



تحرك = سلامتی



## سکته مغزی:

چاقی با ایجاد رسوب چربی در جدار سرخرگ‌های مغزی و تنگ کردن عروق مغزی و در نتیجه کاهش خون‌رسانی به بخشی از مغز، می‌تواند منجر به کمبود اکسیژن در منطقه‌ای از مغز و سکته مغزی شود.

## آپنه (توقف تنفس):

توقف تنفس که به علت انسداد مسیرهای هوایی ایجاد می‌شود، در افراد دچار اضافه وزن و چاقی با بافت چربی فراوان اطراف گردن که زیاد خرخر می‌کنند، دیده می‌شود. این موضوع سبب بیدار شدن مکرر فرد در طول شب و پایین آمدن کیفیت خواب می‌شود، لذا فرد در طول کار روزانه احساس خواب‌آلودگی و گیجی می‌کند که این امر بر عملکرد فعالیت‌های روزانه فرد تاثیر منفی می‌گذارد.

## سرطان:

چاقی از قابل پیشگیری‌ترین عوامل ایجادکننده سرطان است. افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به انواع سرطان هستند. سرطان سینه، رحم، تخمدان و کیسه صفرا در زنان چاق بیشتر دیده می‌شود. چاقی همچنین سبب افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های کولون، رکتوم و پروستات در آقایان می‌شود.



سازمان خدمات دانشجویی  
اداره کل بهداشت و درمان

## سیستم اسکلتی عضلانی:

کم‌تحركی می‌تواند در سیستم عضلانی - اسکلتی تغییرات اساسی ایجاد کند. کم‌تحركی، بار ماهیچه، فعالیت و سننتر پروتئین را کاهش می‌دهد که نتیجه آن، کاهش توده عضلانی، کاهش اندازه ماهیچه و به دنبال آن، کاهش انعطاف‌پذیری و قدرت ماهیچه است. استخوان نه تنها وظیفه حمایت بدن را به عهده دارد، بلکه در تنظیم املاح بخصوص کلسیم نیز نقش دارد. فشاری که از طریق تحمل وزن روی استخوان‌ها وارد می‌شود، برای عملکرد سلول‌های استخوان‌ساز لازم است. کم‌تحركی باعث کاهش املاح‌سازی و کمبود مواد زمینه‌ای استخوانی می‌شود. همچنین کم‌تحركی به تعادل منفی کلسیم منجر می‌شود و کلسیم به دلیل وجود شبکه بازجذب، از استخوان خارج می‌شود. در نتیجه این فرآیند، تراکم استخوان کاهش می‌یابد و به دنبال آن پوکی استخوان ایجاد می‌شود. چاقی و اضافه وزن به دلیل اعمال فشار زیاد بر مفاصل تحمل‌کننده وزن بدن، به ویژه زانو، ران و مهره‌های پایین کمری، سبب تخریب مفصلی و در نتیجه ایجاد درد مفصل می‌شود.

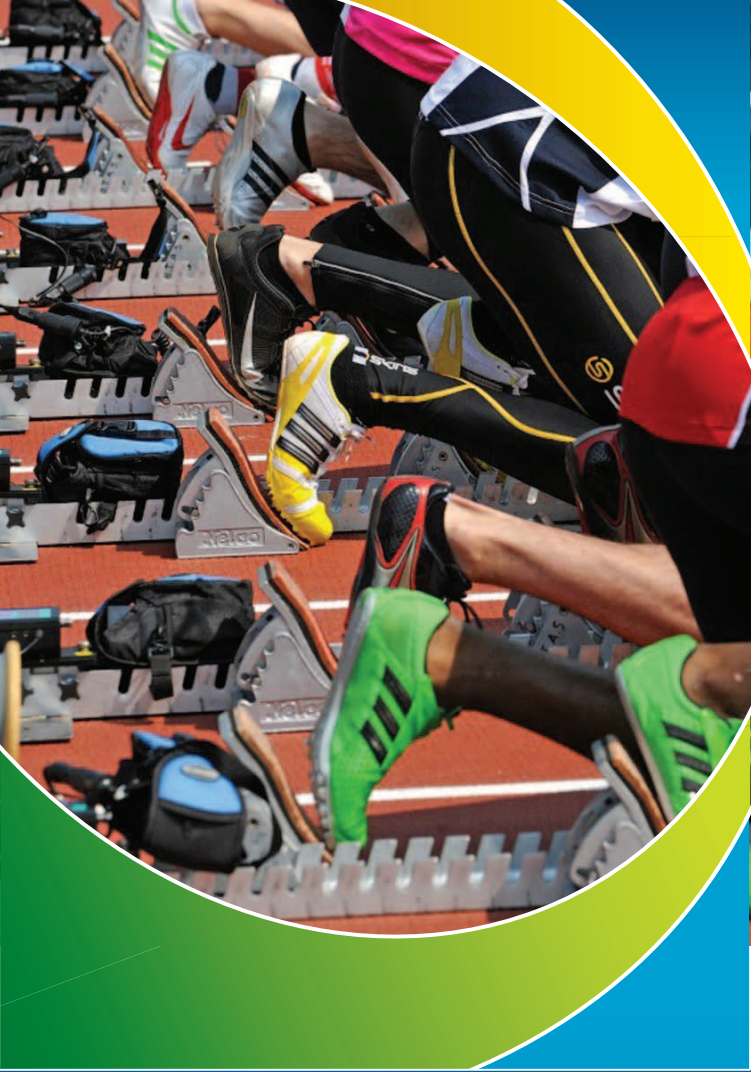
## ترومبوز:

کم‌تحركی منجر به تشکیل «ترومبوز» می‌شود. ترومبوز لخته‌ای است که به دلیل تجمع پلاکت‌ها (سلول خونی که در انعقاد خون نقش دارد) فاکتورهای انعقادی، الیاف فیبرین و سلول‌های خونی، در دیواره‌های داخلی عروق تشکیل می‌شود. خطر لخته

شدن، در احتمال کنده شدن آن از دیواره رگ و حرکت آن در مسیر جریان خون است. اگر لخته، مسیر عروق خون‌رساننده به مغز را مسدود کند، سکته مغزی و اگر مسیر عروق خون‌رساننده به قلب را مسدود کند، سکته قلبی ایجاد می‌شود و سایر اندام و اعضا نیز به همین ترتیب در معرض خطر هستند.

## چاقی، دیابت، پرفشاری خون و بیماری های قلب و عروق:

از عوارض شایع کم‌تحركی اضافه وزن، چاقی و پرفشاری خون است. افراد کم‌تحرك، کالری مصرفی خود را نمی‌سوزانند و فعالیتی برای سوختن انرژی ندارند. چاقی از عوامل ایجاد دیابت بویژه دیابت نوع ۲ است، چرا که با افزایش چربی بدن، مقاومت بدن نسبت به هورمون انسولین افزایش می‌یابد و این مساله در کنترل قند خون توسط هورمون انسولین اختلال ایجاد می‌کند. این بیماری، زمینه‌ساز مرگ زودرس، بیماری‌های قلبی و کلیوی، سکته مغزی و کوری است. پرفشاری خون نیز همچون دیابت، عامل زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی، کلیوی و... است. کم‌تحركی موجب رسوب چربی در جدار سرخرگ‌های قلبی و کاهش خون‌رسانی به عضله قلبی و در نتیجه کمبود اکسیژن آن و ایجاد آنژین قلبی (درد قفسه سینه) می‌شود. پیشرفت این مسئله و انسداد کامل عروق قلبی، عوارضی مثل قطع جریان خون قلبی، کمبود شدید اکسیژن عضله قلب و در نتیجه سکته قلبی را در پی دارد.



## ورزش و سلامت:

فعالیت بدنی منظم برای تمامی مردم در همه سنین و شرایط (حتی ناتوانی‌های جسمی) طیف وسیعی از فواید سلامت جسمانی اجتماعی و فکری را فراهم می‌کند. فعالیت بدنی روی سایر راهکارهای مقابله با بیماری‌های مزمن به ویژه برنامه غذایی، کاهش مصرف دخانیات، الکل و موادمخدر اثر مثبت دارد، به کاهش خشونت کمک می‌کند، توانایی انجام کار را افزایش می‌دهد و موجب بهبود روابط اجتماعی افراد جامعه می‌شود.

عادات به ورزش در سنین کودکی حائز اهمیت است چرا که احتمال تداوم الگوی فعالیت جسمانی که در طول دوران خردسالی و نوجوانی شکل می‌گیرد، بیشتر است و مبنایی برای زندگی سالم و فعال در تمام طول زندگی را فراهم می‌کند. به نظر می‌رسد که شیوه‌های زندگی ناسالم، شامل رفتار بدون تحرک، رژیم غذایی ناسالم، اعتیاد به موادمخدر در سنین جوانی، در باقی عمر ادامه یابد.

فعالیت جسمانی منظم، خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته مغزی، سرطان سینه و سرطان کولون را کاهش می‌دهد. به طور عمومی، فعالیت جسمانی سبب بهبود متابولیسم گلوکز می‌شود، چربی بدن را کاهش می‌دهد و فشار خون را پایین می‌آورد. مجموعه‌ای که عوامل اصلی کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت هستند. فعالیت جسمانی در کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه نقش دارد که این امر احتمالاً ناشی از اثرات آن بر متابولیسم هورمون‌ها است. فعالیت جسمانی همچنین می‌تواند موجب بهبود سلامتی عضلانی - اسکلتی کنترل وزن بدن و کاهش علائم افسردگی شود.

آثار سودمند فعالیت جسمانی در بهبود بیماری‌های اسکلتی، عضلانی مانند کاهش کمردرد، پوکی استخوان و همچنین کنترل چاقی، افسردگی، اضطراب و استرس گزارش شده است. علاوه بر فواید مستقیم درمانی، با افزایش فعالیت جسمانی می‌توان شاهد افزایش فعالیت‌های متقابل اجتماعی در همه جنبه‌های زندگی مانند ایجاد سرگرمی مفرح، کاهش خشونت و... بود. فعالیت جسمانی دارای فواید اقتصادی به ویژه در مواردی مانند کاهش هزینه مراقبت بهداشتی، افزایش بهره‌وری و ایجاد محیط اجتماعی سالم‌تر است. تحرک؛ توانایی حرکت آزادانه فرد در پیرامون خود است و حرکت برای اهداف مختلفی به کار گرفته می‌شود. داشتن تحرک برای ارتقاء سلامتی از جنبه فیزیکی، روانی و اجتماعی ضروری است.



## سایر عوارض:

از دیگر عوارض و مشکلات کم تحرکی می‌توان به مشکلات گوارشی همچون سنگ صفرا، کبد چرب، نقرس، مشکلات اسکلتی عضلانی مانند کمردرد و سندرم تونل کارپل، اختلالات تولید مثلی در زنان همچون ناباوری و بی نظمی قاعدگی، ضعف عضلات سرینی شکم و پشت و در نتیجه افزایش ابتلا به کمردرد و نیز دردهای مزمن گردن و شانه اشاره کرد. نداشتن فعالیت و نشستن طولانی مدت در محیط‌های اداری، از عوامل شروع هموروئید (بواسیر) است و افراد کم تحرک بیشتر مستعد اختلالات گوارشی همچون یبوست و اختلالات ادراری - تناسلی همچون سنگ کلیه هستند. تحرک، محرک حرکات دودی روده است. بیمار بی‌تحرک یا کم‌تحرک در معرض یبوست ناشی از کاهش حرکات دودی روده است. شاید بتوان گفت که یبوست، نخستین عارضه ناشی از بی‌تحرکی است. عارضه دیگر ناشی از کم‌تحرکی، کاهش اشتهاست که در نتیجه، دریافت مواد مغذی مورد نیاز برای ترمیم و بهبود بافت‌ها را دچار مشکل می‌کند.

# اثرات کم تحرکی بر سلامت