فصل نهم:

سیگار و دخانیات



پیشگیری از سرطان؛ سیگار و دخانیات

مصرف دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشـگیری اسـت. دود تنباکو و سـیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شـیمیایی است که بیش از ۴۰ نوع از آنها مواد محرک یا سـمی و سـرطان زا هستند. در بین این مواد شـیمیایی، گازها و بخارهـای متنوعی وجود دارد کـه از نظر غلظت حامل مواد خاصی هسـتند که آلایندگی آنها ۵۰ هزار برابر بیشـتر از آلوده‌ترین شـهرهای جهان است. حرارت ناشی از کشیدن سـیگار نیز می‌تواند به ۶۰۰ درجهٔ سانتی گراد برسد که مضر اسـت. استنشاق گازهای سمی، غشاهای مخاطی حساس بدن را در معرض مواد شیمیایی سوزاننده قرار می‌دهد که این کار باعث تخریب بافت‌ها می‌شود.

سیگاری های بزرگسال به طور متوسط بیش از ۱۳ سال از زندگی خود را به دلیل مصرف سیگار از دست می دهند و تقریباً ۵۰ درصد سیگاری ها از بیماری های مرتبط با تنباکو می میرند. جزء اعتیاد آور سـیگار، نیکوتین است که با اثر بر دسـتگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می شـود. نیکوتین سـیگار و تنباکو به سرعت جذب جریان خون می شـود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می رسد و روی سلول های عصبی آن اثر می گذارد. میانگین سـن شـروع سیگار در کشور در مردان ۱۹ سـال و در زنان ۲۱ سـال اسـت. میانگین تعداد سیگار مصرفی در کل کشور در روز نیز ۱۴-۱۳ عدد در گروه ۶۵-۱۵ ساله است.

دخانیـات چه بیماری هایی را سـبب می شـود؟ شـرکت‌های سیگارسازی می‌کوشند سیگاری‌ها در تبلیغات آنها جذاب و محرک به نظر برسـند اما تحقیقات نشـان می‌دهند که عکس این موضوع صحیح اسـت. مصـرف دخانیات منجـر به افزایش خطر بسـیاری از بیماری هـا نظیر بیماریهـای قلبی عروقی، سـکته مغزی، پوکی اسـتخوان، دیابت، ناراحتی و عفونت تنفسـی، اختـلالات عروقی، زخم های معده و دوازدهه می شـود. احتمال ناتوانی جنسی مردان سـیگاری حدود دو برابر بیش از مردان غیرسیگاری است. در زنان، کشیدن سـیگار می‌تواند منجر به نازایی و ایجاد مشکلاتی در حین حاملگی شود. زنانی که سیگار می‌کشند بیشتر دچار نازایی، حاملگی خارج‌رحمی، سقط خود به خودی و زایمان جنین مرده می شوند.



دخانیات باعث چه سـرطان هایی می شود؟ دخانیات خطر انواع سرطان ها از سر تا پا را زیاد می کند. مصرف دخانیات سـبب افزایش خطر بروز بسـیاری از سـرطان ها در بدن می شود از جمله سرطان های سر و گردن مانند دهان، حلق و حنجره، سرطان ریه، سرطان های گوارشی مانند معده و مری، لوزالمعده و روده، سرطان های ادراری مانند مثانه و کلیه، سرطان دهانه رحم و سرطان خون.

از هر ۱۰ فرد مبتلا به سرطان ریه، ۹ نفر مصرف کننده دخانیات بوده اند

سیگار را ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید!

بسیاری از ما درباره ضررهای سیگار می‌دانیم و نسبت به آن سخت‌گیر هستیم و اگر متوجه شویم فرزندمان سیگاری است او را توبیخ می‌کنیم و دچار نگرانی می‌شویم اما این حساسیت را دربـاره قلیـان نداریم. قلیان را راحت به خانه‌های خود راه می‌دهیم و حتی اگر فرزندمان لبی هم به آن زد ناراحت نمی‌شویم و سخت‌گیری نمی‌کنیم. همچنین بسیاری از مردم به اشتباه تصور می‌کنند که قلیان از سیگار خطر کمتری دارد. در حالیکه در بسیاری از موارد قلیان مضرتر هم هسـت. توتون قلیان بسیار نامرغوب است و مواد مصنوعی افزودنی به آن گازهای سمی زیادی تولید می‌کند.

قلیان ۴۰۰ مادهٔ سـمّی و سـرطان‌زا دارد. تنباکوهای میوه‌ای علاوه بر این ۴۰۰ نوع سم، مواد مضرتری نیز دارند که از پوسـت میوه تخمیر شـده با مواد افزودنی تهیه می‌شـوند و می‌توانند باعث آلرژی، آسم و حساسیت شوند. نیکوتین هم که مادهٔ اعتیادآور تنباکو است، باعث می‌شـود فردی که قلیان می‌کشد برای تأمین نیاز خود در طول زمان قلیان بیشتری بکشـد. علاوه بر آن شـما در هنگام کشیدن قلیان، پُک‌های عمیق‌تری می‌زنید و همچنین مدت زمان زیادتری را صرف می‌کنید. در نتیجه، یک قلیان می‌تواند ده‌ها برابر یک سـیگار دود و گاز سمی وارد ریه شما کند.



هر وعده قلیان معادل ۱۰۰-۵۰ نخ سیگار است

بیش از ۸۰ درصد افراد معتاد ، ابتدا با سیگار شروع کردند

تحقیقات نشـــان داده افرادی که قلیان می‌کشند بیشتر از سیگاری‌ها مستعد اعتیاد به مواد مخدر و حشـــ می‌شـــوند. هرچند کشـــیدن قلیان بلافاصله فرد را معتاد نمی‌کند اما در درازمدت آثار سوء خود را مشخص می‌کند. به عبارت دیگر قسمت عمده‌ای از اعتیاد و عادت به قلیان مربوط به آداب و رســـوم کشـــیدن قلیان در برخی جمع‌های دوستانه و خانوادگی اســـت که متأســـفانه به دلیل باورهای غلط و عدم اطلاع از ضرر و زیان آن باعث می‌شود تا جوانان و نوجوانانی که در این جمع‌ها قلیان می‌کشـــند مـــورد نکوهش قرارنگیرند و نیز به دلیل بوی خوش، نداشتن سرفه و سوزش گلو، لذت و وقت‌گذرانی و... با استقبال روبرو شود.

قلیان دود پرخطرتری از دود سیگار دارد. اگر می‌خواهید قلیان را از خود و خانواده و خصوصاً جوانان دور کنید باید به این یقین دست پیدا کنید که قلیان مضر است در حالی که یک‌سوم قلیانی‌ها و بسیاری از کسانی که قلیان نمی‌کشند بر این باور د که قلیان هیچ تأثیری روی ســـلامت آنها ندارد و حتی ضرر قلیان کمتر از ســـیگار اســـت. آنها بر این باورند که به دلیل گذشتن دود لیان از آب؛ دود توتون تصفیه می‌شود درحالی که حتی این عمل باعث تشدید عوارض توتون می‌شود.

ذغال قلیان مونوکسیدکربن دارد. ذ الی که برای سوزاندن تنباکوی قلیان استفاده می‌شود خطرات قلیان را افزایش می‌دهد زیرا سوخت‌های ذغالی حاوی نوکسید کربن، آهن و مواد شـــیمیایی سرطان‌زا هستند. قلیان اســـانس‌های پرعارضه‌ای دارد. اسانس‌ها و عطرهایی که برای معطرشدن توتون استفاده می‌شوند، خود عوارض جداگانه و شدیدی را به همراه دارند. مشخص است که از سوخت این ترکیبات ناشناخته چندین مادهٔ سمّی، سرطان‌زا و کشنده تولید می‌شود.

درجه حرارت و دود ناشی از تنباکو در سیگار حدود ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد و در قلیان بسیار بالاتر است. از سویی ذغال ی نیمه سوخته و سوختهٔ آتشدان قلیان، گاز مونواکسیدکربن









را مستقیماً به درون ریه‌ها انتقال می‌دهد و احساس گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد آن را نشانهٔ غوبیت تنباکو می‌دانند، در واقع ناشی از آن است. یکی دیگر از مضرات قلیان، ناشی از اسانس‌های شیمیایی با بو و مزه میوه‌ای است که این نوع توتون‌ها بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می‌شوند.

در مصرف قلیان، مکش ریوی است و باید ریه‌ها را پرکرد. در حالی که در کشیدن سیگار، مکش دهانی است و دود آن قورت داده می‌شود. بنابراین دود قلیان که مضرتر است با مکش ریوی عمیق‌تر تا انتهایی‌ترین منافذ ریه نفوذ می‌کند.

در زمینه خاصیت آب در قلیان هم باید گفت برخلاف دیدگاه‌هایی که از طرف مصرف کنندگان قلیان مطرح می‌شود، آب قلیان در کاهش زیان‌های تنباکو، نقش ا سی ندارد. آب در واقع دو کار انجام می‌دهد؛ ابتدا اینکه دمای دود را پایین می‌آورد زیرا محفظه آتشدان دمای بسیار بالایی دارد که این امر استعمال دود ناشی از تنباکو را غیرممکن می‌کند و از طرف دیگر آب، نقش صافی (فیلتر) سیگار را بازی می‌کند و مقداری از تار یا قطران حاصل از سوختن تنباکو را می‌گیرد که کدرشدن آب پس از قلیان به خاطر حل شدن این مواد درآن است.

انتقال عفونت‌هایی از بیل سل، ویروس تبخال، میکروب یکوباکتر پیلوری (عامل زخم معده)، هپاتیت و ویروس‌های عامل عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی و بیماری‌های روده‌ای تنها گوشه‌ای از بیماری‌هایی است که همگی از طریق مصرف قلیان مشترک انتقال می‌یابد.

همچنین کشیدن قلیان می‌تواند باعث افسردگی، رنگ پریدگی، سردرد، سرگیجه، اختلالات گوارشی، بروز ناراحتی‌های قلبی و عروقی و زمینه‌سازی ابتلا به انواع سرطان‌ها گردد. اگزمای دست، مشکلات دندانی و تحلیل استخوانی فک و صورت از دیگر عوارض مصرف قلیان است.

سیگار الکترونیکی (ویپ)

مطابق با منابع معتبر جهانی، استفاده از سیگار الکترونیکی (ویپ) با افزایش خطر ابتلا به سرطان همراه است.

سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند که سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین و مواد سمی هستند که می‌توانند باعث سرطان و اختلالات قلبی و ریوی شوند. استفاده از این محصولات همچنین بر رشد مغزی نوجوانان تأثیر منفی می‌گذارد و در دوران بارداری می‌تواند به جنین آسیب برساند. بنابراین، این سازمان استفاده از سیگارهای الکترونیکی را برای کودکان، نوجوانان و زنان باردار توصیه نمی‌کند.

علاوه بر نیکوتین، آئروسل‌های تولید شده توسط این دستگاه‌ها ممکن است حاوی مواد شیمیایی سرطان‌زا، فلزات سنگین و ذرات ریز باشند که می‌توانند به ریه‌ها آسیب برسانند. بنابراین، استفاده از سیگارهای الکترونیکی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

انجمن سرطان آمریکا گزارش می‌دهد که استفاده همزمان از سیگار و سیگار الکترونیکی (دوگانه‌مصرفی) خطر ابتلا به سرطان ریه را چهار برابر بیشتر از مصرف سیگار به تنهایی افزایش می‌دهد. این مطالعه نشان می‌دهد که ترکیب این دو محصول به‌ویژه در افراد مبتلا به سرطان ریه شایع‌تر است.

دستورالعمل‌های معتبر در دنیا استفاده از سیگارهای الکترونیکی را به‌عنوان یک روش مؤثر برای ترک سیگار تأیید نمی‌کنند و بر لزوم استفاده از روش‌های درمانی تأییدشده برای ترک سیگار تأکید دارند.

بنابراین، استفاده از سیگارهای الکترونیکی به‌عنوان یک محصول بدون خطر برای سلامت در نظر گرفته نمی‌شود. مواد شیمیایی موجود در آئروسل‌های این دستگاه‌ها می‌توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند. بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، ترک کامل استفاده از تمام محصولات تنباکو، از جمله سیگارهای الکترونیکی، است.

چرا سیگار کشیدن اعتیادآور است؟

مقصر اصلی اعتیادآوری سیگار، ماده مخدری به نام نیکوتین است. با کشیدن سیگار، مغز به سرعت به نیکوتین عادت می کند و در نتیجه با گذر زمان نیاز بیشتری به نیکوتین پیدا می کند. مغز پس از عادت کردن به نیکوتین، شروع به ترشح مواد شیمیایی می‌کند. در واقع مواد شیمیایی موجود در دود سیگار مغز را وادار به ترشح دوپامین و نوراپی‌نفرین (دو ماده شیمیایی مهم در تنظیم اعمال بدن) می‌کند. اگر مغز این دو ماده شیمیایی را بیش از حد ترشح کند، سطح کلی مواد شیمیایی در مغز بهم می ریزد و پس از مدتی، مغز برای مقابله با این مشکل شروع به ترشح مواد شیمیایی ضد نیکوتین می‌کند. این مواد شیمیایی ضدنیکوتین باعث می شوند زمانی که سیگار نمی کشید دچار افسردگی و خستگی شوید. با گذر زمان، مغز شروع به پیش‌بینی زمان سیگار کشیدن شما می‌کند و در این هنگام اقدام به ترشح موادشیمیایی ضدنیکوتین می‌کند. این مواد شیمیایی ضد نیکوتین باعث می‌شوند شما احساس خستگی و افسردگی کرده و در نتیجه مجدداً سیگار بکشید.

انواع دود سیگار

شـــاید تا بحال نمی دانســـتید، ولی دود ســـیگار انواع مختلفی دارد که هریک به نوبه خود مضراتی دارند:

دود ســـیگار دســـت اول: این دود، دودی اســـت که بطور مستقیم به وسیله فرد سیگاری استنشاق می شود.

دود سیگار دست دوم: دود سیگار دست دوم، دود سیگاری است که در محیط وجود دارد و دیگران آن را استنشـــاق می کنند. به افرادی که این دود را استنشاق می کنند "سیگاری دست دوم" گفته می شود. این سیگاری‌های دست دوم افرادی هستند که خودشان سیگار نمی‌کشـــند بلکه فقط دود حاصل از تدخین تنباکو توســـط دیگران را استنشـــاق می‌کنند. یعنی مثلاً پدر، مادر یا همســـر شـــما سیگار می‌کشـــند و دود آن به اجبار وارد ریه شما هم می‌شـــود. با حضور به مدت یک ساعت در یک اطاق پر از دود سیگار، یک فرد غیرسیگاری ممکن اســـت معادل کشیدن ۵ تا ۱۰ سیگار، مواد سمی موجود در دود سیگار را استنشاق کند. اهمیت این نوع استنشـــاق دود ســـیگار در ســـال های اخیر روشن تر شده است. طبق گزارش‌های ســـازمان جهانی بهداشـــت، یکی از هر ۱۰ مرگ ناشـــی از مصرف دخانیات، در افراد ســـیگاری دست دوم اتفاق می‌افتد. امروزه ثابت شده ا ت که همه بیماری‌های ناشی از سیگار شیدن، در افراد یگاری دست دوم هم ممکن است رخ دهد مانند انواع سرطان و ی یماری‌های قلبی عروقی. قرارگرفتن در معرض دود محیطی سیگار باعث افزایش خطر عفونت‌های تنفسی در کودکان می‌شود. پس فرقی نمی‌کند خودتان سیگار بکشید، و یا در مکانی حضور پیدا کنید که فضای آن مملو از دود سیگار است.

دود ســـیگار دست ســـوم: این دود، باقیمانده دود محیطی یا دســـت دوم بر روی سطوح است. دود حاصل از مصرف دخانیات به شدت جذب سطوح درون خانه مانند دیوار، سقف، و وسایل خانه مانند فرش و پرده و اسباب و اثاث خانه و همچنین لباس‌ها می شود. این دود دست سوم به راحتی از راه پوست، استنشاق غبار و بلع، جذب بدن می شود. این یک خطر بهداشتی است که اخیراً اهمیت آن شناخته شده است.



نکته کلیدی: اگر غیرسیگاری هستید، به دیگران اجازه ندهید در منزل شما سیگار بکشند، بخصوص زمانی که کودکی در خانه شما حضور دارد.

مزایای ترک سیگار

ترک سیگار بهترین عملی است که افراد سیگار می توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند. بسیاری از اثرات مصرف تنباکو می تواند با قطع سیگار کاهش پیدا کند و فواید ترک می تواند به سرعت پدیدار شود. منافع زیادی که از ترک سیگار حاصل می شود به قرار زیر می باشد:

چند روز اول بعد از ترک: در چند روز اول پس از ترک، فشار خون کاهش می یابد، سطح دی اکسید کربن خون پایین می آید و خطر حمله قلبی کاهش پیدا می کند. فقط طی ۱۲ ساعت بعد از ترک سیگار مونواکسید کربن در بدن شما تا حد طبیعی پایین می آید و اکسیژن موجود در خون تان تا سطح طبیعی بالا می رود. ۴۸ ساعت بعد از ترک سیگار نیکوتین بدن شما تمام می شود و حس چشایی و بویایی شما به سطح معمول باز می گردد.

دو تا سه هفته پس از ترک سیگار: شما متوجه می شوید که می توانید بدون احساس ضعف و خستگی به فعالیت بدنی و ورزشی بپردازید. این زمانی است که بیشتر افراد نشانه های ترک نیکوتین را پشت سر گذاشته اند.

یک تا ۹ ماه بعد از ترک سیگار: تقریباً بعد از یک ماه، ریه ها شروع به بازسازی خود می کنند و عملکرد خود را بهبود می بخشند.

سال اول بعد از ترک: بعد از یک سال انرژی افزایش می یابد،گردش خون بهبود پیدا می کند، عملکرد ریوی بهبود می یابد، سرفه و خس خس کاهش پیدا کرده، عفونت های تنفسی کاهش پیدا می کنند.

دو سال پس از ترک: بعد از ۲ سال خطر مرگ ناشی از بیمارهای قلبی ریوی نسبت به یک فرد سیگاری فعال، نصف شده و طر سکته مغزی کاهش می یابد.

ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال: با ادامه ترک سیگار بعد از ۵ تا ۱۵ سال خطر سکته قلبی در شما تقریباً مشابه افرادی می شود که هرگز سیگار نکشیده اند. پس از این مدت خطر مرگ نابهنگام به طور معناداری پایین می آید. علاوه بر آن خطر سرطان دهان و سرطان مثانه به نصف می رسد، خطر سرطان مری کاهش می یابد و به همین ترتیب خطر سرطان های حنجره، کلیه، دهانه رحم و لوزالمعده کاهش چشم گیری پیدا می کنند. این خطر با گذشت زمان بیشتر کاهش می یابد.

فصل دهم:

فعالیت بدنی



پیشگیری از سرطان؛ فعالیت بدنی

«از اول هفته بعد پیاده روی را آغاز خواهم کرد، من واقعاً دوست دارم ورزش کنم اما کلاس ورزشـــی خوبی پیدا نمی کنم... ". بســـیاری از ما با گفتن این سخنان و امروز و فردا کردن، ورزش کردن را به تعویق می اندازیم اما دیر یا زود بی تحرکی برای ما مشکل ســـاز خواهد شـــد. حتی اگر هیچ عامل خطرزای دیگری در ما وجود نداشـــته باشد، بی تحرکی به میزان بسیار زیادی نه تنها احتمال ابتلای به سرطان را در ما افزایش خواهد داد بلکه این موضوع در دیگر بیماری ها همچون بیماری های قلبی عروقی، فشـــار خون بالا، دیابت و اضافه وزن نیز صادق است. بی تحرکی نتیجه ای جز نیاز بیشتر به دارو، بستری در بیمارستان و البته ملاقات بیشـــ با پزشک نخواهد داشت. با وجود تمامی خطراتی که بیان شد، بیشتر مردم کشورمان کمتر از میزان مورد نیاز ورزش می کنند. با توجه به آمار منتشر شده، ۳۵ درصد افراد ۶۴-۱۵ ســـاله کشور در اوقات فراغت خویش به هیچ وجه فعالیت فیزیکی انجام نمی دهند.

خوشبختانه، تحقیقات نشان داده است که سی دقیقه فعالیت ورزشی متوسط (طوری که تنفس و ضربانِ قلب افزایش یابد اما بتوانید با همراه خود صحبت کنید) در بیشتر روز های هفته و ترجیحاً ۷ روز هفته می تواند باعث حفظ سلامتی بدن وکاهش خطر ابتلا به سرطان شـــود. در عین حال تحرک متناسب با شـــرایط و وضعیت بیماران در بهبود وضعیت روحی





و افزایش مقاومت بدنی ای بیماران مؤثر اســت همچنین به افزایش طول عمر این بیماران مک خواهد کرد.

فعالیت بدنی مناسب چه اثراتی دارد؟

افرادی که از نظر جسمی فعال اند، نسبت به افراد بی تحرک زندگی طولانی تری دارند و نه تنها خطر سرطان در آنها پایین تر است بلکه در معرض خطر پایین تری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها و وضعیت های غیر عادی دیگر نیز قرار دارند از جمله:

- اضافه وزن و چاقی
- سکته مغزی
- دیابت
- فشار خون بالا
- آرتروز
- پوکی استخوان

علاوه بر آن، فعالیت منظم بدنی با کنترل وزن، افزایش ســطح انرژی و کاهش اســترس، سبب بهبود خلق و عزت نفس در افراد می گردد. شواهد علمی نشان می دهد که **فعالیت بدنی منظم حتی بعد از سال ها غیرفعال بودن، می تواند خطر مرگ و میر را کاهش دهد. نکته مهم این اســت که فعالیت لزوما نباید شدید باشد.** برای مثال، پیاده روی تنــد برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز مزایای مهمی را برای ســلامت به همراه دارد، از جمله کاهش خطر مرگ زودرس، بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان روده بزرگ.



فعالیت بدنی چگونه بر بدن تاثیر می گذارد؟

فعالیت منظم بدنی، خطر سرطان را به روش های مختلف کاهش می دهد، از جمله:

- تنظیم وزن بدن
- کاهش عوامل التهابی
- تنظیم سطح هورمون ها
- تنظیم کارکرد انسولین
- تقویت دستگاه ایمنی

نمونه هایی از تاثیر فعالیت بدنی در کاهش بروز سرطان

- **رابطــه ورزش و ســرطان روده بــزرگ:** فعالیت بدنی قادر اســت احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا حد ۴۰-۳۰ درصد کاهش دهد. برآورد می‌شود که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط تا زیاد لازم است تا از بدن در برابر سرطان روده بزرگ محافظت شود.

- **رابطه ورزش و سرطان پستان:** شواهد موجود حاکی از آن است که با انجام فعالیت بدنی هم در دوره پیش از یائسگی و هم در دوره پس از یائسگی خطر سرطان پستان کاهش می‌یابد. مطالعات پزشکی حاکی از آن است که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز با کاهش خطر سرطان پستان همراه است.

- **رابطه ورزش و ســرطان رحم:** خطر ســرطان رحم در زنانی که از نظر بدنی فعال هستند به میزان ۲۰ تا ۴۰ درصد کاهش می‌یابد و بیش‌ترین میزان کاهش خطر در زنانی دیده می شود که سطح فعالیت بدنی بیشتری دارند.

- **رابطه ورزش و سرطان ریه:** بین فعالیت بدنی و خطر سرطان ریه رابطه معکوسی وجــود دارد و در افــرادی که از نظر بدنی از همه فعال‌تر هســتند این خطر به میزان تقریباً ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. البته بخش زیادی از این تأثیر مثبت احتمالاً به این دلیل است که افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند کمتر سیگار می کشند.

- **رابطه ورزش و ســرطان پروســتات:** احتمالاً بین فعالیت بدنی و خطر ســرطان

پروستات رابطه معکوسی وجود دارد و امکان دارد مردانی که از نظر بدنی فعال هستند، کمتر به سرطان پروستات مبتلا شوند.

تعریف فعالیت بدنی و درجات آن

به هرگونه فعالیت یا حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی ایجاد شده و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می شود. فعالیت بدنی می تواند شامل پیاده روی سریع، وزنه برداری سبک، جمع کردن برگ ها از روی زمین، شستن ماشین، تمیز کردن خانه و یا حتی باغبانی باشد. اگر دوست داشته باشید می توانید ۳۰ دقیقه فعالیت خود را به قسمت های کوچک تر ده دقیقه ای تقسیم کنید و هر فعالیتی را در ده دقیقه انجام دهید. برای توصیف شدت فعالیت بدنی سه سطح وجود دارد: سبک، متوسط، شدید.

- **فعالیت بدنی سبک:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از پیاده روی آرام، باغبانی و انجام کارهای سبک منزل مانند گردگیری.



- **فعالیت بدنی متوسط:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از پیاده روی تند، دو خه سواری تفریحی، شنای آرام، استفاده از انواع وسایل ورزشی با شدت متوسط (دوچرخه ورزشی، ماشین پاروزنی). در هنگام فعالیت بدنی متوسط معمولا توان صحبت کردن دارید اما قادر به داد زدن و صحبت کردن با صدای بلند نیستید.



- **فعالیت بدنی شدید:** مثال های این نوع فعالیت عبارتند از دویدن، تنیس، ورزش ای هوازی (ایروبیک)، دوچرخه سواری سریع، کوهنوردی، اسکواش، ژیمناستیک، پرش و استفاده انواع وسایل ورزشی با سرعت شدید (دوچرخه ورزشی، پاروزنی). در فعالیت بدنی شدید توان صحبت با عبارت های کوتاه را دارید اما بیان جملات بلند امکان پذیر نیست.



بزرگسالان به چه میزان از فعالیت بدنی احتیاج دارند؟

تحقیقات علمی نشـــان داده اند که بزرگسالان باید هفته ای ۵ روز یا بیش‌تر، هر روز دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (در مجموع ۱۵۰ دقیقه)، و یا هفته ای ۳ روز یا بیش‌تر، هر روز دست کم به مدت ۲۵ دقیقه، فعالیت بدنی با شدت زیاد انجام دهند (در مجموع ۷۵ دقیقه).

به یاد داشـــته باشـــید که با هر سنی می توانید ورزش کنید. در واقع تحقیقات نشان داده است فعالیت ورزشی می تواند بیماری های مربوط به کهولت سن را کنترل و یا زمان وقوع آنها را به تأخیر بیاندازد و به بهبود سلامتی شما کمک کند. به هر میزان که سن شما افزایش یابد، فعالیت های ورزشـــی به منظور تقویت استخوان ها و ماهیچه ها اهمیت بیشتری می یابد. چرا که بدن شما باید بتواند وزن شما را تحمل کند و با ورزش کردن می توانید تعادل بدن خود را افزایش و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش دهید. برای این مهم، می توانید فعالیت هایی همچون حمل بار، پیاده روی، دویدن و بلند کردن وزنه را انجام دهید. می توانید از وزنه های نیم کیلویی تا سه کیلویی شروع کرده و میزان آن را به تدریج افزایش دهید. فعالیت های ورزشی که به انعطاف پذیری و حفظ تعادل شما کمک می کند نیز حایز اهمیت اند. فعالیت هایی همچون تای چی و یوگا از آن دسته از فعالیت ها هستند.

با فعالیت های ورزشی سبک شروع کنید: برای استفاده از مزایای فعالیت های ورزشی لازم نیست در دوی ماراتن شرکت کنید و یا فعالیت های بسیار سنگین ورزشی انجام دهید. فقط کافی اســـت ۳۰ دقیقه در روز فعالیت متعادل ورزشـــی را به صورت مداوم در بیشـــتر



روزهـــای هفته و ترجیحـــاً تمامی روزهای هفته انجام دهید. با ایـــن کار می توانید احتمال ابتلای به بیمار های مختلف را کاهش دهید. اگر می خواهید وزن کم کنید و یا وزن خود را در همین سطح که هست نگاه دارید باید این میزان را مقداری افزایش دهید و ۶۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی متعادل و تا حدی سنگین را در بیشتر روز های هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته در دستور کار خود قرار دهید.

پیاده روی سریع یکی از راه های آسان برای حفظ سلامتی شماست. برای اینکه فعالیت ورزشی برای شما لذت آور و نه زجرآور باشد سعی کنید فعالیتی را انجام دهید که از آن لذت می برید. مثلاً دوچرخه سواری، کوه نوردی، شنا و فوتبال می تواند از آن دسته از فعالیت ها باشد که شما از آن لذت می برید. برای انجام فعالیت های ورزشی لازم نیست زیاد از خانه خود دور شوید. جمع کردن برگ ها، از پله ها بالارفتن، شخم زدن باغچه و یا رنگ زدن یک اتاق می تواند فعالیت ورزشی به حساب آید.

برای انجام فعالیت های ورزشی می توانید یا ۳۰ دقیقه کامل در روز ورزش کنید و یا این زمان را به بازه های کوچک تر مثلاً ده دقیقه ای تقسیم کنید. مثلاً می توانید ۱۰ دقیقه اول را پیاده روی کنید، ده دقیقه دوم برگ ها را جمع کنید و در ده دقیقه سوم طناب بزنید. مهم انجام مداوم ۳۰ دقیقه ورزش روزانه است و نحوه ی تقسیم آن زیاد مهم نیست.

ایمن ورزش کنید: برخی از مردم قبل از انجام فعالیت های ورزشی باید برخی از دستورات پزشک خانواده خود را رعایت کنند. اگر شما نیز دارای شرایط زیر هستید با پزشک خانواده خود مشورت کنید:

- سن شما بالای ۴۰ سال است و عادت به انجام فعالیت های ورزشی ندارید.
- دارای مشکلات قلبی هستید و یا دچار حمله ی قلبی شده اید.
- در خانواده ی خود سابقه ی بیماری قلبی داشته اید.
- دچار فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان و یا چاقی مفرط هستید.

مهمترین توصیه ها برای داشتن فعالیت بدنی مناسب

- عادت های کم تحرکی مثل تماشای تلویزیون را محدود کنید.
- میزان انرژی و کالری غذای مصرفی خود را کنترل کنید.
- اگر اتومبیل شخصی دارید قبل از رسیدن به مقصد پارک کرده و بقیه مسیر را پیاده روی کنید.
- نکته مهم اینکه توجه داشته باشید حتی فعالیت بدنی کم بهتر از هیچگونه فعالیتی اســت. هر روز که فعالیت بدنی بیشــتری دارید به کاهش خطر سرطان بیشتر کمک کرده اید.
- گزینه های ورزشی بسیار زیادی وجود دارد که می توانند انتخاب شوند. سعی کنید

فعالیت هایی داشته باشید که از آن لذت ببرید.

- خانواده و دوستان را وادار کنید که به همراه شما بیشتر فعالیت داشته باشند تا هم از شما حمایت کنند و هم آنها را در بهبود سلامتی شان کمک کنید.
- به دوستان و خانواده خود بگویید که شما بیشتر فعال شده اید و برای دلگرمی بیشتر آنها را دعوت به همراهی کنید.
- به آرامی و تدریجاً سطح فعالیتی خود را افزایش دهید. خود را زیاد خسته نکنید که خیلی زود می تواند به شما احساس واماندگی بدهد.
- حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.
- بـا افزایش قدرت بدنی، روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسـط یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید را در برنامه روزانه خود بگنجانید.
- فعالیت هایی را انتخاب کنید که از آنها لذت می برید مثل باغبانی، دوچرخه سواری یا پیاده روی.
- اگر مشکل جسمی خاصی دارید، با پزشک خود درباره نوع فعالیت هایی که برای شما بی ضرر است، مشورت کنید.
- فعالیت هایی مثل پیاده روی، دویدن نرم و طناب زدن یا نرمش را انتخاب کنید که نیاز به وسایل و تجهیزات خاصی نداشته باشند.

کلام آخر: حتی فعالیت بدنی کم بهتر از هیچ گونه فعالیتی است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید به کاهش خطر سرطان بیشتر کمک کرده‌اید.

