

عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف تزيد من احتمال الإصابة بجلطات الدم

16 ديسمبر، 2024



توصف الجلطات الدموية بأنها كتل صغيرة من الدم تشبه الهلام. وعلى الرغم من أن القدرة على تكوين الجلطات ضرورية لأنها توقف النزيف المفرط، إلا أنها يمكن أن تصبح مشكلة.

وإذا لم تذُـبِ الجلطات بشكل طبيعي فقد تكون خطيرة. وهذا لأنه يمكنها الانتقال إلى الأعضاء الحيوية في الجسم، ما يتسبب في حالات طوارئ طبية قاتلة.

ومن الأمثلة على ذلك الانسداد الرئوي، عندما تنتقل الجلطة إلى الرئتين، والسكتات الدماغية الإقفارية، عندما تمنع الجلطة توصيل الدم والأكسجين إلى الدماغ.

وهناك عدد من العوامل التي يمكن أن تزيد من احتمال الإصابة بجلطات الدم. وأحد هذه العوامل هو عدم ممارسة الرياضة بشكل كاف.

وقد تحدثت المؤسسة المشاركة لشركة Volonté، هايلين ريان كوزر، إلى "إكسبريس" لتوضيح المزيد.

فأوصت خبيرة اللياقة البدنية ورافعة الأثقال الأولمبية ببعض الطرائق لمنع تكون الجلطات إذا كانت لديك وظيفة مستقرة فيها الكثير من الجلوس.

وقالت: "الحفاظ على دورة دموية جيدة طوال اليوم يمكن أن يساعد على تقليل خطر تشكل الجلطات أيضا. ونظرا لأن معظم الأشخاص يقضون معظم ساعات يومهم في المكتب، فمن المهم القيام بتمارين سريعة مثل الدوران بالكاحل (بـرْمُه)، وتوجيه القدم وثنيها، ورفع الركبة إلى الصدر، والدوران بالكتفين، والمشي لمدة 5 إلى 10 دقائق كل ساعتين من شأنه أن يساعد على استمرار الدورة الدموية. وفي نطاق أكبر من التمارين، يمكن أن تساعد تمارين القلب مثل المشي وركوب الدراجات والتجديف بانتظام ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع على تنشيط الدورة الدموية للقلب والأوعية الدموية وصحة القلب مما يقلل من خطر تكوين الجلطات".

ووفقا لـ NHS، تشمل الطرق الأخرى للوقاية من مخاطر تجلط الدم ما يلي:

- شرب الكثير من الماء لتجنب الجفاف.
- تخفيف الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن.
- ارتداء جوارب الطيران لتحسين تدفق الدم في الرحلات الطويلة.
- وحاول تناول المزيد من الوجبات المطبوخة في المنزل لتجنب استهلاك الصوديوم والسكر والدهون الزائدة.