

ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Κουρκούτα Λαμπρινή¹, Μπάλιου Βάια², Γεωργούδη Αικατερίνη³

1. Καθηγήτρια Τμήματος Νοσηλευτικής ΔΙΠΑΕ, Θεσσαλονίκης

2. Νοσηλεύτρια ΤΕ, Προϊσταμένη, Θεραπευτήριο «ο Ευαγγελισμός» Αθηνών

3. Νοσηλεύτρια ΤΕ, Τομέαρχης, Θεραπευτήριο «ο Ευαγγελισμός» Αθηνών

Εισαγωγή. Όλο και περισσότερο αναγνωρίζεται η αξία της άσκησης, ως μέσο σωματικής και πνευματικής ευεξίας, αλλά και της πρόληψης και αποκατάστασης των καρδιοπαθειών.

Σκοπός. Η διερεύνηση της συμβολής της άσκησης στην αποκατάσταση και την προαγωγή της καλής λειτουργίας της καρδιάς.

Μέθοδος Ανασκόπησης. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων "Medline" και μέσω μηχανής αναζήτησης "Google Scholar" με τις λέξεις κλειδιά: heart, heart disease, exercise, prevention, για το χρονικό διάστημα 2010-2020. Κριτήρια αποκλεισμού άρθρων αποτέλεσαν η γλώσσα, εκτός της αγγλικής και ελληνικής. Τελικά συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση 16 άρθρα.

Αποτελέσματα. Η άσκηση συντελεί στον έλεγχο του σωματικού βάρους, βελτιώνει τον μεταβολισμό των λιπών και των υδατανθράκων (μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου), βελτιώνει τη λειτουργία του ενδοθηλίου των αγγείων, δημιουργεί παράπλευρη κυκλοφορία, βοηθάει στον έλεγχο της υπέρτασης, δημιουργεί ψυχική ευφορία μειώνοντας το stress και την κατάθλιψη, βελτιώνει τη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος (αντιαρρυθμική δράση), μειώνει την πιθανότητα θρομβώσεων (αρτηριακών και φλεβικών) και γενικά μειώνει τον κίνδυνο επανεμφάνισης εμφράγματος μετά από έμφραγμα μυοκαρδίου, την ολική θνητότητα (20-43% ποσοστό μείωσης θνητότητας) καθώς και την καρδιοαγγειακή. Παράλληλα η άσκηση έντασης, δεν είναι ωφέλιμη για την πάσχουσα καρδιά αφού τόσο στη στεφανιαία νόσο όσο και στην καρδιακή ανεπάρκεια υπάρχει αδυναμία προσαρμογής της καρδιακής λειτουργίας στην κόπωση και εκφράζεται με συμπτώματα όπως η στηθάγχη ή η δύσπνοια προσπάθειας. Για το λόγο αυτό απαιτείται να προηγείται καρδιολογική εξέταση για

τη συμμετοχή σε γυμναστήρια και κολυμβητήρια, τα οποία και δεν δέχονται πλέον ασκούμενους χωρίς αυτή τη προϋπόθεση.

Συμπεράσματα. Η συστηματική άσκηση έχει ευεργετική επίδραση στην ανθρώπινη καρδιά, συμβάλλοντας στην προαγωγή της ποιότητας ζωής γενικότερα.

Βιβλιογραφία

- Sejersted, O. M., & Sjøgaard, G. (2000). Dynamics and consequences of potassium shifts in skeletal muscle and heart during exercise. *Physiological reviews*, 80(4), 1411-1481.
- Karvonen, J., & Vuorimaa, T. (1988). Heart rate and exercise intensity during sports activities. *Sports medicine*, 5(5), 303-311.
- Rees, K., Taylor, R. R., Singh, S., Coats, A. J., & Ebrahim, S. (2004). Exercise based rehabilitation for heart failure. *Cochrane database of systematic reviews*, (3).

