

روتين بسيط يمكن للنساء اتباعه للحد من خطر النوبات القلبية

10 ديسمبر، 2024



كشف فريق من الباحثين عن روتين حيوي ومهم يمكن أن يقلل خطر إصابة النساء بالنوبات القلبية بنسبة تصل إلى النصف.

وتوصلت الدراسة، التي نُشرت في المجلة البريطانية للطب الرياضي، إلى أن ممارسة النشاط البدني المكثف لمدة أقل من 5 دقائق يوميا، مثل المشي السريع للحافلة أو صعود السلالم، يمكن أن يكون له تأثير كبير في الوقاية من الأمراض القلبية، وخاصة بالنسبة إلى النساء.

واستخدمت الدراسة بيانات 81052 شخصا في منتصف العمر، شاركوا في دراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة وارتدوا جهاز تعقب النشاط لمدة 7 أيام بين عامي 2013 و2015.

وتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: الأولى ضمت 22368 شخصا لم يمارسوا أي تمارين منتظمة أو مشوا للترفيه مرة واحدة فقط في الأسبوع، بينما الثانية ضمت 58684 شخصا مارسوا الرياضة بانتظام أو مشوا أكثر من مرة في الأسبوع. وتم تتبع حالتهم الصحية القلبية

الوعائية، حيث جُمعت بيانات عن حالات الدخول إلى المستشفى أو الوفيات بسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية وقصور القلب. وخلال فترة المتابعة، أصيبت 331 امرأة و488 رجلاً بنوبة قلبية أو سكتة دماغية أو قصور في القلب.

الباحثون وجدوا أن النساء اللاتي سجّلن متوسط 3.4 دقيقة من النشاط المكثف يوميا كنّ أقل عرضة للإصابة بالنوبات القلبية

ووجد الباحثون أن النساء اللاتي سجّلن متوسط 3.4 دقيقة من النشاط المكثف يوميا (من دون ممارسة تمارين رياضية رسمية) كنّ أقل عرضة للإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية أو قصور القلب بنسبة 45 في المئة، مقارنة بالنساء اللاتي لم يمارسن أي نشاط بدني. وعلى وجه التحديد، كان خطر الإصابة بنوبة قلبية أقل بنسبة 51 في المئة، بينما انخفض خطر الإصابة بقصور القلب بنسبة 67 في المئة.

أما النساء اللاتي مارسن ما بين 1.2 و1.6 دقيقة من النشاط المكثف يوميا، فقد كان لديهن خطر أقل للإصابة بنوبة قلبية بنسبة 33 في المئة وقصور القلب بنسبة 40 في المئة.

وفي المقابل، شهد الرجال الذين مارسوا 5.6 دقيقة من النشاط البدني المكثف يوميا، دون ممارسة الرياضة بشكل رسمي، انخفاض خطر إصابتهم بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية وقصور القلب بنسبة 16 في المئة.

وقال البروفيسور إيمانويل ستاماتاكيس من جامعة سيدني، المعد الرئيسي للدراسة: "قد يكون النشاط البدني المتقطع القوي هدفا واعدة للوقاية من الأمراض القلبية الوعائية الكبرى لدى النساء غير القادرات أو غير الراغبات في ممارسة الرياضة بشكل رسمي."

وتأتي هذه النتائج بعد دراسة سابقة أظهرت أن تقسيم المشي إلى فترات أقصر يزيد من كفاءة الطاقة بنسبة تصل إلى 60 في المئة.

أطباء القلب دائما ما ينصحون مرضاهم بممارسة الرياضة بشكل مستمر حتى أن في حالة الإصابة ببعض الأمراض القلبية

وتشكل ممارسة التمارين الرياضية فوائد كبيرة لصحة القلب والشرابين، كما أن أطباء القلب دائما ما ينصحون مرضاهم بممارسة الرياضة بشكل مستمر حتى أن في حالة الإصابة ببعض الأمراض القلبية

يضع الأطباء ممارسة الرياضة كحل من الحلول الأساسية للشفاء من المرض بالنسبة إلى المريض.

كما تساهم الرياضة بشكل كبير في زيادة نشاط عمل القلب، حيث تساعد الرياضة القلب على ضخ الدم بشكل منتظم للجسم كله، وتظهر هذه الفائدة بوضوح في حالات الإصابة بقصور و ضعف عضلة القلب، حيث يصاب القلب بعجز عن ضخ الدم بشكل جيد للجسم كله، فتقوم الرياضة بزيادة نشاط القلب فيبدأ القلب في الانتظام في ضخ الدم للجسم بكفاءة.

وتساعد التمارين الرياضية على تنشيط الدورة الدموية بالجسم، حيث يصل الدم بكفاءة لأجزاء الجسم كلها.

وتحمي الرياضة شرايين القلب من الإصابة بأمراض خطيرة أبرز هذه الأمراض، تصلب الشرايين وأمراض الشريان التاجي، وانسداد الشرايين أيضا، كما أن الرياضة تساعد مرضى القلب المصابين بأمراض الشرايين على تحسن الحالة الصحية من خلال خفض نسبة الدهون الضارة بالدم والتي تتسبب في انسداد الشرايين، والإصابة بتصلبها.

وتعد الفائدة الأهم للرياضة بالنسبة لمرضى القلب أنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وتحافظ على ضغط دم معتدل ومتوازن، وهو ما يؤدي إلى خفض المضاعفات التي قد تؤثر على القلب من ضغط الدم المرتفع.

إضافة إلى أن التمارين الرياضية تحسن من الحالة النفسية والمزاجية لمرضى القلب وهو أحد أهم الأمور التي تساعد في الشفاء من الأمراض القلبية.

وينصح الأطباء مرضى القلب بممارسة التمارين الرياضية البسيطة غير الشاقة دون إفراط في عمل مجهود كبير، حتى لا تنعكس الفائدة وتتحول إلى ضرر يصيب القلب، كما يمكن لمرضى القلب ممارسة التمارين الرياضية يوميا بحيث لا تتجاوز 30 دقيقة، أو يمكن ممارستها ثلاث مرات أسبوعيا كحد أدنى، ويجب على مريض القلب أن يقوم باستشارة طبيبه قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية لمعرفة المدة المناسبة والتمارين التي تساهم في مساعدته لتحسن حالته الصحية أيضا.

عند قيام مريض القلب بممارسة تمارين رياضية شاقة تعتمد على الإفراط في بذل الجهد، فإن الرياضة في هذه الحالة تشكل ضرا على صحة القلب، وتزيد من خطورة تعرض القلب للمضاعفات، لذلك يجب على

مريض القلب استشارة طبيبه وعدم الإفراط في عمل التمارين الرياضية.