

الرياضة تحسن حياة مرضى الربو



أظهرت دراسة جديدة من جامعة إيست أنجليا أن التدخلات الهادفة إلى تعزيز النشاط البدني لدى الأشخاص المصابين بالربو، يمكن أن تخفف أعراض المرض لديهم، وبالتالي تحسين جودة حياتهم اليومية.

درس الفريق التدخلات التي صُممت لتعزيز النشاط البدني لدى البالغين المصابين بالربو، حيث قاموا بفحص 25 دراسة منفصلة من جميع أنحاء العالم شملت 1849 مشاركاً يعانون المرض، لمعرفة ما إذا كانت أعراضهم ونوعية حياتهم قد تغيرت بفضل تلك التدخلات.

تبين من النتائج أن التدخلات التي تعزز النشاط البدني لها فوائد كبيرة من حيث زيادة النشاط البدني، وتقليل الوقت الذي يقضيه المريض في الجلوس، وتحسين نوعية الحياة، وتقليل أعراض الربو. يرى الباحثون أن هذا مهم لأن مساعدة المرضى على إجراء تغييرات سلوكية كبيرة يمكن أن يحسن حالتهم على المدى الطويل.

يوصى مرضى الربو بممارسة النشاط البدني بمعدل أكثر من 150 دقيقة في الأسبوع (نشاط معتدل إلى قوي)، حيث إن

له فوائد كبيرة بما في ذلك تحسين وظائف الرئة والتحكم في الربو.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.