



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

مرکز جامع توانبخشی اسماء

تأثیر ورزش بر فشار خون



نشانی:

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد)

نیش خیابان بیستم

تلفن: ۸۸۴۸۰۵۸۶

مقدمه:

زندگی بشر روز به روز به سمت ماشینی شدن، بی تحرکی و فعالیت نداشتن پیش می رود که موجب بروز مشکلات فراوانی برای بدن انسان به خصوص سیستم قلب و عروق می شود.

یکی از این مشکلات بیماری فشارخون بالا است. وقتی گفته می شود شخصی دچار بیماری فشارخون بالا شده به این معنی است فشارخون آن فرد از محدوده طبیعی خود که میان ۸/۱۲ میلی متر جیوه و ۹/۱۴ میلی متر جیوه است، خارج شده و افزایش می یابد و به صورت ثابت باقی می ماند.

بیماری فشارخون بالا یکی از عمومی ترین اختلالات طبی است و ارتباط مثبتی میان خطر شیوع بیماری های قلبی عروقی و فشار خون وجود دارد. به ازای هر افزایش در فشار خون به اندازه ۱/۲ میلی متر جیوه، خطر شیوع بیماری های قلبی عروقی دو برابر می شود.

افراد دارای فشارخون بالا مستعد ترومبوز عروق مغزی، آسیب مغزی و نقص کلیوی هستند و احتمال شیوع سکته قلبی، ایست قلبی و نارسایی کلیوی نیز وجود دارد که البته به وسیله درمان به میزان زیادی کاهش می یابد.

عوامل خطر:

این بیماری در افراد سیاه پوست نسبت به افراد سفید پوست و در افراد با درآمدهای پایین تر و سطح آموزشی پایین تر، بیشتر اتفاق می افتد.

عوامل افزایش دهنده خطر مبتلا شدن به فشارخون بالا شامل سن بالای ۶۰ سال، چاقی، سیگار کشیدن، استرس، وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک و چربی، تحرک و فعالیت کم، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی، مصرف قرص های ضد بارداری و بعضی از داروهای مهارکننده اشتها می باشد.

این بیماری به صورت کامل و دائمی قابل درمان نیست بلکه به وسیله دارو فقط قابل کنترل است و می توان به این وسیله از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.



ورزش:

علاوه بر دارو درمانی، روش دیگری نیز برای درمان فشارخون بالا وجود دارد که بدون دارو و بدون عوارض است و اثرهای بسیار مهمی را روی فشارخون می‌گذارد. این روش درمانی همان ورزش است.

تحقیقات نشان داده اند که مردمی که کم تحرک هستند و امادگی بدنی اندکی دارند ۳۰ تا ۵۰ درصد بیشتر نشانه های پرفشار خونی را نسبت به همسالان خود نشان می دهند.

تمرین ورزشی دارای اثرات مثبتی در کاهش کوتاه مدت و بلند مدت فشار خون افراد دارای پرفشار خونی می باشد.

در اجرای این روش درمانی، از ورزش های استقامتی مانند پیاده روی، جاگینگ (دوی نرم)، دوچرخه سواری و یا هر فعالیت سبکی که به مدت طولانی انجام گیرد، استفاده می شود و پس از پیشرفت و بهبود تمرین و ایجاد سازگاری های لازمه (حدود ۴ تا ۶ هفته)، ورزش های مقاومتی مانند تمرین با وزنه های سبک به عنوان یک مکمل تمرینی به برنامه تمرینی بیمار اضافه می شود.

برنامه پیشنهادی دانشکده طب ورزشی آمریکا برای کاهش فشارخون به شرح زیر است:

توجه شود که فرد دارای بیماری فشارخون بالا پیش از انجام تمرینات ورزشی با پزشک متخصص مشورت کند و داروهای خود را به صورت منظم مصرف کند و همچنین در صورت احساس درد در سینه، تنگی نفس و سرگیجه خیلی سریع تمرین ورزشی خود را قطع نماید و بیمار باید برنامه تمرینی خود را تحت نظر پزشک متخصص ادامه دهد.

در هفته اول یک روز در میان، سه جلسه در هفته، دو تا پنج دقیقه پیاده روی که میان دو پیاده روی، پنج دقیقه استراحت کامل وجود داشته باشد (به طوری که فرد بنشیند و هیچ فعالیتی انجام ندهد). هفته دوم، چهار جلسه، ۲ تا ۱۰ دقیقه پیاده روی با ۴ دقیقه استراحت میان آنها، هفته سوم، پنج جلسه، ۲ تا ۱۵ دقیقه، با ۳ دقیقه استراحت میان آنها، هفته چهارم، شش جلسه ۲ تا ۲۰ دقیقه پیاده روی با ۲ دقیقه استراحت میان آنها، هفته پنجم، ۷ جلسه، ۳۰ دقیقه پیاده روی بدون استراحت، هفته ششم، ۷ جلسه، ۳۵ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی بدون استراحت باشد و برنامه هفته ششم را هر هفته اجرا کند.

پس از انجام این برنامه شش هفته ای، شخص بیمار بهبود زیادی را احساس خواهد کرد. تنها نکته ای که فرد بیمار باید مد نظر داشته باشد این است که از حدود این برنامه خارج نشود، فشار بیش از حد به خود وارد نکند، تا حصول نتیجه صبر و پشتکاری از خود نشان دهد و همچنین تحت نظر پزشک متخصص باشد، داروهای خود را مصرف کند و در صورت هرگونه اختلال در سیستم های بدنی خود و احساس درد در سینه تمرینات ورزشی خود را قطع کند. در پایان امیدواریم از اجرای این برنامه ورزشی درمانی نهایت لذت و استفاده را ببرید و این برنامه به درمان بیماری شما کمک کند.