فواید ورزش کردن چیست؟

سلامت قلب و عروق - تقویت سیستم ایمنی –کاهش خطر بیماریهایی مثل سرطان، دیابت و چاقی – سلامت عضلات و استخوان ها – کاهش یبوست – کاهش افسردگی – بهبود خواب

در صورت وجود کدامیک از علائم زیر باید ورزش قطع کرد؟

درد قفسه سینه، سرگیجه، سیاهی رفتن چشم ها، عدم تعادل، خستگی غیرمعمول، تنگی نفس، سر درد، تهوع و استفراغ، احساس بی‌نظمی در ضربان قلب، تپش غیرطبیعی قلب، احساس گرمای زیاد و سستی و تورم یا گرمای شدید در یکی از مفاصل یا عضلات ف درد تیر کشنده به یکی از اندام ها

چگونه بدانیم شدت فعالیت مطلوب است؟

گر فرد در هنگام صحبت کردن به نفس نفس می افتد و نمی تواند آواز بخواند. به عبارت دیگر اگر فرد حین انجام فعالیت بدنی مجبور است هر ۳ تا ۴ کلمه یکبار نفس بکشد، شدت فعالیت او متوسط است.

چه میزان فعالیت بدنی در هفته برای میانسالان توصیه می گردد؟

فعالیت منظم و مستمر با شدت متوسط روزانه ۳۰ دقیقه ۵ روز در هفته ۱۵۰ دقیقه

§از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زیاد و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف ان ها را کاهش دهید.
§وزن متعادلی داشته باشید.
§میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که می توانند با افزایش سطح انتی اکسیدان ها سبب کاهش بروز سرطان گردند.
§انجام حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی
§از مصرف الکل و انواع دخانیات ... پرهیز کنید.
§در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان به ویژه به مدت ۲ سال به ازای هر فرزند را مورد توجه قرار دهید.
§با مرکز بهداشتی در مورد خطرات و مزایای استفاده از قرص های ضد بارداری خوراکی مشورت کنید.
§با ماما و پزشک خود در مورد خطرات و مزایای مصرف هورمون های جایگزین یائسگی مشورت نمایید.

شروع انجام ماموگرافی پایه از چه سنی است؟

40سالگی

بهترین زمان برای انجام خودآزمایی پستان چه زمانی است؟

بصورت ماهانه روزهای ۱۰-۵ سیکل قاعدگی

از چه سنی باید خودآزمایی پستان را انجام داد ؟

20سالگی