

کاهش وزن روزانه ای برای نجات بیماران قلبی

محققان در تازه‌ترین مطالعات خود اعلام کردند مهم‌ترین نیاز بیماران قلبی برای حفظ سلامت خود، کاهش وزن است که باید در این زمینه به آن‌ها کمک کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از مدیکال اکسپرس، در مطالعه‌ای که بر روی بیش از ده هزار بیمار از مناطق مختلف جهان انجام شد، مشخص شد ۲۰ درصد از افراد دارای شاخص توده بدنی سالم (BMI) در بیمارستان به دلیل حمله قلبی بستری می‌شوند.

۱۶ ماه پس از آغاز این مطالعه، محققان دریافتند که ۸۶ درصد از بیمارانی که در طی بستری شدن در بیمارستان دارای اضافه وزن بودند، همچنان چاق بودند و ۱۴ درصد از بیماران مبتلا به اضافه وزن حتی چاق‌تر شده بودند. زنان جوان به ویژه بیشتر تحت تاثیر قرار گرفتند، تقریباً نیمی از افراد زیر ۵۵ سال مورد مطالعه چاق بودند. با این وجود بیش از یک سوم بیماران دارای اضافه وزن اظهار کردند که در مورد فعالیت بدنی یا تغذیه مشاوره دریافت نکرده‌اند و تقریباً از هر ۵ نفر یک نفر گفته که از اضافه وزن مطلع نشده است.

محققان این مطالعه تصریح کردند: به نظر می‌رسد چاقی توسط پزشکان به عنوان یک مشکل جدی در پزشکی مورد توجه قرار نگرفته است. کاهش وزن در بیماران مبتلا به اضافه وزن و بیماری کرونر قلب برای بهبود فشار خون و سطح چربی‌ها و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ توصیه می‌شود که در این صورت احتمال بروز یک واقعه قلبی کاهش می‌یابد.

این مطالعه مدیریت بیماران مبتلا به اضافه وزن یا چاقی در هنگام بستری در بیمارستان به دلیل بیماری قلبی را بررسی کرد. محققان توصیه‌های دریافت شده در مورد سبک زندگی، اقدامات انجام شده و رابطه بین تغییرات وزن و وضعیت سلامتی را بررسی کردند.

آن‌ها داده‌های مطالعات EUROASPIRE IV (۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶) و EUROASPIRE V (۲۰۱۷ تا ۲۰۱۹) را که در ۲۹ کشور انجام شده است، جمع کردند. این تجزیه و تحلیل شامل ۱۰۵۰۷ بیمار مبتلا به بیماری کرونر قلب بود. بیماران ۶ تا ۲۴ ماه پس از بستری شدن در بیمارستان به دلیل واقعه قلبی ویزیت شدند (میانگین شکاف ۱۶ ماه بود). این ویزیت شامل مصاحبه، پرسشنامه و معاینه بالینی شامل وزن، قد و آزمایش خون بود.

از هر چهار شرکت کننده یک نفر (۲۴/۸ درصد) زن و میانگین سنی هنگام بستری ۶۲/۵ سال بود. در زمان بستری، ۳۴.۹ درصد بیماران چاق بوده و ۴۶ درصد دیگر اضافه وزن داشتند. در زمان مراجعه به مطالعه (به طور متوسط ۱۶ ماه بعد)، تعداد بیشتری از بیماران چاق بودند. نرخ چاقی در بیماران جوان‌تر با شیوع ۴۰.۱ درصد در افراد زیر ۵۵ سال (مردان ۳۸.۳٪، زنان ۴۸.۴٪) بیشتر بود.

با توجه به ارتباط بین تغییرات وزن و وضعیت سلامتی، بیماران مبتلا به اضافه وزن که ۵ درصد یا بیشتر وزن بدن خود را از دست داده بودند، دارای فشار خون بالا، دیس لیپیدمی و دیابت قبلاً ناشناخته بودند؛ آن‌ها همچنین سطح بالاتری از کیفیت زندگی جسمی و عاطفی را گزارش کردند.

در مورد توصیه‌هایی که بیماران دریافت کرده‌اند، به نیمی از بیماران توصیه شد که یک برنامه پیشگیری و توانبخشی قلب را دنبال کنند، بدون اینکه در مشاوره با توجه به وضعیت وزن آن‌ها تفاوتی وجود داشته باشد. به بیماران دارای اضافه وزن توصیه می‌شود که رژیم غذایی مناسب یا انجام فعالیت بدنی منظم را دنبال کنند. نتیجه مطالعه نشان داد که ارتباط مستقیمی بین بهبود شیوه زندگی و کاهش وزن در بیماران دارای اضافه وزن وجود دارد.

پروفسور کاترینا جنینگز از دانشگاه ملی ایرلند گفت: برنامه‌های توانبخشی قلب که به طور معمول بر ورزش تاکید می‌کنند، باید به همان نسبت اولویت مدیریت رژیم غذایی را داشته باشند. کاهش وزن با اتخاذ الگوهای غذایی سالم و افزایش سطح فعالیت بدنی و ورزش به بهترین وجه حاصل می‌شود.

پروفسور جنینگز افزود: دسترسی به برنامه‌های توانبخشی قلب ضعیف است، چنین برنامه‌هایی فرصت مناسبی را برای حمایت از بیماران در پرداختن به اضافه وزن و چاقی فراهم می‌کند، به ویژه برای بیماران زن که بیشترین مشکل در اضافه وزن را در این مطالعه داشتند. جذب و دسترسی می‌تواند با استفاده از فناوری دیجیتال بهبود یابد، به خصوص برای زنانی که احتمالاً کمتر در یک برنامه شرکت می‌کنند، زیرا اولویت‌های رقابتی دیگری مانند مراقبت از دیگران دارند. دلایل خوبی وجود دارد که افراد پس از یک رویداد قلبی به وزن خود بپردازند اما این کار آسان نیست.