



## ارتباط بیماریهای قلبی-عروقی با سابقه فعالیت ورزشی در زنان سالمند بین سنین ۶۸-۷۰ سال اهواز

\*فاطمه نیک سرشت

دانشجوی دکترا، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، لرستان، ایران. (نویسنده مسئول)

\*Email: fateme\_nikseresht@yahoo.com

### چکیده

**زمینه و هدف:** بیماریهای قلبی عروقی مهمترین بیماری دوران سالمندی شامل عارضه پیشرونده‌ای است که از دوران کودکی آغاز و تظاهر بالینی خود را به طور عمده در بزرگسالی از میانسالی به بعد آشکار می‌کند. از طرفی زندگی بی‌تحرک باعث افزایش تمام علل اصلی مرگ و میر می‌شود و خطر بیماری قلبی عروقی را دو برابر می‌کند. توصیه WHO انجام فعالیت جسمانی حداقل ۳۰ دقیقه در روز است که می‌تواند یکی از مهمترین عوامل در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی باشد. با این اوصاف این تحقیق با هدف بررسی ارتباط بیماریهای قلبی عروقی با سابقه فعالیت ورزشی در زنان سالمند بین سنین ۶۸-۷۰ سال اهواز انجام شد.

**روش کار:** این مطالعه از نوع مطالعه تحلیلی و مقطعی بوده که جمعیت مد نظر، سالمندان زن بین سنین ۶۸-۷۰ سال می‌باشد. تعداد نمونه ها ۲۵۵ نفر بوده که به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. روش جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه‌ای بود مشتمل بر ۶ سؤال مشخصات دموگرافیک، ۵ سؤال مرتبط با بیماری قلبی عروقی، ۲۰ سؤال مرتبط با فعالیت ورزشی که به روش مصاحبه سازمان یافته تکمیل گردید.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که شیوع بیماری قلبی عروقی و فشار خون بالا در سالمندان مورد بررسی به ترتیب ۳۲/۲٪ و ۴۶/۷٪ می‌باشد. همچنین نتایج نشان داد که بین استعمال و عدم استعمال سیگار از لحاظ ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی ( $P=0/04$ ) و بین ابتلا و عدم ابتلا به فشار خون بالا از لحاظ ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی ( $P<0/001$ ) اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

**نتیجه‌گیری:** این مطالعه نشان داد که شیوع بیماریهای قلبی عروقی و فشار خون بالا در سالمندان بیش از حد انتظار است. همچنین این مطالعه مشخص کرد که میزان پیاده‌روی، تنیس روی میز، نرمش، دوچرخه‌سواری و کوه‌پیمایی در دوران سالمندی در میزان ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی مؤثر است. مطالعه نشان داد که میزان فعالیت ورزشی به طور مستقیم با سطح تحصیلات ارتباط دارد. به عبارتی هر چه سطح تحصیلات بالاتر باشد میزان فعالیت ورزشی هم بیشتر است. اما میزان پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی و دویدن در سالمندی در تمام سطوح تحصیلی تقریباً یکسان صورت گرفته است.

**کلید واژه‌ها:** سالمند، بیماری های قلبی عروقی، فعالیت ورزشی