

# تأثیرات فیزیولوژیک تمرینات بدنی مقاومتی و استقامتی بر بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی

\*محمد رضا نیکو<sup>۱</sup>، عباسعلی گائینی<sup>۲</sup>، حجت الله نیک بخت<sup>۳</sup>، رامین شعبانی<sup>۴</sup>

## چکیده

هدف این مقاله مروری، ارائه شواهد علمی در خصوص آنکه چگونه تمرینات مقاومتی و هوازی کلید اصلی سلامتی، آمادگی جسمانی و طول عمر است و دلایلی که چرا هر دو نوع تمرین موجود در برنامه فعالیت جسمانی جهت افزایش ظرفیت تمرینی بیماران قلبی-عروقی مناسب است، می‌باشد.

هم اکنون بیماری‌های قلبی-عروقی از دلایل اصلی مرگ و میر و بیماری‌زایی در سراسر دنیا هستند. هر چند که عوامل ژنتیکی و سن از عوامل تعیین‌کننده مهم و خطر ساز این بیماریها هستند، لیکن سایر عوامل شامل فشار خون، افزایش کلسترول خون، مقاومت در برابر انسولین، دیابت و مشکلات موجود در شیوه زندگی نظیر سیگار کشیدن و رژیم غذایی نیز جزء عوامل خطر ساز مرتبط با بیماری محسوب می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوتوانی قلب در کاهش خطر مرگ پس از سکته قلبی مهم بوده و تجویز انواع تمرینات موجب بهبود حداکثر اکسیژن مصرفی می‌گردد و احتمالاً کیفیت زندگی بیماران قلبی-عروقی را بهبود می‌بخشد. یافته‌ها بیانگر آن است که بیماران عروق کرونر دچار کاهش حداکثر توان هوازی، قدرت عضلانی، کیفیت زندگی و فعالیت بدنی هستند که منجر به افزایش خطر شیوع عوامل خطر ساز این بیماری می‌شود که با افزایش سن افزایش می‌یابند. تمرینات بدنی موجب افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی و قدرت عضلانی شده و ممکن است موجب بهبود کیفیت زندگی شوند. امروزه تمرینات بدنی جزء مهم درمان بیماری عروق کرونری محسوب می‌شود که موجب افزایش ظرفیت عملکردی، کیفیت زندگی و پیش آگهی بیماری می‌گردد و به‌طور روز افزون در برنامه‌های درمانی این بیماران مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کلید واژه‌ها: تمرین استقامتی / تمرین مقاومتی / بیماری عروق کرونر / نوتوانی قلب

۱- متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی  
۲- دکترای فیزیولوژی ورزش، دانشیار دانشگاه تهران  
۳- دکترای فیزیولوژی ورزش، دانشیار واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی  
۴- دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزش، واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۱۱/۲۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۱۲/۲۵

\*آدرس نویسنده مسئول:

همدان، بلوار ارم، بیمارستان توانبخشی شهید بهشتی

تلفن: ۰۸۱۱-۸۳۸۰۷۰۴-۶

E-mail: mohamadrezanikoo@yahoo.com