



فرار از سکته و فشار خون با ورزش/ بخندید تا سکته نکنید

دوری از ورزش به همان اندازه که زیان‌بار است، گرایش به آن می‌تواند بسیار مفید فایده باشد و علاوه بر پیشگیری از بروز سکته‌های قلبی و مغزی، خطر ابتلا به بسیاری بیماری‌های دیگر را هم کاهش می‌دهد.

دوری از ورزش چه عوارضی دارد؟

فرار از سکته و فشار خون با ورزش/ بخندید تا سکته نکنید

دوری از ورزش به همان اندازه که زیان‌بار است، گرایش به آن می‌تواند بسیار مفید فایده باشد و علاوه بر پیشگیری از بروز سکته‌های قلبی و مغزی، خطر ابتلا به بسیاری بیماری‌های دیگر را هم کاهش می‌دهد. بر این اساس با انجام ورزش دائمی در کنار داشتن یک برنامه زندگی منظم با برنامه غذایی حساب شده می‌توان همیشه سالم زندگی کرد.

به گزارش خبرنگار مهر، امروزه ثابت شده تنها کشورهایی می‌توانند به مدال‌های متعدد المپیک، جهانی، قاره‌ای و بین‌المللی دست یابند که ورزشکاران، مربیان و مدیران ورزشی آنها از علوم پزشکی - ورزشی به بهترین نحو ممکن استفاده کنند. به خصوص اینکه علم پزشکی ثابت کرده که ورزش به عنوان علمی‌ترین، ارزان‌ترین و ساده‌ترین روش برای پیشگیری و درمان انواع بیماری‌های جهان صنعتی امروز مفید است.

بر همین اساس آموزش‌های مدرن علمی برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها، آسیب‌های ورزشی، دوپینگ و مکمل‌های مجاز و غیرمجاز، توانبخشی، تغذیه و روانشناسی ورزش بسیار ضروری هستند. دکتر لطفعلی پورکاظمی در کتابی تحت عنوان "ورزش درمان بیماری‌ها" اطلاعات کامل و نوینی را در مورد نقش پزشکی ورزشی در پیشگیری و درمان بیماری‌های رایج در جهان امروز، اختلالات ارتوپدی، سکته‌های قلبی و مغزی، بیماری‌های عفونی، سرطان، بیماری‌های مغز و اعصاب، مضرات مواد مخدر، رژیم‌های غذایی ورزشکاران و ساختار کمیته‌های پزشکی ارائه کرده است.

دوری از ورزش چه عوارضی دارد؟

در بخشی از این کتاب تاکید شده ورزش به همان اندازه که برای فرد ورزشکار مفید است، دوری از آن هم عوارضی دارد. ازدیاد بروز سکته‌های قلبی و مغزی، انسداد عروق کرونر قلبی و نیاز بیشتر به جراحی قلب، گشادی قلب، فشار خون بالا، چاقی، بیماری‌های تنفسی، کاهش سیستم دفاعی بدن در برابر بیماری‌های عفونی، بیماری‌های کبدی، آرتروز و بیماری‌های ستون مهره‌ها از انواع بیماری‌هاست که دوری از ورزش میزان ابتلا به آنها را بیشتر می‌کند.

همچنین کم تحرکی و ورزش نکردن در بسیاری موارد موجب بروز دیسک کمر و گردن، سنگ کلیه، کاهش واکنش‌های مغزی، احساس رخوت و خستگی مزمن و روحیه ضعیف در فعالیت‌های روزمره می‌شود و از همه بدتر اینکه تمایل افراد به استفاده از مواد مخدر و الکل و مصرف بیشتر داروهای روان گردان را هم بیشتر می‌کند. کاهش ذخایر کلسیم و فسفر بدن، اختلالات پوستی، نارسایی جنسی و کاهش غلظت خون هم از دیگر عوارض ورزش نکردن است.

فواید ورزش برای فرد ورزشکار

دوری از ورزش به همان اندازه که زیان‌بار است، گرایش به آن می‌تواند بسیار مفید فایده باشد. در بخشی از کتاب "ورزش درمان بیماری‌ها" به فوایدی که ورزش‌های منظم و دائمی در اختیار فرد ورزشکار قرار می‌دهد اشاره شده و تاکید شده است که هرگز یک ورزشکار سکته نمی‌کند. بر این اساس و علاوه بر پیشگیری از بروز سکته‌های قلبی و مغزی، ورزش منظم و دائمی فواید دیگری هم

دارد که پیشگیری از بسته شدن رگ‌های قلبی و مغزی و تصلب شرایین، پیشگیری بسیار جدی از بروز بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون، سنگ کلیه، نارسایی کلیه، نقرس، کبد چرب، چاقی و چربی خون از مهمترین آنهاست.

همچنین با ورزش کردن می‌توان میزبان ابتلا به بیماری‌های گوارشی، افسردگی، بیماری‌های روان‌تنی، اضطراب، فشارهای روحی و عصبی، لرزش‌های دست و پا، ضعف تنفسی، اعتیاد، پرخاشگری، ناپهنجاری‌های اجتماعی، ناتوانی‌های عضلات اسکلتی، آرتروز، دیسک کمر، پوکی استخوان، کمبود کلسیم، ناتوانی جنسی، کمبود ذخایر معدنی و ویتامین‌ها را تا حدی زیادی کاهش داد.

با ورزش از سکته و فشار خودن دورتر شوید

ازدیاد چربی خون و به ویژه کلسترول، چاقی و کم تحرکی، استرس، ژنتیک (استعداد ارثی)، سیگار، مواد مخدر و الکل از عواملی است که موجب بروز سکته قلبی می شود این در حالی است که بهترین روش برای پیشگیری از بروز سکته‌های قلبی و مغزی ورزش است. علم پزشکی مدرن در تحقیقات جدید ثابت کرده است که با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و مداوم همراه با رژیم غذایی مناسب می‌توان از بسته شدن رگ‌های قلبی و مغزی جلوگیری کرد و از بروز سکته‌های حاد قلبی و مغزی که نتیجه‌اش مرگ آنی یا فلج شدن بدن است، پیشگیری کرد.

بر این اساس اگر روزانه به مدت نیم ساعت پیاده روی یا آرام دویدن و نرمش‌های سبک روزمره را در برنامه زندگی روزمره افراد قرار بگیرد و همزمان از مصرف بی‌رویه برخی غذاها پرهیز کنند، هرگز به سکته قلبی دچار نمی‌شوند.

فشار خون که "دشمن آرام و کشنده بی صدا" نام گرفته است، یکی از بیماری‌های شایع در ایران است که عوارض زیادی همچون عوارض قلبی و عروقی، عصبی و مغزی، جسمی و کلیوی را موجب می شود. برای پیشگیری از بیماری فشار خون باید از چاقی جلوگیری کرد. البته علاوه بر کنترل اضافه وزن، محدود کردن نمک و غذاهای چرب و گوشتی همواره ضرورت دارد. با همه اینها افرادی که از سنین نوجوانی و جوانی به ورزش‌های منظم ادامه دهند هرگز بیماری فشار خون نمی‌گیرند.

غذاهای مجاز و غیر مجاز برای قلب و مغز

همچنین تاکید شده است که انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، ماهی، مرغ، حبوبات، غلات، روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون، ذرت، بادام زمینی، اغذیه آب پز و پختنی، لبنیات کم چرب یا بدون چربی برای حفظ سلامت قلب و مغز مفید است و باید به اندازه کافی در سبد غذایی روزانه قرار بگیرند. به همان میزان استفاده از اندازه نمک، گوشت قرمز، اغذیه سرخ شده و پرچرب، پیتزا، همبرگر، سوسیس، کالباس، لبنیات چرب و روغن‌های حیوانی باید کاهش داده شود چون بیماری‌های قلبی و فشار خون و چربی بالا در نتیجه استفاده مداوم این دسته از غذاها ایجاد می شود که همگی برای قلب و مغز غیر مجاز هستند.

بخندید تا سکته نکنید

استرس‌های روزمره نیز می‌توانند از طریق ازدیاد فشارخون عاملی برای سکته باشند در نتیجه در طول شبانه روز علی رغم مشکلات

فردی و اجتماعی، بایستی شاداب و خندان بود تا تنش‌های زندگی سبب مرگ آنی یا سکتة نشوند.

سیگار، الکل و مواد مخدر هرگز

مصرف سیگار و الکل و مواد مخدر هم می‌توانند سبب بسته شدن رگ‌های قلبی و مغزی شوند و هم اختلالات کبدی، کلیوی، گوارشی، ریوی و مغزی ایجاد کنند و توسط سکتة عاملی برای فلج شدن اعضای بدن می‌شوند. برای مبتلا نشدن به سکتة قلبی باید این موارد را به طور کامل در نظر گرفت یعنی از غذاهایی استفاده شود که پرچرب نباشند و هر 6 ماه با آزمایش، چربی خون را کنترل کرد. بنابراین هرگز سیگار نکشیم و ورزش را فراموش نکنیم. افرادی که ورزش مداوم و یکنواخت می‌کنند هرگز سکتة نمی‌کنند.

دخانیات یکی از علل اصلی سکتة‌های قلبی و مغزی است زیرا ذرات نیکوتین سیگار به چربی‌های خون از نوع کلسترول و تری گلیسیرید متصل می‌شوند و در داخل رگ‌های کرونر قلب رسوب می‌کنند و آنها را می‌بندند. در نتیجه لخته بسته شده سبب سکتة قلبی می‌شود و فرد را از پای در می‌آورد. چراکه نیکوتین بر خاصیت چسبندگی و لخته سازی پلاکت‌های خونی می‌افزاید.

افراد قندی و فشار خونی توجه کنند

افرادی که بیماری قند دارند باید بیشتر از سایر افراد دقت کنند و از طریق ورزش، رژیم غذایی و احتمالاً مصرف دارو، اجازه ندهند بیماری قندشان تشدید شود. مرض قند یا همان دیابت را می‌توان طوری کنترل کرد که نتواند حتی یک روز از عمر انسان بکاهد. فشار خون بالا می‌تواند در طولانی مدت و در صورتی که رعایت نشود و تحت درمان نباشد سبب گشادی قلب و سکتة قلبی شود از این رو، افرادی که فشار خون بالا دارند باید در مصرف نمک بسیار احتیاط کنند و معاینات کلینیکی را به‌طور مرتب انجام دهند و از ازدیاد چربی خون غافل نمانند چراکه این دو در ارتباط تنگاتنگ با هم هستند.

علاوه بر این فشارهای روحی روزمره و استرس‌های مکرر می‌تواند یکی از علت‌های دیگر سکتة قلبی باشد زیرا وقتی که فرد همیشه در معرض مشکلات روحی و تنش‌های عصبی و کاری باشد، از طریق ترشح برخی هورمون‌ها در بدن، فشار خون او بی‌ثبات می‌شود و اسپاسم عروقی رخ می‌دهد و سبب می‌شود تا فرد بسیار مستعد به سکتة قلبی شود و اگر فردی که فشار خون دارد یا سیگاری است، استرس زیاد نیز داشته باشد بسیار بیشتر در معرض اختلالات قلبی و در نهایت سکتة قلبی است.

یک نتیجه، یک عمر زندگی

داشتن یک برنامه زندگی به طور منظم و حساب شده برای سلامتی افراد بسیار مهم است. فردی که از نظر غذایی مواد لازم و ضروری را رعایت می‌کند و پرخوری و زیاده روی نمی‌کند، به ورزش و تمرینات بدنی می‌پردازد، از هوای سرشار از اکسیژن پارک‌ها یا مناطق جنگلی بهره می‌برد و زندگی را سخت نمی‌گیرد هرگز دلیلی ندارد که سکتة قلبی کند و به فلج مغزی و مشکلات طبی دچار شود. پس منظم و شاد باشیم و ورزش کنیم تا همواره سالم و موفق زندگی کنیم.