

## ورزش کردن باعث کاهش بیماری‌ها می‌شود.

در سال جاری ستاد برگزاری هفته سلامت مردان، با توجه به اهمیت و شیوع کم‌حرکی در جامعه و تأثیر آن بر کلیه ابعاد سلامت آن‌ها از بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان‌ها به‌عنوان مهم‌ترین علل مرگ و میر و عوامل خطر مهمی مانند چاقی و چاقی شکمی، فشارخون بالا، دیابت و سایر بیماری‌ها تا مشکلات روانی اجتماعی، اسکلتی-عضلانی به‌عنوان مهم‌ترین عوارض بیماری‌ها در مردان، موضوع فعالیت بدنی را به‌عنوان محور اصلی پویش فوق در سال جاری انتخاب و شعار «مردان فعال تر، مردان سالم تر» را تعیین کرد.

بی‌حرکی منشأ بسیاری از بیماری‌ها است و در سرده‌ها آن‌ها بیماری‌های قلبی-عروقی است. امروزه زندگی ماشینی، مشغله زیاد، خستگی مفرط ناشی از چند شیفت کار و بالاخره مشکلات روحی روانی و عدم وجود امکانات لازم سبب شده‌اند که درصد زیادی از مردم از حداقل ورزش روزانه محروم باشند. لازمه فعالیت بدنی حتماً حرکات ورزشی نیست، استفاده نکردن از آسانسور خود یک نوع ورزش و فعالیت بدنی است.

فقط ۳ درصد مردان ایرانی هیچ عامل خطری در شیوه زندگی خود برای ابتلا به بیماری‌های مزمن غیرواگیر از قبیل سکنه قلبی و مغزی و سرطان‌ها ندارند. حدود نیمی از مردان مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند. چاقی شکمی در مردان بالاتر از زنان است که یک عامل خطر مهم بیماری قلبی-عروقی است. حدود ۸۹ درصد مردان الگوی تغذیه مناسبی ندارند و در روز کمتر از ۵ واحد میوه و سبزی مصرف می‌کنند، ۳۱ درصد مردان فعالیت بدنی نامناسب دارند، ۲۰ درصد مردان به‌طور روزانه سیگار می‌کشند. ۱۸ درصد مردان فشارخون بالا، ۱۳ درصد قند خون بالا و ۲۵ درصد مردان کلسترول خون بالا دارند. مردان ۲ برابر بیشتر از زنان به علت حوادث فوت می‌کنند.

سه چهارم موارد فوت در حوادث ترافیکی و چهارپنجم موارد فوت در خشونت‌ها و دگرگشتی‌ها مربوط به مردان است. در حال حاضر احتمال مرگ مردان در سنین بین ۵۰ تا ۷۴ سال بیش از ۴۰ درصد است که این رقم در زنان کمتر از ۳۰ درصد است. در بین ۶۷ عامل خطر تهدیدکننده سلامت، ۶۰ مورد بیشتر در مردان به نسبت زنان باعث مرگ و میر می‌شود و ۱۰ مورد اول، همگی در مردان شایع‌ترند و همچنین از ۳۷ سرطان شایع، ۳۲ مورد در مردان شیوع بالاتری دارند. ۹۵ درصد از حوادث شغلی منجر به مرگ و ۷ درصد حوادث شغلی غیرمنجر به مرگ در مردان رخ می‌دهد. میزان مرگ و میر ناشی از مصرف سیگار در مردان حدود سه برابر زنان است.

مردان به هنگام بیماری، کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند، در صورت مراجعه نیز کمتر در خصوص وضعیت بیماری و علائم با پزشک صحبت می‌کنند. همچنین مردان تمایل کمتری به بازگو کردن مشکلات روحی و روانی خود با افراد خانواده، دوستان و پزشکان دارند. سوختگی ۴,۷ درصد مرگ‌های غیرطبیعی در ایران را شامل و در مردان ۱,۲ برابر زنان رخ می‌دهد. غرق‌شدگی ۲,۴ درصد مرگ‌های غیرطبیعی در ایران را شامل و مردان ۶,۷ برابر بیشتر از زنان دچار غرق‌شدگی می‌شوند. برق‌گرفتگی ۲ درصد مرگ‌های غیرطبیعی در ایران را شامل و در مردان ۷,۶ برابر زنان است. مسمومیت با منوکسید کربن ۱,۷ درصد مرگ‌های غیرطبیعی در ایران را شامل می‌شود و در مردان ۳,۳ برابر زنان رخ می‌دهد.

شایع‌ترین بیماری‌های مزمن، بیماری‌های قلبی-عروقی هستند؛ حدود ۵۰ درصد مرگ‌ومیرها در گروه سنی زیر ۷۰ سال که انتظار مرگ و میر را نداریم، بیماری‌های قلبی-عروقی هستند که در زنان و مردان مشترک است اما مردان بیشتر دچار مرگ و میر با این علت می‌شوند. بیماری‌های اورولوژی مانند سرطان پروستات و غدد خوش‌خیم پروستات از بیماری‌های ویژه مردان است که با پیشگیری و مراقبت می‌توانند کنترل شوند.

تمام بیماری‌های مرتبط با قلب و عروق مانند فشار خون، دیابت و چربی خون بالا می‌توانند با ورزش کنترل شوند؛ به ویژه اگر چربی بد خون فرد (LDL) بالا باشد یا چربی خون خوب (HDL) کم یا زیر ۵۰ باشد، با ورزش می‌توان این موارد را کنترل کرد. ورزش و شیوه زندگی سالم در تغییر وضعیت سرطان‌ها نیز مؤثر است؛ تغذیه، فعالیت بدنی و پرهیز از عادات غلط می‌تواند در کاهش ابتلا به سرطان‌ها تأثیر داشته باشد. همچنین ورزش ۱۰۰ درصد در زمینه بیماری‌های اورولوژی تأثیرگذار است.

به‌طور کلی این روزها به دلیل بی‌حرکی مردان و مشاغل بی‌تحرک آن‌ها، چاقی شکمی در سطح جامعه افزایش یافته است. این مشکل در مردان بسیار بیشتر شده است؛ زیرا نسبت‌های بدنی در مردان رعایت نمی‌شود و با افزایش نسبت دور کمر، سایر قسمت‌های بدن به همان میزان افزایش ندارند. این مشکل تا حدی جدی است که چاقی شکمی در مردان به شعار روز جهانی سلامت مردان تبدیل شد که باید کنترل و جلوگیری شود. این مشکل نیز به‌طور ۱۰۰ درصدی با ورزش و تغذیه مناسب قابل کنترل است. این نوع چاقی در تمام افراد خطرناک است اما در مردان چون چاقی‌های شکمی بسیار بیشتر است و تجمع چربی در قسمت شکم بیشتر دیده می‌شود، تأثیر آن روی ایجاد بیماری‌های قلبی - عروقی مانند فشار خون نیز بالا می‌رود.

زمانی که زندگی بدون تحرک است؛ به‌ویژه در کارمندانی که شغل‌شان به‌صورت نشسته است یا کسانی که در ترافیک حالت سکون دارند، عضلات و اسکلت بدن فرد دچار مشکل می‌شود؛ قطعاً این فرد وقتی فعالیت‌های اسکلتی-عضلانی، نرمش و ورزش کند یا شغل همراه با فعالیت داشته باشد، ۱۰۰ درصد روی سلامت اسکلت و عضلاتش تأثیر دارد. زمانی که فرد حالت نشسته دارد و زانوهای خم است باعث می‌شود که عضلات پا ضعیف شوند. بنابراین باید در زمان نشستن، نرمش‌هایی را انجام دهیم. همچنین به جای استفاده از آسانسور، از پله استفاده شود؛ همه این موارد باعث تقویت عضلات می‌شود و به سلامتی کمک می‌کند.

ورزش به همراه خود نشاط و شادایی می‌آورد و باعث ترشح آنزیم‌هایی در بدن می‌شود که منجر به شادایی می‌شوند و فرد را سرحال می‌کنند. هر بیماری با خود مشکلاتی به همراه می‌آورد؛ به‌طور مثال اگر پدر یک خانواده دچار اختلال فشار خون و دیابت باشد، در درجه اول مسائل اقتصادی خانواده با مشکل روبه‌رو می‌شود. در کنار آن افسردگی ناشی از بیماری باعث می‌شود که روابط خانواده دستخوش تغییر شود. اما زمانی که فردی از اعضای یک خانواده بانشاط، سلامت و ورزشکار باشد و مبتلا به بیماری نباشد، می‌تواند خانواده را شاداب و سرحال کند و روی فرزندان اثر بگذارد. زمانی که فرزندان شادایی والدین را ببینند، اطمینان خاطر پیدا می‌کنند و اعتمادشان به زندگی بیشتر می‌شود و می‌توانند زندگی راحت‌تر و بی‌استرس‌تری داشته باشند.

مردان فقط با نیم‌ساعت پیاده‌روی با شدت متوسط طی روز به سوی سلامتی گام برمی‌دارند. یعنی اگر طی هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به‌ویژه پیاده‌روی که به امکانات ویژه‌ای نیاز ندارد، انجام دهند و به‌تدریج این نیم‌ساعت را افزایش دهند، قطعاً به سلامتی خود کمک می‌کنند. ورزش منظم حتی بالا رفتن از چند پله می‌تواند فرد را از مصرف بسیاری از داروهای بی‌نیاز کند.

بررسی‌ها نشان داده‌اند که ورزش به جلوگیری از بیماری‌های قلبی و سکنه کمک می‌کند؛ فشار خون را پایین می‌آورد؛ به کنترل بیماری قند کمک می‌کند؛ از میزان استرس می‌کاهد؛ علائم اضطراب و افسردگی را بهبود بخشیده و خلق را بهتر می‌کند؛ جلوی چاقی را می‌گیرد؛ از خطر بعضی از

سرطان‌ها از جمله سرطان روده می‌کاهد؛ عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد؛ کمک می‌کند که شما به جنگ بسیاری از نشانه‌های پیری مثل التهاب مفاصل، کاهش تراکم استخوان و کاهش حافظه بروید. هرچند علی‌رغم بسیاری از این فواید، مردان بسیاری به انجام ورزش مستمر نمی‌پردازند.

### **بهترین تمرین برای مردان در سنین مختلف**

با بالا رفتن سن تغییراتی در بدن هر انسانی رخ می‌دهد. به همین دلیل است که شاید یک نوع ورزش مناسب هر سنی نباشد. با رسیدن به مراحل مختلف زندگی باید تغییرات خاصی در روش ورزش کردن به وجود آورد. ورزش باید مناسب سن و فیزیک بدن باشد. مربی ورزش می‌تواند ورزش‌های مناسب هر فرد را تعیین کند. در ادامه پیشنهادهایی برای انجام ورزش مردان در سنین مختلف ارائه شده است.

#### **16-19 ساله‌ها**

در این مرحله سنی که بلوغ اتفاق می‌افتد، عملکرد هورمونی نیز در بدن بیشتر است. بنابراین بهتر است به جای وزنه‌برداری، یک فعالیت بهتری را انتخاب کنید. در نوجوانی بدن انعطاف‌پذیرتر و سریع‌تر است. بهتر است که مهارت‌های ورزشی و هماهنگی بدنی را تقویت کنید.

#### **20-30 ساله‌ها**

این سن برای ساخت عضلات ایده‌آل است؛ زیرا قدرت بدنی به اوج می‌رسد. به این ترتیب، وزنه سنگین بزنید و تا حد امکان هر چه می‌توانید از مربی یاد بگیرید. برای پایه‌گذاری، بهتر است فعالیت ورزشی را محدود و روی عضله‌سازی تمرکز کنید.

#### **30-40 ساله‌ها**

در این مرحله ورزش با شدت بالا برای افزایش متابولیسم مفید است. از دهه سوم زندگی احتمال تراکم چربی شکم افزایش می‌یابد و میزان تستوسترون به تدریج افت می‌کند؛ بنابراین ورزش‌ها باید شدیدتر شود.

#### **50-60 ساله‌ها**

معمولاً در این سنین، مردان، دوچرخه‌سواری و دو را ترجیح می‌دهند اما اگر می‌خواهید توده عضلانی را حفظ کنید باید تمرین قدرتی نیز انجام دهید. توجه داشته باشید که این موضوع به تصمیم شما بستگی دارد. تنها کسانی که از دهه دوم زندگی به وزنه‌برداری می‌پردازند، می‌توانند این کار را در دهه پنجم نیز انجام دهند. اما اگر به این ورزش علاقه ندارید، برای بهبود انعطاف‌پذیری بدن به یوگا بپردازید.

#### **60-70 ساله‌ها**

در این سن کیفیت زندگی شما به میزان ورزشی که در سنین جوانی انجام داده‌اید، بستگی دارد. بنابراین بهتر است که ورزش را در این سن نیز ادامه دهید. برای حفظ توده عضلات لازم نیست از وزنه‌های سنگین استفاده کنید؛ وزنه‌های سبک کفایت می‌کند. در این سن، ورزش باید بهانه فعال ماندن باشد.