

## لا تتوقف عن الرياضة حتى بعد الجلطة القلبية



الأحد 22 أبريل 2018 10:04 م

ينبغي لشخص تعافى من جلطة قلبية أن يعاود نشاطه البدني أو أن يبدأ بممارسة الرياضة بدلا من الانقطاع عن التمارين، بحسب ما أظهرت دراسة قُدّمت للجمعية الأوروبية لطبّ القلب

وقال الدكتور أوريان إكلوم القيّم على هذه الأبحاث إن "زيادة النشاط البدني بعد جلطة قلبية يخفّض إلى النصف خطر الوفاة في السنوات الأربع التالية".

واستنتجت هذه الخلاصات استنادا إلى متابعة حالة أكثر من 22 ألف سويدي، تتراوح أعمارهم بين الثامنة عشرة والرابعة والسبعين، في السنوات التي تلت تعرّضهم لجلطة قلبية

وقال إكلوم من كلية علوم الرياضة والصحة في استوكهولم "من المعلوم أن الأشخاص النشطين بدنيا هم أقلّ عرضة للإصابة بجلطة قلبية وأكثر ميلا للعيش لفترات أطول".

وفي خلال السنوات الأربع التي تلت الجلطة القلبية، بلغت نسبة خطر الوفاة 2,82% في السنة عند الأشخاص الذين لم يمارسوا أي تمرين بدني، في مقابل 1,14% في السنة عند هؤلاء الذين "كثفوا التمرين".

ولوحظت أدنى نسبة وفاة عند الأشخاص الذين كانوا يمارسون الرياضة وواصلوا مزاولتها (0,75% في السنة).

وقال إكلوم في بيان الجمعية الأوروبية لطبّ أمراض القلب التي عقدت مؤتمرا في ليوبليانا حول الوقاية من الأمراض القلبية "يوصي الأشخاص الذين تعرضوا لجلطة قلبية بممارسة الرياضة مرتين أو أكثر في الأسبوع".

لكنه شدّد على ضرورة إجراء مزيد من الأبحاث لتحديد نوع التمارين الأكثر تناسبا مع حالتهم