

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



الدليل الأساسي

Physical Activity



النشاط البدني
Essential Guide

يتناول هذا الدليل الأساسي موضوع النشاط البدني.

يتضمن الدليل ما يلي:

- أسباب أهمية النشاط البدني لصحتك.
- مقدار النشاط البدني الذي يجب أن تستهدف القيام به كل أسبوع.
- كيفية الحفاظ على مستوى حماسك وممارسة التمارين الرياضية بأمان.

ما المقصود بالنشاط البدني؟

النشاط البدني هو أي حركة للجسم تستهلك طاقة. النشاط البدني له أشكال عديدة فقد يكون نشاطًا بسيطًا مثل المشي أو أعمال البستنة أو التسوّق، أو يمكن القيام به عن طريق ممارسة التمارين الرياضية مثل السباحة أو لعب التنس أو الركض.

تساعد ممارسة النشاط البدني المعتدل بانتظام في الحدّ من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية والأمراض الصدرية.

يمكن للجميع الاستفادة من النشاط البدني. لا يهم عمرك أو حجمك أو وزنك أو قدرتك على الحركة. قد تشعر أن ممارسة النشاط البدني أمرًا صعبًا بسبب حالة مرضية تعاني منها ولكن القيام بأي نشاط أفضل من لا شيء.

ما سبب أهمية النشاط البدني؟

إن ممارسة النشاط يوميًا من شأنها أن تعمل على تحسين صحتك البدنية والنفسية.

يساعد النشاط البدني المنتظم في تحقيق ما يلي:

- تقوية عضلة القلب وتحسين أداء وظائفه
- خفض ضغط الدم ونسبة الكوليسترول في الدم
- تحسين توازن الجسم وتنسيق حركاته
- الحفاظ على وزن صحي أو فقدان الوزن عند الحاجة إلى ذلك
- إنتاج الهرمونات التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة وتحسين المزاج
- خفض مستويات التوتر والمساعدة على الاسترخاء
- الحدّ من آثار الاكتئاب والقلق

- تحسين عملية التنفس
- الحدّ من خطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية وداء السكري من النوع الثاني
- التعامل مع الحالات المرضية التي ربما تعاني منها بالفعل وتحسينها.



**يمكن للأشخاص الذين
يمارسون نشاطًا بدنيًا
منتظمًا تقليل خطر
الإصابة بأمراض القلب
والسكتة الدماغية بنسبة
تصل إلى 35%**

ما مقدار النشاط البدني الذي يجب أن أمارسه؟

○ استهدف ممارسة النشاط البدني **المعتدل** لمدة **150 دقيقة** (ساعتين ونصف) على الأقل أسبوعيًا. على سبيل المثال، 30 دقيقة في 5 أيام أو أكثر، أو بضع جلسات كل يوم تبلغ مدة كل منها 10 دقائق.

أو

○ يمكنك ممارسة النشاط **العنيف** لمدة **75 دقيقة** أسبوعيًا بدلاً من ذلك.

النشاط المعتدل هو النشاط الذي يزيد من التنفس ومعدل ضربات القلب. كما أنه يُشعرك بأنك بذلت جهدًا ولكن دون انقطاع أنفاسك بحيث تظل قادرًا على التحدث. على سبيل المثال، السباحة والمشي بسرعة وركوب الدراجات.

النشاط العنيف هو النشاط الذي يجعل تنفسك سريعًا بحيث تنقطع أنفاسك وتصبح غير قادر على التحدث. على سبيل المثال، الجري، وممارسة الرياضة، والمشي لمسافات طويلة صعودًا على المرتفعات.

يجب أن تهدف أيضًا إلى **ممارسة تمارين القوة يومين أو أكثر في الأسبوع**. تساعد تمارين القوة في الحفاظ على قوة عضلاتك وعظامك ومفاصلك. تشمل هذه التمارين استخدام الأثقال أو حمل البقالة أو ممارسة اليوغا.

إذا كنت تبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر، يجب أن تمارس الأنشطة التي تساعدك أيضًا في الحفاظ على توازن ومرونة جسمك يومين في الأسبوع. ومن الأمثلة على ذلك تمارين التمدد أو التاي تشي أو اليوغا أو الرقص.



ما النشاط البدني الذي يجب أن أمارسه؟

مهما كان مستوى قدرتك
ولياقتك البدنية، هناك العديد من
الطرق المختلفة التي يمكنك من
خلالها ممارسة النشاط البدني.



فكّر في الوقت الذي تريد فيه القيام
بنشاط ما وكيف سيتناسب مع
روتينك اليومي.



ابدأ برفق ثم قم بزيادة مقدار النشاط
الذي تقوم به وشدته بالتدرج.



لا تجلس لفترة طويلة خلال يومك. حاول التحرك مرة واحدة على الأقل كل ساعة. على سبيل المثال، تجوّل في الأرجاء أثناء انتظار غليان الماء بالغلاية، وانهض وتحرك أثناء فواصل الإعلانات التلفزيونية.



إذا كنت تعاني من صعوبة في الحركة أو إذا كنت تستخدم مقعدًا متحركًا، فتحدث إلى ممرضك أو طبيبك لمعرفة فصول التمارين الرياضية في منطقتك التي قد تكون مناسبة لك.

نصائح للحفاظ على مستوى حماسك

جرب شيئًا جديدًا



مارس التمارين الرياضية مع صديق أو
ابحث عن نادٍ رياضي محلي أو مجموعة
محلية لممارسة التمارين الرياضية، مثل
مجموعة للمشبي



جرب استخدام عداد الخطى أو تطبيق
لحساب خطواتك والمسافة التي تقطعها



احتفظ بمذكرات يومية للمساعدة في الحفاظ
على تركيزك وتسجيل التقدم الذي تحرزه





ضع أهدافاً أو غايات صغيرة وواقعية



احتفل بالإنجازات مهما كانت صغيرة



احصل على أيام راحة



ابحث عن علامات التقدم المختلفة مثل مقدار الطاقة التي تتمتع بها أو مقدار النشاط الذي يمكنك القيام به.



تذكر أنه حتى لو لم ترَ تغييرات في شكلك عند الوقوف أمام المرأة، فإنها تحدث داخل جسمك.

كيفية ممارسة التمارين الرياضية بأمان

- احرص على القيام بتمارين الإحماء قبل ممارسة التمارين الرياضية، ثم القيام بتمارين التهدئة بعدها
- احرص على شرب كمية وفيرة من الماء قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة
- ارتدِ ملابس وأحذية مريحة
- قم بزيادة وتيرة التمارين تدريجيًا
- إذا شعرت بأي ألم أو شعرت بالدوار أو شعرت بضيق شديد في التنفس، فتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية على الفور
- إذا كنت تشعر بالتوعك (أو تعافيت للتو)، فقم بممارسة مستوى أقل من النشاط.

من المهم أن تمارس النشاط ببطء وألا تتبالغ في ذلك. يجب عليك دائمًا التوقف عن القيام بأي نشاط إذا شعرت بأي ألم أو قدر كبير من عدم الراحة.

ممارسة النشاط البدني عند الإصابة بمرض مزمن أو بعد التعافي من المرض

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض مزمن، فإن النشاط البدني يُعدّ جزءًا مهمًا من كيفية التعامل مع مرضك والعيش بشكل جيد. إذا كنت قد خضعت لعملية جراحية أو كنت مريضًا، فإن النشاط البدني يمكن أن يساعدك كثيرًا في التعافي.

في بعض الحالات، قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن تتمكن من استعادة نشاطك البدني مرة أخرى.

تحدث إلى طبيبك أو ممرضك حول النشاط البدني المناسب لك.

ما النشاط البدني المناسب لي؟

تحدث إلى طبيبك أو ممرضك أو الأخصائي الصحي حول النشاط البدني المناسب لك. قد تحتاج إلى تكييف بعض الأنشطة أو تجربة أنشطة جديدة. قد يكون من المفيد طرح الأسئلة التالية:

ما مقدار النشاط البدني الذي يجب أن أمارسه يوميًا أو أسبوعيًا؟

ما نوع النشاط الذي يجب أن أمارسه؟

هل هناك أي شيء يجب أن أتجنبه؟

هل سيؤثر الدواء الذي أتناوله على النشاط الذي
يمكنني ممارسته؟ هل يجب أن أتناوله قبل
ممارسة النشاط أم بعده؟

ما العلامات التحذيرية التي يجب أن انتبه لها
عند ممارسة النشاط؟

منشور اتنا متاحة مجاناً للجميع في اسكتلندا، سواء بصيغة PDF أو مطبوعة. يمكنك الاطلاع عليها جميعها عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

للحصول على المشورة والدعم مجاناً وفي سرية من فريق خط المشورة لدينا، يمكنك التواصل معنا عن طريق:

الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 801 0899** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 4 عصرًا) إرسال كلمة "نصيحة" في رسالة نصية إلى **66777** أو عبر البريد الإلكتروني advice@chss.org.uk

يُعاني واحد من كل خمسة أشخاص في اسكتلندا من مشاكل صحية مرتبطة بالصدر أو القلب أو السكتات الدماغية أو مضاعفات طويلة الأمد لكوفيد. انقر على الرابط

www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيفية مساعدتنا في تقديم الدعم إلى مزيد من الأشخاص في اسكتلندا.

لإبداء ملاحظتك التقييمية أو طلب تنسيقات بديلة، يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى: health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



امسح هذا الرمز مسخاً
ضوئياً للاطلاع على كافة
موارننا!

تم النشر في يونيو 2019
موعد المراجعة القادمة يونيو 2022

E5-v.1.0-April25

جمعية خيرية اسكتلندية (رقم التسجيل) SC018761