

تاثیر یوگا بر حملات قلبی

پژوهشگران هندی دریافته‌اند که تمرینات یوگا احتمال بستری شدن و مرگ ناشی از حملات قلبی را کاهش می‌دهد.



پژوهشگران هندی دریافته‌اند که تمرینات یوگا احتمال بستری شدن و مرگ ناشی از حملات قلبی را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از تلگراف، محققان اخیرا با انجام مطالعات جدیدی دریافته‌اند که "یوگا" به بیمارانی که حمله قلبی داشته‌اند کمک می‌کند که سریع‌تر بهبود یابند.

یوگا همچنین احتمال بستری شدن و مرگ ناشی از حملات قلبی را کاهش می‌دهد. "یوگا" ورزشی جسمی و روانی است که منشا آن در هند بوده و می‌توان آن را علم کنترل امواج فکر و مهار قوای ذهن به منظور تسلطی همه‌جانبه بر توان بالقوه خود دانست.

این مطالعه توسط انجمن تحقیقات پزشکی هند انجام شده و در انگلیس صورت گرفته است. محققان این پروژه پیشنهاد داده‌اند که تمرینات تنفسی، فیزیکی و آرامش بخش به طور قابل توجهی کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.

پزشکان ۲۴ بیمارستان در سراسر هند بیش از سه سال به بررسی سلامت ۴۰۰۰ بیمار که به حملات قلبی دچار شده بودند، پرداختند.

حدود نیمی از این بیماران مرتبا به مصرف دارو پرداختند و رژیم غذایی مناسبی را پیش گرفتند. این افراد در عین حال به انجام تمرین‌های یوگا نیز پرداختند.

"دورایراج پرابهاکاران" متخصص قلب و معاون بهداشت عمومی هند و سرپرست این پروژه اظهار کرد: ما شواهدی به دست آورده‌ایم که نشان می‌دهد تمرینات یوگا که قیمتی هم ندارد و بی‌خطر است، برای بیمارانی که اثرات سودمندی دارد.

وی این نتایج را در نشست علمی انجمن قلب آمریکا در شیکاگو اعلام کرد.

این بیماران طی ۱۳ جلسه و در بیش از سه ماه، تمرینات یوگا انجام دادند.

پزشکان مشاهده کردند، در بیمارانی که ۱۰ یا بیش از ۱۳ جلسه تمرینات یوگا انجام دادند، خطر مرگ و بستری کم‌تر بود.