

## 30 دقیقه ورزش کن، سکنه نکن

فقط با روزی 30 دقیقه ورزش و پیاده‌روی و تکرار آن در 5 روز هفته می‌توانید قلبی سالم و با نشاط داشته باشید.



فقط با روزی 30 دقیقه ورزش و پیاده‌روی و تکرار آن در 5 روز هفته می‌توانید قلبی سالم و با نشاط داشته باشید. دبیر علمی همایش متخصصان قلب و عروق ایران و ترکیه گفت: پیاده‌روی 30 دقیقه‌ای که انسان را کمی به نفس نفس بیندازد سبب می‌شود تا سوخت و ساز قند و چربی افزایش و حالت‌های عصبی کاهش یابد و باعث ایجاد نشاط در افراد و نهایتاً داشتن قلبی سالم می‌شود.

بیماری‌های قلبی از شایع‌ترین عوامل مرگ و میر انسان در جوامع امروزی است که باید اذعان داشت سوغات زندگی ماشینی است. دکتر بهرام امینیان با اشاره به این موضوع ادامه داد: زندگی ماشینی انسان را به سوی کم‌تحرکی، استفاده از رژیم غذایی نامناسب و استعمال سیگار سوق داده و در نتیجه باعث اضافه‌وزن، فشار خون بالا، تنگی عروق کرونر و در نهایت ابتلا به بیماری‌های قلبی شده است.

وی افزود: افزایش سن و تجمع چربی در ناحیه شکم و کمر در بزرگسالان و استرس‌های خانوادگی و شغلی می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی سازد و استفاده از غذاهای آماده به‌ویژه برای کودکان، بستر ایجاد بیماری‌های عروق کرونر را در آنها فراهم می‌کند که در این زمینه نیاز به آموزش خانواده‌ها و فرهنگ‌سازی بسیار ضروری به نظر می‌رسد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: 50 درصد افرادی که به خاطر تنگی عروق کرونر دچار درد در قفسه سینه می‌شوند متأسفانه قبل از رسیدن به بیمارستان جان خود را از دست می‌دهند. پروفسور علی اتو، رئیس انجمن قلب ترکیه و نماینده هیأت ترک نیز در حاشیه همایش که روزهای چهارشنبه و پنجشنبه در تهران برگزار شد، گفت: در حال حاضر در منطقه‌ای قرار گرفته‌ایم که از نظر علمی دنیا آن را به فراموشی سپرده بنابراین با همکاری بین کشورها در زمینه علمی و پزشکی باید سعی کنیم خود را به دنیا نشان دهیم.

دکتر مجید حق‌جو، متخصص قلب و دبیر بخش مربوط به آریتمی‌های قلبی همایش نیز گفت: بیماری‌های قلبی گاهی با آریتمی‌ها ظهور پیدا می‌کنند و گاهی نیز فرد سالم را درگیر می‌کنند و بعضی از آریتمی‌های قلبی فقط باعث کاهش کیفیت زندگی فرد می‌شود.

وی درخصوص انتقال بیماران قلبی برای درمان به خارج از کشور بیان کرد که در حال حاضر تمامی اقدامات درمانی صورت گرفته در بهترین مراکز درمانی دنیا برای بیماران قلبی در ایران قابل انجام است و نیازی به خروج این بیماران برای معالجه نیست. این همایش با هدف ارائه و بررسی آخرین دستاوردهای علمی در زمینه قلب و عروق برگزار شد. در این همایش حدود 100 نفر از متخصصان قلب و عروق از 2 کشور ایران و ترکیه حضور داشتند.