

ورزش و بیماری قلبی

ارائه دهنده: ملیحه عباسی نیا





تعریف بیماری قلبی

بیماری های قلبی مجموعه وسیعی از عواملی هستند که قلب را تحت تاثیر قرار می دهند. بیماری های عروقی، موارد مانند بیماری عروق کرونر، آریتمی یا تپش قلب، مشکلات مادرزادی و مواردی از این دست را شامل می شود. اصطلاح بیماری قلبی اغلب به جای بیماری قلبی عروقی به کار گرفته می شود. بیماری قلبی عروقی تمامی موارد مربوط به مسدود شدن و تنگی رگ های خونی که ممکن است منجر به حمله قلبی، درد قفسه سینه و سکته مغزی شود را شامل می شود. موارد دیگری مانند مشکلات عضله قلب، رگ های قلب و تپش قلب به عنوان بیماری های قلبی شناخته می شوند.





علل بیماری قلبی

۱. آترواسکلروز (تشکیل پلاک های چربی در رگ ها) که باعث اختلال در جریان خون می شود. علت آن مسائل قابل پیشگیری مثل: رژیم غذایی ناسالم، ورزش نکردن، اضافه وزن و استعمال دخانیات و ...

۲. آرتیمی یا ضربان نامنظم قلب به دلیل: نواقص مادرزادی قلب، فشارخون بالا، دیابت، سومصرف مواد مخدرو...

۳. دلایل عفونتی قلب: متداول ترین عوامل عفونت قلب باکتری ها، ویروس ها و انگل ها هستند.

۴. بیماری های دریچه قلب: تب روماتیسمی، عفونت و اختلالات بافت همبند.



تأثيرات ورزش بر بیماری قلبی

- اثر مثبت بر خون و سیستم گردش خون
- افزایش هموگلوبین خون (حامل انتقال اکسیژن در خون)
- اثر مثبت بر کنترل عوامل خطرزا
- جلوگیری از بروز فشارخون بالا





آیا اجازه پزشک برای ورزش کردن لازم است؟

علی رغم اینکه فواید ورزش کردن را می دانید،

درموردی لازم است برای ورزش کردن باپزشکتان مشورت کنید.

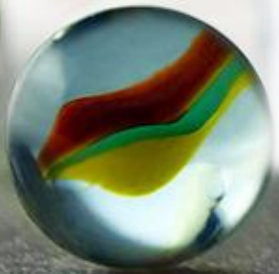
-اگر سابقه بیماری قلبی دارید

-مشکل دریچه قلبی دارید

-فشارخون بالا دارید.



پنج تمرین ورزشی مناسب برای بیماران قلبی

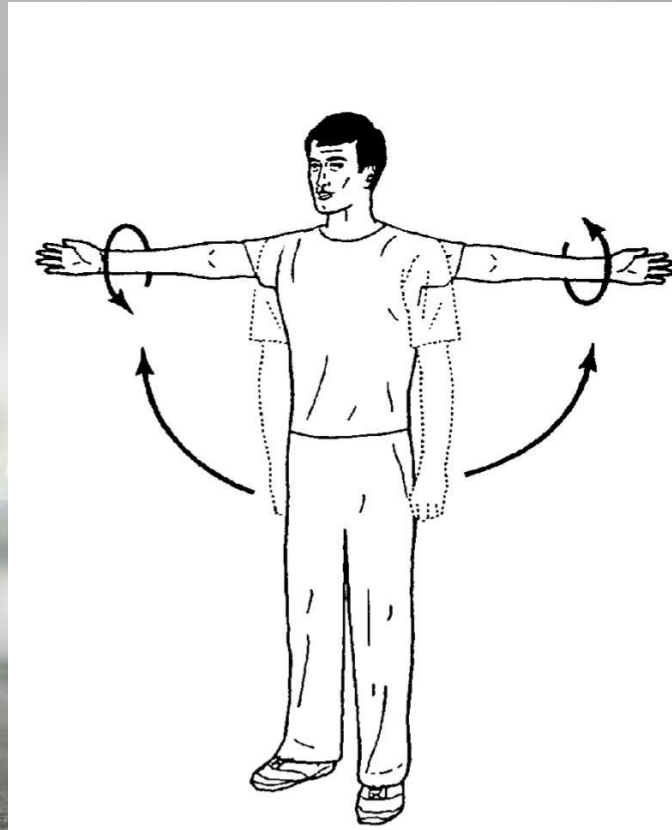


تمرین اول:

– فرد باید به آرامی دست هایش را از پهلو بالا برد، سپس با سه شماره به آرامی پایین آورد.
– این حرکت باید هشت مرتبه تکرار شود.

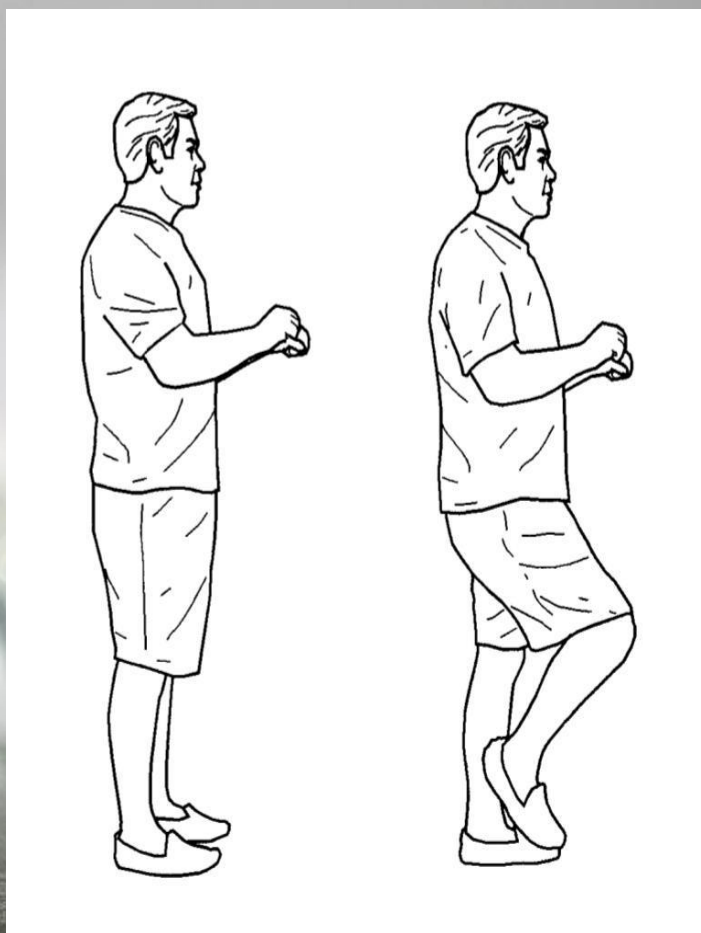
تمرین دوم:

– فرد دست هایش را از پهلو در حالی که هر دو آرنج صاف است بالا بیاورد.
– سپس بادایره های کوتاه به آرامی پنج بار از جلو به عقب و پنج بار از عقب به جلو آنها را بچرخاند.



تمرین سوم:

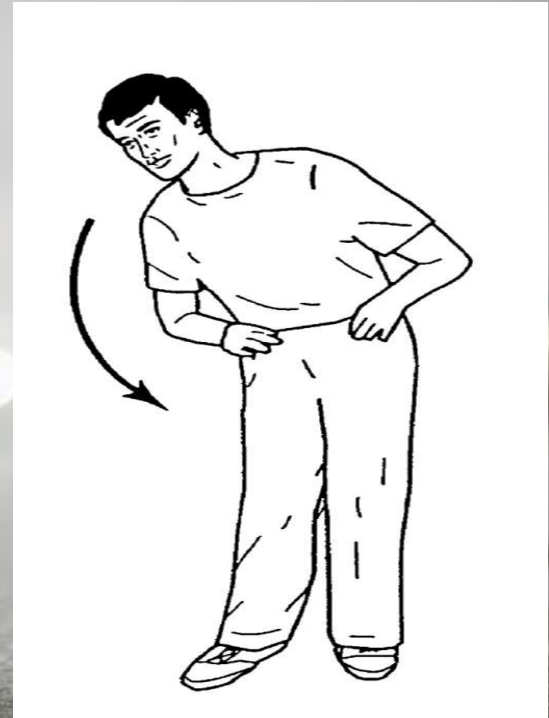
- فرد باید با آرنج خمیده بایستد سپس، یکی از پاهایش را بلند کند و درحالی که زانویش کمی خم است آن را به زمین بگذارد سپس، این حرکت را برای پای دیگر انجام دهد.
- این تمرین باید بیست مرتبه تکرار شود.



تمرین چهارم:

-شخص باید پاهایش را به اندازه عرض شانه ها باز کند سپس، درحالی که دست هایش را روی کمر تکیه داده، به آرامی به سمت چپ خم شود و سه شماره بدن خود را در این وضعیت نگه دارد.

-سپس، به سمت راست خم شود، این حرکت هشت مرتبه تکرار شود.



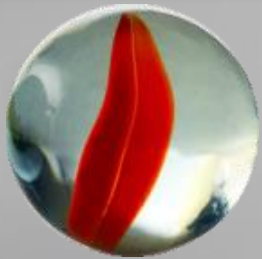
تمرین پنجم:

-فرد باید پاهایش را به اندازه عرض شانه ها باز کند، سپس درحالی که دست هایش را روی کمر تکیه داده به آرامی تنه را به سمت چپ بچرخاند و آن را سه شماره در این وضعیت نگه دارد.

-سپس، تنه را به سمت راست بچرخاند، این تمرین باید هشت مرتبه تکرار شود.

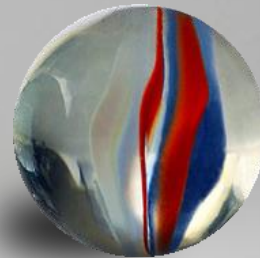


انواع ورزش ها برای بیماران قلبی



ورزش های ممنوع

- دوومیدانی
- بسکتبال
- بولینگ
- بوکس
- شکار



ورزش های مشروط

اسکی



ورزش های مطلوب

- پیاده روی
- ژیمناستیک
- شنا
- دوچرخه سواری
- پینگ پونگ



و...

فرد بیمار، با ورزش می تواند علاوه بر آنکه وضعیت روحی خود را بهبود ببخشد، شرایط روحی و روانی مناسبی نیز درمقابل بیماری پیدا کند. به شرط آنکه درانتخاب نوع و نحوه ورزش کردن خود دقت لازم کند.

سپاس از توجه شما

