

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ


Ερευνητική εργασία β' λυκείου

Γενικά

- Είναι παραδεκτό ότι ο αθλητισμός συμβάλλει στην υγεία και τη φυσική ικανότητα, έστω και αν αυτό σήμερα με τη στροφή στις υψηλές επιδόσεις, τον πρωταθλητισμό και τον επαγγελματισμό, είναι λιγότερο εμφανές απ' ό,τι προηγουμένως. Παρόλο που στην πολιτισμική εξέλιξη ο αθλητισμός έχει απελευθερωθεί από την οικονομική αναγκαιότητα, οι διαδικασίες δεν έχουν ολοκληρωθεί. Ο αθλητισμός παγκόσμια έχει ενσωματωθεί με τον προγραμματισμό για την υγεία και την ψυχαγωγία.

- Σύμφωνα με έρευνες, οι πιο σημαντικές για τον άνθρωπο αθλητικές δραστηριότητες και σε συχνότητα απασχόλησης παραμένουν το βόλτισμα, το τρέξιμο και το κολύμπι.



- 
- Ο αθλητισμός, από όποια σκοπιά εξεταστεί, απευθύνεται στις πιο βασικές ανθρώπινες ανάγκες και επιδιώξεις. Έτσι, πέραν της αναζήτησης μέσω του αθλητισμού κινήτρων για καλυτέρευση της υγείας, ο αθλητισμός ικανοποιεί και τις τάσεις του ανθρώπου για αναζήτηση προκλήσεων συναγωνισμού.

Ποσο ωφελτιμος ειναι ο αθλητισμος

- Είναι γνωστό σε πολλούς ανθρώπους πόσο καλό κάνει ο αθλητισμός και γενικά η κίνηση στη σωματική μας κατάσταση. Μας βοηθάει στο να διατηρήσουμε ένα καλό σωματικό βάρος, μειώνει τη χοληστερίνη, διατηρεί τα οστά και τις αρθρώσεις σε καλή κατάσταση, δυναμώνει τους μύες μας και την καρδιά, οξυγονώνει τον εγκέφαλο και έχει πολλά ακόμη οφέλη. Εκτός όμως από τα οφέλη που προσφέρει η κίνηση στο σώμα μας, βοηθάει και την ψυχή μας με πολλούς τρόπους όπως έχουν διαπιστώσει και διάφοροι επιστήμονες..



Υγεία



Ορισμός της υγείας:

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:

Η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Έτσι λοιπόν, η έννοια της υγείας, δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία κ.α.



Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου αλλά και την σχέση υγείας και ασθένειας:

- Γενετικοί.
- Περιβαλλοντικοί.
- Παράγοντες συνθηκών ζωής.
- Παράγοντες σχετιζόμενοι με το σύστημα και τις υπηρεσίες υγείας.



Παραγοντες κινδυνου για την υγεια.

Κατανάλωση αλκοόλ



Κάπνισμα



Κακή διατροφή



Διατήρηση της υγείας.

- Η επίτευξη της υγείας και το να παραμείνει κάποιος υγιής, είναι μια συνεχόμενη ενεργή διαδικασία. Η προσωπική φροντίδα για την συντήρηση της υγείας, είναι οποιεσδήποτε δραστηριότητες ενός ατόμου, της οικογένειας ή της κοινότητας που έχει σαν σκοπό τη βελτίωση ή την αποκατάσταση της υγείας, την θεραπεία ή την πρόληψη της νόσου. Κάποιες από αυτές είναι η άσκηση ως μέσον διατήρησης της φυσικής κατάστασης, η υγιεινή διατροφή, η αποφυγή των κινδύνων για την υγεία όπως το κάπνισμα καθώς και η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών ως τρόπου ζωής, για την πρόληψη και την καλύτερη διαχείριση των ασθενειών. Αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διατήρηση της υγείας και η βελτίωση της σε ένα βέλτιστο επίπεδο περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

Άσκηση

Άσκηση είναι η απόδοση του συνόλου των κινήσεων, προκειμένου να αναπτύξουν ή να διατηρήσουν την συνολική φυσική κατάσταση και υγεία. Η συχνή και τακτική σωματική άσκηση, είναι ένα σημαντικό στοιχείο για την πρόληψη της υγείας από τις ασθένειες όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης τύπου 2, η παχυσαρκία και η οσφυαλγία.



Υγιεινή



Η υγιεινή αναφέρεται σε πρακτικές που συνδέονται με τη διασφάλιση της καλής υγείας και καθαριότητας. Η υγιεινή είναι η πρακτική εκείνη που αποσκοπεί, στην διατήρηση της καθαριότητας του σώματος για την πρόληψη μόλυνσης και των ασθενειών, καθώς και την αποφυγή της επαφής με μολυσματικούς παράγοντες.

Διατροφή

Διατροφή είναι η επιστήμη που εξετάζει τη σχέση μεταξύ διατροφής και υγείας. Μελετά πως οι άνθρωποι τρώνε και κατά πόσο επηρεάζεται η υγεία και η απόδοση τους. Ελέγχουν πως τα τρόφιμα ή τα συστατικά τροφίμων, προκαλούν ασθένειες ή επιδείνωση της υγείας. Όπως για παράδειγμα η υπερβολική λήψη θερμίδων, που είναι και ο σημαντικότερος παράγοντας που συμβάλλει στην παχυσαρκία, τον διαβήτη, τις καρδιοπάθειες κ.α.



Διαχείριση του στρες

Παρατεταμένο ψυχολογικό στρες ή άγχος, μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην υγεία, όπως και την εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η διαχείριση του στρες, είναι η εφαρμογή των μεθόδων εκείνων που έχουν σαν σκοπό την μείωση του στρες



ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

➤ Η έννοια ελεύθερος χρόνος είναι ένας σημαντικός παράγοντας δημιουργίας για τον άνθρωπο και ιδιαίτερα για το παιδί. Πρόκειται για τον χρόνο εκείνο κατά τον οποίο το παιδί αναπτύσσει πρωτοβουλίες, διευρύνει τις γνώσεις και τις εμπειρίες του με δραστηριότητες που το ίδιο επιλέγει.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ;

- Ένα μέρος από τον συνολικό μας χρόνο είναι και ο ελεύθερος χρόνος.
- Ελεύθερος χρόνος είναι ο αυτοδιαθέσιμος, προσωπικός, χωρίς υποχρεώσεις χρόνος, μετά από τις διάφορες, κυρίως επαγγελματικές, υποχρεώσεις του ανθρώπου. Είναι ένα σύνολο δραστηριοτήτων στις οποίες επιδίδεται το άτομο με την θέληση του, για να αναπαύεται, να ενημερώνεται, να μορφώνεται, να αθλείται, να δημιουργεί, να συμμετέχει στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις, ύστερα από την απαλλαγή από τις διάφορες υποχρεώσεις του.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ;

- Για τα παιδιά και τους έφηβους ο ελεύθερος χρόνος διαμορφώνεται μετά από τις σχολικές υποχρεώσεις τους. Είναι με άλλα λόγια οι εξωσχολικές τους δραστηριότητες.
- Την τελευταία δεκαετία μάλιστα η έννοια του σχολικού χρόνου έχει αποκτήσει διπλή σημασία. Από την μια είναι ο χρόνος που το παιδί παρακολουθεί το υποχρεωτικό σχολικό πρόγραμμα και από την άλλη ο χρόνος που αφιερώνεται για τις λεγόμενες εξωσχολικές δραστηριότητες.

ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟΣ Ο ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ;

- Ο ελεύθερος χρόνος είναι αναγκαίος για τον άνθρωπο.
- Οι διάφορες υποχρεώσεις, κυρίως επαγγελματικές, κουράζουν τον σημερινό άνθρωπο σωματικά, μα και ψυχικά.
- Επιπλέον ο σύγχρονος τρόπος ζωής, το άγχος, η ένταση, έχουν κουράσει τον άνθρωπο. Η κατάσταση γίνεται ακόμη χειρότερη διότι η εργασία έπαυσε να προσφέρει τη χαρά της δημιουργίας και της προσωπικής επικοινωνίας. Γι' αυτό και παρ' όλο που άνθρωπος εργάζεται λιγότερο από πριν, εν τούτοις κουράζεται πιο πολύ, κυρίως ψυχικά.
- Η ξεκούραση, η ανάπαυση και η ηρεμία είναι απαραίτητα, ιδιαίτερα στην εποχή που ζούμε. Αυτό αποτελεί βασική βιολογική και ψυχική ανάγκη του κάθε ανθρώπου, ανεξαρτήτου ηλικίας.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΤΩΝ ΝΕΩΝ:

- Είναι γεγονός ότι ο ελεύθερος χρόνος, δηλαδή ο χρόνος που αφιερώνουμε σε δραστηριότητες της αρεσκείας μας, ο οποίος είναι ελεύθερος από τις υποχρεώσεις της καθημερινότητας, διαρκώς περιορίζεται. Σε αυτό το χρονικό διάστημα, ο νέος, κουρασμένος και καταβεβλημένος από τη δύσκολη και απαιτητική ρουτίνα, δεν μπορεί να αφιερωθεί στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητάς του, πνευματική, ψυχική, συναισθηματική, σωματική, που αποτελεί άλλωστε και βασική του ανάγκη



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΤΩΝ ΝΕΩΝ:

- Οι ταχύτατοι ρυθμοί ανάπτυξης,
- Απαιτητικό καθημερινό ωράριο, εργασίες, projects, διάβασμα.
- Το άγχος των γονέων για την αποτυχία του παιδιού τους.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΜΑΣ ΧΡΟΝΟ

➤ Η άσκηση και η καλή φυσική κατάσταση προστατεύει και ελαττώνει την πιθανότητα ασθενειών που σχετίζονται με υψηλά επίπεδα καθημερινού στρες. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στην ελάττωση του χαρακτηριστικού άγχους σε ένα μεγάλο φάσμα κλινικών και μη κλινικών πληθυσμών. Σήμερα οι έρευνες δείχνουν ότι η άσκηση θεωρείται το ίδιο αποτελεσματική με ψυχοθεραπευτικές ή φαρμακευτικές μεθόδους θεραπείας του άγχους και μερικές φορές έχει καλύτερα αποτελέσματα.

Ο αθλητισμός καλλιεργεί και βελτιώνει το σώμα και την ψυχή.

➤ Προσφέρει υγεία, ψυχαγωγία και ευτυχία. Ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και είναι σημαντικό όπλο κατά της κατάθλιψης.

➤ Εάν φροντίσετε να κάνετε μια συνεχή και ήπια σωματική εξάσκηση είναι αρκετό για να κερδίζετε τα πολύτιμα αγαθά που προσφέρει στον άνθρωπο ο αθλητισμός.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΜΑΣ ΧΡΟΝΟ

Γιατί η σωματική άσκηση μπορεί να σας προσφέρει ευτυχία;

- Η σωματική άσκηση προάγει τη σύνθεση ουσιών που ενεργούν στον εγκέφαλο δημιουργώντας ευχάριστα συναισθήματα. Είναι τεκμηριωμένο ότι η τακτική σωματική εξάσκηση είναι ευεργετική για την καρδιά, για την κυκλοφορία του αίματος και για τους πνεύμονες.
- Επιπρόσθετα, η άσκηση βοηθά στη διατήρηση των πνευματικών ικανοτήτων κατά τη διάρκεια της άνισης μάχη μας με το χρόνο που ασταμάτητα μας φορτώνει με έτη ηλικίας.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΜΑΣ ΧΡΟΝΟ

Γιάντι η σωματική άσκηση καταπολεμεί τη κατάθλιψη;

- Η σωματική άσκηση αυξάνει στον εγκέφαλο τις ουσίες που καταπολεμούν την κατάθλιψη. Στους ασθενείς με κατάθλιψη τα επίπεδα της φαινυλαιθυλαμίνης και του φαινυλακετικού οξέος (η σύνθεση των οποίων προάγεται από τη σωματική άσκηση) είναι ιδιαίτερα χαμηλά.
- Η φαινυλαιθυλαμίνη είναι ήδη γνωστό ότι έχει αντικαταθλιπτική δράση και πιθανότατα αυτό εξηγεί τα ευεργετικά αντικαταθλιπτικά αποτελέσματα της σωματικής εξάσκησης.
- Η φαινυλαιθυλαμίνη και φαινυλακετικό οξύ παράγονται ενδογενώς από τον οργανισμό, μετά από τη σωματική εξάσκηση, ανάλογα με τις ανάγκες και ρυθμίσεις του οργανισμού αυτού που ασκείται.

Για τους λόγους αυτούς, η τακτική σωματική άσκηση αποτελεί ένα από τα καλύτερα όπλα για να καταπολεμούμε την κατάθλιψη και για μα έχουμε υγεία και ευτυχία.

Τα οφέλη του αθλητισμού στην υγεία και προσαρμογές του οργανισμού



- Η ωφέλεια από τη σωματική άσκηση είναι διαδεδομένη σε όλο το κόσμο. Αυτό τουλάχιστον υποδηλώνουν το υποχρεωτικό μάθημα της γυμναστικής στα σχολεία, ο μεγάλος αριθμός αθλητικών συλλόγων και η ευρεία ενασχόληση ανθρώπων μέσης και μεγάλης ηλικίας με τη γυμναστική και τα σπόρ, καθώς επίσης και η τεράστια ανάπτυξη της βιομηχανίας αθλητικών ειδών.
- Η άσκηση όχι μόνο διατηρεί και βελτιώνει ένα υγιές σώμα, αλλά θεραπεύει και ένα σώμα που πάσχει, καθώς και μιά ψυχή που συμπάσχει με το σώμα. Με άλλα λόγια, το μήνυμα της άσκησης δεν απευθύνεται μόνο στους υγιείς, αλλά και στους πάσχοντες ανθρώπους, με σκοπό να προλαμβάνονται οι ασθένειες και να βελτιώνονται διάφορες νοσηρές καταστάσεις.





- Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του σώματός μας απο τη γέννησή μας ως τη πλήρη σωματική μας ωριμότητα.
- Με τη μακρόχρονη και συστηματική άσκηση, (όπως και με τη σκληρή σωματική εργασία), οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται απο το περιττό λίπος, μορφοποιούνται, δίνοντας χάρη και ομορφιά στο ανθρώπινο παράστημα
- Η ισχυροποίηση των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα : κάνει το άτομο ικανό να έχει άνεση στις καθημερινές σωματικές του ενέργειες και του δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει κάθε πρόσθετο πρόβλημα με ευκολία.

Έχουμε δύο ειδών σωματικής άσκησης:

- ισοτονική ή κινητική άσκηση π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τέννις, χορός, κολύμβηση
- ισομετρική ή στατική άσκηση π.χ. άρση βαρών, πάλη, κωπηλασία, θαλάσσιο σκί, χειρολαβή, ελατήρια





- Με την ισοτονική άσκηση αυξάνεται η ικανότητα του οργανισμού να παράγει κάποιο μηχανικό έργο, βελτιώνονται τα αντανακλαστικά και το άτομο εμφανίζεται με ένα ωραίο παρουσιαστικό γεμάτο ψυχική και σωματική υγεία.
- Κατά την ισομετρική άσκηση, μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα η αρτηριακή πίεση ανεβαίνει σε πολύ υψηλά επίπεδα και δεν μπορεί να γίνει τόσο γρήγορη προσαρμογή της κυκλοφορίας και εμπλουτισμός με οξυγόνο του αίματος, που περνάει από τους πνεύμονες για να το προσφέρει άφθονο στους ασκούμενους μύες.

Ποιά είναι τα οφέλη απο την τακτική άσκηση;

- Καλύτερη φυσική κατάσταση και βελτίωση διαφόρων δεικτών υγείας, όπως χοληστερίνη, αρτηριακή πίεση, οστική πυκνότητα για τη πρόληψη της οστεοπόρωσης, κλπ.
- Οφέλη στη ψυχική υγεία, λιγότερο στρές, καλύτερος ύπνος και γενικά καλύτερη διάθεση
- Απώλεια βάρους-λίπους (εφόσον φυσικά είναι το ζητούμενο). Γενικά, καλύτερη σωματική σύσταση, που σημαίνει λιγότερο λίπος και περισσότερο μυϊκό ιστό, άρα και ένα τονωμένο, γυμνασμένο σώμα.
- Ένα νέο, σημαντικό και πολύ ωφέλιμο χόμπυ, που σας δίνει τη δυνατότητα να ξεφύγετε απο τη καθημερινή ρουτίνα.
- Ενίσχυση των καλών συνηθειών (π.χ. καλή διατροφή) και περιορισμός των κακών (π.χ. κάπνισμα, κακή διατροφή).



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ



Η άσκηση

- Τονώνει τους μύες και, όπως ίσως γνωρίζουμε, ο μυϊκός ιστός έχει μεγαλύτερη ευαισθησία στην ινσουλίνη από το λιπώδη ιστό.
- Χρησιμοποιεί ενέργεια και έτσι μειώνει το επίπεδο γλυκόζης στο δέρμα.
- Σας βοηθάει να ελέγχετε το βάρος σας και να το διατηρείτε σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Βοηθάει στη μείωση του στρες.
- Μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία των πνευμόνων καθώς και την ποσότητα οξυγόνου που μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος.
- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα και έτσι περιορίζεται ο κίνδυνος αρτηριακών παθήσεων. (Οι αρτηριακές παθήσεις σχετίζονται με προβλήματα στα αγγεία.)

Πόσο συχνά πρέπει να ασκούμεται;

- Γενικά, συστήνεται να κάνετε άσκηση για τριάντα λεπτά, πέντε φορές την εβδομάδα. Υπάρχουν ειδικοί που υποστηρίζουν ότι ο χρόνος αυτός μπορεί να κατανέμεται στη διάρκεια της ημέρας.
- Ξεκινήστε στην αρχή αργά, με μόνο πέντε λεπτά άσκησης την ημέρα και συνεχίστε αυξάνοντας σταδιακά το χρόνο μέχρι να φτάσετε τα τριάντα λεπτά.
- Συζητήστε με το γιατρό σας για να σας συμβουλέψει και να σας βοηθήσει να φτιάξετε ένα κατάλληλο πρόγραμμα ειδικά για σας.

Πότε δεν πρέπει να ασκούμεται;

Όταν τα επίπεδα σακχάρου είναι πολύ υψηλά:

- Η άσκηση μπορεί να τα ανεβάσει ακόμη περισσότερο, εφόσον δεν υπάρχει ινσουλίνη στον οργανισμό σας.
- Το σώμα σας μεταφέρει τα αποθέματα γλυκόζης από το ήπαρ (συκώτι) στην κυκλοφορία του αίματος για να σας δώσει περισσότερη ενέργεια, αλλά δεν υπάρχει αρκετή ινσουλίνη για να μεταφερθούν στους μύες όπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

Προσοχή!!! Άσκηση και ασθένεια-ένας κακός συνδυασμός:

- Τα επίπεδα γλυκόζης αίματος θα ανέβουν για να αντιμετωπίσουν τις λοιμώξεις, και έτσι θα χρειαστεί όλη η διαθέσιμη ινσουλίνη
- Μην ασκηθείτε αν τα επίπεδα γλυκόζης αίματος είναι πολύ υψηλά ή αν έχετε κέτονες στο αίμα.

Βρείτε τη δραστηριότητα που να σας ταιριάζει.

- Όλες οι μορφές άσκησης είναι ωφέλιμες. Ωστόσο, θα πρέπει να επιλέξετε μια δραστηριότητα που να ταιριάζει καλύτερα με τους στόχους σας και να είναι ασφαλής για σας.
- Αν δεν ασκείστε συχνά, συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με την ένταση και τη συχνότητα άσκησης που είναι κατάλληλη για σας. Αν έχετε προβλήματα με την πίεση, την καρδιά ή τα μάτια σας, επιβάλλεται να ζητήσετε ιατρική συμβουλή πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα άσκησης. Για να προφυλαχτείτε από τραυματισμούς, πρέπει να κάνετε προθέρμανση με ήπιες διατάσεις πριν την άσκηση και να επαναλάβετε τις διατάσεις στο τέλος.



Προσοχή στην υπογλυκαιμία

- Όταν έχετε διαβήτη, η φυσική δραστηριότητα μπορεί να ρίξει τα επίπεδα γλυκόζης αίματος. Αυτό δεν ισχύει για ανθρώπους που κάνουν χρήση ινσουλίνης. Κάποια χάπια μπορεί να έχουν επίσης το ίδιο αποτέλεσμα.



ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ




ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

- Κάθε φορά που η καρδιά μας χτυπάει, αντλεί αίμα και το στέλνει στο υπόλοιπο σώμα μέσω των αγγείων που ονομάζονται αρτηρίες.
- Η αρτηριακή πίεση δεν είναι λοιπόν τίποτα άλλο από τη δύναμη που ασκεί το αίμα στα τοιχώματα των αρτηριών καθώς κυκλοφορεί με πίεση μέσα στο σώμα μας.



ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΥΟ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

- **Συστολική πίεση** - η πίεση που ασκεί το αίμα στις αρτηρίες, όταν η καρδιά χτυπάει, συσπάται και στέλνει το αίμα στην αορτή.
- **Διαστολική πίεση** - η πίεση που ασκεί το αίμα στις αρτηρίες όταν η καρδιά χαλαρώνει ανάμεσα στους χτύπους της.



➤ Πρέπει να ξέρετε ότι η αρτηριακή πίεση δεν είναι σταθερή και παρουσιάζει διακυμάνσεις προς τα πάνω ή προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η άσκηση, το άγχος και ο ενθουσιασμός μπορούν να επιφέρουν μια προσωρινή αύξηση. Το φαινόμενο αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό και δεν έχει καμία σχέση με τη διάγνωση "υψηλής πίεσης".

ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

- Όταν κάποιος έχει υπέρταση, το αίμα εξασκεί μια μόνιμα μη φυσιολογική υψηλή πίεση στις αρτηρίες και στην κυκλοφορία, που κάνει την καρδιά να δουλεύει πιο σκληρά από το κανονικό.
- Ευτυχώς είναι απλό να μετρήσει κανείς την αρτηριακή του πίεση. Αν είναι υψηλή θα πρέπει να γίνουν αλλαγές στη διατροφή, τον τρόπο ζωής και, εάν χρειαστεί, θα πρέπει να δοθεί φαρμακευτική αγωγή. Ένας από τους καλύτερους τρόπους να φροντίσει κανείς την αρτηριακή του πίεση μέσω της διατροφής είναι η κατανάλωση περισσότερου καλίου.

ΑΙΤΙΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ

Η υψηλή αρτηριακή πίεση οφείλεται σε πολλούς διαφορετικούς παράγοντες:

- Ηλικία – οι μισοί άνθρωποι άνω των 60 ετών έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση
- Γενετικές διαφορές – η υψηλή αρτηριακή πίεση κάποιες φορές είναι οικογενειακή υπόθεση
- Σωματικές διαταραχές – το υπερβολικό βάρος, ο διαβήτης και η νεφροπάθεια αυξάνουν τον κίνδυνο
- Διατροφή – ειδικά το αλάτι έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την πίεση.



ΠΟΙΕΣ ΑΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ :

Απλές αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης στους περισσότερους ανθρώπους.

Αυτές περιλαμβάνουν:

- Μείωση βάρους εάν είναι κανείς υπέρβαρος
- Μείωση πρόσληψης αλατιού και αύξηση πρόσληψης καλίου
- Διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών και φτωχή σε ολικά και κορεσμένα λιπαρά
- Αύξηση σωματικής άσκησης
- Έλεγχος στην κατανάλωση αλκοόλ
- Αποφυγή καπνίσματος

ΥΨΗΛΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Η άσκηση ασκεί ευεγερτική δράση σε πολλές παραμέτρους της σωματικής και ψυχικής υγείας μας. *Ποιος ο ρόλος της όμως συγκεκριμένα στην υπέρταση;*

- Η υπέρταση αναγκάζει την καρδιά να εργαστεί σκληρότερα από το κανονικό επειδή πρέπει να εξωθήσει το αίμα στην αριστερή κοιλία έναντι μεγάλης αντίστασης. Επιπλέον, η υπέρταση ασκεί μεγάλη πίεση στις αρτηρίες και τα αρτηρίδια της κυκλοφορίας του αίματος. Έτσι, με την πάροδο του χρόνου αυτή η πίεση αναγκάζει την καρδιά να μεγαλώσει και τις αρτηρίες και τα αρτηρίδια να γίνουν πιο σκληρά και λιγότερο ελαστικά. Τελικά αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βλάβες οργάνων όπως η αρτηριοσκλήρυνση, καρδιακή προσβολή, καρδιακή ανεπάρκεια, εγκεφαλικό και νεφρική ανεπάρκεια.
- Περισσότερο από το 90% των ανθρώπων που πάσχουν από υπέρταση έχουν ιδιοπαθή υπέρταση, δηλαδή η αιτία της είναι άγνωστη. Οι πιθανές αιτίες της μπορεί να είναι γενετικοί παράγοντες, η υπερβολική πρόσληψη νατρίου, η παχυσαρκία, η αντίσταση στην ινσουλίνη, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η ψυχολογική πίεση.

Η άσκηση συμβάλλει στην πρόληψη ή στην καθυστέρηση της εμφάνισης τόσο της νόσου των στεφανιαίων αρτηριών όσο και της υπέρτασης:

- Η γυμναστική προκαλεί ανατομικές και φυσιολογικές μεταβολές που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής προσβολής διότι μεγαλώνει τη διάμετρο των στεφανιαίων αρτηριών, αυξάνει το μέγεθος της καρδιάς και την αντλητική της ικανότητα επομένως μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου των στεφανιαίων αγγείων.
- Σημαντική είναι και η δράση της όσον αφορά την υπέρταση, καθώς μειώνει την αρτηριακή πίεση του αίματος στην ηρεμία σε εκείνους που πάσχουν από μέτρια υπέρταση αλλά φαίνεται να έχει μικρή επίδραση σε εκείνους με σοβαρή υπέρταση
- Με την γυμναστική εξάλλου, ο εγκέφαλος παράγει τις ενδορφίνες, οι οποίες έχουν αναλγητική δράση και στρέφονται ενάντια του stress.

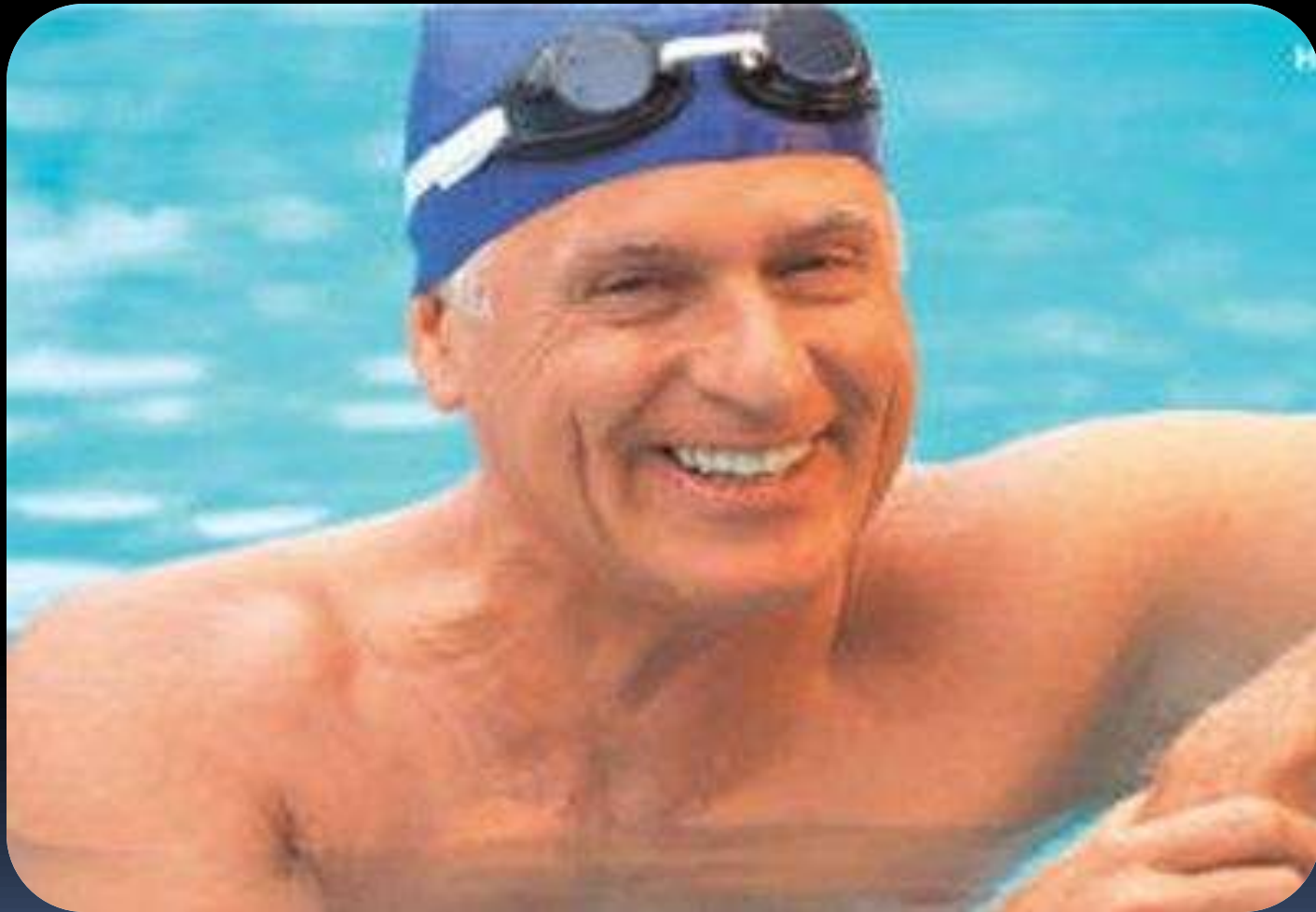
Η άσκηση συμβάλλει στην πρόληψη ή στην καθυστέρηση της εμφάνισης τόσο της νόσου των στεφανιαίων αρτηριών όσο και της υπέρτασης:

- Η άσκηση μειώνει επίσης το σωματικό λίπος και αυξάνει τη μυϊκή μάζα, γεγονός που συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος και της αντίστασης στην ινσουλίνη.
- Όσον αφορά τα παιδιά, η ασυμπτωματική αρτηριακή υπέρταση χωρίς επιπλοκές δεν είναι λόγος για τον περιορισμό της φυσικής δραστηριότητας του παιδιού και της συμμετοχής του σε σπορ. Η ισοτονική άσκηση μπορεί να μειώσει ή και να ομαλοποιήσει την αρτηριακή πίεση και θα πρέπει να ενθαρρύνεται. Αντίθετα, η χρήση αναβολικών στεροειδών για ανάπτυξη μυϊκής μάζας (body building) θα πρέπει να αποθαρρύνεται.
- Η γυμναστική που συνιστάται είναι μέτριας έως έντονης έντασης αερόβια άσκηση, 30-45 λεπτά ημερησίως, όπως γρήγορο περπάτημα, jogging, κολύμβηση.



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΓΗΡΑΤΟΣ

Καθυστέρηση του γήρατος με...




- Είναι γνωστό ότι η αύξηση της ηλικίας προοδευτικά συνοδεύεται από απώλεια μυϊκής ισχύος, περιορισμό της κινητικότητας των αρθρώσεων, μείωση της αντοχής, εύκολη κόπωση, δυσκολία στην αναπνοή με την προσπάθεια, δυσκοιλιότητα, αστάθεια βαδίσματος και άλλα πολλά.

Η σωματική άσκηση μπορεί να προλάβει πολλές από αυτές τις εκδηλώσεις, καθυστερώντας την εκδήλωση των επιπτώσεων της προχωρημένης ηλικίας. Τα ασκούμενα άτομα μπορούν να φτάσουν μέχρι τα βαθειά γηρατειά διατηρώντας συχνά μια αξιοζήλευτη ευκινησία, που τους επιτρέπει να αυτοεξυπηρετούνται σε ικανοποιητικό βαθμό.

Υπάρχουν πολλά δεδομένα που δείχνουν ότι τα φυσικά δραστήρια άτομα έχουν σημαντικά μικρότερες πιθανότητες σε σύγκριση με τα ανενεργά άτομα να καθηλωθούν στην πολυθρόνα ή στο κρεβάτι, να σπάσουν κάποιο πόδι ή χέρι πέφτοντας, να αποκτήσουν δυσκοιλιότητα, να γίνουν γκρινιάρηδες και καταθλιπτικοί και γενικά να αποκτήσουν μια αναπηρία βασανιστική για τη ζωή τους.

Η άσκηση δεν βοηθά μόνο τα σωματικά υγιή άτομα αλλά και αυτά που ήδη πάσχουν από χρόνιες βασανιστικές παθήσεις που συχνά τους κάνουν τη ζωή μαρτυρική. Ασθενείς με χρόνιες αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, νευροπάθειες, μυοπάθειες, ακόμα και εάν είναι καθηλωμένοι σε αναπηρική καρέκλα, μπορούν να δουν σημαντικά οφέλη αρχίζοντας μια συστηματική άσκηση.



Καρδιοαναπνευστική υγεία/λειτουργία-
σωματική συστάση.



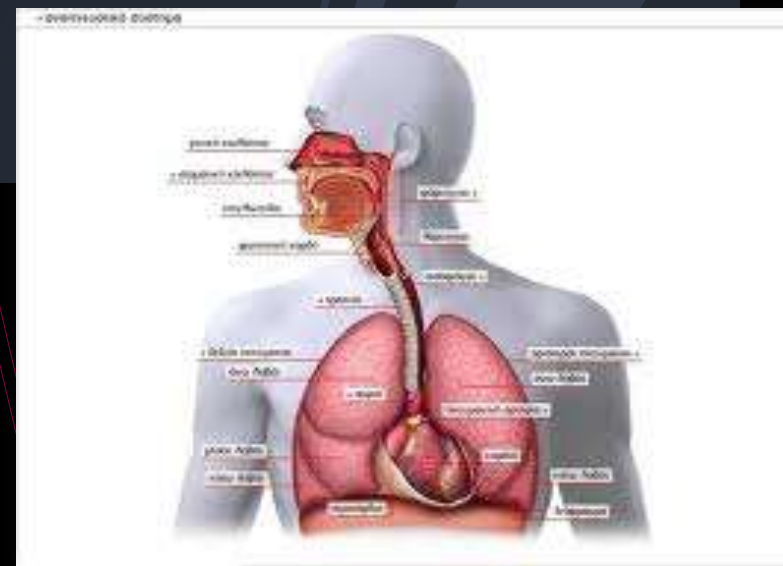
Άσκηση και καρδιοαναπνευστική λειτουργία

- Στη διάρκεια της έντονης φυσικής δραστηριότητας, μαζί με τους σκελετικούς μυς επιβαρύνονται επίσης η καρδιά και οι πνεύμονες. Αν και τα όργανα αυτά βρίσκονται σε συντονισμένη συνεργασία, μπορούν να μελετηθούν στην αρχή ξεχωριστά και στη συνέχεια από κοινού.
- Η λειτουργία των πνευμόνων και της αναπνοής είναι υπεύθυνη για τη μεταφορά του οξυγόνου. Αύξηση των αναγκών σε οξυγόνο αντιμετωπίζεται με αύξηση της συχνότητας των αναπνοών.
- Το οξυγόνο, μετά την είσοδο του στην κυκλοφορία του αίματος, μεταφέρεται στους μυς. Η ικανότητα για εργασία και αθλητική δραστηριότητα επηρεάζεται σημαντικά από το πόσο αποτελεσματικά πραγματοποιείται αυτή η λειτουργία.
- Ο καρδιακός ρυθμός, από την άλλη μεριά, αυξάνει στη διάρκεια των ασκήσεων, σε άμεση σχέση με την ένταση της άσκησης, μέχρις ότου φθάσει σ' ένα μέγιστο όριο που καθορίζεται από την ηλικία. Συμπεραίνεται πως η μεγαλύτερη εισφορά στην αύξηση της καρδιακής παροχής, στη διάρκεια μιας μέγιστης προσπάθειας, θα προέλθει από την αύξηση του καρδιακού ρυθμού.



Καθώς το άτομο βελτιώνει τη φυσική του κατάσταση αεροβικά, ο όγκος παλμού αυξάνει, οπότε απαιτείται χαμηλότερος καρδιακός ρυθμός για οποιοδήποτε επίπεδο δραστηριότητας, από την ηρεμία μέχρι τη μέγιστη προσπάθεια. Γι' αυτούς τους λόγους, η παρακολούθηση της συχνότητας του σφυγμού μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά για την εκτίμηση της κατάλληλης έντασης της άσκησης, της ανάληψης από την άσκηση και της απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης.

Όταν ένα άτομο βρίσκεται σε κακή φυσική κατάσταση, είναι πιθανό να φθάσει στο επιθυμητό επίπεδο καρδιακού ρυθμού με απλή άσκηση, όπως ένα γρήγορο βάδισμα ή χαλαρό τζόκινγκ. Καθώς η φυσική του κατάσταση βελτιώνεται, μπορεί να απαιτείται μια εντονότερη άσκηση, όπως τρέξιμο, ποδηλασία κ.λπ.

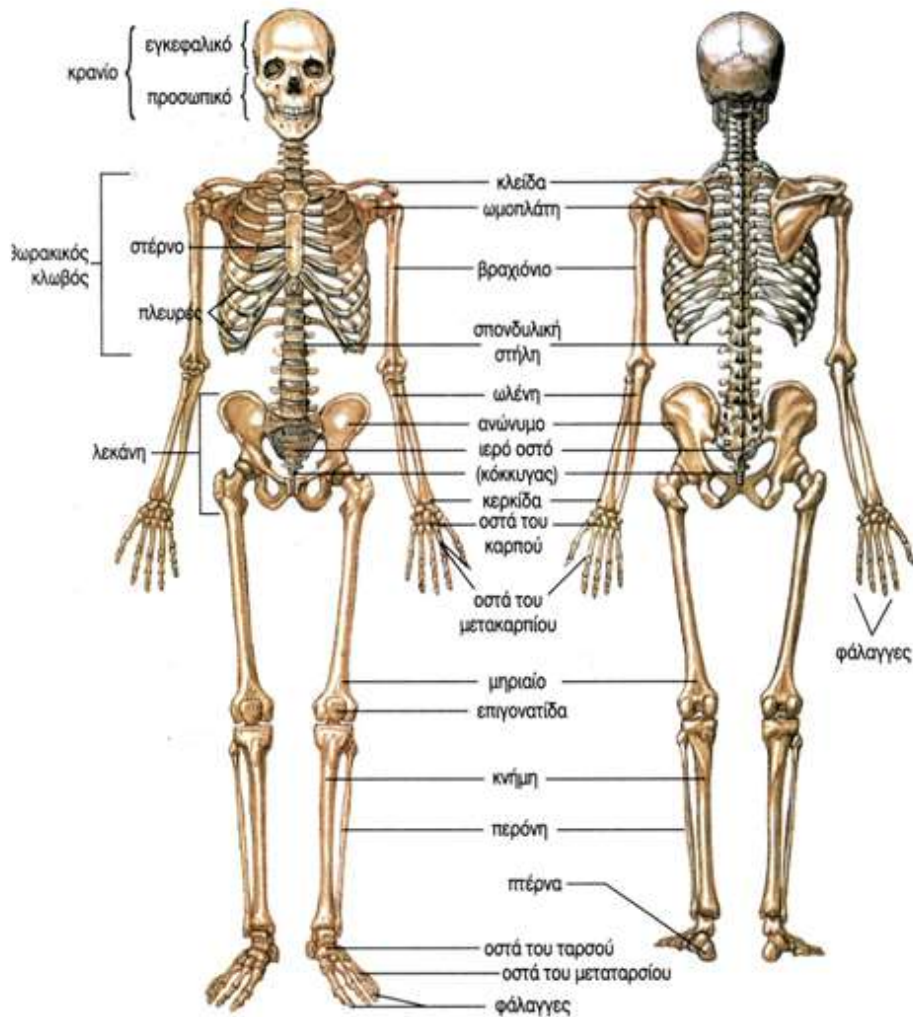




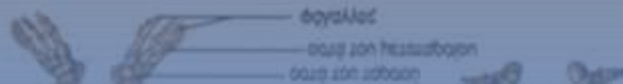
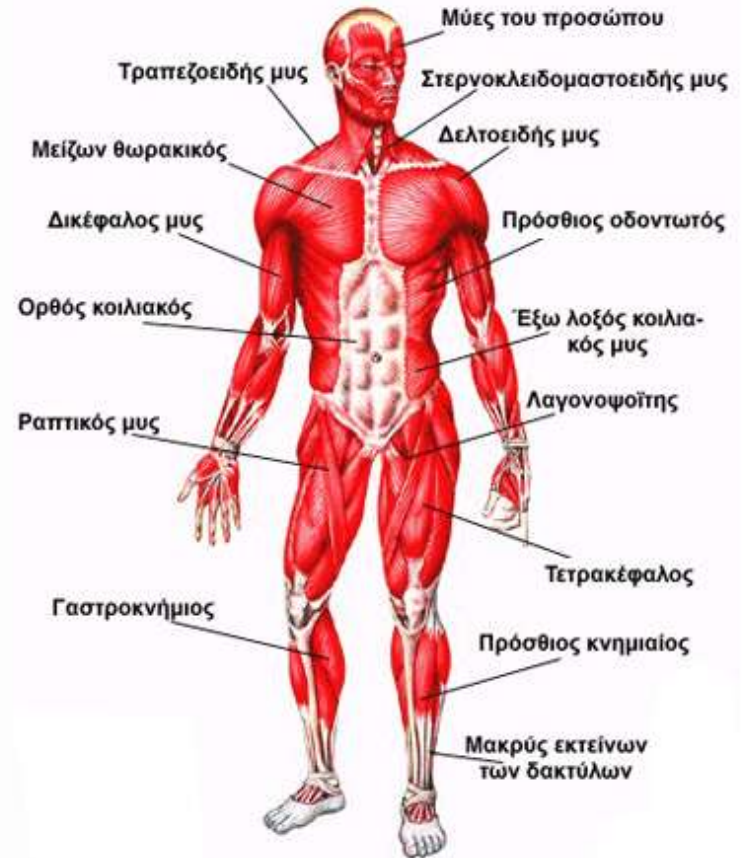
Όταν ένα άτομο μπορεί να πετύχει και να διατηρήσει τον καρδιακό ρυθμό στο επιθυμητό επίπεδο για τον κατάλληλο χρόνο, 3-5 φορές την εβδομάδα, τότε έχει επέλθει σημαντική βελτίωση της αεροβικής του ικανότητας

Μία άλλη παράμετρος, που σχετίζεται με την απόδοση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος σ' ένα αθλητή, αφορά την ίδια τη μεταφορά του οξυγόνου και μάλιστα το πόσο αποτελεσματικά μπορεί να προσφερθεί το οξυγόνο στους μυς σε μορφή χρησιμοποιήσιμη. Η αρτηριακή - φλεβική διαφορά οξυγόνου είναι το μέτρο της ποσότητας του οξυγόνου που ο μυς χρησιμοποιεί από την αρτηριακή κυκλοφορία.

ΠΙΝΑΚΑΣ Α - Το ερειστικό μας σύστημα

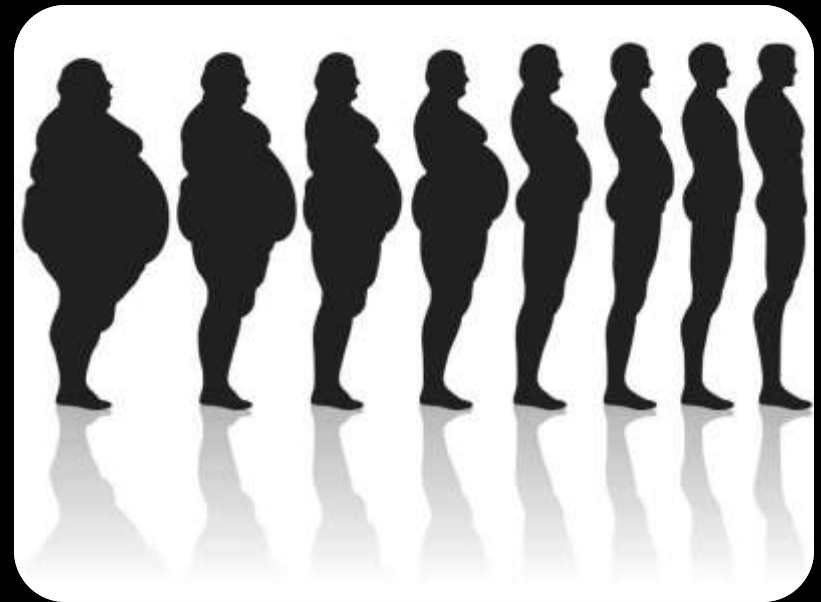


ΠΙΝΑΚΑΣ Β - Το μυικό μας σύστημα



Σωματική σύσταση

Η σωματική σύσταση αναφέρεται σε όλα εκείνα τα στοιχεία που αποτελούν το ανθρώπινο σώμα. Αυτά είναι τα κόκαλα, το νερό, οι μυς και το λίπος. Συνεπώς, κάθε φορά που ανεβαίνουμε στη ζυγαριά, η ένδειξη που δείχνει είναι το ολικό σωματικό μας βάρος, που περιλαμβάνει όλα όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω. Αυτό που δεν καθορίζει η ζυγαριά, είναι αν το βάρος αυτό είναι λίπος, άπαχη μάζα (δηλαδή κόκαλα, μυς, εσωτερικά όργανα) ή νερό.



ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

- Τα προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος μας είναι λίγο πολύ γνωστά. Σύμφωνα με έρευνες, μεταξύ 2% και 4% του γενικού πληθυσμού κάποια στιγμή της ζωής του παρουσιάζει κάποια αγχώδη διαταραχή. Τι είναι όμως πραγματικά το άγχος;
- Πρόκειται για ένα διάχυτο, δυσάρεστο, συχνά ασαφές συναίσθημα που εκδηλώνεται με φόβο, ένταση και ανησυχία και που τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα (ταχυκαρδία, καρδιακή αρρυθμία, πεπτικές εσωτερικές διαταραχές, ξηροστομία, ωχρότητα, τρόμος, κεφαλαλγία, κ.α.).



Γενικότερα...

- Η άσκηση σε φυσικό περιβάλλον είναι πολύ πιο χαλαρωτική και αποδοτική από ότι σε κλειστούς χώρους. Τα φυσικά τοπία, ενεργοποιούν περισσότερους χαλαρωτικούς υποδοχείς στον εγκέφαλο.
- Η καταπολέμηση του στρες γίνεται σε κάθε άνθρωπο διαφορετικά και επιτυγχάνεται με ένα μεγάλο εύρος δραστηριοτήτων. Κάτι που είναι βαρετό για τον άλλον, μπορεί να χαλαρώνει εσάς και το αντίστροφο. Πειραματιστείτε, κάντε πράγματα που θεωρείτε πως μπορούν να σας χαλαρώσουν και βρείτε αυτό που σας ταιριάζει περισσότερο.





Η ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΗΠΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.



Το ξέρετε ότι η σωματική άσκηση είναι ένα σημαντικό όπλο για καταπολέμηση της κατάθλιψης;

- Ο αθλητισμός αυξάνει στον εγκέφαλο ουσίες που έχουν ανάλογη δράση με τις αμφεταμίνες. Οι ουσίες αυτές βελτιώνουν την ψυχική διάθεση.

Η σωματική άσκηση προάγει τη σύνθεση ουσιών στον εγκέφαλο που καταπολεμούν την κατάθλιψη.

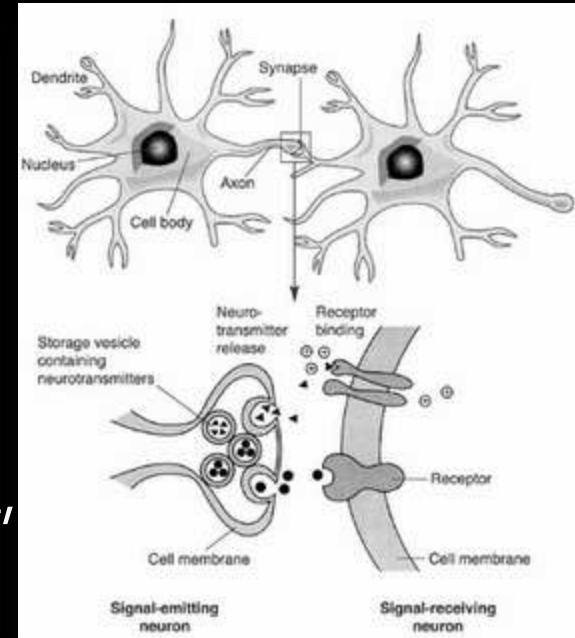
▪

Μετωπιαίοι λοβοί, ιππόκαμπος, σεροτονίνη, ντοπαμίνη

- Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι η σωματική άσκηση ενισχύει τη δραστηριότητα των μετωπιαίων λοβών του εγκεφάλου και του ιππόκαμπου. Δεν είναι γνωστό πώς και γιατί συμβαίνει αυτό.
- Άλλες εργασίες σε πειραματόζωα, έδειξαν ότι η άσκηση αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης, ντοπαμίνης και νορεπινεφρίνης. Οι εν λόγω ουσίες είναι νευροδιαβιβαστές που σχετίζονται με καλή ψυχική διάθεση. Νέα αντικαταθλιπτικά φάρμακα βοηθούν κατά της κατάθλιψης ενδυναμώνοντας τη δράση των ουσιών αυτών.

Εγκεφαλικός νευροτροφικός παράγοντας (BDNF, Brain Derived Neurotrophic Factor)

- Ο εγκεφαλικός νευροτροφικός παράγοντας BDNF αυξάνεται από τη σωματική άσκηση. Ο παράγοντας αυτός βοηθά τα εγκεφαλικά κύτταρα να ζουν περισσότερο.
- Είναι πιθανόν ότι η σωματική άσκηση αυξάνοντας το νευροτροφικό παράγοντα, να προστατεύει από την άνοια λόγω αύξησης της διάρκειας ζωής των εγκεφαλικών κυττάρων που είναι ζωτικά για τις νοητικές και πνευματικές λειτουργίες.
- Επίσης πιστεύεται ότι ο παράγοντας BDNF βελτιώνει την ψυχική διάθεση καταπολεμώντας έτσι την κατάθλιψη.





Το μήνυμα είναι λοιπόν απλό και αποτελεσματικό:
Να ασκείστε τακτικά, να κάνετε σπορ διότι αυτό
βοηθά όχι μόνο την καρδιά αλλά ταυτόχρονα
βοηθά την ψυχική σας κατάσταση, βελτιώνει τη
διάθεση και απομακρύνει την κατάθλιψη.



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

ΑΡΔΑΛΗ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ
ΑΛΕΥΡΑ ΕΡΥΦΙΛΗ
ΒΑΒΑΜΗ ΠΕΤΡΑ
ΒΑΛΚΑΝΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΒΑΒΑΜΗ ΙΩΑΝΝΑ
ΓΙΑΝΝΟΥ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ
ΓΕΥΓΕΛΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ
ΖΕΓΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΕΤΣΕΤΖΙΔΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
ΜΗΤΚΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΜΗΤΩΛΗ ΕΛΕΝΑ
ΠΑΠΑΚΑΡΜΕΖΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ
ΤΑΣΙΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΧΟΤΖΑ ΜΙΓΚΕΛ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

ΚΑΡΑΚΟΛΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ