

تاثیر ورزش بر قلب

چرا ورزش برای سلامتی بسیار مفید است؟ اجازه دهید راه حل ها را نام ببریم. یک پاسخ واضح این است که ورزش کالری می سوزاند که می تواند به شما در حفظ یا رسیدن به وزن سالم کمک کند. ورزش منظم همچنین عوامل مرتبط با سلامت قلب و عروق را بهبود می بخشد و منجر به کاهش فشار خون، سطح کلسترول سالم تر و تنظیم قند خون بهتر می شو. و این همه چیز نیست؛ ورزش همچنین تغییرات فیزیولوژیکی مثبتی را در بدن ایجاد می کند، مثل ترغیب سرخرگ های قلب برای بزرگ تر شدن. همچنین به سیستم عصبی سمپاتیک (که ضربان قلب و فشار خون شما را کنترل می کند) کمک می کند تا کمتر واکنش نشان دهند. اما این تغییرات ممکن است هفته ها، ماه ها و حتی سال ها زمان بر باشد تا به طور کامل تاثیر گذار باشد. با این وجود، حتی یک دوره ورزش ممکن است بلافاصله از طریق فرآیندی به نام ایسکمیک پره کاندیشنینگ، قلب شما را محافظت کند، طبق یک مقاله مروری در ۲۹ نوامبر ۲۰۱۷، JAMA Cardiology همانطور که مشخص شده است، کمی ایسکمی - که به عنوان خونرسانی ناکافی به بخشی از بدن، به ویژه قلب تعریف شده است - ممکن است چیز خوبی باشد.

هرچه پیش آید خوش آید

ایده این است که وقتی شما انسداد عروق کرونری داشته باشید و ورزش کنید، بیشتر از زمانی که در حالت استراحت هستید، اطراف ناحیه مسدود شده نیازمند تأمین خون است. دکتر مگان واسفی متخصص قلب و عروق در بیمارستان عمومی ماساچوست وابسته به دانشگاه هاروارد اظهار دارد که این کار تعدادی مسیر مولکولی و متابولیکی را ایجاد می کند که به قلب کمک می کند تا با آن جریان خون ناکافی سازگار شود. ایسکمیک پره کاندیشنینگ (یا ورزش) مشابه مواردی است که دکتر واسفی و همکارانش به طور مرتب از بیماران قلبی که ورزش می کنند می شنوند، آنها شروع به کار می کنند اما خیلی سریع احساس خستگی می کنند و آئزین دارند، بنابراین چند دقیقه راه می روند. دکتر Wasfy می گوید: "اما هنگامی که آنها دوباره شروع به دویدن کنند، برای دومین بار احساس بسیار راحت تری دارند." این پدیده که به عنوان "آئزین گرم کردن" شناخته می شود، اولین بار در حدود ۲۰۰ سال پیش توصیف شد. مکانیسم بیولوژیکی دقیق ایسکمیک پره کاندیشنینگ نامعلوم است. به گفته نویسندگان مقاله مروری، یک نظریه به عاملی که در خون باعث فعال شدن گیرنده مواد اوپیوئید می شود، اشاره دارد. مهمتر از همه، این مزایا ممکن است فراتر از آسانتر کردن ورزش باشد. مطالعات جانوران نشان می دهد که ایسکمیک پره کاندیشنینگ در صورت بروز حمله قلبی از قلب محافظت می کند و آسیب را تا ۵۰٪ کاهش می دهد.

یک بیمه نامه برای قلب

افراد در معرض خطر بیماری های قلبی اغلب با عدم اطمینان از اینکه آیا شریان های آنها پلاک چربی دارند که ممکن است باعث سکتة قلبی شود، مبارزه می کنند. دکتر واسفی می گوید، اگر این علائم وجود نداشته باشد، انجام آزمایش بالقوه تهاجمی یا گران قیمت دشوار است. با این حال چیزی که می تواند اطمینان بخش باشد، فکر کردن درباره این است که ورزش به عنوان یک بیمه نامه می تواند محافظتی کوتاه مدت و طولانی مدت برای قلب شما باشد. نویسندگان فرض می کنند که یک جلسه تمرین ممکن است دو تا سه ساعت از سیستم قلبی و عروقی محافظت کند. دکتر واسفی اظهار دارد: "در اصل، شما قلب خود را آموزش می دهید تا مقاومت بیشتری داشته باشید. وی می افزاید: اما این محافظت احتمالاً بستگی به شدت خاصی از ورزش دارد. به تنهایی راه رفتن در تمام طول روز (حتی اگر بیشتر روز سر پا باشید) ممکن است این ترفند کارساز نباشد. برای اینکه قلب شما به اندازه کافی کار کند تا مسیرهای مولکولی متابولیکی که مسئولیت پره کاندیشنینگ قلب را بر عهده دارند، فعال شود، باید در یک دوره ورزش، تمرین متوسط تا شدید داشته باشید.

دکتر واسفی اظهار دارد که مدت زمان ۳۰ دقیقه در روز نقطه ای حساس برای محافظت از سلامتی به حداکثر میزان ممکن است. اما خوب است که آن را به سه جلسه ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنیم. مثل همیشه اگر عادت ندارید هرگونه ورزشی را انجام دهید، قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: www.health.harvard.edu