



نشستن بیش از 10 ساعت باعث تشکیل لخته در ریه می‌شود

به گفته محققان نشستن طولانی مدت در افراد ممکن است به آمبولی ریوی منجر شده که در اغلب موارد سبب حملات قلبی می‌شود.

به گفته محققان نشستن طولانی مدت در افراد ممکن است به آمبولی ریوی منجر شده که در اغلب موارد سبب حملات قلبی می‌شود.

به گزارش برنا، تاکنون نتایج پژوهش‌های علمی ارتباط کم تحرکی فیزیکی را با بیماری‌هایی مثل دیابت، اختلالات قلبی-عروقی و کلسترول مشخص کرده بود، اما این اولین بار است که تحقیقات علمی نشان می‌دهد کم تحرکی فیزیکی، خطر تشکیل لخته در رگ‌های ششی را افزایش می‌دهد. آمبولی در اغلب موارد سبب حملات قلبی می‌شود.

بر اساس گزارش مدیکال اکسپرس، مطالعات وسیعی که روی پرستاران در آمریکا انجام گرفت، اولین تحقیقی است که نشان می‌دهد حالت نشسته در زندگی ممکن است به آمبولی ریوی منجر شود. در این حالت لخته خون از رگ‌های پا به شش‌ها منتقل می‌شود. این عارضه از علل رایج ایجاد بیماری‌های قلبی است و علائمی نظیر درد سینه، دشواری تنفس و سرفه دارد.

طبق باور عمومی گمان می‌رود کسانی که ورزش می‌کنند یا از نظر فیزیکی فعال هستند، کمتر به آمبولی ریوی مبتلا می‌شوند، اما نتایج مطالعات روی هفتاد هزار پرستار در آمریکا طی هجده سال برای اولین بار نشان می‌دهد خطر بروز آمبولی ششی در زنانی که خارج از ساعت کاری، بیش از چهار و یک ساعت در هفته می‌نشینند و تحرکی ندارند در مقایسه با زنانی که کمتر از 10 ساعت می‌نشینند، 2 برابر بیشتر است.