

# هر ورزشی برای هر قلبی مجاز نیست

20 بهمن 1404

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با تأکید بر لزوم تناسب نوع فعالیت ورزشی با شدت بیماری‌های قلبی-عروقی، هشدار داد: انجام ورزش بدون ارزیابی پزشکی، به‌ویژه در افراد پرخطر و بالای ۴۰ سال، می‌تواند سلامت قلب را با تهدید جدی مواجه کند.

دکتر احمدعلی رئیسی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، متخصص قلب و عروق و فلوشیپ مداخله‌ای قلب بزرگسالان، با بیان اینکه بیماری‌های قلبی-عروقی به سه سطح خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شوند، اظهار کرد: فعالیت‌های ورزشی نیز در سطوح مختلف تعریف شده‌اند و انتخاب نادرست آنها ممکن است پیامدهای جبران‌ناپذیری برای بیماران قلبی به همراه داشته باشد.

وی افزود: مشکلات خفیف قلبی شامل اختلالات خفیف دریچه‌ای، نارسایی خفیف قلب و برخی اختلالات ریتم است که معمولاً نیاز به درمان دارویی ندارند، در حالی که مشکلات متوسط اغلب نیازمند درمان دارویی بوده و موارد شدید مستلزم مداخلات تخصصی مانند جراحی قلب باز یا تعویض دریچه هستند.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان تأکید کرد: افرادی که دارای عوامل خطر ساز مانند دیابت، فشار خون بالا، چربی خون، سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی هستند یا سن بالای ۴۰ سال دارند و قصد شروع ورزش‌های متوسط تا سنگین را دارند، حتماً باید پیش از آغاز فعالیت به پزشک قلب مراجعه کرده و از سلامت قلب خود اطمینان حاصل کنند.

رئیسی تصریح کرد: فعالیت‌های ورزشی سبک مانند پیاده‌روی آرام برای بیماران خفیف و برخی بیماران متوسط مجاز است، اما ورزش‌های متوسط و سنگین تنها پس از ارزیابی و درمان پزشکی قابل انجام بوده و ورزش‌های رقابتی برای بیماران با مشکلات شدید قلبی ممنوع است.