

تاثیر موسیقی بر کاهش فشار خون

پژوهشگران از تاثیر مثبت گوش دادن به موسیقی بر کاهش فشار خون بالا خبر دادند...



پژوهشگران از تاثیر مثبت گوش دادن به موسیقی بر کاهش فشار خون بالا خبر دادند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اینترنتی بهداشت ، بیماری فشار خون بالا گریبانگیر يك چهارم مردم آمریکا و بیماری دو سوم این افراد کنترل نشده است که می تواند به ویژه در افراد مسن به حملات و سکته قلبی و بیماریهای دیگر بینجامد. پژوهشگران مرکز پزشکی مونتهفیور در نیویورک دریافته اند گوش دادن به موسیقی آرام بخش و کلاسیک می تواند از میزان فشار خون بالای این افراد بکاهد.

این پژوهشگران 41 فرد مسن مبتلا به فشار خون بالا را در نظر گرفتند و آنها را به دو گروه تقسیم کردند. به گروه نخست گفتند به موسیقی آرام بخش صدای اقیانوس گوش دهند، ضمن اینکه تمرینات تنفس عمیق و تمرینات آرامش و تمرکز انجام می دادند.

گروه دوم نیز به موسیقی کلاسیک موتسارت گوش می دادند، آنها باید هر بار 12 دقیقه ، سه بار در هفته به مدت 4 ماه به این نوع موسیقی ها گوش می دادند. نتیجه این بود که فشار خون این افراد پس از 4 ماه کاهش یافت، بنابراین ، پژوهشگران موسیقی درمانی را به همراه تغذیه مناسب و تمرینات جسمی ، برای درمان فشار خون بالا موثر می دانند.