

## ورزش، فشار خون را کاهش می‌دهد



هوای خوب و دلپذیر روزهای آخر اسفند و آغاز بهار مشوق خوبی برای شروع ورزش و فعالیت‌های بدنی بیشتر است، بخصوص برای کسانی که با مشکلاتی نظیر فشار خون و چاقی مواجه هستند. فشار خون بالا یکی از بیماری‌های رایج این روزگار است که هر روزه افراد بیشتری را درگیر می‌کند. همین مشکل احتمال بروز سکته مغزی و بیماری‌های قلبی را نیز افزایش می‌دهد.

جام جم آنلاین: هوای خوب و دلپذیر روزهای آخر اسفند و آغاز بهار مشوق خوبی برای شروع ورزش و فعالیت‌های بدنی بیشتر است، بخصوص برای کسانی که با مشکلاتی نظیر فشار خون و چاقی مواجه هستند. فشار خون بالا یکی از بیماری‌های رایج این روزگار است که هر روزه افراد بیشتری را درگیر می‌کند. همین مشکل احتمال بروز سکته مغزی و بیماری‌های قلبی را نیز افزایش می‌دهد.

چنانچه شما هم با یکی از این موارد درگیر هستید و می‌خواهید از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کنید، ورزش منظم و رژیم غذایی سالم را نباید نادیده بگیرید. در ضمن چنانچه از داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده استفاده می‌کنید، بدانید ورزش به اثربخشی بهتر آنها کمک خواهد کرد.

البته به یاد داشته باشید ورزش نباید برای شما خسته‌کننده و آزاردهنده باشد. به همین دلیل بهتر است فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که برای شما لذت بخش بوده و موجب سرگرم شدن و ایجاد رضایت روحی شما بشوند. به این ترتیب می‌توانید حداقل روزی 30 دقیقه مشغول ورزش شوید و از فواید آن بهره ببرید. پس از هر فرصتی در طول روز برای ورزش کردن استفاده کنید.

هرچند برخی افراد با عضو شدن در یک باشگاه ورزشی فعالیت خود را افزایش می‌دهند؛ اما این شرطی لازم برای شروع و تداوم ورزش نیست. شما فقط باید بخواهید و اراده‌ای قوی را پشتوانه فعالیت‌های خود کنید.

### ورزش و سلامت قلب

ورزش‌های هوازی و مقاومتی به تقویت قلب کمک می‌کنند و می‌توانند در حفظ سلامت شما موثر باشند. یکی از دلایل مهم همین است؛ ورزش با کاهش فشار خون می‌تواند به حفظ سلامت قلب شما کمک کند. ورزش‌های مقاومتی با کاهش فشار خون و چربی و همچنین افزایش حجم عضلانی و متابولیسم می‌توانند در این راه به شما کمک کنند. علاوه بر این موارد، ورزش در کاهش وزن هم موثر بوده و از این راه به حفظ سلامت افراد کمک می‌کند.

### تحمل گرما در ورزش

ورزش‌هایی که باعث افزایش ضربان قلب می‌شوند نیز به کاهش فشار خون کمک کرده و می‌توانند برای سلامت شما مفید باشند. اما برخی افراد نمی‌توانند گرمای ناشی از ورزش را تحمل کنند و به همین دلیل از این کار اجتناب می‌کنند. این بهانه خوبی برای کنار گذاشتن ورزش نیست. اگر شما هم از این گروه افراد هستید، شنا را امتحان کنید. 30 دقیقه شنا کردن می‌تواند به شل شدن عروق خونی کمک کرده و فشار خون را کاهش دهد.

### چقدر ورزش کافی است؟

اگر فشار خون شما فقط کمی افزایش یافته است، 30 دقیقه پیاده‌روی سریع می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند. اما چنانچه شما با تشخیص پزشک داروهای مربوط به فشار خون را مصرف می‌کنید، 30 دقیقه ورزش با شدت متوسط - به حدی که بتواند ضربان قلب شما را افزایش داده و باعث عرق کردن بدن شود - می‌تواند به تاثیر بیشتر داروها کمک کند. در صورتی که هیچ‌یک از این مشکلات را ندارید، فعالیت بدنی می‌تواند همیشه شما را در وضعیتی طبیعی و سالم حفظ کند.

اما اگر مدت زمانی است که ورزش نکرده‌اید و به این کار عادت ندارید، باید فعالیت‌های ورزشی را آرام و آهسته شروع کنید. پس از مدتی تمرین و در صورتی که با مشکل خاصی مواجه نشدید، می‌توانید بتدریج مدت زمان ورزش را افزایش دهید. به عنوان مثال می‌توان با 10 تا 15 دقیقه ورزش لذتبخش شروع کرد و هر چند روز این زمان را کمی افزایش داد تا حداقل به روزی 30 دقیقه برسد. این نکته را هم همیشه به یاد داشته باشید که با سرعتی مناسب خودتان ورزش کنید. بخصوص در روزهای اول، ورزش‌هایی مانند یوگا، دوچرخه‌سواری تفریحی، قدم زدن یا شنا کردن با سرعتی آرام را انتخاب کرده و به آرامی شدت و مدت آنها را بیشتر کنید. البته برای رسیدن به هدف، باید مطمئن شوید که ورزش با برنامه کاری شما نیز هماهنگ است؛ چرا که رها کردن ورزش در میانه راه، تمام

تلاش شما و وقتی را که صرف کرده‌اید از بین می‌برد. همچنین در روزهای شلوغ می‌توانید، ورزش‌ها و فعالیت‌های سبکی را انتخاب کنید. با همین فعالیت‌های ساده و کوتاه مدت می‌توانید سلامت قلب خود را حفظ کنید. علاوه بر این موارد، فراموش نکنید که گرم کردن بدن قبل از ورزش و سرد کردن پس از آن نیز برای افراد مبتلا به فشار خون اهمیتی ویژه دارد. این فعالیت‌ها به شما اجازه می‌دهد ضربان قلبتان آرام و بتدریج با ورزش هماهنگ شود.

## ورزش و داروها

مصرف برخی از داروها می‌تواند سبب کاهش ضربان قلب و آهسته شدن آن شود. در صورتی که از چنین داروهایی استفاده می‌کنید، بهترین کار مشورت با پزشک است تا از میزان ورزش مناسب برای خود آگاه شوید. همچنین به خاطر داشته باشید که نوع ورزشی که انتخاب می‌کنید چندان مهم نیست، بلکه باید محدودیت‌های خود را درست بشناسید. اگر ورزش و فعالیت‌ها به شما صدمه می‌زند و احساس ناراحتی در قفسه سینه، بازوها یا گلو دارید یا باعث سرگیجه شما می‌شود، سریع آن را متوقف کنید.

همچنین بهتر است قبل از شروع ورزشی خاص با پزشک خود مشورت کنید.

نیلوفر اسعدی بیگی  
جام جم