

آرامش در حضور دیگران

به اعتقاد پژوهشگران، پیاده‌روی ورزشی مناسب برای همه سنین به شمار می‌آید، اما دویدن برای سالخوردگان خطرناک است و برای مبتلایان به بیماری قلبی مناسب نیست.



به اعتقاد پژوهشگران، پیاده‌روی ورزشی مناسب برای همه سنین به شمار می‌آید، اما دویدن برای سالخوردگان خطرناک است و برای مبتلایان به بیماری قلبی مناسب نیست. ورزش‌های سخت و تند باعث لخته شدن خون در داخل عروق خونی می‌شود و موجب وقفه گردش خون در ماهیچه‌های قلب و درد شدید در قلب به علت تنگی عروق و کم‌خونی عضله‌های قلب می‌شود.

برعکس پیاده‌روی با کمی سرعت، ورزشی ساده و امن بوده و نقش مهمی در سالم‌سازی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها دارد و باعث از بین بردن افسردگی می‌شود. در جریان راه رفتن سیستم عضلات همانند تلمبه کار می‌کند و خون براحتی در قلب جریان می‌یابد. در ورزش، ران‌ها و ساق‌های پا از سایر اعضای بدن نقش مهمتری دارند. اگر حرکت این اندام ضعیف و سست باشد، قوه محرکه بدن برای انتقال خون به قلب کافی نیست.

لذا پیاده‌روی سریع به مراتب بهتر از دویدن است. زیرا باعث افزایش مصرف اکسیژن مناسب می‌شود و بر شدت ضربان قلب می‌افزاید. پژوهشگران معتقدند در راه رفتن سریع باید در طی ۱۰ دقیقه حدود یک کیلومتر راه رفت. البته برای سالخوردگان و افراد ضعیف‌تر این مسافت کمتر است. افرادی که چاق هستند و ورزش می‌کنند بتدریج سرعت راه رفتن را بیشتر کنند بطوری که در هر دقیقه، ۷۰ متر تقریباً راه بروند. بسیاری از افراد هنگام صبح پیاده‌روی می‌کنند و حدود ۱۵ دقیقه این کار را انجام می‌دهند.

پیاده‌روی بر روی اشتها و کیفیت خواب تاثیر مثبتی دارد. پژوهشگران توصیه می‌کنند که در پیاده‌روی سریع باید به چند نکته مهم توجه کرد؛ هنگام راه رفتن باید سر را بالا نگه داشت، سینه را جلو داد و دست‌ها را تا حد امکان بازوبسته کرد. گام‌ها باید بلند برداشته شود و سرعت آن باید سریع‌تر شود. در هنگام راه رفتن باید از همه عضلات بدن استفاده کرد.

این راه رفتن برای کاهش دردهای کمر و شانه و بهبود کارایی اعضای داخلی بدن مساعد است. تازه‌ترین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که پیش گرفتن ۵ عادت صحیح بهداشتی در زندگی می‌تواند به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در مردان میانسال و کهنسال کاهش دهد. به گفته محققان حتی مردانی که در جریان درمان فشار خون بالا و یا کلسترول بالا هستند. می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را با ترک سیگار، لاغرماندن، ورزش کردن بطور روزانه، عدم مصرف نوشیدنی‌های الکلی و نیز رعایت دقیق یک رژیم غذایی سالم در خود کاهش دهند. رژیم غذایی روزانه شامل مصرف میوه‌ها و سبزیجات، غلات خشکبار مرغ و ماهی کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و مصرف مولتی‌ویتامین‌ها حداقل بمدت ۵ سال.

محققان دریافته‌اند که اگر افراد در این تحقیق هر ۵ رفتار را بدرستی انجام دهند می‌توان تا ۶۲ درصد از بروز بیماری‌های عروقی جلوگیری کرد. بیماری قلبی عروقی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژیینی انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می‌کند. علت بروز بیماری قلبی تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی با پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها است.

این رسوب‌ها مسیر عبور خون را محدود یا مسدود می‌کنند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن دیواره رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند. در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ‌ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون‌رسان به قلب منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می‌شود.

روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل: کاهش فشار خون دریافت رژیم غذایی کم چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار است. بنابراین به اعتقاد پژوهشگران ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد. با دریافت یک رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

به افراد سیگاری توصیه می‌شود که سیگار را ترک کنند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب افزایش فشار خون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می‌شود. با مصرف سیگار، توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می‌یابد. عوامل سرطان زای دود سیگار به دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند.

همچنین استراحت و شل کردن عضلات جهت کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می‌شود.

مریم صالح‌پور

روزنامه اعتماد