند. انتقال این عفونت‌ها نیاز به تماس مستقیم با فرد



گروه های در معرض خطر

همانند اچ آی وی، گسترش این بیماری ها در جامعه به صورت ناگهانی رخ نمی دهد، بلکه ابتدا از یکی از گروه های در معرض بیشترین خطر شروع شده، سپس از طریق جمعیت های رابط به جمعیت عادی جامعه گسترش می یابد. گروه های در معرض بیشترین خطر عمدتاً شامل زنان تن فروش، مردانی که با مردان دیگر ارتباط جنسی برقرار می کنند و مصرف کنندگان تزریقی مواد هستند. جوانان، مشتریان زنان تن فروش، جمعیت های مهاجر و ... جمعیت های در معرض خطر هستند و می توانند نقش جمعیت های رابط را ایفا نمایند.

■ گروه های در معرض بیشترین خطر عمدتاً شامل افراد تن فروش، مردانی که با مردان دیگر ارتباط جنسی برقرار می کنند، افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند و شرکای جنسی این گروه ها هستند.

■ دوران جوانی، سن حداکثر فعالیت جنسی است. از این رو جوانان در معرض خطر بیماری های آمیزشی هستند. این در حالی است که بسیاری از جوانان اطلاعات مناسبی در زمینه بیماری های آمیزشی ندارند. فشار گروه های همسان از عوامل دیگری است که می تواند جوانان را به داشتن رفتارهای پرخطر ترغیب کند.

■ افرادی که دور از خانه و خانواده زندگی می کنند بیشتر در معرض رفتارهای جنسی غیرایمن هستند. این موضوع می تواند برای دانشجویانی که در شهری غیر از محل سکونت دائمی خود تحصیل می کنند اهمیت داشته باشد. داشتن بیش از یک شریک جنسی، تغییر مداوم شرکای جنسی، تماس جنسی با افرادی که شرکای جنسی متعدد دارند و نیز تماس های جنسی محافظت نشده (بدون استفاده از کاندوم) خطر ابتلا به بیماری های آمیزشی را افزایش می دهند.

■ زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض خطر آلودگی هستند. در یک تماس جنسی، زنان سطح مخاطی وسیع تری را در معرض تماس دارند و همین طور حجم ترشحات بیشتری را دریافت می کنند و این باعث می شود که احتمال ورود عامل بیماری زا به بدن زنان بیشتر باشد. همچنین ظریف بودن پوشش داخلی دستگاه تناسلی زنان (مخاط) باعث می شود نسبت به مردان بیشتر در معرض خطر باشند. به جز ساختمان بدن عوامل دیگری هم هستند که باعث آسیب پذیری بیشتر زنان می شوند. به عنوان مثال زنان به خاطر وابستگی مالی ممکن است نتوانند یک رابطه جنسی بدون کاندوم را



رد کنند. در دختران جوان و کم سن چون دستگاه تناسلی هنوز رشد کافی نداشته، احتمال صدمه خوردن، خراشیدگی، خونریزی و بیماری های آمیزشی بیشتر است. افرادی که بیشتر از یک شریک جنسی دارند بیشتر در معرض خطر هستند. همین طور هر چقدر دفعات تماس جنسی بدون کاندوم بیشتر باشد خطر عفونت آمیزشی بیشتر می شود. علاوه بر آن تماس های جنسی با خشونت و زور و یا تماس های گروهی نیز خطر بیماری آمیزشی را افزایش می دهد. در تماس هایی که منجر به خراشیدگی و خونریزی شود مثل تماس های با زور، تجاوز، تماس از طریق مقعد و یا تماس در دوران قاعدگی خطر انتقال به خصوص برای اچ آی وی و برخی از انواع بیماری های آمیزشی بیشتر می شود. عوامل اجتماعی نیز باعث افزایش خطر در زنان می شود. به عنوان مثال زنان به واسطه وابستگی اقتصادی ممکن است قادر نباشند در مورد سلامت جنسی با همسر خود گفتگو کنند و یا اصرار به برقراری تماس جنسی ایمن (با استفاده از کاندوم) داشته باشند. احتمال انتقال عفونت از مادر به نوزاد اهمیت این موضوع را بیشتر می کند.

■ مصرف الکل، مواد مخدر و یا محرک مانند شیشه و قرص اکستاسی قدرت تصمیم گیری را در فرد مختل کرده، می تواند او را در معرض خطر انتخاب یک رابطه جنسی غیرایمن قرار دهد.

آشنایی با چند بیماری آمیزشی

عفونت‌های آمیزشی عفونت‌هایی هستند که از طریق ارتباط جنسی منتقل می‌شود. بیش از ۳۰ عامل بیماری‌زا شناخته شدند که می‌توانند از طریق تماس جنسی منتقل شوند. در زیر به بعضی از مهم‌ترین بیماری‌های آمیزشی اشاره خواهد شد:

سوزاک

عامل این بیماری یک میکروب کروی شکل به نام گنوکوک است. این بیماری در مردان به صورت ترشحات چرکی از مجرای ادرار و در زنان به صورت ترشح از مهبل واژن بروز می‌کند. این ترشحات می‌توانند همراه با درد و سوزش باشند. در صورت تماس جنسی دهانی ممکن است بیماری با عفونت حلق خود را نشان دهد. علاوه بر آن این عفونت ممکن است هیچ علامتی در بدن فرد مبتلا ایجاد نکند. فرم‌های بدون علامت در زنان شایع‌تر است. با توجه به این که در فرم‌های بدون علامت فرد مبتلا متوجه بیماری خود نمی‌شود لذا برای درمان نیز مراجعه نخواهد کرد و در نتیجه احتمال بروز عوارض زیاد است. در صورتی که این بیماری درمان نشود ممکن است عفونت در بدن منتشر شود و خون، مفاصل، پوست و ... را درگیر کند. در زنان، درمان نشدن ممکن است منجر به عفونت لوله‌های رحم و نازایی شود. استفاده صحیح از کاندوم در پیشگیری از این بیماری بسیار موثر است.

کلامیدیا

عامل این بیماری نوعی میکروب به همین نام است. علائم بالینی و عوارض آن مشابه سوزاک است. به خاطر همراهی زیاد این دو میکروب با هم و مشکل در تشخیص آزمایشگاهی این بیماری، بیمارانی که ترشح مجرا دارند لازم است هم‌زمان درمان سوزاک و کلامیدیا را دریافت کنند.

سیفیلیس

عامل این بیماری یک میکروب مارپیچی شکل به نام تریپونم است. این بیماری علاوه بر آمیزش، از مادر مبتلا به نوزاد نیز منتقل می‌شود. علائم این بیماری در مراحل مختلف متفاوت است. در مرحله اول بعد از چند هفته از تماس جنسی، ابتدا یک زخم بدون درد با حاشیه سفت و مشخص در دستگاه تناسلی ظاهر می‌شود. در زنان ممکن است زخم ناشی از سیفیلیس در قسمت‌های داخلی‌تر مهبل قرار گرفته و دیده نشود. علاوه بر آن، با توجه به بدون درد بودن زخم، احتمال این که بیمار توجه کافی نشان نداده و برای درمان مراجعه نکند، زیاد است. این زخم حتی بدون درمان نیز خودبه‌خود بهبود می‌یابد ولی بیمار وارد مرحله دوم بیماری می‌شود. در این مرحله که چند ماه بعد از بهبود زخم اولیه بروز می‌کند بیمار دچار دانه‌های پوستی قرمز شده که این دانه‌ها در



تمام بدن و حتی کف دست و پا نیز دیده می‌شوند. این مرحله نیز خود به خود بهبود می‌یابد ولی در نهایت بیمار دچار عفونت نهفته سیفیلیس می‌گردد. در مرحله نهایی، دستگاه قلبی-عروقی و دستگاه عصبی درگیر شده و منجر به معلولیت و مرگ بیمار می‌شود.

سیفیلیس درمان نشده در زنان باردار می‌تواند منجر به مرده‌زایی و یا معلولیت و بیماری نوزاد شود و به صورت بزرگی کبد و طحال و اشکال در رشد استخوان‌ها و دندان‌ها بروز کند.

با توجه به وجود عفونت نهفته لازم است، گروه‌های در معرض خطر به‌ویژه زنان تن‌فروش برای بررسی‌های آزمایشگاهی و غربالگری به مراکز مشاوره بیماری‌های رفتاری و یا مراکز مشاوره ویژه زنان ارجاع شوند. نکته مهم این است که اگر بیماری سیفیلیس به موقع تشخیص داده شود درمان آن به راحتی امکان‌پذیر است.

تبخال تناسلی

همانند تبخال لب و بینی عامل این بیماری نیز ویروس تبخال است. ولی در تبخال لب معمولاً تیپ ۱ و تبخال تناسلی تیپ ۲ این ویروس مسوول ایجاد بیماری هستند. راه انتقال، معمولاً آمیزش جنسی است ولی ممکن است با خاراندن تبخال لب و بینی و به دنبال آن خاراندن ناحیه تناسلی، ویروس توسط خود فرد در ناحیه تناسلی تلقیح شود. علائم این بیماری به صورت زخم‌های دردناک ترشح‌دار همراه با تاول‌های ریز متعدد (مشابه تبخال لب و بینی) در دستگاه تناسلی است. این زخم‌ها خودبه‌خود بهبود می‌یابند ولی معمولاً بیماری دوباره عود می‌کند. در اکثر بیماران این عود به کرات اتفاق می‌افتد.

در زنان باردار در صورتی که در زمان زایمان زخم فعال وجود داشته باشد، باید از زایمان طبیعی پرهیز کرد زیرا نوزاد دچار عفونت منتشر خواهد شد. مادران بارداری که سابقه زخم تناسلی دارند باید حتماً پزشک زنان یا ماما را آگاه سازند.

نکته مهم این است که فرد مبتلا حتی در صورتی که در

مرحله عود نباشد نیز ممکن است بیماری را منتقل کند. کاندوم اگر چه بهترین وسیله شناخته شده برای پیشگیری از بسیاری از بیماری های آمیزشی است ولی استفاده از آن باعث پیشگیری در حد مطلوب از این بیماری نخواهد شد. درمان های موجود باعث حذف ویروس از بدن نمی شوند ولی در بهبود سریع تر زخم موثر هستند.

زگیل تناسلی

عامل این بیماری نوعی ویروس است. این بیماری با بروز ضایعاتی شبیه خال گوشتی در ناحیه تناسلی بروز می کند. برخی از افراد بدون علامت هستند ولی می توانند بیماری را منتقل کنند. این بیماری به عنوان عامل اصلی سرطان رحم شناخته شده است. درمان این بیماری با روش های موضعی و توسط پزشک صورت می گیرد. متأسفانه کاندوم پیشگیری مناسبی برای این بیماری فراهم نمی کند.

هپاتیت B

همه عفونت هایی که از طریق آمیزش منتقل می شوند الزماً مشکلات خود را در دستگاه تناسلی ایجاد نمی کنند. هپاتیت B یک نمونه از این عفونت ها است. ویروس هپاتیت B می تواند از طریق تماس های خونی، جنسی و یا از طریق مادر به نوزاد منتقل شده و به کبد بیمار حمله کند. هپاتیت B می تواند به صورت بدون علامت، هپاتیت حاد و یا هپاتیت مزمن دیده شود. در هپاتیت حاد معمولاً یک تا ۶ ماه بعد از ورود ویروس، فرد دچار بیماری شده که ابتدا با تب شروع شده و پس از طی شدن دوره تب دار کم کم علائم زردی و تیرگی رنگ ادرار ظاهر می شود. در دوران تب دار ممکن است دانه های قرمز رنگ پوستی و یا ورم مفاصل نیز دیده شود. تهوع، استفراغ، سفید شدن رنگ مدفوع و خارش از علائم دیگری است که همراه این بیماری دیده می شوند. به طور معمول هپاتیت حاد پس از طی دوره بیماری خودبه خود بهبود می یابد. در حدود ۱ درصد موارد ممکن است بیماری به صورت هپاتیت برق آسا بروز کرده که در این حالت بافت کبد بیمار کاملاً تخریب شده و منجر به فوت می شود. در برخی موارد ممکن است هپاتیت به صورت مزمن بروز کند. در این حالت اغلب موارد فرد با علائم خستگی و ضعف مزمن به پزشک مراجعه می کند. زردی یا تیرگی رنگ ادرار ممکن است به صورت خفیف یا گذرا و متناوب دیده شود. عفونت با ویروس هپاتیت B احتمال سیروز یا نارسایی کبد و نیز سرطان کبد را افزایش می دهد. امروزه درمان های دارویی برای هپاتیت B وجود دارد. برای تشخیص هپاتیت B انجام آزمایش خون ضرورت دارد و از آنجا که این عفونت به صورت بدون علامت هم بروز می کند توصیه می شود تا افرادی که عوامل خطر ایجاد این بیماری را دارند برای بررسی از این نظر به پزشک مراجعه کنند. این عوامل خطر عبارتند از: مصرف تزریقی مواد، رفتارهای جنسی

حفاظت نشده، ابتلای همسر و یا ابتلای والدین یا خواهر و برادر به این بیماری، دریافت مکرر خون یا فرآورده های خونی و دیالیز. درمان این بیماری باید تحت نظر پزشک متخصص بیماری های عفونی و یا متخصصین داخلی یا گوارش صورت پذیرد.

امروزه واکسن مناسب برای پیشگیری از این بیماری وجود دارد که برای کلیه نوزادان و نیز افراد در معرض خطر شامل صاحبان مشاغل گروه پزشکی و پیراپزشکی، زندانبانان، بیماران تحت دیالیز، دریافت کنندگان مکرر خون و فرآورده های خونی و افراد خانواده فرد مبتلا در مراکز بهداشتی- درمانی تزریق می شود. برای پیشگیری از انتقال عفونت از مادر به نوزاد و یا پیشگیری پس از حوادث شغلی یا غیرشغلی که منجر به تماس با این ویروس شده (فرورفتن سوزن یا اجسام برنده آلوده در بدن، پاشیده شدن خون و ترشحات بر روی مخاط یا زخم های پوستی و تجاوز جنسی)، علاوه بر واکسن، تزریق پادتن مخصوص این بیماری در سریع ترین زمان ممکن توصیه می شود. کاندوم برای پیشگیری از انتقال جنسی این بیماری توصیه می شود.

هپاتیت C

این ویروس نیز از طریق خون و ترشحات منتقل می شود ولی احتمال انتقال جنسی آن بسیار کم است و بیشتر از طریق تماس هایی که به صورت مستقیم با خون باشد مثل دیالیز و یا اشتراک در سرنگ و سوزن در تزریق وریدی انتقال می یابد. این بیماری بیشتر به صورت مزمن بروز می کند. درمان آن باید تحت نظر پزشک متخصص صورت گیرد. برای پیشگیری از هپاتیت C واکسن، پادتن و یا داروی مخصوص وجود ندارد. باید بر روی اصول اولیه پیشگیری مثل استفاده از سرنگ و سوزن استریل و پرهیز از به اشتراک گذاشتن وسایل در تزریق مواد مخدر تکیه کرد.



کمال

یک عفونت پوستی است که در نواحی با زندگی تجمعی مثل زندان‌ها دیده می‌شود. این بیماری از طریق تماس‌های نزدیک پوستی سرایت می‌کند و بنابراین تماس جنسی نیز می‌تواند این بیماری را انتقال دهد. علامت اصلی آن خارش شدید در نواحی مختلف بدن، شامل: ناحیه تناسلی، مچ دست‌ها و بین انگشتان است که با استحمام و گرما بدتر می‌شود. نکته مهم این است که این بیماری در نواحی پرجمع نظیر زندان به صورت همه‌گیر گسترش می‌یابد و در صورت بروز یک مورد لازم است کلیه افراد در تماس برای بررسی اقدام نمایند. کاندوم پیشگیری مناسبی برای این بیماری فراهم نمی‌کند.

شپش ناحیه تناسلی

عامل این بیماری همان شپش است. علائم به صورت خارش شدید و دیده شدن رشک (تخم) شپش بروز می‌کند. با توجه به احتمال همه‌گیری در نواحی پرجمع نظیر زندان توجه به سایر افراد در تماس در صورت بروز یک مورد لازم است. کاندوم پیشگیری مناسبی برای این بیماری فراهم نمی‌کند.



درمان عفونت‌های آمیزشی

در هنگام درمان عفونت‌های آمیزشی توجه به موارد زیر ضروری است:

■ بیشتر بیماری‌های آمیزشی درمان‌های ساده‌ای دارند. باید دقت داشت که اگر بیماری فرد درمان نشود احتمال عوارض بسیار زیاد است. علاوه بر آن، اگر فرد به یک بیماری آمیزشی دچار شود احتمال این‌که در تماس جنسی دیگر دچار آ‌ی‌وی شود بیشتر خواهد شد.

■ باید از خوددرمانی پرهیز کرد و به پیشنهاد‌های درمانی دوستان گوش نداد. باید دقت داشت که علائم بیماری‌های آمیزشی شبیه هم هستند و فقط پزشک و یا ماما می‌توانند با اخذ شرح حال و معاینه درمان مناسب را ارائه دهند و از نظر ایجاد یا عدم ایجاد عوارض به فرد اطمینان دهند.

■ ممکن است با شروع درمان علائم بیماری برطرف شود. این به این معنی نیست که بیماری درمان شده است. فرد مبتلا باید حتماً تمام داروها را به صورت کامل مصرف کند. در غیر این صورت احتمال دارد بیماری دوباره عود نماید. حتی ممکن است میکروبی که در بدن فرد بوده، مقاوم شود و دیگر با داروهای معمولی قابل درمان نباشد.

■ احتمال این‌که فرد هم‌زمان به دو عفونت آمیزشی مبتلا شده باشد، بسیار زیاد است، بنابراین ممکن است پزشک بیش از یک دارو برای فرد تجویز کند (مثلاً یک آمپول و یک کپسول یا یک قرص و یک کپسول، دو جور قرص، ...). فرد مبتلا باید روش مصرف هر کدام را به دقت یاد بگیرد.



■ فرد مبتلا باید سعی کند تا زمانی که درمان وی کامل نشده از برقراری تماس جنسی پرهیز نماید. اگر ناچار به تماس جنسی شده، استفاده از کاندوم را خیلی جدی بگیرد.

■ از آنجا که به احتمال زیاد همسر یا شریک جنسی فرد مبتلا هم دچار همین عفونت شده، ممکن است این عفونت در بدن او علایم ایجاد نکند و یا نکند. پس لازم است تا همسر یا شریک جنسی فرد مبتلا به بیماری های آمیزشی هم، درمان دریافت کند. اگر همسر درمان نشود، احتمال این که فرد مبتلا پس از اتمام درمان مجدداً مبتلا شود، وجود دارد.

■ لازم است فرد مبتلا برای اطمینان از این که کامل درمان شده است، یا اطلاع از این که پاسخ به درمان مناسب است، تحت نظر پزشک باشد. بنابراین حتماً از پزشک سوال کند که چند روز بعد باید برای معاینه دوباره پیش او برود. گاهی ممکن است با وجود درمان درست، فرد احساس بهبود نکند. در این صورت ممکن است پزشک درمان دیگری برای فرد شروع کند و یا وی را به متخصص دیگری ارجاع دهد.

■ افراد باید به وجود علایم بیماری های آمیزشی در شریک جنسی خود توجه کنند. وجود علایم در شریک جنسی می تواند نشانه ای از عفونت بدون علامت در بدن فرد باشد و یا این که وی را در خطر عفونت قرار دهد.



خودمراقبتی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های آمیزشی

خویشترن داری در زمان مجرد بودن و وفاداری به همسر در زمان تاهل تنها راه تضمین ۱۰۰ درصد محافظت در مقابل اچ آی وی و عفونت های آمیزشی است. روابط جنسی محافظت شده به عنوان مهم ترین راه پیشگیری از انتقال اچ آی وی و عفونت های آمیزشی در تمام دنیا محسوب می شود. برای پیشگیری از ابتلا به بیمارهای آمیزشی توجه به نکات زیر ضروری است:

۱) مطمئن ترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری های آمیزشی (و ایدز)، نداشتن رابطه جنسی خارج از چارچوب خانواده است.

۲) باید از مصرف مواد مخدر، محرک و الکل خودداری شود. زیرا علاوه بر مواد مخدر، مواد محرک و روان گردان (شیشه و قرص اکس) و الکل نیز باعث می شوند که فرد بر روی رفتار خود کنترل نداشته باشد و به همین علت در مصرف کنندگان این مواد رفتارهای پرخطر بیشتر است و لذا در مصرف کنندگان این مواد احتمال ابتلا به بیماری های آمیزشی بیشتر خواهد شد.

۳) بهترین شیوه پیشگیری از انتقال ویروس در تماس جنسی، محدود کردن شریک جنسی به یک نفر و استفاده صحیح از کاندوم در تمامی انواع تماس های جنسی است. استفاده از کاندوم را باید به عنوان یک اصل در همه ارتباطات جنسی خارج از چارچوب خانواده در نظر گرفت. این وسیله می تواند از ابتلای فرد به بسیاری از بیماری های آمیزشی جلوگیری کند. باید دقت داشت که بسیاری از بیماری های آمیزشی بدون علامت هستند و همیشه فرد متوجه بیمار بودن شریک جنسی خود نخواهد شد.

۴) از تماس جنسی محافظت نشده با افراد مشکوک، ناشناس یا کسانی که رفتارهای پرخطر جنسی و اعتیاد تزریقی دارند باید پرهیز کرد.

۵) کم کردن دفعات تماس جنسی مشکوک و تعداد شرکای جنسی از احتمال آلودگی می کاهد.

۶) جلوگیری از تماس با خون یا ترشحات جنسی در یک رابطه مشکوک می تواند تا حدی فرد را در برابر آلودگی محافظت کند.

۷) از برقراری رابطه جنسی با کسی که علایم بیماری های آمیزشی را دارد باید خودداری کرد.

۸) در برخی بیماری های آمیزشی مثل تبخال تناسلی و یا زگیل تناسلی کاندوم حفاظت کمتری را به فرد یا همسر وی می دهد، به خصوص اگر محل ضایعه با کاندوم کامل پوشیده نشود. در این حالت بهتر است فرد از برقراری رابطه جنسی خودداری کند.

۹) برای پیشگیری از ابتلا به شپش ناحیه تناسلی بهتر است موهای ناحیه تناسلی به طور مرتب تراشیده شود.

۱۰) زنان بارداری که در معرض خطر ابتلا به بیماری های آمیزشی قرار دارند باید از همان ابتدا به پزشک یا ماما مراجعه کنند. آنها می توانند با معاینه و دادن آزمایش، فرد را از این نظر بررسی کرده و هر چه سریع تر برای پیشگیری از بیمار شدن نوزاد اقدام

معرفی سایت های آموزشی

به منظور کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اطلاعات صحیح در زمینه اچ آی وی / ایدز و بیماری های آمیزشی و همچنین آگاهی از آدرس مراکز مشاوره بیماری های رفتاری در سراسر کشور توصیه می شود تا به دو سایت زیر مراجعه نمایید:

شبکه اجتماعی آموزش و اطلاع رسانی
<http://hiv-sti.ir>

باشگاه مثبت «پایگاه اطلاع رسانی اچ آی وی / ایدز
و حمایت از مبتلایان»
<http://www.positiveclub.ir>



کنند. ابتلا به بیماری آمیزشی (به خصوص تبخال تناسلی) نزدیک زمان زایمان خطر بیشتری را برای جنین به همراه دارد، ولی انجام سزارین می تواند این خطر را کاهش دهد.

۱۱۱ برای پیشگیری از ابتلای نوزاد متولد شده از مادر مبتلا به هیپاتیت B، نوزاد باید بلافاصله بعد از تولد، واکسن و آمپول خاصی را دریافت کند لذا لازم است تا این آمپول از قبل توسط فرد خریداری و تهیه شده باشد.

۱۱۲ در حال حاضر برای یکی از بیماری های آمیزشی یعنی هیپاتیت B واکسن مؤثر وجود دارد. این واکسن برای تمام افرادی که بعد از سال ۱۳۷۱ متولد شده اند تزریق شده است. افرادی که در معرض خطر این بیماری هستند باید حتماً برای دریافت واکسن به مراکز بهداشتی- درمانی مراجعه کنند. عوامل خطر برای ابتلا به این بیماری عبارتند از:

- افراد با سابقه تزریق مواد
 - افراد با سابقه تماس جنسی حفاظت نشده خارج از چارچوب خانواده
 - داشتن والدین، خواهر، برادر و یا همسری که هیپاتیت B دارد.
 - افرادی که دفعات زیاد تزریق خون و یا دیالیز داشته اند.
- قبل از تزریق واکسن مراجعه به پزشک و انجام آزمایش از نظر عدم ابتلا به هیپاتیت B ضروری است.

بسیاری از افراد آلوده به عفونت های آمیزشی علایمی از بیماری ندارند، در حالی که می توانند آلودگی را به دیگران سرایت دهند. پس در هر تماس جنسی مشکوک و خارج از چارچوب خانواده باید خطر آلودگی را در نظر داشت.