

نصائح لمرضى القلب والسكري والدوالي [1]

اكد أطباء ألمان على أهمية ممارسة مرضى القلب للرياضة والسير وآخرون يقولون أن تحريك الساقين مفيد للوقاية من الدوالي، بينما قالت دراسة أجراها أطباء صينيون أن الأنسولين قد يحمي مرضى السكري من الإصابة بمرض السرطان.

أكد طبيب ألماني متخصص في أمراض القلب على أهمية التنزه سيرا علي الأقدام وممارسة التمرينات الرياضية باعتبارهما طريقة جيدة تساعد مرضى القلب علي تحسين حالتهم البدنية. وأوضح فرانك زونتاغ عضو المجلس العلمي الاستشاري بمؤسسة القلب الألمانية Herzstiftung Deutsche Die أنه بعد علاج المشكلة التي يعاني منها قلب المريض ووصوله إلى مرحلة مستقرة من العلاج ، فإن على المريض أن يمارس رياضة السير علي أرض منبسطة.

وأشار زونتاغ إلى أن الأبحاث كشفت أن السير علي الأقدام للتنزه يساعد على منع تراكم الصفائح داخل الشرايين التاجية ويعزز تكوين أوردة دموية جديدة ويقوي الجهاز المناعي للجسم. إلا أن الطبيب الألماني نصح مرضى القلب في الوقت ذاته، بضرورة الحرص على عدم تحميل أنفسهم أكثر من طاقتها، والتأكد من أن بإمكانهم إجراء محادثة خلال السير دون صعوبة في التنفس لأن الشعور بذبحة صدرية أو صعوبة في التنفس تعني أن المجهود المبذول أكبر من قدرة الجسم على تحمله. ونصح زونتاغ مرضى القلب قبل القيام بنزهة طويلة في الجبال بأن يمهلوا أنفسهم يومين للاعتياد على السير في المناطق المرتفعة، حيث يمكن أن يقوموا بنزهات قصيرة خلال فترة التعود.

تحريك الساقين يقي من الإصابة بالدوالي

Bildunterschrift: النساء أكثر عرضة للإصابة بدوالي الساقين . وأكدت الجمعية الألمانية لأطباء الأمراض الباطنية أهمية تحريك الساقين إلى الأمام والخلف لتفادي الإصابة بدوالي الساقين حيث تعمل تلك الحركة على تنشيط عضلات الساقين ودعم عملية عودة الدم إلى القلب. ويزيد الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة من فرص الإصابة بدوالي الأوردة في الساقين. ومن الأفضل رفع القدمين أثناء الجلوس إذا أمكن ذلك. ويمثل أداء التمرينات بشكل منتظم أفضل السبل للحفاظ على صحة الأوردة. وفي حالة الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة بسبب طبيعة العمل، فلابد من تعويض ذلك بممارسة رياضة ركوب الدراجات أو السباحة. إلا أن الأنشطة الرياضية التي تتضمن حركات مفاجئة مثل التنس وألعاب القوى، يمكن أن تتسبب في إجهاد الأوردة. وينبغي على المرضى المصابين بدوالي الساقين تفادي ارتداء الجوارب التي تضغط على الساق من مكان واحد. وينطبق ذلك على ارتداء البنطلونات الضيقة. ومن الأفضل استخدام الأحذية المستوية على تلك ذات الكعب العالي.
وذكرت الجمعية أن 90 في المائة من حالات الإصابة بدوالي الأوردة يكون في الساقين. ومن بين أسباب الإصابة العوامل الخلقية مثل ضعف جدران الأوردة الوراثي، وتقدم العمر. وتحدث الإصابة بتوسع الأوردة أو دوالي الأوردة عند عدم تمكن الدم من العودة إلى القلب، وهو ما يزيد حجم الوريد. وتبلغ نسبة إصابة النساء بدوالي الساقين ثلاثة أضعاف نسبة إصابة الرجال بالمرض.

المزيد... [1]

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%8A