

یوگا برای کاهش فشار خون

دانشمندان هندی می‌گویند یوگا ممکن است به کاهش فشار خون در افراد در معرض خطر بیماری پرفشاری خون کمک کند.



همشهری آنلاین: دانشمندان هندی می‌گویند یوگا ممکن است به کاهش فشار خون در افراد در معرض خطر بیماری پرفشاری خون کمک کند.

به گزارش هلت‌دی دکتر آشوش آنگریش، متخصص قلب در بیمارستان سر کانگرام در دهلی‌نو و همکارانش تاثیر یوگای در افراد دچار پیش-پرفشاری خون (بالا بودن اندک فشار خون که به حد تعریف بیماری پرفشاری خون می‌رسد) بررسی کردند.

آنان ۶۰ نفر دارای پیش-پرفشاری خون را به طور اتفاقی به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه که تغییرات معمول در سبک زندگی برای کاهش فشار خون را به همراه تمرین‌های یوگای هاتا انجام دادند و گروه شاهد که فقط سبک زندگی‌شان را تغییر دادند.

تمرین‌های یوگا شامل حرکات‌های کششی، تمرین‌های کنترل تنفس و انجام مراقبه برای یک ساعت در روز بود.

سه ماه پس از شروع این تحقیق، در گروه یوگا فشار خون حداقل یا دست‌تولی شبانه‌روی و فشار خون دیاستولی شبانه حدود ۴.۵ میلی‌متر جیوه و فشار خون میانگین شریانی ۴.۹ میلی‌متر جیوه کاهش یافت، در حالیکه در گروه شاهد تغییر چندانی به وجود نیامد.

به گفته آنگریش گرچه این میزان کاهش فشار خون با انجام یوگا ممکن است چندان زیاد به نظر نرسد، اما از لحاظ بالینی اهمیت دارد. حتی کاهش فشار خون حداقل به اندازه ۲ میلی‌متر جیوه می‌تواند خطر انسداد شریان‌های خونساز به عضله قلب (شریان‌های کورونری) و خطر سکته مغزی (از جمله سکته مغزی ناقص) را تا ۱۵ درصد پایین بیاورد.

یافته‌هایی این بررسی در اجلاس سالانه جامعه متخصصان قلب هند اعلام شد.

یافته‌های پژوهش‌هایی را که در اجلاس‌های علمی تا زمانی که در ژورنال‌های معتبر با بازبینی هم‌تراز منتشر نشوند، مقدماتی شمرده می‌شوند.