

الرياضة علاج لضغط الدم



إعداد: مصطفى الزعبي

خلصت دراسة أجراها أطباء من جامعة بازل السويسرية إلى أن ممارسة الرياضة تعالج ارتفاع ضغط الدم الذي يسبب نوبة قلبية لحالة من 4 حالات، تليها البدائل التي تحقق انخفاضاً ولكن بشكل مؤقت، وقال العلماء: يحقق انخفاض ضغط الدم في المرضى بالتمارين الرياضية لاسيما الهوائية، نفس المفعول أو أكثر قليلاً، من تناول دواء خافض للضغط.

وتشير التقديرات التي أجرتها الجامعة إلى أنه بحلول عام 2025، سيصاب حوالي 60٪ من سكان العالم بارتفاع ضغط الدم. وركزت الدراسة على مقدار التمارين في الأسبوع والتي تقدر بساعتين يومياً.

وقال البروفيسور هينر هانسن، من جامعة بازل بسويسرا والمؤلف الأول للدراسة: «الهدف من التوصيات في ممارسة الرياضة هو في المقام الأول خفض ضغط الدم للحد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية التي تسبب الوفاة».

وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم «ضغط الدم الذي لا يقل عن 140/90 مم زئبق»، فإن التمارين

الرياضية تتضمن أنشطة مثل المشي والجري وركوب الدراجة والسباحة. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الطبيعي بنسبة «130-139 / 85-89 ملم زئبق»، فإن تدريب «المقاومة الديناميكي للعضلات» هو الأولوية الأولى، والذي يتضمن عادةً ما لا يقل عن ست مجموعات عضلية كبيرة مثل رفع الأثقال والقرصاء والضغط. ويستفيد الأشخاص المصابون بضغط الدم الطبيعي «أقل من 130/84» بتمرين قبضة اليد. وأضاف هانسن: الأشخاص البدينون أكثر عرضة لأن يصابوا بارتفاع ضغط الدم، إذا استمرت السمنة على مر السنين. والأفراد الأصحاء الذين يعانون من المرض معرضون أيضاً لخطر الإصابة، مثل النساء المصابات بارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل (ارتفاع ضغط الدم الحملي) وأشار البروفيسور هانسن إلى ضرورة ممارسة النشاط البدني بانتظام للحفاظ على الفوائد. وقال: «بالنسبة لمعظم التمارين، يستمر تأثير خفض ضغط الدم لمدة 24 ساعة، على غرار الأدوية، لذلك من الأفضل «أن تكون نشطاً كل يوم».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024