

درس نهم

## طرز ایستادن

یکی از معمولی ترین علل اکثر ناراحتی ها چیز نیست که میتوانید بشرط آنکه با خود رک و صریح باشید، تحت کنترل در آورید.

اگر وقت کردید نگاهی به سر تا پای خود بیندازید. اینکار شما را آماده رو در روئی با خودتان میکند. نگاهی از روبرو و سپس از پهلو بخود بیندازید. شکم برآمده نان را ملاحظه کنید. توجه کنید که چگونه بعوض آنکه سینه را سپر کنید، بینی نان را جلو آورده اید. آیا از قوز پشتتان خوشتان میآید؟ با شانه های افتاده و سینه گود رفته تصویر کاملی از یک انسان خسته، فرسوده و نحیف هستید. بدون شک پاهایتان درد میکند و از درد پشت و کمر رنج می برید.

عادی ترین علت پشت درد طرز ایستادن نامناسب است. نگاه دیگری به آئینه بیندازید. بیاد داشته باشید که تنها شما هستید که میتوانید به این طرز ایستادن نادرست خود کمک کنید. آیا هیچوقت اندکی تأمل و فکر کرده اید که وقتی در صندلی فرو میروید یا عادت به قوز کردن نموده اید، چه میشود؟

دانشمندان رابطه بین طرز ایستادن و بیماری آنژین صدری که بیماری توأم با درد و ناتوانی قلب میباشد را مطالعه نموده اند و دریافته اند که پرده دیافراگم که درست زیر ریه ها قرار گرفته و آنرا از معده و حفره شکم جدا میکند، عمل بسیار مهمی دارد که آن کمک به فرستادن خون به قلب است. کار پرده دیافراگم باین ترتیب است که هر وقت عمل تنفسی دم

انجام میگیرد، ماهیچه دیافراگم بسمت پائین منقبض میشود و با عمل بازدم، این پرده مثل بادکنک خالی میشود و خون را در رگهای بزرگی که از بخش های پائین معده بسمت قلب می آیند، بجریان می اندازد. قلب هم بنوبه خود با پائین و بالا رفتن دیافراگم حرکت میکند و اگر چنانکه میزان بالا و پائین رفتن پرده دیافراگم محدود شود، درینصورت خون کمتری به قلب میرسد.

قلب ماهیچه ایست که با خالی کردن خون از خود، باندازه یک تن بارتفاع سی متر (۹۰ فوت) در هر ۲۴ ساعت بلند میکند. اگر جریان این خون قطع شود یا کاهش یابد قلب مثل سایر ماهیچه ها، ممکنست حالت انقباض و فشار بخود بگیرد و این دقیقاً چیزیست که در آنزین صدی یا ناتوانی قلب رخ میدهد.

دانشمندان نتیجه میگیرند که هر چیزی که حرکت آزادانه پرده دیافراگم رامحدود کند، رسیدن خون به قلب را محدود و درد آنزین صدی را افزایش میدهد. این گفته دانشمندان صحیح میباشد. دلیل کار نکردن پرده دیافراگم چیست؟ طرز ایستادن و نشستن نادرست. وقتی کسی روی صندلی و پشت میز کار قوز کند یا وقتی تلویزیون تماشا میکند روی میل لم میدهد، در این صورت ممکن نسبت که ریه هایش بتوانند بخوبی عمل دم و بازدم را انجام دهند و این امر بدان معنی است که پرده دیافراگم نمی تواندکار خود را خوب انام دهد.

دانشمندان هم چنین دریافته اند که شکم های بزرگ و برآمده و سینه های تو رفته رباطهائی را که پرده دیافراگم را نگه میدارند بنحوی بیائین میکشند بطوری که عمل پائین و بالا رفتن آن را محدود ساخته، بر طرز تنفس تأثیر میگذارند. افرادی که چنین حالت مشخصی دارند، نیز از بیماری قلبی آنزین صدی رنج می برند. به گروهی از این افراد که مسئله اضافه وزن هم داشته اند، تمرینات درست ایستادن همراه با ورزش داده شده است که موجب کوچکی شکم شده تکیه گاهی برای قسمت میانی بدن شود و باین ترتیب از تعداد حملات قلبی در این افراد کاسته

شده است.

تصور نکنید که تنها دلیل بیماری قلبی آنژین صدری همین است، بلکه بجاست که شما با مطالعه این درس سعی کنید از بروز این بیماری در خود جلوگیری کنید.

دلیل دیگر بد ایستادن و نشستن آرتروز است. یک روز وقتی که در یکی از بهترین کلینیکها بیماران را ویزیت میکردم، بیماری را که به آرتروز مبتلا بود دیدم که بعوض آنکه روی استخوان دمالچه بنشیند که طرز صحیح نشستن است، روی ستون فقرات کمر نشسته بود. یکی از کارکنان جلو رفته با زدن مشتی به شکمش او را به نشستن درست دعوت کرد. بیمار در نهایت تعجب به حرفهای پزشک گوش داد که میگفت: "نمیخواهم دفعه بعد بینم که باین طرز نشستی. قرار دادن بدن در وضع صحیح برای بیمار آرتروزی امری الزامی است." اطمینان دارم که بیمار مذکور چنین درسی را هیچگاه فراموش نخواهد کرد.

اسکلت و استخوان بندی ما بر اساس قوانین مکانیک ساخته شده است. اگر آنرا در وضعی غیر از آنچه هست قرار دهیم، به برخی از دیگر مفاصل فشار آورده ایم. فشار و کشیدگی مفاصل باعث سائیدگی سریع آنها میشود. در این مورد میتوان لاستیک ماشین را مثال زد که اگر چرخهای آن میزان نشده باشد زود سائیده میشود. چنانکه مکانیک بدنی خود را نادیده بگیریم، مفاصل و استخوانهایمان مانند لاستیک ماشین فرسوده خواهد شد.

آرتروز بوسیله عوامل دیگری غیر از قراردادن بدن در وضع نامناسب هم بوجود می آید. اما وضع بدن امری مهم است. حتی اگر ایراد استخوانی نداشته باشید و مبتلا به آرتروز هم نباشید، با اینحال عضلات و مفاصلی در بدنتان هستند که از وضع نامناسب بدن در هنگام ایستادن، نشستن و راه رفتن رنج می برند. درد پشت و پاها همه در نتیجه قرار دادن بدن در وضع نامناسب عارض میشود. کفش های پاشنه بلند ممکنست که مد روز باشد، اما برای اسکلت و

استخوان بندی بدن مناسب نیست. درد پاشنه پا، شاق پا و انحنای کف پا که بعدها همراه با درد پشت عارض میشود بدان دلیل است که فرد سعی میکند روی پاشنه های نازک و بلند راه برود. وضع بدنی شما خبر از وضع سلامتی تان میدهد. در واقع برخورد شما با زندگی، اغلب میتواند متأثر از نوع راه رفتن، نشستن و ایستادن شما باشد. اگر بتوانید بلند و کشیده بایستید و بدنیا با آن چشم بنگرید، از لحاظ فکری تا حد زیادی پیشرفت کرده اید. با دنبال کردن نسخه سلامتی که در اینجا از طریق تمرینات زیر بشما داده میشود، میتوانید سلامتی و لذات زندگی تان را بیشتر سازید:

۱. فاصله حدود یک فوت از دیوار در حالی که پشتتان (قسمت بالای کمر) را بدیوار چسبانده اید، بایستید. شانه ها باید از دیوار فاصله گیرند تا پشت بطور کامل صاف بدیوار تکیه داده شود. عضلات ران را منقبض کنید و در حالی که یک پا را به عقب و در جهت دیوار می برید، شکمتان را بداخل فرو ببرید حتی الامکان نگذارید که پشتتان از دیوار بیش از حد لازم فاصله گیرد. بایستی بتوانید باندازه دو سه انگشت بین پشتتان و دیوار فاصله داشته باشید.

۲. بعد از اینکه توانستید پشتتان را صاف کنید، شانه ها و سرتان را تا حدی که دیوار را لمس کند بسمت عقب بکشانید و در عین حال پشتتان را همانطور صاف نگهدارید. عضلات شکم بداخل کشیده میشوند. ماهیچه های ران منقبض میشوند و شانه ها و سر بعقب میروند. این تمرین را روزی یکبار انجام دهید چرا که تا حد زیادی وضع بدننتان را اصلاح نموده، شما را در تنفس صحیح کمک میکند. کتاب راهنمای بشر میگوید: "اگر که پیامبر و یا فرستاده خداوند هستید، با قامتی کشیده و استوار و با سربلندی و وجدان پاک راه بروید، وجدانی که اصول زندگی درست را بتمام کسانی که با آنها در ارتباط هستند، معرفی نموده و نشان میدهد." (امثال سلیمان ۱۷:۱۳).

### سوالات درس نهم

جملات صحیح ذیل را با علامت (+) نشان کنید:

۱. رایج ترین علل کمر درد قرار دادن بدن در وضع نادرست است. ( )
۲. بهترین راه برای نجات از کمر درد استفاده از قرص های مسکن است. ( )
۳. آنژین صدری بسیار دردناک بوده و قلب را ناتوان میکند. ( )
۴. ماهیچه دیافراگم عمل بسیار مهمی در فرستادن خون به قلب ایفا میکند. ( )
۵. قلب معادل یک تن و بفاصله ۹۰ فوت (۳۰ متر) در هر ساعت بالا میبرد. ( )
۶. آنژین صدری درد شدید است که در قلب احساس میشود آنهم زمانی که رسیدن خون به قلب کم شده یا قطع میشود. ( )
۷. وضع بدنی نادرست یکی از دلایل کاهش جریان خون در قلب است که منجر به آنژین صدری میشود. ( )

۸. از روی عادت فرو رفتن در مبل یا قوز کردن پشت میز دم و بازدم را برای ریه ها مشکل و ناممکن میسازد. ( )

۹. با نشستن و ایستادن منجر به بیماری آنژین صدری و درد کشیدن میشود. ( )

۱۰. وضع بدنی نادرست، اغلب در نتیجه کفش پاشنه بلند بوجود می آید که اسکلت بدن را از ( )