

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت:

نیاز بدن انسان به فعالیت فیزیکی روزانه حداقل نیم ساعت

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت ضمن تاکید بر ضرورت فعالیت بدنی، گفت: ۵۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال کشور فعالیت فیزیکی کافی ندارند.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، دکتر کوروش اعتماد، مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت در حاشیه برگزاری همایش پیاده روی همگانی با شعار «حال خوب ساختنی است»، گفت: هدف از برگزاری همایش پیاده روی همگانی در آخرین روز از هفته آگاهی بخشی بیماری دیابت، ترویج ورزش همگانی و انجام فعالیت فیزیکی است.

وی افزود: حداقل زمان مورد انتظار فعالیت فیزیکی روزانه برای هر فرد، نیم ساعت و در هفته، دو و نیم ساعت است.

دکتر اعتماد، ورزش را از جمله عواملی عنوان کرد که منجر به سلامتی بیشتر و کاهش ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر مانند دیابت، فشارخون، بیماری‌های تنفسی و سرطان‌ها می‌شود.

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: در کشور ما ۵۰ درصد جمعیت بالای ۳۰ سال فعالیت فیزیکی کافی ندارند که منجر به افزایش پرفشاری خون و دیابت در افراد می‌شود.

وی با اشاره به اجرای «پویش ملی سلامت» در کشور، عنوان کرد: پویشی با هدف شناسایی و غربالگری زودرس فشارخون و دیابت در کشور در حال برگزاریست و از مردم عزیز می‌خواهیم با مراجعه به مراکز سلامت نسبت به سنجش فشارخون و اطلاع از وضعیت قندخونشان، اقدام کنند.