

میزان هموگلوبین خون بیشتر شده و نتیجه کار انتقال اکسیژن به قسمت های مختلف بدن بهتر انجام می شود .

ورزش مرتب راهی است مناسب جهت پیشگیری از بروز بیماری فشار خون .

ورزش می تواند میزان چربی خون را به حد متعادل برساند ،

میزان کلسترول خون در اثر تمرینات ورزشی بحد مطلوبی میرسد ، خصوصاً اگر با رژیم غذایی همراه باشد .

برای بیماران دیابتی ، ورزش بسیار مفید است و قند خون را تا حد مطمئن پائین می آورد .

با تقویت عضله قلب تعداد ضربان قلب در دقیقه کم شده و قلب با نیروی بیشتری خون را ارسال می دارد .

با انقباض عضلات پا در حین ورزش خون راحت تر به قلب باز می گردد و از بروز بیماری واریس در پاها جلوگیری می نماید.



ورزش مرتب به میزان ۵ روز در هفته هر بار نیم ساعت بطوریکه در طی این فعالیت ورزشی ضربان قلب به حدود ۱۱۰-۱۲۵ ضربان در دقیقه (مناسب با سن ۳۰-۶۰ سالگی) برسد می تواند حد مناسبی از فعالیت فیزیکی را برای فرد مهیا سازد.



تأثیر ورزش بر سیستم قلب و عروق

ورزش و فعالیتهای تربیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می گردد. امروزه فعالیتهای ورزشی بعنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکنه های قلبی محسوب می شوند .

در اثر ورزش عروق خونی گشاد شده و سبب تسریع جریان خون می گردد .

بیماریهای قلبی ، عروقی از اساسی ترین علل مرگ و میر در جوامع بشری است و مبارزه با عوامل خطر ساز این بیماریها می تواند از اساسی ترین اقدامات سازمانهای بهداشتی در جهت کاهش مرگ و میر تلقی گردد. یکی از مهمترین عوامل خطر ساز برای بروز بیماریهای قلبی - عروقی، کم تحرکی و عدم فعالیت فیزیکی مناسب است که در قرن حاضر با پیشرفت تکنولوژی و اختراع انواع ماشین آلات و ابزارهای صنعتی به شدت بر گستردگی این معضل افزوده شده است.

از دیر باز به ورزش به عنوان یک روش درمانی و یکی از شیوه های پیشگیری از بروز بیماریها ، خصوصاً بیماریهای قلبی ، عروقی توجه شده است.

تردیدی نیست که ورزش و فعالیت بدنی مناسب قادر است احتمال بروز بیماریهای قلبی ، عروقی ، فشار خون ، چاقی و دیابت را کاهش دهد. در زمینه بیماریهای قلبی ، عروقی ورزش می تواند احتمال بروز حملات قلبی را ۲-۴ برابر کاهش دهد و با کاهش عوامل خطر ساز از پیشرفت پدیده تصلب شرائین پیشگیری نماید .

همچنین در افرادی که مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی شده اند و یا به حملات حاد عروق کرونری گرفتار شده اند ، انجام ورزش و فعالیت بدنی متناسب با شرایط آنها می تواند خطر وقوع مجدد این حملات را کاهش دهد و نهایتاً از بروز مرگ و میر بکاهد که این امر عمدتاً از طریق تشکیل عروق جانبی و افزایش خون رسانی عروق کرونر صورت می گیرد.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان
بیمارستان دکتر پیروز لاهیجان

نقش ورزش در سلامت قلب



آموزش به مددجو

آموزش سلامت بیمارستان دکتر پیروز

لاهیجان

۱۴۰۳

PIROOZ. PAM. TPC. EDH

ورزش باید تند ، قابل تحمل و منظم باشد . ورزشی که تند است ضربان قلب و تنفس شما را افزایش می دهد . باید ۳۰ دقیقه بدون توقف یک خستگی قابل تحمل را ادامه داد . ورزش منظم یعنی تکرار فعالیتها حداقل ۳ بار در هفته که خیلی هم مشکل نیست . جدول زیر مثالهایی از دو نوع ورزش را نشان می دهد. انتخاب یک فعالیت تحت عنوان ستون کمک کننده های بزرگ قلب یعنی فعالیتی که خودش قلب شما را در شرایط بهتر قرار می دهد . انتخاب یک فعالیت تحت عنوان ستون فعالیتهای مناسب یعنی اینکه فعالیت باید در فرم تند و قابل تحمل انجام شده تا شرایط مناسب قلب را فراهم کند . یک فعالیتی که از آن لذت ببرید انتخاب کنید که طرح آن می تواند یک تفریح یا سرگرمی باشد و شما بیشتر احتمال دارد از آن لذت ببرید .

اگر برای ورزش کردن وقت نگذارید،
باید برای بیماری وقت بگذارید.



کسانیکه ورزش می کنند در صد بیشتری از دستگاه تنفس خود را بکار می گیرند .
افزایش حجم تنفسی در طول روز و شب موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندامهای بدن می شود .
کسی که قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن را در حد بالا داشته باشد، زود خسته نمی شود و کارایی بیشتری خواهد داشت .
افزایش حجم تنفسی در افرادی که ورزش می کنند موجب کاهش تعداد تنفس آنها در دقیقه شده و بر میزان اکسیژن گیری هر بار تنفس می افزاید .

