

پیاده روی برای افراد مبتلا به آسم مفید است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد مبتلا به آسم ممکن است از افزایش تعداد قدم های روزانه خود به همان اندازه که از یک برنامه تمرینی هوازی ساختاریافته سود می برند، بهره مند شوند.



یک مطالعه جدید نشان می دهد که افراد مبتلا به آسم ممکن است از افزایش تعداد قدم های روزانه خود به همان اندازه که از یک برنامه تمرینی هوازی ساختاریافته سود می برند، بهره مند شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که هر دو رویکرد کیفیت زندگی را بهبود می بخشد، افسردگی و اضطراب را کاهش می دهد و به کنترل آسم کمک می کند.

«دیوید هالن آرانوجو پینیرو»، محقق ارشد، فیزیوتراپیست در دانشگاه سائوپائولو در برزیل، در بیانیه ای گفت: «با این حال، تمرینات هوازی به تجهیزات بیشتری نیاز دارد و باید تحت نظارت باشد.»

وی گفت: «با پیاده روی ساده، با افزایش تعداد گام های روزانه، بیماران تمایل به مدیریت وضعیت خود دارند و از مزایای دیگری مانند بهبود کیفیت زندگی و کاهش علائم اضطراب و افسردگی برخوردار می شوند.»

پینیرو گفت: «مطالعات قبلی نشان داده است که بیماران مبتلا به آسم که روزانه ۷۵۰۰ قدم راه می روند، کنترل بهتری بر آسم خود دارند.»

برای این مطالعه جدید، محققان ۵۲ بیمار مبتلا به آسم کنترل نشده را که از نظر فیزیکی غیرفعال بودند، انتخاب کردند. آنها بین ۱۸ تا ۶۵ سال سن داشتند.

نیمی از آنها به دریافت دو جلسه تمرین هوازی ۴۵ دقیقه ای در هفته بر روی تردمیل، تحت نظارت حرفه ای اختصاص داده شدند.

به نیمی دیگر، یک بار در هفته جلسات آموزشی و مشاوره ۹۰ دقیقه ای داده شد، که در طی آن آنها تشویق شدند تا بیشتر راه بروند و اهداف هفتگی قدم هایشان را تعیین کنند. به این بیماران یک ساعت هوشمند برای ردیابی گام های آنها داده شد.

هر گروه به مدت هشت هفته در جلسات خود شرکت کردند و پس از آن از نظر آسم و کیفیت زندگی مورد ارزیابی قرار گرفتند. محققان همچنین چهار ماه بعد آنها را بررسی کردند.

پینیرو گفت: «پس از چهار ماه، بسیاری از بیماران در گروه تمرین هوازی گزارش دادند که برای استفاده از تردمیل به باشگاه می پیوندند، در حالی که بیماران گروه مداخله رفتاری به پیاده روی به عنوان بخشی از برنامه روزانه خود ادامه دادند.»

محققان گفتند که هر دو گروه مزایای مشابهی در مورد کنترل آسم و کیفیت زندگی داشتند.

با این حال، او هشدار داد که ورزش نباید جایگزینی برای داروهای آسم در نظر گرفته شود.

پینیرو گفت: «تمرینات هوازی و مداخلات رفتاری مکمل دارو هستند. ما هرگز نباید درمان تجویز شده توسط پزشک را متوقف کنیم.»