

صعود السلالم يوميًا يقلل خطر الوفاة بأمراض القلب



الاثنين 17 أغسطس 2026 04:00 م

توصلت دراسة إلى أن صعود السلالم يوميًا يرتبط بانخفاض كبير في خطر الوفاة المبكرة، وخاصة بسبب أمراض القلب.

أظهرت دراسة أجراها باحثون في جامعة إيست أنجليا ومستشفى نورفولك ونورويتش الجامعي أن الأشخاص الذين يصعدون السلالم لديهم خطر أقل بنسبة 39% للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، وخطر أقل بنسبة 24% للوفاة لأي سبب من الأسباب مقارنة بأولئك الذين لا يصعدون السلالم.

وأظهرت النتائج التي نشرت في المجلة الأمريكية لأدوية القلب والأوعية الدموية، أن الأشخاص الذين يصعدون السلالم كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة مثل الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وفشل القلب.

أمراض القلب السبب الرئيس للوفاة في جميع أنحاء العالم

وقال فاسيليوس فاسيليوس، من كلية نورويتش الطبية بجامعة إيست أنجليا، في بيان صحفي: "تُعد أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيس للوفاة في جميع أنحاء العالم، حيث تضاعفت الحالات تقريبًا بين عامي 1990 و2019"،

وبعد مراجعة ما يقرب من 1900 دراسة، حلل الباحثون البيانات من أكثر من 480 ألف شخص عبر تسع دراسات، والتي كان متوسط فترة المتابعة فيها 14 عامًا.

شمل المشاركون أشخاصًا أصحاء وأشخاصًا لديهم تاريخ من مشاكل القلب تتراوح أعمارهم بين 35 و 84 عامًا.

تُظهر النتائج وجود ارتباط بين صعود الدرج وانخفاض خطر الوفاة، لكنها لا تثبت أن صعود الدرج يساعد الناس بشكل مباشر على العيش لفترة أطول، بحسب موقع "فوكس نيوز ديجيتال".

يُعد صعود الدرج شكلًا بسيطًا ولكنه فعال من أشكال التمارين الرياضية لأنه يتطلب من الجسم العمل بشكل متكرر ضد الجاذبية.

هذا النشاط ذو التأثير المنخفض بشكل عام يُشرك مجموعات عضلية متعددة مع توفير فوائد للقلب والأوعية الدموية وبناء القوة.

أشارت إحدى الدراسات الكبيرة التي شملها التحليل إلى أن صعود حوالي ستة طوابق من السلالم يوميًا قد يوفر أكبر فائدة، على الرغم من أن الباحثين قالوا إن هناك حاجة إلى مزيد من العمل لتحديد الكمية المثلى.

الفوائد الصحية لصعود السلالم

وقالت صوفي بادوك، الباحثة في كلية نورويتش الطبية بجامعة إيست أنجليا: "أظهرت بعض الدراسات التي اطلعنا عليها أنه كلما زاد عدد السلالم التي يتم صعودها، زادت الفوائد الصحية، لكن حتى التغييرات الصغيرة كان لها تأثير قابل للقياس".

بحسب فاسيليوس، فإن أكثر من ربع البالغين حول العالم لا يلتزمون بمستويات النشاط البدني الموصى بها، ويساهم نمط الحياة الخامل والتدخين وسوء التغذية والسمنة في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

قال الباحثون إن صعود السلالم هو شكل من أشكال التمارين الرياضية المجانية التي يمكن للناس إدراجها في يومهم في المنزل والعمل والأماكن العامة، وهو خيار جيد للأشخاص الذين ليس لديهم الكثير من الوقت أو سهولة الوصول إلى ممارسة الرياضة.

وقال بادوك: "حتى فترات النشاط البدني القصيرة لها آثار صحية مفيدة، وينبغي أن تكون فترات قصيرة من صعود الدرج هدفًا قابلاً للتحقيق لإدراجه في الروتين اليومي".

وحذر الباحثون من أن صعود السلالم قد لا يكون مناسبًا للجميع، وخاصة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الحركة أو مشاكل في المفاصل.