

## نوع فعالیت ورزشی و بیماری های قلبی عروقی: مروری نظام مند بر مطالعات صورت گرفته

مجری: دکتر سعید نقیبی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۹۶

**هدف** (در یک خط): با توجه به تاکید روز افزون بر نقش مهم فعالیت های ورزشی در بیماران قلبی عروقی و شیوع در حال گسترش این بیماری در ایران و کشورهای در حال توسعه، و هم چنین از طرف دیگر با توجه به مطالعات مختلف صورت گرفته در این حوزه که هر کدام از زاویه خاصی موضوع را مورد بررسی قرار داده اند، ضرورت بررسی و مرور نظام مند مطالعات و ارائه پیشنهادات کاربردی ضروری به نظر می رسد. لذا هدف این مطالعه، بررسی تاثیر انواع فعالیت ورزشی بر اساس پژوهش های صورت گرفته بر بیماران قلبی و بطور ویژه بیماران عروق کرونر می باشد.

**جامعه و نمونه آماری** (در دو خط): پایگاه های اطلاعاتی SID و PubMed و مقالات مرتبطی که از این پایگاه ها جمع آوری می شود. همچنین در ادامه برای بررسی مجدد و شناسایی مقالات مرتبط جستجو در گوگل اسکالر انجام شد.

**روش اجرا** (در یک خط): کلیه مقالات مرتبط بر اساس کلید واژه های ارائه شده در فصل یک در موتورهای جستجوی فارسی و انگلیسی جستجو و شناسایی شدند. سپس مقالاتی که شرایط ورود به مطالعه را داشتند بر اساس جدول ارائه شده در فصل یک بصورت کامل دریافت و مورد بررسی قرار گرفتند. همچنین خلاصه ای از نتایج آنها در جدول ۱-۲ ارائه شده است.

**نتایج:** نتایج پژوهش های صورت گرفته نشان می دهد که تمرینات ورزشی علاوه بر نقش انکار ناپذیر در پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، دارای تاثیرات بالقوه در کنترل و درمان این بیماری می باشد. بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر چنانچه تحت نظر متخصص و بر اساس شیوه های صحیح تمرینات ورزشی در برنامه منظم توانبخشی ورزشی شرکت کنند می توانند به سازگاری های گسترده این تمرینات دست یابند. این سازگاری ها موجب افزایش کیفیت زندگی بیماران قلبی می شود که هدف غایی تمامی شیوه های درمانی می باشد.

**بحث و نتیجه گیری:** مرور نظام مند مطالعات صورت گرفته بر بیماران عروق کرونر و تاثیر فعالیت ورزشی بر آنها، نشان داد که تمرینات ورزشی جزء تفکیک ناپذیر درمان این بیماران می باشد، و خطرات مرگ و میر ناشی از بیماری را بصورت قابل توجهی در این بیماران کاهش می دهد. همچنین بر اساس نتایج مطالعات جدید، این تمرینات با قابلیت رگ سازی و رگ زایی مجدد (آنژیوژنز) می توانند به توسعه روش های درمانی در آینده نزدیک کمک کنند.

**واژه های کلیدی:** فعالیت ورزشی، بیماری قلبی عروقی، مرور نظام مند