

تأثیر ورزش در مبتلایان به صرع

75 درصد مبتلایان به صرع قبل از دهه سوم عمر، دچار این بیماری شده و بروز حملات تشنجی در حین و بعد از ورزش در این افراد کاهش می‌یابد.



75 درصد مبتلایان به صرع قبل از دهه سوم عمر، دچار این بیماری شده و بروز حملات تشنجی در حین و بعد از ورزش در این افراد کاهش می‌یابد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ فرد مبتلا به صرع، دچار تشنج‌های مکرر شده و در 75 درصد موارد، معمولاً افراد از دهه سوم زندگی دچار این بیماری می‌شوند، زمانیکه آماده فراگیری فعالیت‌های بدنی سودمند هستند و بیشترین قابلیت را برای ارتقاء توانمندی‌های ورزشی خود دارند و مطالعات نشان داده، بروز حملات تشنجی در افراد مبتلا به صرع، در حین و بعد از ورزش کاهش می‌یابد و تنفس‌های عمیق و زیاد ورزش، با کاهش سطح CO2 خون و افزایش تمرکز فرد، سبب کاهش استرس، حملات و افزایش احساس شادابی می‌شود.

این گزارش حاکی است فعالیت‌های منظم بدنی با کاهش تحریکات الکتریکی شبه صرعی در مغز، می‌تواند نقش محافظت کننده‌ای در برابر صرع داشته باشند.

طبق این گزارش، بی‌تحركی، مراقبت بیش از حد از خود، عزت نفس پایین، انزوا، افسردگی و اضطراب عوامل اصلی محروم ماندن این بیماران از زندگی فعال و پویا است، بنابراین بیشتر باید به ورزش اهمیت داد، مبتلایان به صرع، در کنار کسب مقاومت بدنی و هماهنگی فعالیت‌های تحرکی می‌توانند، با انجام ورزش، قدرت و توانایی‌های جسمی و روانی خود را تقویت نموده و آنها را بهبود بخشند و در بسیاری از موارد، دلیل بروز حمله در حین ورزش؛ درمان نادرست بیماری و یا میزان کم دارو است که باید با نظر پزشک معالج بررسی شود.