

فهم ممارسته الرياضه والسكتة الدماغية

تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع إمداد جزء من الدماغ بالدم بسبب جلطة دموية، أو عندما يتمزق شريان في الدماغ ويحدث نزيفاً. تعد السكتة الدماغية سبباً رئيسياً في الوفاة أو الإصابة بإعاقة في أرجاء العالم. إلا أنه يمكن تجنب أغلب حالات السكتة الدماغية عن طريق التصدي لعدد قليل من عوامل الخطر الرئيسية.

ترتبط مليون حالة سنوياً من حالات السكتة الدماغية بالخمول البدني. يحد القيام بالكمية الموصى بها من التمارين الرياضية كل أسبوع من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية.





كيف تحد ممارسة الرياضة من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية؟

يمكن لـ 30 دقيقة فقط من التمارين الرياضية خمس مرات في الأسبوع أن تحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 25%.

تلعب ممارسة الرياضة دوراً مهماً في الحد من عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والكوليسترول والاكتئاب والإجهاد النفسي. يمكنك من خلال ممارسة الرياضة بانتظام التصدي لعدد من عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

كم أحتاج من التمارين الرياضية؟

ينبغي أن تكون نشطاً قدر الإمكان في حياتك اليومية - تساعدك الأنشطة اليومية الطفيفة، مثل المشي بدل ركوب السيارة وصعود السلالم بدل استعمال المصعد والبستنة والأعمال المنزلية في الحفاظ على صحتك والحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

هل ينبغي أن أمارس الرياضة إذا أصبت بسكتة دماغية؟

إذا كنت أحد الناجين من السكتة الدماغية، فيمكن للتمارين الرياضية المنتظمة أن تقلل من خطر الإصابة بسكتة دماغية أخرى والخرف، كما يمكنها أن تحسّن عملية التعافي وتساعد في مقاومة الشعور بالإعياء وتحسين صحتك عمومًا. حتى لو تأثرت حركتك بالسكتة الدماغية، فمن المحتمل أن يكون هناك نوع من التمارين التي تناسبك. أخصائية العلاج الطبيعي أو العلاج المهني قادرة على مساعدتك في العثور على تمارين تناسبك.

1 من كل 4 أشخاص معرض للإصابة بسكتة دماغية في حياته، غير أنه بالإمكان تجنب أغلب السكتات الدماغية تقريبًا باتباع بعض الخطوات البسيطة. لمعرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والوقاية منها، يرجى زيارة الموقع

www.worldstrokecampaign.org

بالإضافة إلى الحفاظ على النشاط بشكل عام، يوصى بأن نهدف جميعاً إلى القيام بتمارين معتدلة إلى قوية لمدة ساعتين ونصف في الأسبوع على الأقل. يمكنك تقسيم ذلك بالطريقة التي تريدها، لكن هناك طريقة جيدة لتحقيق هذا الهدف وهي أن تقوم بنشاط بدني لمدة 30 دقيقة يومياً، خمسة أيام في الأسبوع. إذا وجدت صعوبة في برمجة نصف ساعة في اليوم، أو وجدت صعوبة في ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة في جلسة واحدة، فلا بأس من تقسيم ذلك إلى مجموعة مدتها 10 دقائق أو أكثر طوال يومك والعمل على زيادة مدة التمارين مع مرور الوقت.

إذا كنت فاقداً للياقة البدنية، أليس هناك خطر تسبب الرياضة في سكتة دماغية؟

من غير المرجح أن تسبب الرياضة على المستويات الموصى بها في حدوث سكتة دماغية. لكن، إذا لم تكن نشطاً لبعض الوقت أو تعاني من حالة ترفع من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية أو تتناول دواء، فيجب عليك التحدث إلى أخصائية الصحة.

بإدعم من مؤسسة :



تم إعداد هذه المعلومات
من طرف: