

دشمن سکتة را بشناسید

هفته ای 3 ساعت پیاده روی، احتمال سکتة قلبی را کاهش می دهد.



هفته ای 3 ساعت پیاده روی، احتمال سکتة قلبی را کاهش می دهد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ زنانی که هفته ای حداقل 3 ساعت پیاده روی می کنند در مقایسه با افرادی که کم تحرک اند کمتر دچار سکتة می شوند.

سکتة ممکن است بر اثر ایجاد رسوب در رگ ها یا پاره شدن آن روی دهد. انجام فعالیت متعادل و منظم را برای حفظ سلامت توصیه می شود. زنانی که هفته ای 210 دقیقه یا بیشتر پیاده روی تند می کنند، در مقایسه با زنانی که فعالیت ندارند یا افرادی که دوچرخه سواری یا ورزش های شدید را به مدت کوتاه تری انجام می دهند، کمتر در معرض خطر سکتة قرار می گیرند.

همان طور که می دانید سکتة جزو بیماری هایی است که سن ابتلا به آن کاهش یافته است.

محققان انگلیسی دریافتند که چند ساعت پیاده روی در هفته نه در حد سریع برای سلامتی حائز اهمیت است به طوری که ممکن است در مردان مسن خطر ابتلا به سکتة مغزی را کاهش دهد. تحقیقات جدید نشان داد که راه رفتن برای یک یا 2 ساعت ممکن است خطر سکتة مغزی را به میزان یک سوم کاهش دهد و راه رفتن برای سه ساعت در روز ممکن است خطر این بیماری را تا دو سوم کاهش دهد.