تعداد قدم های روزانه زنان برای جلوگیری از نارسایی قلبی

11 اسفند 1402

یک مطالعه جدید نشان می دهد که زنان ممکن است به تعداد گام های روزانه بسیار کمتری برای کاهش خطر نارسایی قلبی نسبت به آنچه فکر می کنند نیاز داشته باشند.

مدیسن نت نوشت: به گفته محققان، توصیه معمول این است که افراد روزانه ۱۰۰۰۰ قدم بردارند، اما زنان ۶۳ ساله و بالاتر در واقع با حدود ۳۶۰۰ قدم در روز از فواید خوبی برای قلب بهره مند می‌شوند.

نتایج نشان می‌دهد که به طور متوسط ۳۶۰۰ قدم در روز با سرعت طبیعی با ۲۶ درصد کاهش خطر ابتلاء به نارسایی قلبی همراه است.

«مایکل لامونتی»، محقق ارشد و استاد اپیدمیولوژی و بهداشت محیط در دانشکده بوفالو، گفت: «۳۰۰۰ قدم در روز ممکن است هدف معقولی باشد که با میزان فعالیت روزانه زنان در این مطالعه مطابقت دارد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۶۰۰۰ زن ۶۳ ساله و بالاتر را تجزیه و تحلیل کردند.

شرکت کنندگان تا هفت روز متوالی، یک ردیاب حرکتی به روی لگن شأن وصل بود. آنها به طور متوسط نزدیک به ۳۶۰۰ قدم در روز داشتند.

در میان این زنان، بیش از ۴۰۰ مورد نارسایی قلبی طی یک پیگیری ۷.۵ سال به طور متوسط رخ داد.

نتایج نشان می‌دهد که خطر ابتلاء به نارسایی قلبی برای هر ۷۰ دقیقه تمرینات با شدت سبک در روز، ۱۲ درصد کمتر و برای هر ۳۰ دقیقه فعالیت روزانه با شدت متوسط تا شدید، ۱۶ درصد کمتر است.

در مقایسه، هر یک ساعت و نیم بی تحرکی با ۱۷ درصد بیشتر خطر ابتلاء به نارسایی قلبی همراه بود.

فعالیت بدنی سبک شامل فعالیت‌های معمول روزانه مانند کارهای خانه بود، در حالی که فعالیت‌های متوسط تا شدید شامل پیاده‌روی با سرعت عادی، بالا رفتن از پله‌ها یا انجام کارهای حیاط بود.

این مطالعه همچنین به طور خاص نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده (HFpEF) را مورد بررسی قرار داد، که زمانی اتفاق می‌افتد که عضله قلب آنقدر ضخیم و سفت می‌شود که خون کمتری را در حفره‌های پایینی خود نگه می‌دارد. قلب با اثربخشی طبیعی می تپد، اما قادر به پمپاژ خون کافی برای رفع نیازهای بدن نیست.

لامونتی گفت: «HFpEF رایج‌ترین شکل نارسایی قلبی است که در زنان مسن‌تر مشاهده می‌شود، و در حال حاضر گزینه‌های درمانی معدودی وجود دارد از اینرو پیشگیری اولیه برای HFpEF اولویت دارد.»

این مطالعه نشان داد که فعالیت بدنی سبک و متوسط، خطر ابتلاء به HFpEF را به همان شیوه‌ای که نارسایی قلبی به طور کلی کاهش می‌دهد، کم می‌کند. به همین ترتیب، بی تحرکی طولانی مدت خطر ابتلاء به HFpEF را افزایش می‌دهد.

خطر نارسایی قلبی، از جمله HFpEF در حدود ۲۵۰۰ قدم در روز به میزان قابل توجهی کاهش یافت. در ۳۶۰۰ قدم، ۲۵ تا ۳۰ درصد خطر نارسایی قلبی و HFpEF کمتر بود.

محققان خاطرنشان کردند که زنان مجبور نیستند برای به دست آوردن مزایای حرکتی، خود را وارد فعالیت‌های سنگین کنند.