

به نام خدا

واکنش قلب و عروق به ورزش

در هنگام ورزش جریان خون از پوست، کلیه ها و احشاء به طرف ماهیچه های در حال فعالیت سرازیر شده ، مقاومت عروق محیطی کاهش می یابد و اختلاف فشار خون ماکزیمم و می نیمم زیاد شده و تعداد تنفس افزایش می یابد.

قلب ورزشی

یک گروه واکنش های فیزیولوژیک در افراد ورزشکار که به ورزشهای سخت و سنگین می پردازند ایجاد می شود. کاهش تعداد ضربان قلب یکی از مشخصات برجسته این افراد است و بزرگ شدن هر دو بطن قلب در عکس ساده قفسه سینه این افراد به وضوح دیده می شود. این بزرگی قلب که در یک فرد غیر ورزشکار ، غیر طبیعی در نظر گرفته می شود، در افراد ورزشکار نباید اشتباها به عنوان یک بیماری قلب در نظر گرفته شود.

فیزیولوژی قلب ورزشی

بزرگی و گشادی قلب از مشخصات برجسته ورزشکاران سخت کوش است. بزرگی و گشادی قلب در ورزشکاران سخت کوش توانایی پمپ کردن قلب را بالا برده و رها شدن اکسیژن در بافتها را چه در هنگام استراحت و چه در هنگام فعالیت افزایش می دهد ، که همه اینها بخاطر بالا رفتن حجم ضربه ای قلب می باشد. افزایش در زمان پر شدن یعنی هنگام انبساط قلب ایجاد می شود. کل مقدار هموگلوبین و حجم خون ورزشکاران سخت کوش هم افزایش می یابد که باعث می شود انتقال اکسیژن به بافتها ساده تر انجام گیرد. تعداد ضربان قلب چه در حال استراحت و چه در ورزشهای سبک در ورزشکاران سخت کوش به طور واضحی کم است.

اگر چه افزایش حجم بطنی باعث افزایش کار ضربه ای بطن چپ می شود، اما کم بودن تعداد ضربان قلب باعث به هدر رفتن اکسیژن شده

و مصرف اکسیژن توسط عضله قلب کاهش می یابد و این امر کاملاً به نفع قلب می باشد.

اگر ورزش سخت در زندگی فرد ادامه پیدا نکند، بزرگی قلب و کم بودن ضربان قلب که از مشخصات این افراد است بتدریج از بین می رود. یک فرد غیر ورزشکار برون ده قلب خود را در موقع فعالیت در درجه اول با افزایش تعداد ضربان قلب بالا می برد، اما فرد ورزشکار سخت کوش این عمل را با بالا بردن حجم ضربه ای انجام می دهد. فشارهای داخل قلبی را اگر در افراد ورزشکار سخت کوش اندازه گیری کنیم طبیعی است. همچنین فشار داخل حفره های قلب و ریه و عروق محیطی بطور طبیعی به فعالیت پاسخ می دهند.

تأثیر فعالیت های فیزیکی بر بیماری های قلبی

مطالعه رابطه بین شیوع بیماریهای کم خونی قلب با فعالیت فیزیکی بسیار مشکل است ، زیرا



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

اثرات ورزش بر قلب



بستگی به سن شما دارد . هر کس یک هدف برای ضربان قلب دارد ، تعداد ضربان قلب شما در دقیقه باید در حد منطقی هدف شما باشد تا ورزش را مناسب قلب شما کند. اگر ضربان کمتر از حد هدف باشد کمتر به قلب کمک می کند. خسته شدن بیش از حد هم برای قلب شما مضر است. منطقه هدف خود را از جدول زیر بوسیله سن خود پیدا کنید .

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی

نرسیده به ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با

شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

تهیه شده : بهار ۱۴۰۳

منبع: منبع: درسنامه مراقبتهای پرستاری در

اختلالات قلبی و عروقی سیما زهری-ملاحت

نیک روان

متغیرهای زیادی در این رابطه وجود دارد. مطالعات نشان می دهد که هر چقدر یکجا نشینی کمتر باشد ، احتمال مرگ ناگهانی کمتر است. چگونه فعالیت فیزیکی ممکن است مرگ در اثر کم خونی قلب را کاهش دهد و یا احتمال تصلب شرائین را کم کند ، مکانیزم دقیق آن هنوز کاملا مشخص نیست. فقط می دانیم که ورزش باعث مصرف کالری شده و چربی خون را کاهش می دهد. افزایش چربی مرغوب خون یعنی (اچ - دی - ال) با ورزش که باعث جلوگیری از سکته قلبی می شود ، هنوز یک معما است، اما مطالعات در یک موضوع متفق القولند و آن اینکه فعالیت فیزیکی مستمر و مرتب یک عامل مهم در پیشگیری از بیماریهای قلبی است.

چگونه ضربان قلب را بدست می آورید ؟

بعد از هر بار خستگی ضربان قلب را اندازه بگیرید . قلب شما باید از حالت نرمال در طی ورزش سریعتر بزند . اینکه چقدر سریعتر بزند