



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



النشاط البدني

Physical Activity

ما هو النشاط البدني؟

هو شكل من أشكال حركة الجسم، يقوم بها الهيكل العظمي العضلي والتي تتطلب طاقة.

بعض من أنواع الأنشطة البدنية:



ما الفوائد التي يكتسبها الجسم عند القيام

بالنشاط البدني؟

- يجعل العضلات أقوى وأكثر ليونة.
- يقوي العظام من هشاشة.
- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب مثل السكتة الدماغية.
- يسيطر على ضغط الدم المرتفع.
- يخفض من مستوى الكوليسترول العالي في الجسم.
- يعتبر طريقة لفقدان الوزن.
- يحافظ على الوزن المرغوب.
- يقلل من فرص الإصابة بسرطان الثدي أو سرطان القولون أو سرطان الرئة.
- يزيد من فرص العيش لعمر أطول.
- يزيد من حيويتك.
- يحسن وضعية الجسم.

- يحسن المزاج ويزيد الثقة بالنفس.
- يقلل من الشعور بالإجهاد والتوتر.
- يحسن من تدفق الدم في القلب عن طريق تقوية عضلات القلب.
- يزيد نسبة دخول الأكسجين إلى الرئتين مما يجعلنا نتنفس بشكل أفضل.
- يمنحنا الشعور بالسعادة ويحسن روابط العلاقات من خلال القيام بالأنشطة ومشاركتها مع الأسرة والأصدقاء.

ماهي المشاكل الصحية التي يسببها انعدام

النشاط؟

- هشاشة العظام.
- داء السكري.
- ارتفاع ضغط الدم ومرض القلب.

- ضعف عضلات القلب التي تؤثر على تدفق الدم وترسب الدهون في الشرايين القلبية.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول.
- يؤدي الخمول مع تناول وجبات خفيفة غير صحية إلى تراكم الدهون في مجرى الدم.
- مشاكل نفسية.
- ظهور الاكتئاب والقلق بسبب الوحدة وعدم مشاركة الأفكار مع الآخرين.
- الإصابة بمرض السرطان كسرطان بطانة الرحم وسرطان القولون وسرطان الرئة وسرطان الثدي.

ما الفترة الزمنية التي تحتاجها لممارسة الأنشطة البدنية؟

الوقت المستغرق في الجلوس له تأثير سلبي على مستوى الهرمونات في الجسم وأداء جهاز المناعة، فالوقت الموصى به هو **٣٠ دقيقة في اليوم** لتظل نشيطاً وتتمتع بصحة جيدة.

- إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة مثل هشاشة العظام أو داء السكري أو مشاكل في القلب، فاستشر طبيبك لمعرفة حدودك قبل مباشرة أي نشاط بدني.
- ابدأ نشاطك بوتيرة بطيئة كالمشي، ثم ارفع مستوى النشاط بعد ذلك.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم تـمريض العيادات الخارجية



HEM2.18.000532

