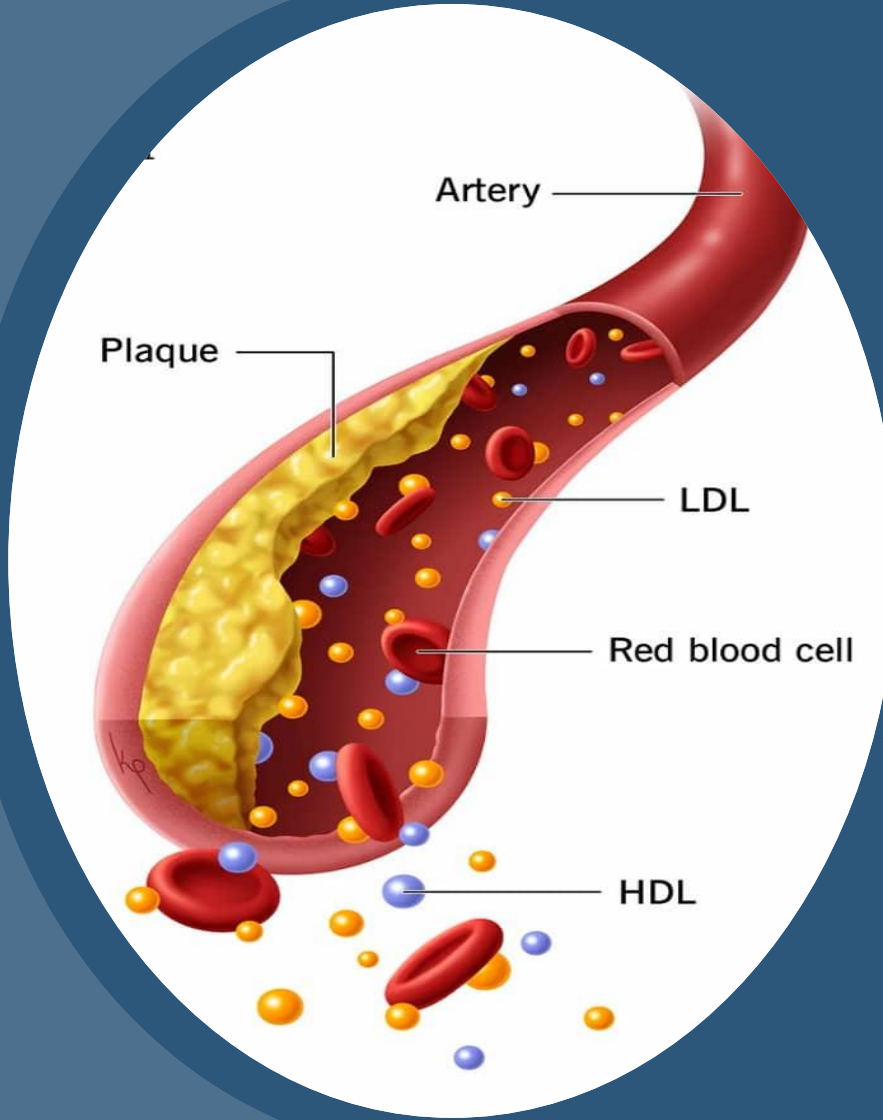


چربی خون

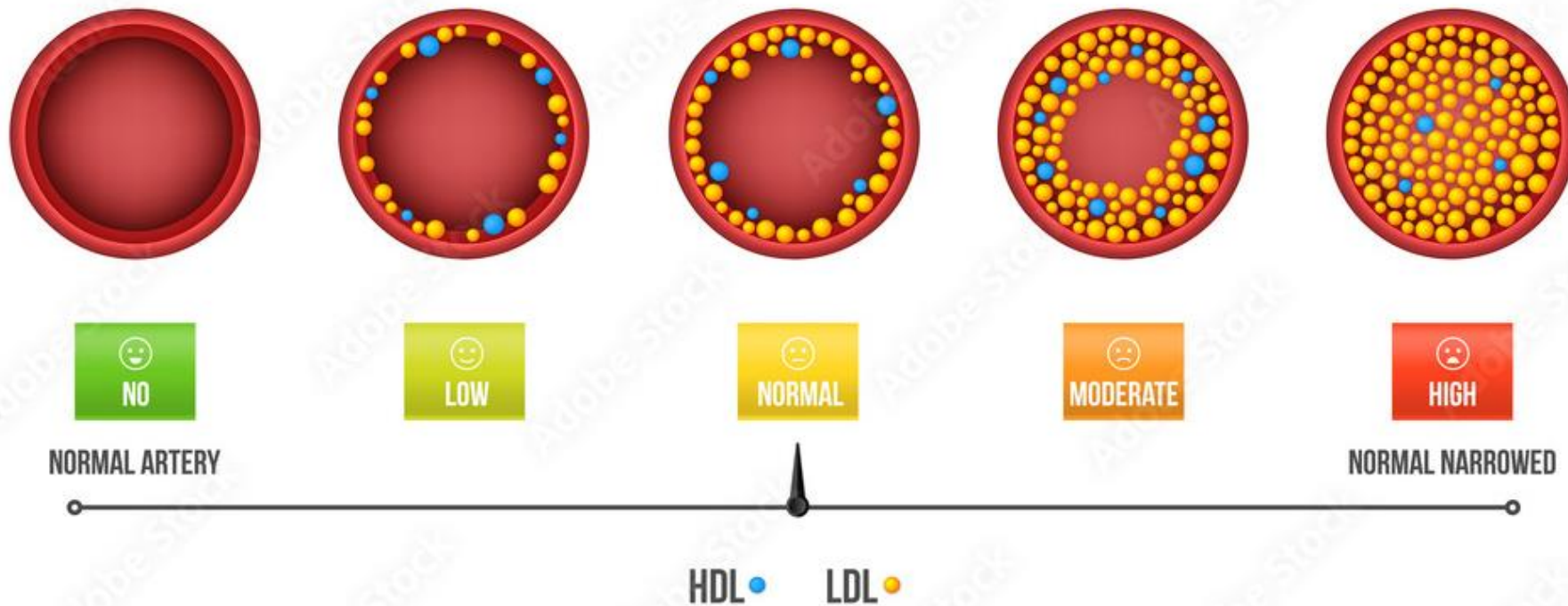
دکتر محمدعلی طبیبی

تایستان 1402



چربی خون چیست؟

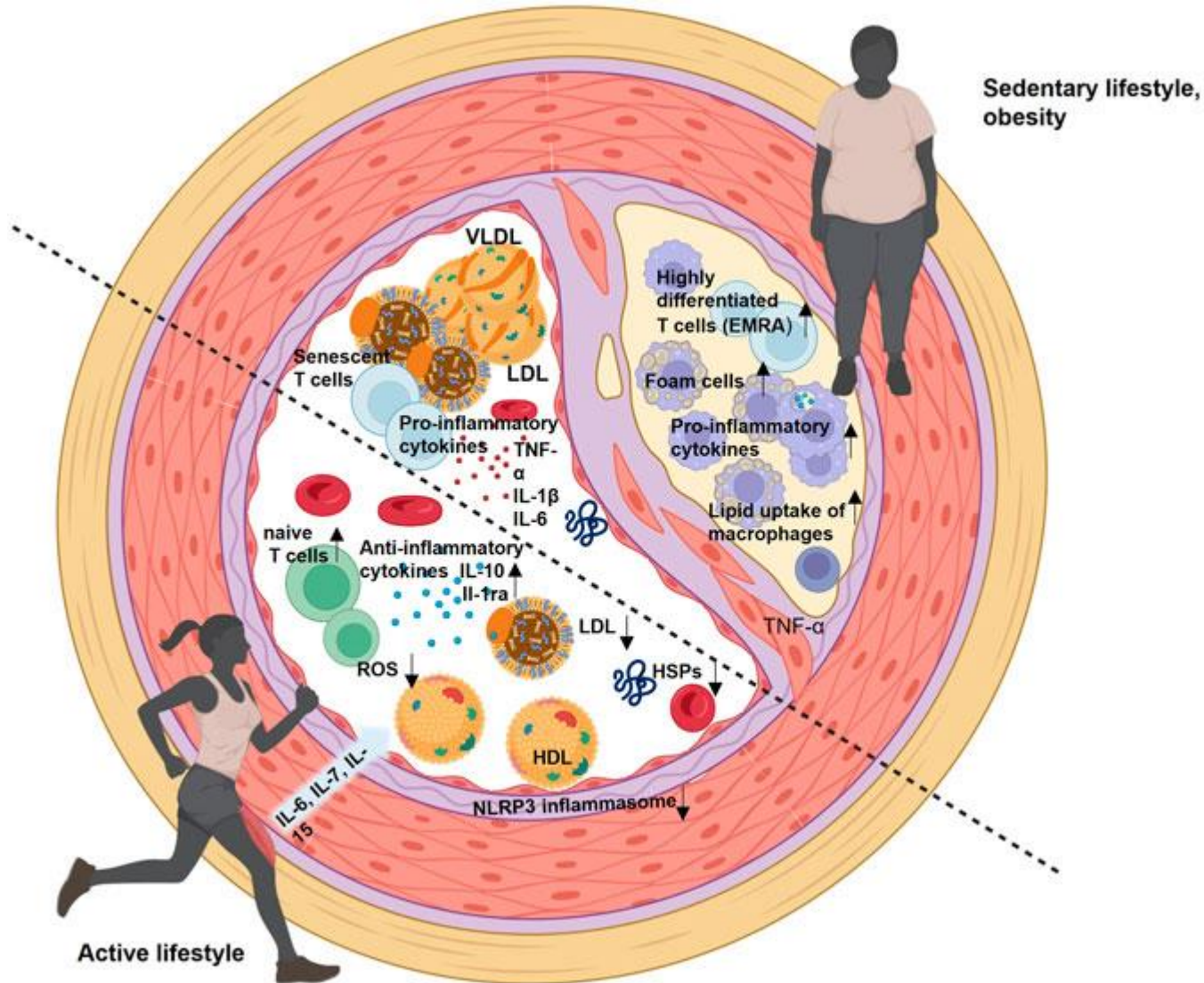


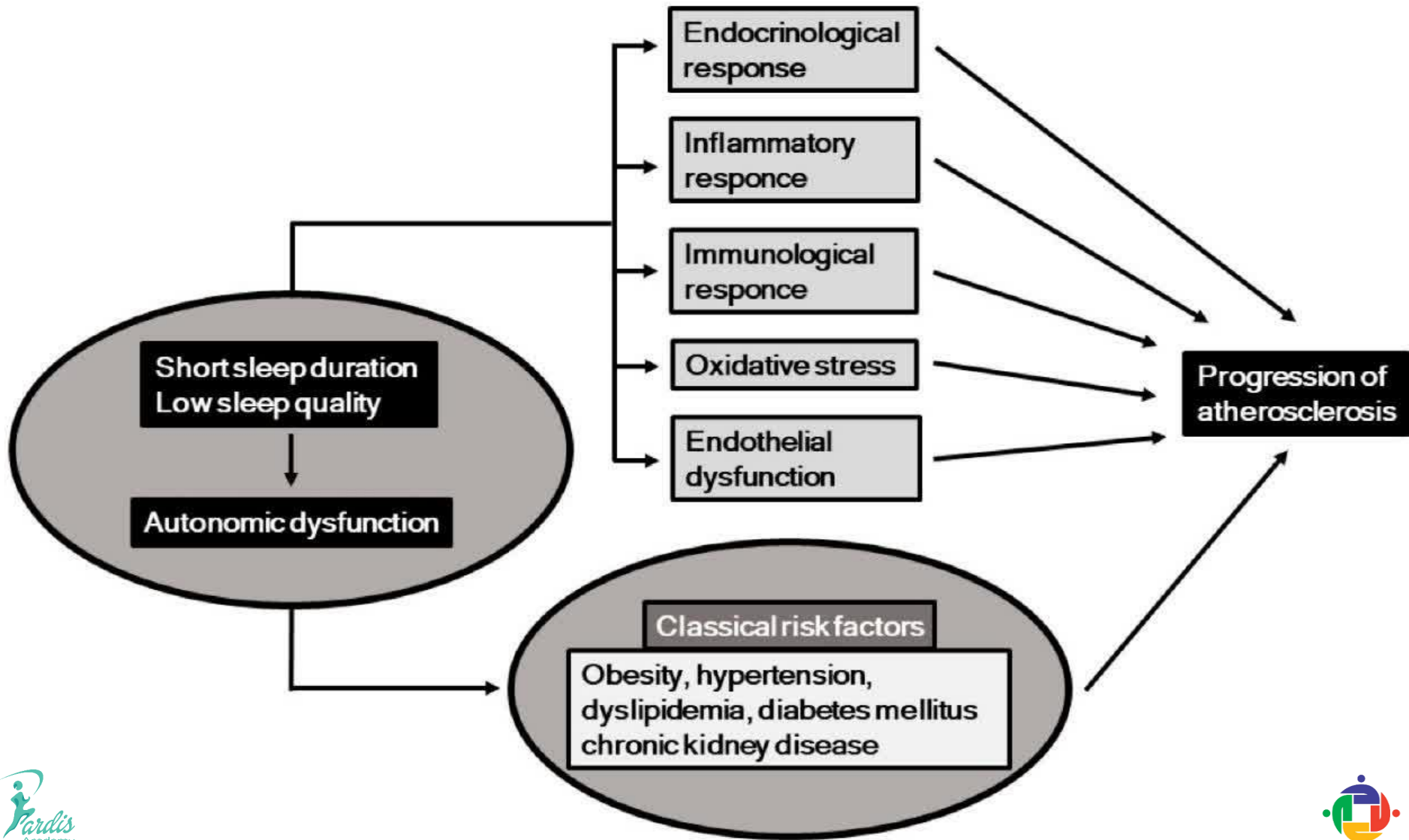


Physical activity and Hyperlipidemia



پشت ورزشی بیستاران دانش
و پیوند انجمن دانشمندان اسپهان





حرکت اول : زمان ۳۰ ثانیه

زمان استراحت



30

ضرورت ورزش



مزایای ورزش

- کاهش وزن
- بهبود خواب
- کاهش کلسترول
- افزایش متابولیسم
- افزایش طول عمر
- کاهش سطح LDL
- افزایش کیفیت زندگی
- کاهش حجم بافت چربی
- افزایش سطح HDL در خون
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی
- کاهش نیاز به دارو و کاهش عوارض دارویی



ارزیابی وضعیت عملکردی

- در ارزیابی وضعیت عملکردی بهتر است که به بیماری زمینه ای فرد، به خصوص بیماری های قلبی و عروقی توجه شود و دستورالعمل هایی هم که بکار می رود براساس بیماری های زمینه ای شان باشد.
- در صورت نداشتن بیماری مزمن دیگری، نیازی به بررسی وضعیت عمومی نیست مخصوصا اگر ورزش در سطح سبک تا متوسط باشد.

تجویز تمرین

Aerobic

Flexibility

Strength

FITT	FITT RECOMMENDATIONS FOR INDIVIDUALS WITH DYSLIPIDEMIA (44,79,81)		
	Aerobic	Resistance	Flexibility
Frequency	≥5 d • wk ⁻¹ to maximize caloric expenditure	2-3 d • wk ⁻¹	≥2-3 d • wk ⁻¹
Intensity	40%-75% O ₂ R or HRR	Moderate (50%-69% of 1-RM) to vigorous (70%-85% of 1-RM) to improve strength	Stretch to the point of tightness or slight discomfort.
Time	30-60 min • d ⁻¹ . To promote or maintain weight loss, 50-60 min • d ⁻¹ or more of daily exercise is recommended.	2-4 sets, 8-12 repetitions for strength; ≤2 sets, 12-20 repetitions for muscular endurance	Hold static stretch for 10-30 s; 2-4 repetitions of each exercise
Type	Prolonged, rhythmic activities using large muscle groups (<i>e.g.</i> , walking, cycling, swimming)	Resistance machines, free weights, and/or body weight	Static, dynamic, and/or PNF stretching
1-RM, one repetition maximum; HRR, heart rate reserve; O ₂ R, oxygen uptake reserve; PNF, proprioceptive neuromuscular facilitation.			

حرکت دوم : زمان ۳۰ ثانیه

زمان استراحت



30

ملاحظات تجویز تمرین

در صورت لزوم از دستورالعمل‌های مرتبط با تمرینات کاهش وزن و چاقی، سندروم متابولیک و فشارخون استفاده شود

ضعف عضلات و درد عضلانی از عوارض داروهای کاهش چربی خون می‌باشد، این نکته در تجویز تمرین باید لحاظ شود.

در صورت درد عضلانی پایدار یا غیرمعمول، باید بیمار به پزشک معالج خود برای بازنگری در داروهای مصرفی ارجاع داده شود



موانع مشارکت فعال



۳. راحت تر بودن مصرف داروها نسبت به ورزش و تغییر سبک زندگی

۴. وجود برخی عوارض داروها مانند ضعف و درد عضلانی



۱. نا آگاهی از نقش تغییر سبک زندگی به عنوان پایه و اساس درمان این بیماری

۲. وجود بیماری های مزمن دیگر که مشکلات هر کدام به تنهایی و نا آگاهی از نقش ورزش در مدیریت آن ها میتواند مانع مشارکت فعال شود



با تشکر از توجه و همراهی شما



M.TABIBI@UT.AC.IR



[HTTP://WWW.PARDISAC.IR/](http://www.pardisac.ir/)

031-35252020