



محققان دانشگاه فناوری مونیخ (TUM) به این موضوع پرداخته‌اند که چگونه ورزش سبک، متناسب با توانایی‌های هر بیمار، می‌تواند منجر به کیفیت زندگی بهتر و مراجعه کمتر بیماران دیالیزی به بیمارستان در حین دیالیز شود.

ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، تقریباً 560 هزار آمریکایی هر سال به طور مرتب تحت دیالیز قرار می‌گیرند و در حالی که درمان می‌تواند کیفیت زندگی را به میزان قابل توجهی بهبود بخشد، می‌تواند به بدتر شدن آن نیز کمک کند. بیمارانی که درمان حیاتی و ضروری کلیه دریافت می‌کنند، اغلب از نظر فیزیکی کمتر فعال می‌شوند، که می‌تواند داشتن همزمان چند اختلال را نشان دهد یا تشدید کند. این امر در یک جمعیت مسن، می‌تواند منجر به افزایش ضعف، خطر افتادن و بستری شدن در بیمارستان و سایر شرایط شود.

بارتین هال، استاد پزشکی ورزشی پیشگیری و توانبخشی در TUM، گفت: محدودیت‌های تحمل‌شده توسط این بیماری‌ها و زمان مورد نیاز برای دیالیز، اغلب به این معنی است که بیماران دیالیزی کم‌تر به فعالیت‌های فیزیکی می‌پردازند و ما می‌خواستیم آن را تغییر دهیم.

بن تیم یک مطالعه 12 ماهه را انجام داد که در آن 1000 بیمار در 21 مرکز دیالیز شرکت داشتند. نیمی از بیماران در کنار دیالیز، جلسات ورزشی بین یک تا سه بار در هفته دریافت کردند. تمرینات سبک متناسب با توانایی‌های فردی شامل فعالیت‌هایی مانند 30 دقیقه تمرین استقامتی بر روی دوچرخه ارگومتر تخت و 30 دقیقه تمرین با وزنه اندهای مقاومتی و توپ بود.

پس از یک سال، بیمارانی که فیزیوتراپی دریافت می‌کردند، در آزمایش‌ها بسیار بهتر عمل کردند و توانستند در شش دقیقه بیشتر راه بروند و حرکات بشین و پاشوی بیشتری را نسبت به گروهی که به تنهایی تحت نظارت پزشکی قرار داشتند، انجام دهند.

هال **گفت**: این نوع تست استاندارد مسلماً به نظر نمی‌رسد که منعکس کننده زندگی روزمره باشد. با این حال، نتایج نشان دهنده بهبودهای مشهود در کیفیت زندگی و استقلال شخصی است. برای مثال، شرکت‌کنندگان می‌توانستند بدون کمک از روی صندلی برخیزند، که قبلاً این طور نبود.

علاوه بر این، بیماران دیالیزی که جلسات آموزشی را دریافت کردند، به طور میانگین دو بار در 12 ماه به بیمارستان مراجعه کردند، در حالی که برای گروهی که کم‌تر حرکت می‌کردند، 5 بار مراجعه کردند.

هال **گفت**: به نظر من، نتایج خود گویا هستند. ما توانستیم سلامت شرکت‌کنندگان را بهبود بخشیم و همچنین هزینه‌های سیستم مراقبت‌های بهداشتی را با هزینه نسبتاً کمی کاهش دهیم.

هال افزود: امیدوارم برنامه تمرینی ما در بیمه درمانی قانونی در آلمان استاندارد شود. این مزایا احتمالاً برای بیماران سایر کشورها نیز اعمال خواهد شد. با این حال، بهترین ویکرد برای اجرای گسترده باید برای هر جامعه تعریف شود. مطالعه ما نشان می‌دهد که چقدر مهم است که نگاهی جامع به سلامت داشته باشیم، به‌ویژه وقتی صحبت از بیماران مسن و ناتوان می‌شود.

شرکت‌کنندگان در این مطالعه در آینده تحت نظر خواهند بود تا به محققان کمک کنند که در درازمدت بیشتر در مورد اثرات ورزش بیاموزند. محققان امیدوارند که این نوع برنامه بتواند یک رویکرد کامل‌تر برای درمان و مراقبت دیالیز، با حداقل هزینه و آموزش، اما به طور بالقوه با مزایای بهتر، به ارمغان آورد.