



ورزش و مصرف دخانیات Exercise and smoking

Exercise and smoking

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

فواید ورزش هنگام ترک سیگار

زیبایی ورزش در این است که به شما کمک می کند تا با جنبه های فیزیکی و روانی اعتیاد به نیکوتین مقابله کنید. ورزش به محدود کردن افزایش وزن کمک می کند و همچنین به مقابله با میل به سیگار کمک می کند. علاوه بر این ورزش:

- ◀ ترک نیکوتین را راحت میکند.
- ◀ شما را از افکار سیگار منحرف می کند
- ◀ خلق و خوی شما را بهبود می بخشد
- ◀ به شما کمک می کند با استرس کنار بیایید و احساس انرژی بیشتری کنید

چگونه با ورزش شروع کنیم

- ◀ زمان منظم برای ورزش در نظر بگیرید .
- ◀ حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در بیشتر روزهای هفته را هدف قرار دهید.
- ◀ ورزش را در اولویت قرار دهید و آن را در برنامه خود قرار دهید. اگر نمی توانید ۳۰ دقیقه توصیه شده را کنار بگذارید، می توانید در جلسات ۱۰ دقیقه ای ورزش کنید.
- ◀ مطمئن شوید که فعالیت هایی را انتخاب کنید که می توانید با اطمینان انجام دهید. به آرامی شروع کنید و به ورزش های مکرر یا شدیدتر برسید.

پیشنهادات ورزشی در ترک سیگار

- ◀ در پیاده روی حتما همراهانی را انتخاب کنید که سیگار نمی کشند!
- ◀ به فعالیت های دیگری مانند دوچرخه سواری، شنا، رقص، یوگا - تقریباً هر فعالیت ورزشی به شما کمک می کند - بپردازید.
- ◀ کارهای خانه و باغبانی فواید ورزش را نیز به همراه دارد.
- ◀ برای فعالیت های خانوادگی یا اجتماعات اجتماعی که شامل فعالیت بدنی مانند پیاده روی، بازی والیبال یا سفر به ساحل است، برنامه ریزی کنید.
- ◀ شما سر کار هستید و میل به سیگار شما را دیوانه می کند. تمرین های زیر به شما کمک میکند
- ◀ مقداری خم شدن در عمق زانو انجام دهید.
- ◀ از یک یا دو پله بالا و پایین بروید.
- ◀ پشت میز خود بنشینید و به طور متناوب عضلات خود را آرام کنید و سفت کنید.
- ◀ در دفتر خود را ببندید، یا یک مکان خصوصی پیدا کنید، و چند حرکت فشاری انجام دهید .
- ◀ به برنامه ورزشی خود پایبند باشید.
- ◀ افراد سیگاری اغلب با فعالیت بدنی دچار تنگی نفس می شوند. اما پس از ترک سیگار، احتمالاً متوجه خواهید شد که ورزش کردن آسان تر می شود.



◀ مواد شیمیایی سرطانزا باعث می شوند سلول های شما خیلی سریع یا غیرطبیعی رشد کنند و می توانند منجر به سلول های سرطانی شوند.

◀ سیگار کشیدن درست قبل از ورزش منجر به دسترسی کمتر اکسیژن در سطح بافت می شود.

اثرات اسکلتی عضلانی سیگار

◀ کاهش تراکم استخوان

◀ سارکوپنیا

استفاده از سیگار و سایر محصولات تنباکو نیز به عنوان عاملی در آتروفی عضلانی مرتبط با افزایش سن شناخته شده است که به عنوان سارکوپنی شناخته می شود.

از دست دادن توده عضلانی می تواند منجر به بهره وری کمتر در حین ورزش از نظر بازده انرژی و کارایی تنفس شود.

سیگاری ها کمتر ورزش می کنند

سیگار کشیدن همچنین می تواند میزان ورزش فرد را کاهش دهد. ورزش منظم بدنی به شما در ترک سیگار کمک کند.





Exercise and smoking



اکسیژن جابه‌جا می‌شود و از تحویل به ماهیچه‌ها و سایر بافت‌های بدن جلوگیری می‌کند که باعث افزایش اسید لاکتیک و افزایش درد بعد از ورزش می‌شود.

◀ اثرات قلبی تنفسی سیگار ▶

- ◀ به دلیل اثرات سیگار و تنباکو بر سیستم قلبی عروقی، قلب قادر به پمپاژ خون کافی برای تامین اکسیژن کافی نیست. که خطر سکته و حملات قلبی را افزایش می‌دهد.
- ◀ نیکوتین موجود در تنباکو و سیگار آدرنالین ترشح می‌کند که باعث می‌شود قلب تندتر بزند.

تغییرات خاص و یا افزایش خطر در افراد سیگاری:

- ◀ تصلب شرایین
- ◀ اکسیژن خون پایین
- ◀ بیماری عروق کرونر قلب
- ◀ لخته شدن خون
- ◀ سکته مغزی
- ◀ ترومبوآمپتوز انسدادی یا بیماری بورگر
- ◀ بیماری شریانی محیطی
- ◀ هیپرلیپیدمی.

◀ اثرات سیگار بر سیستم تنفسی ▶

- ◀ ذرات ریز موجود در دود تنباکو گلو و ریه‌های شما را تحریک می‌کنند و باعث «سرفه سیگاری» می‌شوند که باعث افزایش تولید مخاط و آسیب به بافت ریه می‌شود.
- ◀ آمونیاک و فرمالدئید چشم، بینی و گلو را تحریک می‌کند.



Exercise and smoking

◀ مونوکسید کربن موجود در دود تنباکو با کاهش توانایی خون برای حمل اکسیژن به اندام‌ها، قلب شما را در معرض خطر اثرات مضر قرار می‌دهد.

سیگار باعث اثرات فوری و طولانی مدت، بر ورزش و فعالیت بدنی (PA) می‌شود. افزایش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی و تنفسی در افراد سیگاری به خوبی شناخته شده است. از نظر ورزش و فعالیت بدنی نیز افراد سیگاری دچار موارد زیر هستند:

- ◀ استقامت کمتر
 - ◀ عملکرد فیزیکی ضعیف تر
 - ◀ افزایش میزان آسیب و عوارض
- برای رسیدن به حداکثر عملکرد قلب، ریه‌ها و ماهیچه‌ها به خون غنی از اکسیژن نیاز دارند. هنگامی که دود تنباکو را استنشاق می‌کنید، مونوکسید کربن به گلوبول‌های قرمز خون متصل می‌شود.