

## هنگامی که ورزش می‌تواند به قلب آسیب برساند

تحرك و فعاليت برای بدن مفید است، اما در برخی موارد می‌تواند به بدن آسیب‌های جبران‌ناپذیری برساند. ابتلا به عفونت ماهیچه قلب یکی از این موارد است که در صورت فشار جسمی می‌تواند حتی به ایست قلبی منجر شود.



سلامت نیوز: تحرك و فعاليت برای بدن مفید است، اما در برخی موارد می‌تواند به بدن آسیب‌های جبران‌ناپذیری برساند. ابتلا به عفونت ماهیچه قلب یکی از این موارد است که در صورت فشار جسمی می‌تواند حتی به ایست قلبی منجر شود.

اورزلا هیلدهبرانتس (Ursula Hildebrandts)، پزشک ۳۱ ساله در دانشگاه علوم ورزشی کلن، مسئولیت معالجه ورزشکارانی را بر عهده دارد که به عفونت ماهیچه قلب یا "میوکاردیت" مبتلا هستند. این بیماری در واقع موتور بدن انسان را مورد حمله قرار می‌دهد. ماهیچه قلب مسئول پمپ کردن خون به اعضای بدن است. هنگامی که عفونت می‌کند، ضعیف می‌شود و عمل پمپاژ خون نیز دیگر به درستی انجام نمی‌گیرد. به این ترتیب کارکرد کل ارگان‌نیم بدن دچار اختلال می‌شود.

اورزلا هیلدهبرانتس می‌گوید: #171;در مجموع هر کسی می‌تواند به عفونت ماهیچه قلب مبتلا شود، از ورزشکاران حرفه‌ای گرفته تا افرادی که به ندرت تحرك دارند.&#171;

اما در این میان ورزشکاران و افرادی که فعاليت بدنی زیادی دارند بیش از دیگران در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. زیرا در بسیاری موارد، التهاب عضله قلب زمانی بروز می‌کند که فرد مبتلا پیش از سپری کردن کامل دوره‌ی نقاهت شروع به انجام تمرینات ورزشی می‌کند.

اورزلا هیلدهبرانتس (Ursula Hildebrandts)، پزشک ۳۱ ساله، مسئول معالجه ورزشکاران مبتلا به عفونت ماهیچه قلب در دانشگاه علوم ورزشی کلن

ورزش چه زمانی خطرناک است؟

ورزش زمانی تبدیل به خطر می‌شود که انسان از لحاظ جسمی در وضعیت ضعیفی بسر برد. معمولا بدن پس از ورزش بیشتر در معرض ابتلا به عفونت قرار دارد. وقتی باکتری‌ها و ویروس‌ها به بدن راه می‌یابند، به طور وسیع در خون تجمع می‌کنند.

هنگام ورزش خون با شدت بیشتری در چهار حفره قلب جریان دارد. این چهار حفره با دریچه‌هایی به هم وصل هستند. خون با شدت از این دریچه‌ها عبور می‌کند. هنگام دویدن یا بازی فوتبال شدت چرخش خون در این دریچه‌ها به مراتب بیشتر می‌شود. به این ترتیب عوامل بیماری‌زا می‌توانند از این طریق بر این دریچه‌ها بچسبند و پی‌آمد آن عفونت است.

دکتر هیلدهبرانتس توصیه می‌کند که برای پیشگیری از عفونت ماهیچه قلب هنگام هرگونه بیماری و ناخوشی، هرچند هم جزئی، باید اجازه داد تا دوره نقاهت بیماری کاملا طی شود و در این مدت باید استراحت کرد. او می‌گوید: #171;تقریبا می‌توان گفت که باید حداقل دو روز از زمانی که فرد تب داشته بگذرد و همینطور تا هنگامی که مخاط زرد یا سبز رنگ در بدن موجود است بایستی استراحت کرد.&#171; زیرا وجود مخاط در بدن نشان‌دهنده وجود عوامل بیماری‌زای خطرناک است.

یکی از پیچیدگی‌ها در تشخیص عفونت ماهیچه قلب این است که این بیماری دارای علائم گوناگونی است، از جمله دردهای شدید در ناحیه سینه، تنگی نفس، تند شدن نبض و تعریق شبانه. به همین دلیل در بسیاری موارد تشخیص درست خیلی دیر اتفاق می‌افتد. این شرایط را می‌توان به یک بمب ساعتی تشبیه کرد. اگر فرد مبتلا به میوکاردیت به بدن خود فشار وارد کند، این امر می‌تواند منجر به ایست قلبی و مرگ بیمار شود.

توجه به علامت‌های بدن

سال ۲۰۰۹ رنه هرمس (Rene Herms)، دونده آلمانی در آپارتمان خود به طور ناگهانی جان باخت. پس از کالبدشکافی مشخص شد که این ورزشکار ۲۶ ساله به عفونت ماهیچه قلب مبتلا بوده و در روز مرگ خود نیز تمرین

فابین اسپینرات (Fabian Spinrath) دونده دوی ۸۰۰ متر با تشخیص به موقع عفونت ماهیچه قلب توسط پزشکان توانست این بیماری را بدون به جا ماندن عوارض قلبی، پشت سر گذارد کرده است.

برای فابین اسپینرات (Fabian Spinrath) نیز می توانست دقیقا همین حادثه رخ دهد. این دونده دوی ۸۰۰ متر یک بار پس از تمرین دوی استقامتی به شدت احساس خستگی کرده بود. او می گوید: #171;معمولا پس از این تمرین به ۱۰ دقیقه استراحت احتیاج داشتم، اما اینبار ۵ ساعت خوابیدم. #171;

دکتر فابین ابتدا احتمال می داد که او مبتلا به عفونت باکتریائی شده و برای او آنتی بیوتیک تجویز کرد. اما علائم بیماری حتی پس از گذشت یک ماه و نیم نیز برطرف نشده بودند. سرانجام معاینه‌ی جدیدی نشان داد که او مبتلا به عفونت ماهیچه قلب است. تشخیص پزشکان چالش بزرگی در زندگی حرفه‌ای دونده ۱۸ ساله بود. او به مدت ۶ ماه بایستی از هر گونه فشار جسمی پرهیز می کرد. فابین در این دوره حتی دیگر از پله بالا و پائین نمی رفت، در عوض از آسانسور استفاده می کرد.

تازه پس از ۶ ماه فابین به تدریج شروع به تمرین کرد. هیلده برانتس، دکتر معالج او می گوید: #171;ما می خواستیم که هیچگونه عارضه‌ای از این بیماری بر جا نماند. اگر زودتر شروع به تمرین می کرد، امکان داشت که کارکرد قلبش برای همیشه دچار اختلال شود. #171;

عفونت ماهیچه قلب در هر فرد می تواند به شکل مختلفی بروز کند، به همین دلیل راههای معالجه آن نیز از فرد به فرد می تواند متفاوت باشد. اما نکته‌ای که در هر حال بایستی رعایت شود، این است که بیماران حداقل باید نیم سال از هر گونه فشار جسمی دوری کنند.

منبع: مجله پزشکی مادر