

به نام خدا

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 ، تعداد ضربان قلب چه در حال استراحت و چه در ورزشهای سبک در ورزشکاران سخت کوش به طور واضحی کم است. 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

تأثیر فعالیت های فیزیکی بر بیماری های قلبی

۱. باعث کاهش فشار خون می شود

۲. ورزش کلید کنترل وزن است

۳. به تقویت عضلات کمک می کند

۴. احتمال ترک سیگار را بالا می برد

۵. استرس را کنترل می کند

۶. علائم آسم را کاهش می دهد



بهترین ورزش برای تقویت قلب

پیاده روی سریع-دوچرخه سواری-طناب زدن

دویدن-تنیس-شنا

ورزش های مضر برای قلب

تأثیر ورزش بر قلب همیشه کاملاً مثبت نیست. چه ورزشهایی برای قلب مضر است؟؟؟

۱- هر نوع ورزش شدیدی که برای آن تمرین نکرده اید

این فعالیت می تواند از برف پارو کردن تا دوچرخه سواری خیلی زیاد باشد. آدرنالین بیش از حد آزاد شده در اثر فعالیتی که بدن برایش آماده نبوده، می تواند باعث حمله قلبی افراد در معرض خطر، شود. به همین دلیل، هرگز بدون گرم کردن، ورزش سخت نکنی

۲- دویدن طولانی مدت

بدن انسان ها برای دویدن های خیلی طولانی مدت طراحی نشده است. گرچه دویدن به خودی خود باعث تقویت قلب می شود، اما دویدن خیلی زیاد، بدن را فرسوده می کند و نباید بیش از حد آن را انجام داد





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

اثرات ورزش بر قلب



پس از ۱۵ دقیقه استراحت، نبض خود را چک کنید. اگر در حالت استراحت بیش از ۱۲۰ بار در دقیقه می زند، با پزشک خود تماس بگیرید. * اگر درد را تجربه کردید، آن را نادیده نگیرید. اگر درد قفسه سینه یا درد در جای دیگری از بدن دارید، اجازه ندهید فعالیت ادامه یابد. انجام یک فعالیت در حین درد ممکن است باعث استرس یا آسیب به مفاصل شود

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 بازبینی مجدد شهریور
۱۴۰۴

منبع: منبع: درسنامه مراقبتهای پرستاری در
اختلالات قلبی و عروقی سیما زهری-ملاحت
نیک روان

نکات ورزشی مهم برای بیماران قلبی

- * بیش از حد خود را تحت فشار قرار ندهید ، بهترین کار این است که به ورزش کردن با شدت متوسط ادامه دهید
- * قبل و بعد از ورزش بدن خود را گرم و سرد کنید سرد شدن آهسته پس از ورزش بسیار مهم است. ما استراحت کامل بعد از ورزش را توصیه نمی کنیم. اگر ایستاده ورزش کرده اید، حرکات کششی انجام دهید. اگر در حالت نشسته ورزش کرده اید، حرکات ملایمی با پا انجام دهید تا ضربان قلبتان به تدریج پایین بیاید.
- * اگر بیش از حد خسته یا دچار تنگی نفس شدید، ورزش را متوقف کنید. و علائم را با پزشک خود در میان بگذارید.
- * اگر تنگی نفس مداوم دارید، استراحت کنید و با پزشک خود تماس بگیرید.
- * در صورت بروز ضربان قلب سریع یا نامنظم یا تپش قلب، فعالیت را متوقف کنید.