**تاثیر ورزش بر فشارخون**

ز

مقدمه

زندگی بشر روز به روز به سمت ماشینی‌شدن، بی‌تحرکی و فعالیت نداشتن پیش می‌رود که موجب بروز مشکلات فراوانی برای بدن انسان به خصوص سیستم قلب و عروق می‌شود. یکی از این مشکلات بیماری فشارخون بالا است. وقتی گفته می‌شود 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 میلی‌متر جیوه است، خارج شده و افزایش می‌یابد و به‌صورت ثابت باقی می‌ماند‌.
بیماری فشار‌خون بالا یکی از عمومی‌ترین اختلالات طبی است و ارتباط مثبتی میان خطر شیوع بیماری‌های قلبی عروقی و فشار خون وجود دارد. به ازای هر افزایش در فشار خون به اندازه ۱/۲ میلی‌متر جیوه، خطر شیوع بیماری‌های قلبی عروقی دو برابر می‌شود. این بیماری به‌صورت کامل و دایمی ‌قابل درمان نیست بلکه به وسیله دارو فقط قابل کنترل است و می‌توان به این وسیله از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. در ضمن، این بیماری در افراد سیاه‌پوست نسبت به افراد سفید پوست و در افراد با درآمدهای پایین‌تر و سطح آموزشی پایین‌تر، بیشتر اتفاق می‌افتد.
عوامل افزایش‌دهنده خطر مبتلا شدن به فشارخون بالا شامل سن بالای ۶۰ سال، چاقی، سیگارکشیدن، استرس، وابستگی به الکل، رژیم غذایی حاوی نمک و چربی، تحرک و فعالیت کم، عوامل ژنتیکی، سابقه خانوادگی، مصرف قرص‌های ضدبارداری و بعضی از داروهای مهارکننده اشتها می‌باشد.
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 می‌یابد.
علاوه بر دارو درمانی، روش دیگری نیز برای درمان فشارخون بالا وجود دارد که بدون دارو و بدون عوارض است و اثرهای بسیار مهمی‌را روی فشارخون می‌گذارد. این روش درمانی همان ورزش است.
در اجرای این روش درمانی، از ورزش‌های استقامتی مانند پیاده‌روی، جاگینگ (دوی نرم)، دوچرخه سواری و یا هر فعالیت سبکی که به مدت طولانی انجام گیرد، استفاده می‌شود و پس از پیشرفت و بهبود تمرین و ایجاد سازگاری‌های لازمه (حدود ۴ تا ۶ هفته)، ورزش‌های مقاومتی مانند تمرین با وزنه‌های سبک به عنوان یک مکمل تمرینی به برنامه تمرینی بیمار اضافه می‌شود. 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 پیاده‌روی که میان دو پیاده‌روی، 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 پیاده‌روی با ۲ دقیقه استراحت میان آنها، هفته پنجم، ۷ جلسه، ۳۰ دقیقه پیاده‌روی بدون استراحت، هفته ششم، ۷ جلسه، ۳۵ تا ۴۰ دقیقه پیاده‌روی بدون استراحت باشد و برنامه هفته ششم را هر هفته اجرا کند.
پس از انجام این برنامه شش هفته‌ای، شخص بیمار بهبود زیادی را احساس خواهد کرد. تنها نکته‌ای 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 سیستم‌های 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.

[چه ورزشی برای کاهش فشار خون؟](http://www.beytoote.com/sport/darman/xercise2-reduce-pressure.html)



**چه ورزشی برای کاهش فشار خون؟**
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.
خون در رگ های بدن تحت اثر فشار مناسب جریان دارد. عامل ایجاد این فشار و حفظ آن، ضربان مداوم (انقباض) قلب می باشد.ورزش منظم و پایدار سبب تقویت قدرت انقباض قلب خواهد شد. این امر موجب می شود که قلب در هر بار انقباض، خون بیشتری را به داخل رگ های بدن پمپ کند.
برای حفظ فشار خون داخل رگ ها لازم است که قلب به تعداد دفعات کمتری خون را پمپ کند و به قلب فشار کمتری وارد آید و فشار خون کاهش یابد.با ورزش بروز و شدت عوامل خطرزای قلبی عروقی و پرفشاری خون تقلیل می یابد و کاهش مصرف داروی ضد پرفشاری خون امکان پذیر می شود و از مرگ زودرس می کاهد.
کاهش وزن، پرهیز از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی نیز به کاهش بیشتر فشار خون کمک می کنند.
کم شدن فشار خون با انجام ورزش با شدت متوسط میسر است و انجام فعالیت بدنی سبک مانند: راه رفتن یا باغبانی کردن که مجموعا به سبک زندگی کم تحرک مرتبط است در کاهش آن نقش زیادی ندارد.
برای کاهش فشار خون از ورزش های استقامتی مانند: پیاده روی، دویدن آرام، دوچرخه سواری و یا هر فعالیت سبکی که به مدت طولانی انجام گیرد، استفاده می شود و پس از 4 تا 6 هفته، ورزش های مقاومتی مانند: تمرین با وزنه های سبک به عنوان یک مکمل تمرینی به برنامه تمرینی بیمار اضافه می شود.
**چه نوع ورزشی برای کاهش فشار خون بالا مناسب می باشد؟**
ورزش های افزایش دهنده انعطاف بدن (ورزش های کششی) و ورزش های تقویت کننده عضلات، باعث کاهش فشار خون می شوند.
بهترین ورزش ها برای این منظور، ورزش های هوازی می باشند. ورزش های هوازی، ورزش هایی هستند که موجب تشدید ضربان قلب و سرعت تنفس گردند.
دویدن آرام، پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و بسکتبال از جمله ورزشهای هوازی می باشند.اگر ورزش های هوازی حداقل سه بار در هفته و هر بار 30 دقیقه انجام شوند، اثر خوبی را بر فشار خون خواهند گذاشت.
اگر سن و توان شما اجازه‌ ورزش ملایم را به شما نمی‌دهد و یا سابقه‌ بیماری قلبی در سنین پایین تر و یا هر گونه مشکل جسمی ‌دارید، قبل از ورزش کردن حتما با پزشک مشورت کنید
**برنامه پیشنهادی دانشکده طب ورزشی آمریکا برای کاهش فشارخون به شرح زیر است:**
**هفته اول:** سه جلسه ، 2 تا 5 دقیقه پیاده روی که میان پیاده روی ها، 5 دقیقه استراحت کامل وجود داشته باشد (به طوری که فرد بنشیند و هیچ فعالیتی انجام ندهد)
**هفته دوم:** چهار جلسه، 2 تا 10 دقیقه پیاده روی با 4 دقیقه استراحت میان آنها
**هفته سوم:** پنج جلسه، 2 تا 15 دقیقه، با 3 دقیقه استراحت میان آنها
**هفته چهارم:** شش جلسه، 2 تا 20 دقیقه پیاده روی با 2 دقیقه استراحت میان آنها
**هفته پنجم:** هفت جلسه، 30 دقیقه پیاده روی بدون استراحت
**هفته ششم:** هفت جلسه، 35 تا 40 دقیقه پیاده روی بدون استراحت
بعد از این، برنامه هفته ششم را هر هفته اجرا کنید.
پس از انجام این برنامه شش هفته ای، شخص بیمار بهبود زیادی را احساس خواهد کرد.البته فرد نباید از حدود این برنامه خارج شود، فشار بیش از حد به خود وارد نکند و تحت نظر پزشک متخصص باشد، داروهای خود را مصرف کند و در صورت هر گونه اختلال در سیستم بدنی خود و احساس درد در قفسه سینه، تمرینات ورزشی خود را قطع کند.



چند روش ورزشی برای کاهش فشار خون
**الف - مرحله‌ اول،  ورزش ملایم :**
برای شروع بهتر است مدت 30 دقیقه در بیشتر روزهای هفته و اگر می‌توانید در همه‌ روزها‌ی هفته ورزش ملایمی‌ را انجام دهید، مانند: پیاده‌روی، دوچرخه سواری ملایم و کارهای باغبانی.
برای ساده‌تر شدن این مرحله حتی می‌توانید مدت ورزش را به دوره‌های 10 دقیقه‌ای تقسیم کنید، یا فعالیت های ساده‌تری انجام دهید، مثلا:
- استفاده از پله به جای آسانسور
- یک ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد، پیاده شدن از اتوبوس و پیاده رفتن
- پارک کردن اتومبیل در دورترین مکانی از محل کار و پیاده رفتن
**ب- مرحله دوم،  فعالیت بدنی متوسط :**
حداقل مدت 30 دقیقه در همه‌ روزهای هفته یا بیشتر روزها ورزش متوسطی انجام دهید. مانند:
- پیاده روی تند
- نرمش های آماده سازی برای ورزش
- نقاشی دیوارها‌ی منزل
- چمن زنی
-  باغبانی
- تنیس روی میز
- بدمینتون
- شنا با شدت متوسط
- دوچرخه سواری با سرعت حدود 16 کیلومتر در ساعت
 توصیه های مهم:
- قبل از شروع برنامه‌ ورزشی با پزشک خود مشورت کنید. اگر سابقه‌ بیماری قلبی و یا سابقه‌ سکته‌ قلبی دارید، این موضوع اهمیت بسیار زیادی پیدا می‌کند.
- اگر سن و توان شما اجازه‌ ورزش ملایم را به شما نمی‌دهد و یا سابقه‌ بیماری قلبی در سنین پایین تر و یا هر گونه مشکل جسمی ‌دارید، قبل از ورزش کردن حتما با پزشک مشورت کنید.
- برای کاهش احتمال دچار شدن به صدمات ورزشی، برنامه ورزشی خود را به آرامی شروع کنید.
- قبل از شروع ورزش، 15 دقیقه حرکات کششی انجام دهید.
- در طی ورزش، به خود فشار زیادی نیاورید.
- بعد از انجام ورزش، 5 دقیقه با پیاده روی آرام، بدن خود را سرد کنید.
- بر شدت تمرینات ورزشی خود به تدریج بیافزایید.
- برخی از انواع ورزش های تقویت کننده عضلات، به خاطر حبس کردن تنفس، موجب افزایش فشار خون می شوند. پس، بهتر است قبل از انجام حرکات ورزشی، با پزشک خود در تماس باشید.
- قبل از شروع تمرین، فشار خونتان را کنترل کنید و اگر فشارتان خیلی بالا بود، ورزش نکنید.

منابع :
seemorgh.com
sportmedicine.ir

aftabir.com