



3 عامل که خطر سکته مغزی را کاهش می دهد

نتایج جدیدترین تحقیقات حاکی از آن است که ورزش کردن برای افراد مبتلا به بیماری هایی مانند نارسایی قلبی و سکته مغزی، به اندازه دارو، مفید و موثر است.

نتایج جدیدترین تحقیقات حاکی از آن است که ورزش کردن برای افراد مبتلا به بیماری هایی مانند نارسایی قلبی و سکته مغزی، به اندازه دارو، مفید و موثر است.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان نشریه پزشکی انگلیس (BMJ) با بررسی صدها آزمایش انجام شده روی حدود 340 هزار بیمار، مناسب بودن ورزش و مصرف دارو را در پیشگیری از مرگ ارزیابی کردند.

این بررسی ها نشان داد فعالیت بدنی و ورزش با برخی داروهای قلبی رقابت می کند و از درمان دارویی سکته مغزی بهتر است. نتایج این تحقیقات حاکی از آن است که ورزش نیز باید به نسخه های پزشکان افزوده شود.

کارشناسان تاکید دارند که بیماران نباید فقط با تکیه بر ورزش داروهای خود را کنار بگذارند بلکه باید ورزش و مصرف دارو را در کنار هم حفظ کنند.

تعداد افرادی که به میزان مناسب ورزش کنند بسیار اندک است. فقط یک سوم از شهروندان انگلیسی میزان 2.5 ساعت توصیه شده ورزش ملایم مانند دوچرخه سواری یا پیاده روی سریع را در هفته انجام می دهند. در مقابل تعداد داروهای تجویزی بسیار افزایش یافته است.

برای این تحقیقات دانشمندان دانشکده اقتصاد لندن، موسسه مراقبت از سلامت دانشگاه هاروارد و دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد، تحقیقات پزشکی را برای یافتن هرگونه مطالعه ای که ورزش را با دارو به عنوان یک درمان مقایسه کرده باشد، بررسی کردند.

آنها 350 آزمایش مرتبط با تحقیقات خود را شناسایی کردند. این آزمایشها، مدیریت بیماری هایی مانند بیماری قلبی، توانبخشی سکته مغزی، نارسایی قلبی و پیش دیابتی را مورد کاوش قرار داده بودند.

این گروه از پژوهشگران وقتی این داده ها را به طور کلی بررسی کردند، دریافتند ورزش و مصرف دارو از نظر میزان مرگ و میر قابل مقایسه اند. اما دو استثنا وجود دارد.

داروهای موسوم به ادرار آور برنده اصلی برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی هستند در حالی که ورزش بهترین گزینه برای بیماران مبتلا به سکته مغزی در زمینه افزایش امید به زندگی است.

"ایمی تامسون" پرستار قلب ارشد در بنیاد قلب انگلیس می گوید: اگرچه یک سبک زندگی فعال و پرتحرک فواید زیادی برای سلامتی دارد اما شواهد کافی از مزیت های تمام و کمال و مستدل ورزش بر دارو وجود ندارد.

وی افزود: مصرف دارو بخش بسیار مهمی از درمان بسیاری از بیماری های قلبی است و این بیماران باید داروهای تجویز شده را مصرف کنند. اگر بیماری قلبی دارید و یا به شما گفته شده است در خطر بیماری قلبی هستید، در مورد نقشی که ورزش می تواند درمان شما ایفا کند با پزشکتان مشورت کنید.

دکتر پیتر کلمن از انجمن سکته مغزی می گوید ورزش همراه با دارو نقش حیاتی دارد و باید در این زمینه تحقیقات بیشتری صورت گیرد.

وی خواستار انجام تحقیقات بیشتری در مورد فواید بلند مدت ورزش برای بیماران مبتلا به سکته قلبی شد.

پژوهشگران بر این عقیده اند که برداشتن گام های مهمی مانند ورزش منظم، رعایت یک رژیم غذایی متعادل و ترک کردن سیگار می

تواند خطر بروز سکته مغزی را به طور قابل توجهی کاهش داد.

فعالیت بدنی متوسط می تواند خطر بروز سکته مغزی را تا 27 درصد کاهش دهد.