

FİZİKİ AKTİVLİYƏ DAİR TÖVSIYƏLƏR

HƏKİMLƏR ÜÇÜN

İstənilən yaşda olan sağlam böyüklər fiziki aktivliyə və ya orta intensivli aerob fiziki məşqlərə həftədə 2,5-5 saat və ya intensiv fiziki məşğələlərə həftədə 1-2,5 saat ayırmalıdır. Oturaq həyat təzi keçirən insanlar yüngül intensivli fiziki məşğələlər proqramından başlamalıdır.

Fiziki aktivlik/aerob fiziki məşqlər həftədə bir neçə dəfə aparılmalıdır. Hər bir məşqin müddəti 10 dəqiqədən çox olmalı və həftə ərzində 4-5 gündən az olmaqla bərabər şəkildə bölüşdürülməlidir.

Miokardın infarktı, aorta-koronar şuntlanma, dərialtı koronar müdaxilələr, sabit stenokardiya və ya xronik ürək çatışmazlığı olan xəstələr həftədə 3 dəfədən çox 30 dəqiqəlik orta intensivli aerob fiziki məşqlər etməlidirlər. Oturaq həyat təzi keçirən insanlar yüngül intensivli fiziki məşqləri mümkün risklər qiymətləndirildikdən sonra başlamalıdır.

FİZİKİ AKTİVLİYİN İNTENSİVLİYİNİN MONİTORİNQİ

HƏKİMLƏR ÜÇÜN!

Fiziki aktivliyin intensivliyinin monitorinqi fiziki aktivlik zamanı şəxsin nəbzinin və ya ürək döyüntülərinin sayının hədəf zonasında olduğunun müəyyən edilməsi ilə aparıla bilər.

Orta intensivli fiziki fəaliyyət üçün ürək döyüntülərinin hədəf sayı həmin insanın ürək döyüntülərinin maksimal sayının 50-70%-ni təşkil edir. Maksimal say isə insanın yaşından asılıdır. İnsanın ürək döyüntülərinin yaşına görə maksimal sayını 220-dən onun yaşını çıxmaqla təxmini müəyyən etmək olar. Məsələn, 50 yaşında olan bir nəfər üçün onun yaşına görə ürək döyüntülərinin hesablanmış maksimal sayı dəqiqədə $220 - 50 \text{ yaş} = 170$ döyüntü təşkil edəcəkdir. 50% və 70% səviyyələri isə müvafiq olaraq aşağıdakı kimi olacaqdır:

$$50\% \text{ səviyyəsi: } 170 \times 0,50 = 85 \quad 70\% \text{ səviyyəsi: } 170 \times 0,70 = 119$$

Beləliklə, 50 yaşında olan insanda orta intensivli fiziki fəaliyyət zamanı ürək döyüntülərinin sayı dəqiqədə 85 ilə 119 arasında qalmalıdır.

Bir qədər yüksək intensivli fiziki fəaliyyət üçün isə ürək döyüntülərinin hədəf sayı həmin insanın ürək döyüntülərinin maksimal sayının 70-85%-ni təşkil edir. Bu səviyyəni hesablamaq üçün yuxarıda olan düsturdan istifadə etməklə, "50% və 70%" "70% və 85%" ilə əvəz olunur. Məsələn, 35 yaşlı bir insan üçün onun yaşına görə ürək döyüntülərinin hesablanmış maksimal sayı dəqiqədə $220 - 35 \text{ yaş} = 185$ döyüntü kimi hesablanır. 70% və 85% səviyyələri isə müvafiq olaraq aşağıdakı kimi olacaqdır:

$$70\% \text{ səviyyəsi: } 185 \times 0,70 = 130 \quad 85\% \text{ səviyyəsi: } 185 \times 0,85 = 157$$

Beləliklə, 35 yaşında olan insanda bir qədər yüksək intensivli fiziki fəaliyyət zamanı ürək döyüntülərinin sayı dəqiqədə 130 ilə 157 arasında olmalıdır.