

****

**دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)**

**عنوان پروژه: اثرات ورزش بر بیماری های قلب**

**رشته: تربیت بدنی**

**Misham.ir20**

**دانشجو: محمد موسوی**

**پاییز 92**

**مقدمه**  
اگر بپذیریم که عقل سالم در بدن سالم است و یک فرد با عقل سالم می تواند فرد مفیدی به حال خود و اجتماع باشد، در آن صورت درمی یابیم که چرا جوامع پیشرفته سرمایه گذاری زیادی بر روی این امرخطیر یعنی ورزش می کنند. در متون تاریخی همواره از از ورزشکاران و پهلوانان بعنوان افرادی جسور و جوانمرد یاد می شود. امروزه اثرات مفید ورزش بر ساختار فرهنگی و اجتماعی یک جامعه بر هیچکس پوشیده نیست.

اگر در جامعه ای فرهنگ ورزشی جایگاه مناسب خود را پیدا کند، افرادآن جامعه از سستی و کرختی رهایی می یابند و علاوه بر بالا رفتن نیروی کار، از صرف هزینه های گزاف درمان بیماریها کاسته می شود. چون در هنگام ورزش موادی بنام آندورفین در بدن زیاد می شود و دستگاه گردش خون اکسیژن را به تمام بافتهای بدن به مقدار کافی می رساند، یک ورزشکار همواره شاداب بوده و از نشاط کافی برخوردار است. بنابراین نیازی به مواد مخدر برای دستیابی به نشاط ندارد. از طرفی نشاط ورزشی یک نشاط پایداراست و روز بروز سلامتی و نیروی فرد را افزایش می دهد. اما سرخوشی از مواد مخدر یک سرخوشی کاذب وناپایدار بوده و به مرور نیروی فرد را تحلیل برده و او را به کام مرگ می فرستد. در سایه ورزش افراد اجتماع ، افرادی منطقی، منضبط ، با اخلاق و با گذشت خواهند شد. در هنگام ورزش همراه با سمومی که از طریق عرق کردن از بدن دفع می شوند ، پلیدیها و زشتی ها جای خود را به نشاط ، طراوت و انسانیت خواهند داد و یک روح آزاد پرورش خواهد یافت.  
  
**ورزش و ذخیره قلبی**  
  
بنا به تعریف ، ذخیره قلبی عبارت است از نیروی مصرف نشده قلب در حال استراحت ، برای رسانیدن اکسیژن به بافتهای بدن. مکانیزمهای ذخیره قلبی شامل تغییرات در : 1- تعداد ضربان قلب ، 2- حجم انقباضی و انبساطی ، 3- حجم ضربه ای ، 4- جذب اکسیژن توسط بافتهای بدن، می باشد. در یک انسان بالغ جوان ورزشکار در خلال ورزش سنگین، برون ده قلب ممکن است از حالت عادی که 6 لیتر در دقیقه است ، به 25 لیتر در دقیقه یا بیشتر برسد، مصرف اکسیژن از 250 میلی لیتر در دقیقه به 1500 میلی لیتر در دقیقه افزایش یابد، و ضربان قلب ممکن است از حالت عادی که 72 تا در دقیقه است به 180 تا در دقیقه افزایش یابد. افزایش نیاز بدن به اکسیژن، به منظور برآورده کردن نیازهای سوخت و ساز در خلال ورزش با افزایش چشمگیر برون ده قلب ( حجم ضربه ای × تعداد ضربان قلب ) و یا جذب بیشتر اکسیژن توسط بافتها از مویرگها برآورده می شود. در یک انسان بالغ جوان ورزشکار در حال استراحت، خون شریانی حاوی 18 میلی لیتراکسیژن در هر دسی لیتر خون و خون وریدی حاوی 14 میلی لیتراکسیژن در هر دسی لیتر خون می باشد. بنابراین اختلاف اکسیژن شریانی و وریدی در حال استراحت در حدود 4 میلی لیتر اکسیژن در هر دسی لیتر خون می باشد. در خلال ورزش ، افزایش در برون ده قلب حتی اگر به حداکثر مقدار ممکن هم برسد به آن اندازه کافی نیست که بتواند احتیاجات متابولیک بدن را برآورده نماید و مکانیزمی که در اینجا به کمک بدن می آید جذب زیاد اکسیژن توسط بافتها از مویرگها در خلال ورزش است که آنقدر اکسیژن را جذب می کند که اکسیژن وریدی بطور چشمگیری کم شده و اختلاف اکسیژن شریانی و وریدی در حال ورزش به 14 میلی لیتر اکسیژن در هر دسی لیتر خون می رسد.  
 **واکنش قلب و عروق به ورزش**  
  
در هنگام ورزش جریان خون از پوست ، کلیه ها و احشاء به طرف ماهیچه های در حال فعالیت سرازیر شده ، مقاومت عروق محیطی کاهش می یابد و اختلاف فشار خون ماکزیمم و می نیمم زیاد شده و تعداد تنفس افزایش می یابد.  
 **قلب ورزشی**  
  
یک گروه واکنش های فیزیولوژیک در افراد ورزشکار که به ورزشهای سخت و سنگین می پردازند ایجاد می شود. کاهش تعداد ضربان قلب یکی از مشخصات برجسته این افراد است و بزرگ شدن هر دو بطن قلب در عکس ساده قفسه سینه این افراد به وضوح دیده می شود. این بزرگی قلب که در یک فرد غیر ورزشکار ، غیر طبیعی در نظر گرفته می شود، در افراد ورزشکار نباید اشتباها به عنوان یک بیماری قلب در نظر گرفته شود.  
  
**فیزیولوژی قلب ورزشی**  
  
بزرگی و گشادی قلب از مشخصات برجسته ورزشکاران سخت کوش است. بزرگی و گشادی قلب در ورزشکاران سخت کوش توانایی پمپ کردن قلب را بالا برده و رها شدن اکسیژن در بافتها را چه در هنگام استراحت و چه در هنگام فعالیت افزایش می دهد ، که همه اینها بخاطر بالا رفتن حجم ضربه ای قلب می باشد. افزایش در زمان پر شدن یعنی هنگام انبساط قلب ایجاد می شود. کل مقدار هموگلوبین و حجم خون ورزشکاران سخت کوش هم افزایش می یابد که باعث می شود انتقال اکسیژن به بافتها ساده تر انجام گیرد. تعداد ضربان قلب چه درحال استراحت و چه در ورزشهای سبک در ورزشکاران سخت کوش به طور واضحی کم است.  
اگر چه افزایش حجم بطنی باعث افزایش کار ضربه ای بطن چپ می شود، اما کم بودن تعداد ضربان قلب باعث به هدر نرفتن اکسیژن شده ومصرف اکسیژن توسط عضله قلب کاهش می یابد واین امر کاملا به نفع قلب می باشد.  
اگر ورزش سخت در زندگی فرد ادامه پیدا نکند، بزرگی قلب و کم بودن ضربان قلب که از مشخصات این افراد است بتدریج از بین می رود. یک فرد غیر ورزشکار برون ده قلب خود را در موقع فعالیت در درجه اول با افزایش تعداد ضربان قلب بالا می برد ، اما فرد ورزشکارسخت کوش این عمل را با بالا بردن حجم ضربه ای انجام می دهد. فشارهای داخل قلبی را اگر در افراد ورزشکار سخت کوش اندازه گیری کنیم طبیعی است. همچنین فشار داخل حفره های قلب و ریه و عروق محیطی بطور طبیعی به فعالیت پاسخ می دهند.  
  
**جنبه های پزشکی**  
  
کم شدن تعداد ضربان قلب گاهی اوقات با بی نظمی از علائم مشخصه قلب ورزشی است. بی نظمی های دهلیزی و بطنی وتغییرات ( اس ـ تی ) ممکن است در نوار قلب مشهود باشد. این بی نظمی ها به طور واضحی بدون علامت هستند و زمانی که ضربان قلب بالا می رود این بی نظمی ها محو می شوند . ولتاژ امواج ( کیو ـ آر ـ اس ) و ( تی ) در نوار قلب افزایش می یابد و اغلب یک موج ( یو ) برجسته وجود دارد که حتما مربوط به کم شدن تعداد ضربان قلب است. فشار خون در افراد ورزشکار با افراد عادی فرق چندانی ندارد. صدای سوم قلب در ورزشکاران شایع است. یک صدای اضافی در لبه چپ جناق سینه و صدای چهارم قلب هم ممکن است شنیده شود. در عکس ساده قفسه سینه قلب بزرگ است. در اکو کاردیو گرافی ابعاد حفره بطن چپ و ضخامت دیواره آن افزایش نشان می دهد.  
شواهدی وجود ندارد که نشان دهد فعالیت فیزیکی بسیار شدید در یک فرد با قلب سالم تاثیر سوء داشته باشد، اما مرگ ناگهانی چه در موقع استراحت و چه در موقع فعالیت گاه گاهی در یک ورزشکار به ظاهر سالم و جوان اتفاق افتاده که حتما بخاطر بی نظمی قلبی است. این مرگ ناگهانی در ورزشکاران اکثرا علتهای دیگری دارد. مثلا ممکن است بخاطر تصلب شرائین نهفته، بیماریهای التهابی قلب یا ناراحتی های نهفته مادرزادی قلب باشد. مرگ ناگهانی در یک ورزشکار با قلب سالم بعید بنظر می رسد.  
  
**تاثیر فعالیت های فیزیکی بر بیماریهای قلبی**  
  
مطالعه رابطه بین شیوع بیماریهای کم خونی قلب با فعالیت فیزیکی بسیار مشکل است ، زیرا متغیرهای زیادی در این رابطه وجود دارد. مطالعات نشان می دهد که هر چقدر یکجا نشینی کمتر باشد ، احتمال مرگ ناگهانی کمتر است. چگونه فعالیت فیزیکی ممکن است مرگ در اثر کم خونی قلب را کاهش دهد و یا احتمال تصلب شرائین را کم کند ، مکانیزم دقیق آن هنوز کاملا مشخص نیست. فقط می دانیم که ورزش باعث مصرف کالری شده و چربی خون را کاهش می دهد. افزایش چربی مرغوب خون یعنی ( اچ – دی – ال ) با ورزش که باعث جلوگیری از سکته قلبی می شود ، هنوز یک معما است، اما مطالعات در یک موضوع متفق القولند و آن اینکه فعالیت فیزیکی مستمر و مرتب یک عامل مهم در پیشگیری از بیماریهای قلبی است.  
  
**تاثیر 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 سکته های قلبی محسوب می شوند.  
در اثر ورزش عروق خونی گشاد شده و سبب تسریع جریان خون می گردد .  
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 ، پس به جای خوردن دارو بهتر است ورزش کنید .  
میزان کلسترول خون در اثر تمرینات ورزشی بحد مطلوبی میرسد ، خصوصا“ 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 .  
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 کارائی 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 .  
**● نسبت به قلب هوشیار باشید :**  
اگرشما متقاعد شده اید که ورزش کنید آن را درست انجام دهید . قبل از شروع با پزشکتان مشورت کنید .  
**اگر :**  
ـ پزشک به شما گفته که ناراحتی قلبی یا سوفل قلبی دارید .  
ـ یک حمله قلبی داشته اید .  
ـ کسی در فامیل شما ناراحتی یا حمله قلبی قبل از ۵۵ سالگی داشته است .  
ـ اغلب در سمت چپ یا وسط سینه ، سمت چپ گردن ، شانه ، یا بازو در حین یا درست بعد از ورزش احساس درد یا فشار دارید .  
ـ اغلب احساس غش یا سرگیجه دارید .  
ـ احساس تنگی نفس بعد از یک کار مشخص دارید .  
ـ فشار خون بالا دارید که تحت کنترل نیست یا اینکه نمی دانید فشار خونتان چند است .  
ـ بالای ۶۰ سال هستید و عادت به ورزش ندارید .  
ـ در یک وضعیت درمانی هستید مثل مصرف انسولین ، آرتریت  
پزشک به شما می گوید ورزش کنید . دقت کنید هر دفعه که شما ورزش می کنید ، ابتدا ۵ دقیقه خود راگرم کنید بعد از ۵ دقیقه سرعت بگیرید . این سرعت را برای ۳۰-۱۵ دقیقه حفظ کنید . خستگی را به آرامی کاهش دهید و سرد شوید . قدم بزنید و برای ۵ دقیقه طول دهید . با هدف ورزش شما آرام و آهسته به بدنتان وقت دهید که به حالت نرمال برگردد . اگر هر زمان در طی خستگی احساس درد کردید به آهستگی ورزش را کم کنید و یا آن را قطع کنید . به علائم هشدار دهنده بدنتان بی توجه نباشید . هوشیار باشید و از جراحت دوری کنید .  
**● چه چیزی برای قلب خوب است ؟**  
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 .  
**● تقویت کننده های قلب**  
۱) کمک کننده های بزرگ قلب  
ـ اسکی مارپیچ  
ـ ورزش و تفریح خارج از شهر  
ـ طناب بازی  
ـ راهپیمایی سریع  
ـ پاروزدن  
ـ دویدن درجا  
ـ پازدن دوچرخه  
ـ بالا و پایین پریدن  
۲) ورزش مناسب قلب  
ـ بسکتبال  
ـ دوچرخه سواری  
ـ ورزش سبک  
ـ اسکی روی تپه  
ـ هندبال  
ـ اسکواش  
ـ شنا  
ـ تنیس  
**● چگونه ضربان قلب را بدست می آورید ؟**  
بعد از هر بار خستگی ضربان قلب را اندازه بگیرید . قلب شما باید از حالت نرمال در طی ورزش سریعتر بزند . اینکه چقدر سریعتر بزند بستگی به سن شما دارد . هر کس یک هدف برای ضربان قلب دارد ، تعداد ضربان قلب شما در دقیقه باید در حد منطقی هدف شما باشد تا ورزش را مناسب قلب شما کند . اگر ضربان کمتر از حد هدف باشد کمتر به قلب کمک می کند . خسته شدن بیش از حد هم برای قلب شما مضر است . منطقه هدف خود را از جدول زیر بوسیله سن خود پیدا کنید .  
**▪ ضربان قلب بهداشتی**  
سن/ منطقه هدف  
۲۰ سال/ ۱۵۰-۱۲۰ ضربان در دقیقه  
۲۵ سال/ ۱۴۶-۱۱۷ ضربان در دقیقه  
۳۰ سال / ۱۴۲-۱۱۴ ضربان در دقیقه  
۳۵ سال / ۱۳۸-۱۱۱ ضربان در دقیقه  
۴۰ سال/ ۱۳۵-۱۰۸ ضربان در دقیقه  
۴۵ سال / ۱۳۱-۱۰۵ ضربان در دقیقه  
۵۰ سال/ ۱۲۷-۱۰۲ ضربان در دقیقه  
۵۵ سال/۱۲۰-۹۹ ضربان در دقیقه  
۶۰ سال / ۱۱۶-۹۳ ضربان در دقیقه  
۷۰ سال/ ۱۱۳-۹۰ ضربان در دقیقه  
آیا شما در منطقه هدف هستید ؟ یک مدتی صبر کنید تا ضربان قلب و تعداد تنفس بالا رود . سپس نبض خودتان را بین حالت روتین چک کنید و ببینید که در منطقه هدف هستید .با انگشت شاخص (اشاره) خودتان نبض خود را روی مچ دست دیگر پیدا کنید ، با ملایمت فشار بدهید و برای ۳۰ ثانیه شمارش کنید و در عدد ۲ ضرب کنید . اگر نبض شما در منطقه هدف باشد کمی سخت تر ورزش کنید . اگر بالای منطقه هدف باشد ورزش را ساده کنید.  
یک جلسه ورزش خسته کننده شامل سه قسمت است : گرم کردن ، ورزش در حد ضربان هدف و خنک کردن .  
ابتدا ۵ دقیقه بدنتان را گرم کنید ، ۳۰-۱۵ دقیقه در حد منطقه هدف ورزش کنید و ۵ دقیقه بدنتان را سرد کنید و مطمئن باشید که ضربان قلبتان در منطقه هدف شماست.  
هر فعالیت فیزیکی بهتر از عدم ورزش است . ورزشهای تفریحی می تواند با ورزش نیرومند تعویض شود . مسئله مهم این است که بلند شوید و حرکت کنید .

**● توصیه های مفید قلب**  
شما در راه خود هستید ! شما یک ورزش برای داشتن یک قلب سالم انتخاب کرده اید که لذت ببرید . در اینجا به شما برای شروع ورزش توصیه های مفید می شود .  
۱) برنامه ورزش خود را به سادگی شروع کنید . اگر روی فرم نیستید بهتر است از یک قدم زدن ساده شروع کنید و هدفهای مناسب ایجاد کنید و به سمت آن حرکت کنید .  
۲) از کسی بخواهید که به شما ملحق شود .  
۳) روی فعالیت داخل یا خارج از منزل تصمیم بگیرید . فعالیتها را همین حالا شروع کنید و از اینکه حوصله تان سر رود جلوگیری کنید و به آن در حد مناسب تنوع دهید .  
۴) ورزش را قسمتی از زندگی تان کنید . زمانی را برای قبل از کار یا بعد از کار ، در طی ساعت ناهار هر وقت برای شما راحت است برای ورزش بگذارید . یک برنامه تهیه کنید و به آن بچسبید .  
کلید بهداشت و شایستگی را در زندگی تان حفظ کنید . از کلید بهداشت قلب استفاده کنید . به طور منظم و صحیح ورزش کنید . به پیشگیری از بیماری قلبی توسط ورزش کمک کنید . به ورزش برگردید .  
  
**● راهنمای کلی**  
۱) آیا فشار خون شمااز mm/Hg۹۰/۱۴۰ بیشتر است ؟  
۲) آیا کلسترول خون شما بالای سطح مضر\_ mg/d۱(۲۰۰)\_ است ؟  
۳) آیا سیگار می کشید ؟  
۴) آیا کمتر از ۳ بار در هفته ورزش سریع انجام می دهید ؟  
۵) آیا اضافه وزن دارید ؟  
۶) آیا مرض قندی دارید ؟  
۷) آیا والدین شما حمله قلبی داشته اند ؟  
۸) آیا مرد هستید ؟  
کسانی که به این سئوالات جواب مثبت می دهند از کسانیکه جواب منفی داده اند بیشتر در معرض خطر بیماریهای قلبی عروقی هستند (۷ برابر) . هریک از ۳ فاکتور چربی خون ، فشار خون و سیگار قابل تغییر هستند .

**۱) درباره غذایی که می خورید هوشیار باشید .**  
غذاهای پرچربی خصوصا“ اشباع شده و حاوی کلسترول مثل تکه های پرچرب گوشت ، محصولات لبنی پرچربی ، کره و اغلب غذاهای پخته شده تجارتی را با غذاهای کم کلسترول و چربی عوض کنید . غذاهای کم چربی شامل ماهی ، مرغ بدون پوست ، تکه های گوشت لخم ، میوه جات ، سبزیجات ، نانها ، حبوبات خشک ، شیرکم چربی و ماست کم چربی ، می باشند .  
گوشتهای لخم ، مرغ خانگی و ماهی بیشتر از گوشت گاو چرب و بره بخورید . شیر و پنیر با چربی ۱% یا سرشیر گرفته و دیگر محصولات لبنی کم چربی استفاده کنید . از چربی کمتر و روغن کمتر در پخت استفاده کنید . وقتی شما از چربی استفاده می کنید ، سعی کنید روغنهای گیاهی یا مارگارین بجای چربی یا کره استفاده کنید . بیشتر از ۳ زرده تخم مرغ در هفته نخورید ، کلا چربی را خصوصاَ اشباع شده و همچنین کلسترول را کاهش دهید این روند کالریها را نیز کاهش می دهد و کمک می کند به کاهش وزن در صورتیکه اضافه وزن داشته باشد . این به اغلب مردم کمک می کند تا کلسترول خونشان را همانند فشار خون پایین بیاورند.  
با کاهش نمک در رژیم غذایی فشار خون پایین می آید . سعی کنید از گیاهان ، مزه ها ، آبلیمو و سرکه بجای نمک برای طعم اضافی غذا استفاده کنید . غذاهای با نمک یا سدیم زیاد شامل سوپهای بسته بندی شده و کنسرو شده ، خیلی از انواع پنیرها ، سوسیس ، خیار شور یا ترشی و چیپس و سبزیجات کنسرو شده می باشند .  
**۲) بدنتان را حرکت دهید .**  
خیلی خسته اید ؟ خیلی مشغولید ؟ خیلی مسن هستید ؟ ورزش می تواند انرژی بیشتری برای کار و بازی به شما بدهد . اغلب ورزش می تواند برای کاهش فشار خون ، از دست دادن وزن ، کاهش LDL و افزایش HDL کمک کند . هم چنین سیگاریهایی که ورزش می کنند بیشتر احتمال دارد سیگار را ترک کنند . مردم در همه سنین می توانند یک برنامه ورزشی را شروع کنند ، اما شما ممکن است بخواهید اول با پزشکتان مشورت کنید . نوعی از ورزش را انتخاب کنید که ضربان قلب و تعداد تنفس شما را بالا برد و حداقل ۳۰ دقیقه بدون توقف انجام شود . همینطور حداقل ۳ بار در هفته تکرار شود . بعضی ورزشهای مناسب سلامتی قلب شامل قدم زدن ، شناکردن ، اسکیت ، پا زدن دوچرخه ، هند بال ، بالا و پایین پریدن و تفریح بیرون شهری می باشد  
**۳) آخرین هدف**  
ترک سیگار آسان نیست اگر شما سیگار می کشید ، احتمالاَ قبلاَ سعی کرده اید که آن را ترک کنید . بسیاری از سیگاریها از اضافه وزن می ترسند . بعضی از مردم بعد از ترک سیگار اضافه وزن پیدا می کنند . اما بعضی ها خیر ولی شما می توانید با کنترل چیزیکه می خورید و یا ورزش اضافه وزنتان را کنترل کنید . ترک سیگار در هر سنی سلامت شما و شانس زندگی شما را طولانی تر می کند . هرگز برای ترک سیگار دیر نیست . وقتیکه شما سیگار را ترک می کنید بطور قابل توجهی خطر حمله قلبی و مرگ ناگهانی را کاهش می دهید . خطر مرگ از بیماری قلبی ده سال بعد از ترک سیگار به اندازه افرادی است که هرگز سیگار نکشیده اند .  
شما [مکانیک](http://www.projbank.ir/index.php/رشته-های-دانشگاهی/30-1389-10-28-10-30-15) قلب خودتان هستید .. حفظ منظم ورزش به موتور شما (قلب شما) برای یک زندگی طولانی کمک می کند . این زندگی و سلامت شماست و می توانید در مورد آن اقدامی انجام دهید .

[**اثر ورزش بر بیماری های قلبی**](http://behita.blogsky.com/1391/03/29/post-102/)

یکی از علل اصلی و مهم مرگ ومیر در جهان (خصوصا در کشورهای جهان سوم و از جمله ایران) بیماری های قلبی و سکته قلبی است. سکته قلبی در اثر تنگی شدید و انسداد عروق تغذیه کننده عضله قلب (عروق کرونر) به وجود می آید. علت اصلی و مهم تنگی و انسداد عروق کرونر قلب، سفت و سخت شدن جدار عروق کرونر یا تصلب شرائین است و عوامل موثر و مساعدکننده بیماری های عروق کرونر عبارتند از: افزایش چربی های مضر خون (LDL-VLDL) افزایش فشار خون، مصرف سیگار، عدم تحرک، بیماری قند، چاقی - فشارهای روانی و ارث. تحقیقات و مطالعات نشان داده اند که فعالیت های بدنی و ورزش مناسب و طولانی مدت در پیشگیری از بیماری های قلبی دخالت دارد و میزان مرگ و میر در اثر سکته قلبی در میان ورزشکاران 25 درصد کمتر از افراد غیرورزشکار و عادی می باشد.

اثرات ورزش در کاهش بیماری های قلبی و عروقی:

**1-** ورزش منظم و مداوم باعث افزایش قطر عروق کرونر قلب می شود.

**2-** ورزش باعث می شود عضله قلب قوی شده و پمپاژ آن افزایش یابد.

**3-** میزان چربی های مضر خون کاهش می یابد.

**4-** در صورت تنگی در عروق کرونر اصلی قلب، عروق فرعی افزایش می یابد.

**5-** فشار خون در افراد مبتلا  به افزایش فشار خون (tension Hyper) کاهش می یابد.

**6-** تعداد ضربان قلب در حالت استراحت کاهش می یابد.

نکات بسیار مهم ورزشی در بیماران قلبی:

**1-** بهترین ورزش پیاده روی است. ابتدا با 2 تا 5 دقیقه شروع کرده و سپس روزانه یک تا 2 دقیقه به آن اضافه کنید تا به 30 تا 45 دقیقه برسد.

**2-** شدت ورزش به حدی باشد که دچار احساس تنگی نفس، خستگی شدید، سرگیجه و درد سینه نشوید.

**3-** از ورزش در آب و هوای بسیار گرم و مرطوب پرهیز شود.

**4-** همیشه بیماران قلبی نیتروگلیسیرین زیرزبانی همراه داشته باشند و در صورت بروز مشکل قلبی زیرزبان قرار دهند.

**5-** از انجام فعالیت های قدرتی (مانند وزنه برداری، هل دادن ماشین، شنا رفتن، دمبل زدن و...) جدا خودداری شود.

**6-** در صورت بروز سرگیجه، تنگی نفس، درد سینه در هنگام ورزش یا بعد از آن بلا فاصله به پزشک مراجعه شود.

**7-** از خوردن غذاهای چرب و سنگین و قهوه و کاکائو پرهیز شود.

**8-** از شرکت در ورزش های مسابقه ای که فشار روحی و فیزیکی زیادی دارند اکیدا خودداری شود.

**9-** در صورت ابتلا  به بیماری های شایع نظیر سرماخوردگی و غیره از انجام فعالیت های ورزشی تا بهبودی خودداری شود.

**10-** از دوش گرفتن یا شنا کردن در آب سرد و گرم خودداری شود.

**11-** بیمارانی که از داروهای ضدانعقادی (مانند وارفاین، کومادین، آسپرین) استفاده می کنند باید از انجام فعالیت ورزشی که خطر خونریزی وجود دارد خودداری نمایند.

**12-** قبل از شروع یک برنامه ورزشی بهتر است با پزشک معالجتان مشورت کنید.

پایان