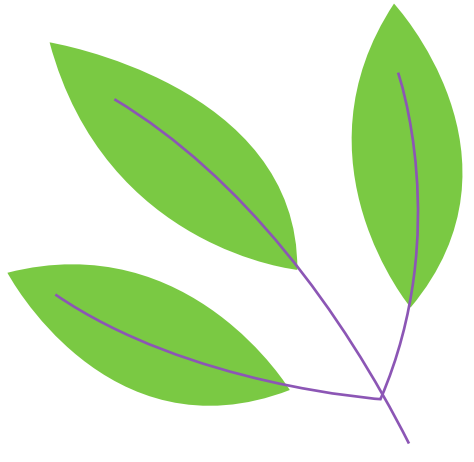


النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

فبراير 2023



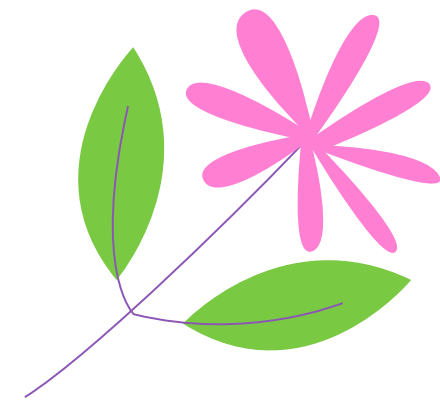
لا تنتظري وابدئي
بممارسة الرياضة بانتظام



النشاط البدني

عملية تحريك الجسم بطرق مختلفة مما يؤدي إلى استهلاك للطاقة (السعرات الحرارية)

وهو كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوُل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية



لا تنتظري وابدئي بممارسة الرياضة بانتظام

إن الانتظام بممارسة النشاط البدني يساعدك على

1. زيادة معدلات حرق السعرات الحرارية بالجسم. ما يؤدي إلى خسارة الوزن ومنح الجسم القوام المتناسق المشدود.



2. حرق الدهون المتراكمة في أماكن مختلفة من الجسم. الأمر الذي يؤدي إلى التخلص من الترهلات خاصة في الجوانب ومنطقة البطن.



3. تقوية العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام.



4. تخفيف الآلام في فترة الحيض لدى النساء.



5. التقليل من علامات التجاعيد في البشرة والشيخوخة المبكرة.



لا تنتظري وابدئي بممارسة الرياضة بانتظام

إرشادات عامة عند ممارسة الرياضة

1. اختيار الحذاء المريح والمناسب لنوع الرياضة للمحافظة على سلامة المفاصل وتجنب الوقوع او الانزلاق.



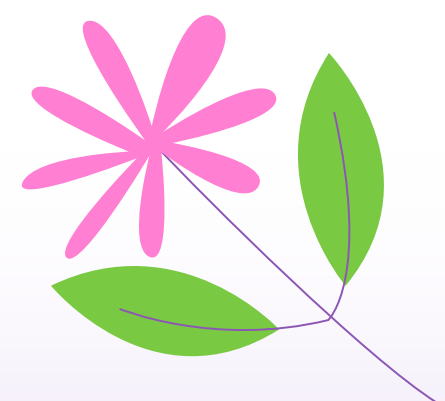
2. لبس الملابس المناسبة والتي يفضل ان تكون قطنية حتى تسمح بتبخر العرق.



3. اختيار المكان الملائم والمخصص لممارسة الرياضة والابتعاد عن الطرق العامة والمزدحمة بالمركبات.



4. إذا كنت تعانين من الامراض المزمنة مثل امراض القلب والشرايين او لديك مشاكل في المفاصل، لابد من استشارة الطبيب.



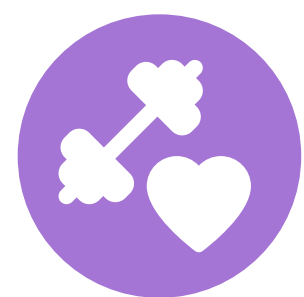
الرياضة وصحة المرأة

إرشادات عامة للمرأة الحامل عند ممارسة الرياضة



1. مارسي النشاط البدني لمدة 30 دقيقة 5 ايام في الاسبوع إذا لم يكن هناك سبب ضحي يمنع ذلك.
2. لا تجهدي نفسك أكثر من اللازم، إذا شعرت بالتعب أو الصعوبة في ممارسة الرياضة توقفي واستشيري الطبيب.
3. قومي بتمارين الاحماء قبل البدء.
4. مارسي رياضة المشي او اليوغا وابتعدي عن الرياضات التي قد تعرضك للوقوع أو الاصابات.
5. أكثر من شرب الماء خلال ممارسة الرياضة.

من فوائد ممارسة النشاط البدني اثناء الحمل



- تعتبر الأنشطة البدنية الهوائية من أفضل الخيارات خلال فترة الحمل والتي لا تسبب إجهادًا بدنيًا غير ضروري للحامل أو للجنين، وتكمن أهميتها في:
1. تهيئة الجسم للولادة وتسهيلها.
 2. زيادة القدرة على تحمل آلام المخاض والولادة.
 3. تقوية عضلات البطن لدعم الرحم.
 4. تقليل آلام الظهر.
 5. تخفيف أعراض الإمساك.
 6. تخفيف الانتفاخ والتورم الحاصل بالساقين.
 7. تحسين المزاج بشكل عام.
 8. المساعدة على النوم بشكل أفضل.
 9. الوقاية من زيادة الوزن وخسارة الوزن الذي كسبته أثناء فترة الحمل بشكل أسرع.



الرياضة وصحة المرأة

النشاط البدني بعد الولادة

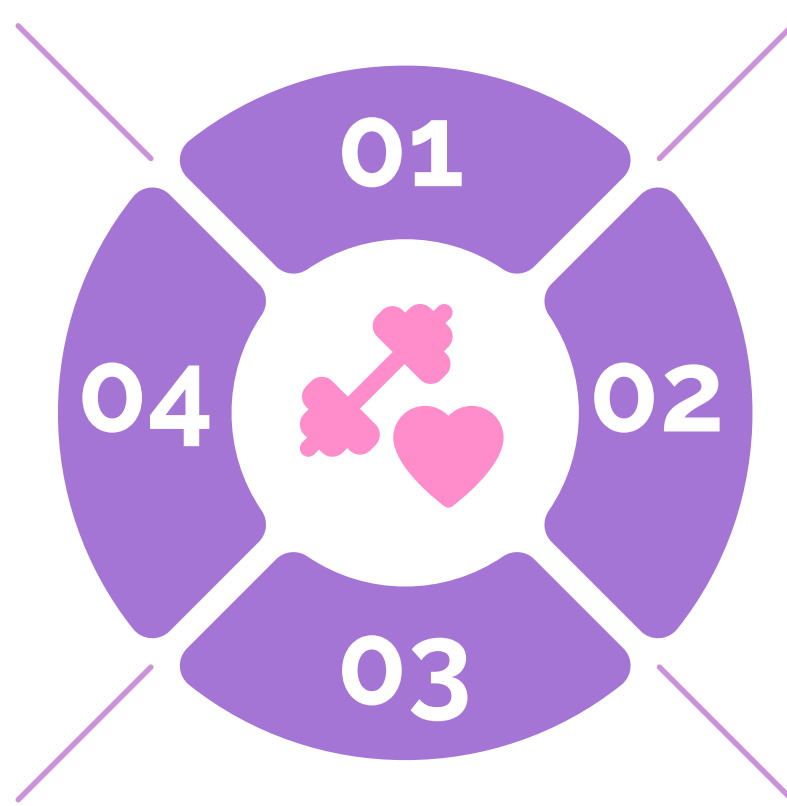


إذا كانت الولادة طبيعية وبدون مضاعفات يمكنك البدء بممارسة النشاط البدني بعد بضعة أيام من الولادة، أما إذا كانت عملية قيصرية أو ولادة طبيعية بمضاعفات فيجب استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة النشاط البدني.

من فوائد النشاط البدني بعد الولادة

4. يساعد على
التخفيف من الضغوط
النفسية والوقاية من
الاكتئاب.

3. يساعد على
تحسين جودة النوم.



1. يساعد على
خسارة الوزن الزائد
خصوصاً إذا تم مع
نظام غذائي صحي.

2. يساعد على
تقوية عضلات البطن
والشعور بالحيوية
والنشاط.

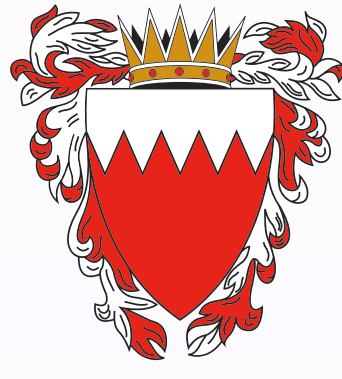


المراجع

- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/wh/Pages/004.aspx>
- <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Mayoclinic



Ministry of Health



وزارة الصحة



تعزيز الصحة Health Promotion

اعداد

الدكتورة أمل داود
هبة بقلوة

تصميم

عدنان الهايكلي

مراجعة

الدكتورة وفاء الشربتي

مراجعة واعتماد

الدكتورة مريم الهاجري
الوكيل المساعد للصحة العامة وتعزيز الصحة