

## اثرا ت ورزش در سلامت زنان



در دنياي امروز ورزش از اهميت و مفهوم خاصي برخوردار است، به طوري كه سعي مي‌شود در همه جا فرهنگ ورزش روزانه جا بيفتد و به اين منظور تلاش براي ساخت ورزشگاه‌هاي بيشتري، پارک‌هاي در دسترس‌تر و استخرهاي فراوان‌تر وجود دارد.

جام جم آنلاين: در دنياي امروز ورزش از اهميت و مفهوم خاصي برخوردار است، به طوري كه سعي مي‌شود در همه جا فرهنگ ورزش روزانه جا بيفتد و به اين منظور تلاش براي ساخت ورزشگاه‌هاي بيشتري، پارک‌هاي در دسترس‌تر و استخرهاي فراوان‌تر وجود دارد.

از طرفي در رسانه‌ها هم اين مساله در نظر گرفته شده و روي آن كار مي‌شود تا جايي كه در برخي فيلم‌ها حداقل يك صحنه از يك بازيگر مشهور داريم كه در حال ورزش است.

اين فعاليتها به اين جهت انجام مي‌شود كه ثابت شده ورزش منظم و روزانه پيشگيري‌كننده از بسياري از بيماري‌ها و درمان برخي بيماري‌هاست.

يكي از بيماري‌هايي كه جزو شايع‌ترين علل مرگ و مير است، بيماري‌هاي قلبي-عروقي و فشار خون است و مي‌دانيم كه از عوامل زمينه‌ساز آن چاقی و افزايش ميزان چربي‌هاي خون، ديابت و بي‌تحركي است.

ورزش در کنار تنظيم وزن و کاهش ميزان چاقی به‌طور مستقيم بر عملکرد قلب اثر دارد. از طرفي ورزش، حتي در افراد لاغر با فشار خون بالا مي‌تواند در کاهش فشار خون موثر باشد، بدون اين‌كه بيمار دارويي براي کاهش فشار خون استفاده كند.

ورزش در کاهش چربي‌هاي مضر هم موثر است، بخصوص ميزان تري‌گليسريد خون با ورزش روزانه به‌طور واضحي کاهش مي‌يابد. از اثرا ت مفيد ديگر ورزش كمك به تنظيم قند خون است كه با سوزاندن قند اضافي موجود در خون اعمال مي‌شود.

اين مساله به قدری اهميت دارد كه در برخي بيماران ديابتي تنها توصيه درماني، ورزش روزانه است و در بقيه كساني كه ديابت دارند هم در کنار درمان دارويي، ورزش روزانه توصيه مي‌شود تا به اين ترتيب از ميزان داروي مصرفي كاسته شود.

اما در زنان ورزش اهميت خاص ديگري دارد، چراكه در درمان و پيشگيري از بيماري پوكي استخوان موثر است. اين بيماري كه در زنان بسيار شايع‌تر از مردان است و با عوارض خطرناكي مثل شكستگي‌هاي مكرر همراه است با ورزش در سنين مختلف از زير 18 سال تا سنين يائسگي قابل پيشگيري و درمان است.

بخصوص ورزش‌هايي كه با فشار بر استخوان‌ها بخصوص پاها همراه است، مثل پياده‌روي و وزنه‌برداری كه در کاهش روند پوكي استخوان بسيار موثر است.

يكي ديگر از اثرا ت درماني ورزش اثر آن بر نازايي است، به اين ترتيب كه ورزش در درمان بيماري تخمدان پلي‌كيستيك يا تنبلي تخمدان موثر است و با کاهش چربي‌هاي شكمي به تخمك‌گذاري كمك مي‌كند.

همين‌طور ورزش با اثري كه بر روحيه فرد ورزشكار دارد، تاثير ويژه‌اي بر اثربخشي داروهايي دارد كه در درمان نازايي استفاده مي‌شود. همچنين ورزش به آزاد شدن هورمون‌هايي منجر مي‌شود كه در تنظيم عادت ماهانه و تخمك‌گذاري بسيار موثر است.

ورزش در زنان باردار هم نقش ويژه‌اي دارد. در اين زنان ورزش از افزايش وزن نامناسب در بارداری مي‌كاهد و به يك زايمان مناسب كمك مي‌كند، همين‌طور با تقويت عضلات لگن احتمال افتادگي مثانه را کاهش مي‌دهد البته ورزش‌هايي مانند پياده‌روي كه احتمال آسيب به شكم يا افتادن مادر در آنها كمتر باشد، در بارداری توصيه مي‌شود.

در واقع هر ورزشي كه خانم باردار قبل از بارداری داشته، قابل ادامه دادن در دوران بارداری است، البته اگر در مادر خستگي مفرط ايجاد نكند.

دكتر ثريا عالمي - جراح و متخصص زنان و زايمان