

## چگونه در هوای آلوده ورزش کنیم؟



امروزه آلودگی هوا تبدیل به یکی از مشکلات جدی مردم شده که بخصوص در شهرهای بزرگ خود را بیشتر نشان می‌دهد. در کنار این مورد، عدم تحرک و فعالیت مردم نیز خود مشکلی دیگر به حساب می‌آید...

امروزه آلودگی هوا تبدیل به یکی از مشکلات جدی مردم شده که بخصوص در شهرهای بزرگ خود را بیشتر نشان می‌دهد. در کنار این مورد، عدم تحرک و فعالیت مردم نیز خود مشکلی دیگر به حساب می‌آید.

حال در این شرایط، باید ورزش و فعالیت را بیشتر کرد یا از ترس آلودگی هوا آن را کنار گذاشت؟ با توجه به آلودگی هوا شاید این سوال برای شما هم پیش آمده باشد. شاید خیلی از ما شنیده باشیم که دوچرخه‌سواری یا دویدن در خیابان‌های شلوغ و آلوده برای سلامت ما ضرر دارد. اما آیا واقعا آلودگی هوا، فعالیت و ورزش را برای ما خطرناک می‌سازد؟

انجام فعالیت‌های هوازی یکی از کلیدهای اصلی برای داشتن زندگی سالم است. با این حال، ممکن است اگر به طور مرتب در مناطقی با هوای آلوده ورزش کنید اثراتی منفی نیز بر سلامت شما داشته باشد. بخصوص اگر از آسم یا سایر بیماری‌های مزمن ریوی رنج می‌برید یا به بیماری‌های قلبی و دیابت مبتلا هستید.

ما در حین انجام فعالیت‌های هوازی - حتی فعالیت‌های با شدت کم - بسیار بیشتر از زمانی که در حال استراحت هستیم، نفس می‌کشیم، بنابراین در این مواقع هوا را عمیق‌تر به ریه‌ها وارد می‌کنیم. همه این عوامل کمک می‌کنند تا بیشتر در معرض آلاینده‌ها قرار گرفته و به این ترتیب ورزش و آلودگی هوا تبدیل به ترکیبی خطرناک می‌شوند.

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا یا دود و گرد و غبار می‌تواند منجر به مشکلاتی در سلامت فرد شود. از جمله صدمات قابل توجهی به ریه‌ها وارد می‌کند یا خطر ابتلا به حملات قلبی و سکتة را میان زنان سالمند افزایش می‌دهد. خطر مرگ و میر ناشی از سرطان ریه و بیماری‌های قلبی - عروقی نیز تهدیدکننده است.

اما با وجود خطرات سلامتی بالقوه، از آلودگی هوا دلیلی برای فرار از ورزش نیست. اگر سالم هستید و بیماری خاصی شما را رنج نمی‌دهد، آلودگی هوا بهانه خوبی برای کنار گذاشتن ورزش نخواهد بود. برای کاهش و محدود کردن اثرات آلودگی هوا هنگام ورزش بهتر است موارد زیر را رعایت کنید:

- \* زمان ورزش و تمرینات را با دقت و با توجه به آلودگی هوا انتخاب کنید. مواقعی که آلودگی هوا در بیشترین حد است، از انجام فعالیت‌های ورزشی در فضای باز اجتناب کنید.
- \* خیابان‌ها و مکان‌های شلوغ و پرتراфик را برای ورزش انتخاب نکنید. سطح آلودگی به احتمال زیاد در فاصله 15 متری خیابان‌ها و جاده‌های شلوغ به بالاترین حد خود می‌رسد. پس بهتر است که در اطراف این مکان‌ها ورزش نکنید.
- \* در نهایت اگر نمی‌توانید شرایط مناسبی را فراهم سازید در فضای بسته ورزش کنید. می‌توانید روال عادی فعالیت‌های خود را تغییر داده و فعالیت‌هایی در داخل محیط بسته انجام دهید. به کلاس‌های ورزشی بروید و از سالن‌های ورزشی یا از باشگاه محلی استفاده کنید.
- \* اما به یاد داشته باشید که اگر بیماری و شرایط خاصی دارید، قبل از ورزش و فعالیت در فضای باز حتما با پزشک خود مشورت کنید.

mayoclinic.com

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی