

زيادة الوزن ومرض القلب

يعتبر خفض الوزن من الدوافع القوية جداً لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب ، حيث أن زيادة الوزن تؤدي إلى التدهور في حالة مريض القلب بصورة واضحة وسريعة .

وفي مثل هذه الحالات يجب اللجوء إلى الطبيب المتخصص لمساعدة المريض على نظام غذائي معين ؛ لكي يصل إلى الوزن المناسب .

وهنا يجب أن نضرب مثلاً بسيطاً : هل من المعقول أن محرك سيارة صغيرة يستطيع أن يجبر قطاراً ، هذا طبعاً غير معقول ، وكذلك عضلة القلب !!

وفي حالة مريض القلب يجب عمل تمارين مناسبة وملائمة لحالة القلب ؛ كي تساعد على حرق السكريات في الجسم .

مع ملاحظة أنه يجب وقف التمارين الرياضية في الحال إذا ما أدت إلى أية شكوى ملحوظة ؛ لأن هذا ربما يعني أن التمارين الرياضية فوق درجة تحمل القلب ، ويجب التوجه إلى الطبيب المعالج . ومن أمثلة ذلك : إذا حدث أثناء التمارين آلام بالصدر والذراعين ، أو إحدهما ، أو الرقبة . أما في حالة الصعوبة في التنفس فهذا يعني إما تقليل المجهودات الرياضية أو إيقافها .

وتعتبر التمارين الرياضية الخفيفة التي تزداد تدريجياً أفضل في حالة مريض القلب ، وهذه التمارين لها فوائدها وأهميتها كما ذكرنا من قبل .

أما فى حالة المرضى الذين يعانون من قصور بالشريان التاجى للقلب ، أو هؤلاء الذين حدثت لهم جلطة بالشريان التاجى للقلب ، فإن التمرينات الرياضية الخفيفة يجب أن تبدأ بعد فترة ثلاثة أشهر من الحالة المرضية وتزداد تدريجياً . وهى تبدأ برياضة المشى أو قيادة العجلة ، وهذه التمرينات الرياضية تفيد فى تحسين الدورة الدموية عامة ، والدورة الدموية المغذية لعضلة القلب خاصة .

وبصفة عامة فإن مرضى القلب يجب أن يتجنبوا كل التمرينات العنيفة أو المجهود العضلى الشديد أو المفاجئ ، وكذلك تجنب السير فى الجو البارد ، أو عمل أى مجهود بعد تناول الطعام .

وعلى كل مريض قلب يريد أن يقوم بتمرينات رياضية أو أن يزيد منها أن يستشير طبيبه الخاص .