

## سلامت مردان و رعایت ایمنی در ورزش ویژه هفته سلامت مردان

### ضرورت توجه به سلامت مردان

سلامت مردان یکی از جنبه‌های بنیادین سلامت جامعه است، چون مردان معمولاً نقش فعالی در خانواده و محیط کار دارند و حفظ سلامت جسمی و روانی آن‌ها بر کیفیت زندگی خود و اطرافیان‌شان تأثیرگذار است. یکی از مهم‌ترین عوامل در حفظ و ارتقای سلامت مردان، ورزش منظم و ایمن است.

### نقش ورزش در ارتقای سلامت مردان

#### پیشگیری از بیماری‌های مزمن:

فعالیت بدنی منظم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲، چاقی و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

#### افزایش سطح تستوسترون و سلامت جنسی:

ورزش متعادل و خواب کافی به تعادل هورمونی کمک کرده و عملکرد جنسی را بهبود می‌بخشد.

#### ارتقای سلامت روان و کاهش استرس:

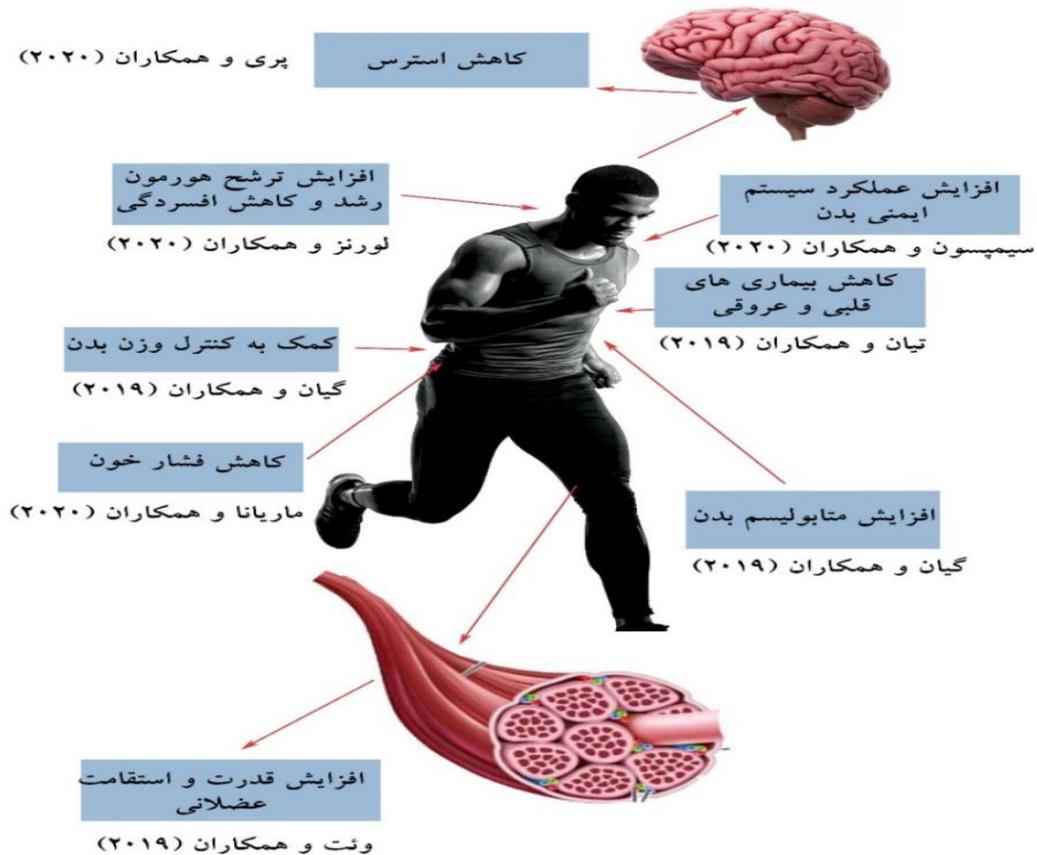
فعالیت بدنی باعث ترشح اندورفین (“هورمون شادی”) شده و در کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر است.

#### پیشگیری از پوکی استخوان و ضعف عضلانی

به‌خصوص با افزایش سن، تمرینات قدرتی از افت توده عضلانی جلوگیری می‌کنند.

## کنترل وزن و افزایش سوخت و ساز بدن

فعالیت بدنی باعث مصرف کالری و جلوگیری از تجمع چربی به ویژه در ناحیه شکم می شود. چاقی شکمی یکی از عوامل خطر اصلی بیماری های قلبی و دیابت است. ورزش همچنین به تنظیم قند خون کمک می کند.



## تعریف ایمنی ورزشی (Sports Safety):

ایمنی در ورزش به مجموعه اقدامات، دستورالعمل ها و استانداردهایی گفته می شود که؛ با هدف پیشگیری از آسیب های ورزشی، حفظ سلامت جسمی و روانی ورزشکاران و کاهش خطرات احتمالی اجرا می شود.

بر اساس تعریف ارائه شده توسط WHO، فعالیت بدنی ایمن فعالیتی است که؛ با توجه به شرایط جسمانی فرد، محیط و تجهیزات و به منظور کاهش خطرات احتمالی اجرا می شود. بخش زیادی از

این آسیب‌ها قابل پیشگیری هستند. سالانه میلیون‌ها آسیب ورزشی در جهان رخ می‌دهد بیشترین آسیب‌ها شامل پیچ‌خوردگی، کشیدگی عضلانی و ضربه به مفاصل است.

## توجه به موارد و نکات مهم در ورزش ایمن برای مردان

برای بهره‌مندی از فواید ورزش بدون خطر آسیب، رعایت چند اصل کلیدی ضروری است:

### ✓ گرم کردن و سرد کردن مناسب:

۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن قبل از تمرین و حرکات کششی سبک در پایان هر جلسه ضروری است.

### ✓ انتخاب ورزش متناسب با سن و شرایط جسمی:

برای مثال، دویدن‌های طولانی یا وزنه‌های بسیار سنگین برای افراد میانسال یا دارای سابقه بیماری قلبی مناسب نیست.

### ✓ استفاده از تجهیزات ایمنی و پوشاک مناسب:

کفش ورزشی مناسب، لباس‌های تنفس‌پذیر و ابزار محافظتی مانند زانوبند یا مچ‌بند از آسیب جلوگیری می‌کند.

### ✓ هیدراتاسیون (نوشیدن آب کافی):

حتی کمبود جزئی آب در بدن می‌تواند عملکرد ورزشی را کاهش دهد و احتمال گرفتگی عضله را بالا ببرد.

### ✓ توجه به علائم هشداردهنده مانند درد قفسه سینه یا سرگیجه

درد غیرعادی یا خستگی مفرط نشانه‌ای است برای توقف و استراحت، نه ادامه‌ی تمرین.

### ✓ بررسی وضعیت پزشکی قبل از شروع ورزش شدید:

مردان بالای ۴۰ سال یا دارای سابقه بیماری‌های قلبی بهتر است قبل از شروع برنامه‌ی جدید با پزشک مشورت کنند.

### ✓ تغذیه متعادل بعد از ورزش:

ترکیب پروتئین و کربوهیدرات سالم به بازسازی عضلات و ذخایر انرژی کمک می‌کند.

### ✓ مدیریت شدت و نوع ورزش

- ✓ شروع با شدت کم و افزایش تدریجی
- ✓ ترکیب ورزش‌های هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری) با تمرینات قدرتی (وزنه سبک، کش‌های مقاومتی).
- ✓ توجه ویژه به عضلات کمر و زانو برای پیشگیری از آسیب‌های شایع در مردان

## خطرات ورزش غیرایمن

چنانچه ورزش و فعالیت بدنی بدون آمادگی قبلی و رعایت اصول ایمن انجام شود، می‌تواند موجب آسیب‌های جدی در سیستم اسکلتی عضلانی و قلبی عروقی گردد.

- ✓ برخی از مهم‌ترین خطرات عبارت‌اند از:
- ✓ کشیدگی و پارگی عضلات
- ✓ آسیب رباط زانو
- ✓ کمردرد مزمن
- ✓ التهاب مفاصل
- ✓ بی‌نظمی ضربان قلب در افراد مستعد

## استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی در حین ورزش

- ✓ استفاده از تجهیزات ورزشی معیوب می‌تواند منجر به آسیب دیدگی شود.
- ✓ محیط‌های کثیف و آلوده می‌توانند باعث انتقال بیماری شوند.
- ✓ ازدحام جمعیت در باشگاه‌ها می‌تواند خطر برخورد و آسیب دیدگی را افزایش دهد.
- ✓ عدم نظارت کافی مربیان بر ورزشکاران می‌تواند منجر به بروز آسیب‌های جدی شود.

### توصیه‌های کاربردی سبک زندگی سالم

- پیاده‌روی با شتاب متوسط و به مدت 30 دقیقه را به عادت روزانه تبدیل کنید.
- به جای نشستن طولانی، هر یک ساعت چند دقیقه حرکت کنید.
- ورزش را به برنامه ثابت هفتگی تبدیل کنید.
- از رقابت‌های ناگهانی و سنگین خودداری کنید.
- تغذیه سالم شامل میوه، سبزیجات و کاهش نمک را رعایت کنید.
- خواب کافی داشته باشید.
- فشار خون و قند خون خود را سالانه بررسی کنید.

## نتیجه‌گیری کلی

ورزش و فعالیت بدنی زمانی مؤثر و ارزشمند است که **آگاهانه، ایمن و منظم** انجام شود. مردان با رعایت اصول سلامت، نه تنها از آسیب‌ها مصون می‌مانند بلکه می‌توانند، سال‌های طولانی از جوانی، قدرت و نشاط خود بهره‌مند شوند.

### ❖ منابع علمی معتبر

World Health Organization – Guidelines on Physical Activity

Centers for Disease Control and Prevention – Physical Activity and Health

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جمهوری اسلامی ایران – گزارش بیماری‌های غیرواگیر

تنظیم کننده؛ (سمیه رضایی؛ کارشناس میانسالان و سالمندان خمین)

با همکاری

خانم زریان؛ دانشگاه قزوین

خانم نجات؛ دانشگاه شوشتر

خانم پوراصغر؛ دانشگاه بابل

خانم مرادی؛ دانشگاه اصفهان

خانم حیدری؛ دانشگاه شیراز

خانم نوری؛ دانشگاه ارومیه

خانم زمانی؛ دانشگاه لارستان

خانم حنیفی؛ دانشگاه زنجان

خانم صدیقی؛ دانشگاه تبریز

دانشگاه؛ قزوین، شوشتر، بابل، اصفهان، شیراز، ارومیه، زنجان، لارستان