

## بیماران با دردهای قلبی (سکته)

انجام ورزشهای سبک طبق آمارهای جهانی نه تنها قادر است انواع دردهای قلبی پایدار و غیر پایدار را تسکین و کاهش دهد بلکه قادر است سبب حل شدن لخته های داخل خون شریانی قلب شده و از بروز سکته های بعدی ممانعت کند. همچنین ورزشهای سبک مانع از رسوب پلاکهای چربی در داخل عروق کرونر قلب و یا عروق سایر نقاط بدن شده و در پیشگیری بیماریهای قلبی عروقی افرادی که یکبار به انفرکتوس مبتلا شده اند دخیل می باشد. امروزه ثابت شده است که ورزشهای مناسب در نزد افرادی که مبتلا به دیابت هستند و حتی انسولین نیز تزریق می نمایند بسیار مفید بوده و مقاومت بدن را در برابر عوارض حاصله از این بیماری بیشتر می نماید

## تاثیر ورزش در سرطان

ورزش سبب تقویت سیستم ایمنی در بیماران سرطانی می گردد. بنابر گزارش پژوهشگران کره ای، انجام حرکات ورزشی ساده می تواند سیستم ایمنی بیمارانی را که به دلیل سرطان معده تحت عمل جراحی قرار گرفته اند تقویت کند. مطالعه بر روی ۲۵ بیمار که تحت عمل جراحی خارج نمودن تومورهای معده قرار گرفته بودند، نشان داد عملکرد ایمنی بدن افراد که ۲ روز پس از عمل، انجام حرکات ورزشی را آغاز نموده بودند

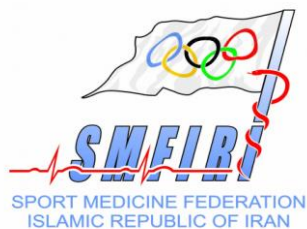
قویتر از اشخاصی بود که ورزش نکرده بودند. ۲ هفته پس از جراحی تعداد سلول های ضد سرطان در افرادی که ورزش کرده بودند به نحو چشمگیری بیشتر از سایرین بود. سلول های ضد سرطان یا قاتل به سلول های سرطانی حمله کرده و به رفع عفونت کمک می کنند. دکتر یانگ مونا وهمکارانش از دانشگاه اینجو در شمی کویانگر، یک گروه ۱۷ نفره از بیماران را مورد بررسی قرار دادند. این بیماران ۲ روز بعد از جراحی در حالی که روی تخت دراز کشیده بودند انجام حرکات ساده ورزشی را آغاز کردند. همچنین از زمانی که قادر به راه رفتن بودند انجام حرکات ورزشی بر روی دوچرخه ثابت را به تعداد ۵ بار در هفته شروع کردند. محققان به منظور بررسی تغییرات حاصله در تعداد سلول های قاتل چندین نمونه خون از بیماران گرفتند. نتایج تحقیقات حاکی از آن بود که هفته اول پس از جراحی تعداد سلول های قاتل در هر گروه کاهش یافت. اما در هفته دوم سلول های قاتل در بیمارانی که ورزش می کردند به وضعیت موفقیت آمیز اول بازگشت. اما در افرادی که ورزش نمی کردند روند نزولی سلول ها همچنان ادامه داشت. البته به مرور زمان تعداد سلول های قاتل در تمامی این بیماران افزایش پیدا کرد. به گفته دکتر مونا به دلیل این عملکرد ضعیف سیستم ایمنی موجب تقویت سلول های سرطانی می گردد انجام حرکات ورزشی برای تقویت سیستم ایمنی حائز اهمیت است.

## اثر ورزش در درمان آرتروز

عوامل موثر در ایجاد آرتروز عبارتند از: سن، جنس، نژاد، محیط جغرافیایی، تراکم استخوانی، چاقی، افزایش اوره خون، افزایش کلسترول خون، فشارخون بالا، ضربه و بیماری های زمینه ساز مثل دیابت و غیره. برای آرتروز مداوایی وجود ندارد.

## هدف درمان عبارت است از:

کاهش درد، حفظ قدرت تحرک و به حداقل رساندن معلولیت که شامل آموزش بیمار، کم کردن وزن، استفاده مناسب از عصا و وسایل کمکی، ورزش، داروها و در نهایت گچ گیری (برس) و یا اعمال جراحی است. عدم استفاده از مفصل آرتروزی، به دلیل درد، منجر به ضعف عضلات می شود و چون عضلات نقش عمده ای در حفاظت غضروف در مقابل استرس بر عهده دارند، تقویت ماهیچه های دور مفصلی، حائز اهمیت فراوان است. لذا برای حفظ دامنه و حرکت و تقویت عضلات اطراف مفصل، باید ورزش هایی را طرح نمود. یکی از درمان های استاندارد آرتروزی به صورت اولیه، کاهش درد مفصلی با ورزش های تحمل وزن است که عضلات حمایت کننده را قوی می نماید. ولی متاسفانه اغلب از ترس افزایش علائم به بیماران گفته می شود که ورزش نکنند و بیشتر از داروهای رنگارنگ استفاده نمایند. دیده شده است که بیماران آرتروزی می توانند ورزش هایی با تحمل وزن، مثل پیاده روی را انجام دهند. مثل کاهش قدرت عضلانی اطراف مفصل، کاهش انعطاف پذیری، افزایش وزن و کاهش ظرفیت هوازی.



## هیأت پزشکی ورزشی

### استان چهارمحال و بختیاری

### کمیته آموزش و پژوهش



شماره ۸- مهر ماه ۱۳۹۶

نقش ورزش در سلامتی انسان (۲)

## فواید ورزش چیست؟

### خطر و شدت ابتلا به بیماری دیابت غیر ارثی را

### کاهش می دهد.

ورزش ملایم و آرام که فقط ۲۰۰ کالری در روز می سوزاند مانند یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای می تواند خطر ابتلا به دیابت غیر ارثی را بکاهد. ورزش تاثیر انسولین را با کمک در رفع قند از خون قبل از اینکه به عنوان چربی ذخیره شود افزایش می دهد.

انسولین از تغییر و بازگشت چربی به گلوکز هم معانت می کند. تاثیر بیشتر انسولین با میزان پایین فشارخون، میزان بالای کلسترول خوب (بی ضرر) و احتمال کم ابتلا به بیماری های قلبی نیز ارتباط دارد.

### گرد آوری: فروغ رضابوریان

### مسئول کمیته مسابقات

### منبع: پیاده روی و سلامتی

### نویسنده: ابوالقاسم دباغان

تلفن تماس: ۰۳۸۳۲۲۵۲۸۷۰

نشر و توزیع روابط عمومی.

عللی که باعث می شود ورزش در کاهش علائم و نشانه

های آرتروزی موثر باشد عبارتند از:

تصحیح ضعف عضلات ناشی از عدم استفاده آنها و

نگهداری آمادگی عضلات اسکلتی

افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل که باعث حمایت

مفصل از آسیب می شود.

بهبود تغذیه با افزایش انتقال مواد به داخل مفصل، به

وسیله بهبود فعالیت پمپی، در اثر انجام ورزش های با

تحمل وزن.

-تحرك موثر غضروف مفصلی به وسیله ایجاد فشار تولید

شده ناشی از ورزش های با تحمل وزن.

