

چطور فشار خون بالا را با ورزش کاهش دهیم؟

فشار خون بالا و ورزش نکردن ارتباط نزدیکی با هم دارند؛ از طرف دیگر ورزش کردن می‌تواند به پایین آوردن فشار خون در افراد دچار پرفشاری خون کمک کند.



همشهری آنلاین: فشار خون بالا و ورزش نکردن ارتباط نزدیکی با هم دارند؛ از طرف دیگر ورزش کردن می‌تواند به پایین آوردن فشار خون در افراد دچار پرفشاری خون کمک کند.

خطر دچار شدن شما به فشار خون بالا (بیماری پرفشاری خون) با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد، اما اندکی ورزش کردن می‌تواند تفاوت بزرگی را از لحاظ پیشگیری از این بیماری ایجاد کند. و اگر از پیش دچار فشار خون بالا باشید، ورزش کردن به کنترل آن کمک می‌کند.

البته فکر نکنید که از همان اول می‌توانید مسافت‌های طولانی بدوید یا یک برنامه فشرده را در یک سالن ورزشی انجام دهید؛ به جای آن به آهستگی ورزش را شروع کنید و به تدریج میزان فعالیت جسمی را در زندگی روزانه‌تان افزایش دهید.

چطور ورزش فشار خون شما را پایین می‌آورد؟

فعالیت جسمی منظم باعث می‌شود که عضله قلب شما قوی‌تر شود. قلب قوی‌تر مقدار بیشتری خون را با تلاش کمتری تلمبه می‌کند. اگر قلب شما با فشار کمتری بتواند خون را تلمبه کند، نیروی وارد بر شریان‌های‌تان کاهش می‌یابد و فشار خون‌تان پایین می‌آید.

اگر فعالیت جسمی روزانه‌تان را افزایش دهید، می‌توانید فشار خون سیستولی - شماره بالا در اندازه‌گیری فشار خون- را به طور میانگین 4 تا 9 میلی‌متر جیوه کاهش دهید. این میزان پایین آوردن فشار خون به اندازه تاثیر برخی از داروهای کاهنده فشار خون است. در برخی از افراد انجام مقداری ورزش ممکن است آنقدر فشار خون را پایین بیاورد که نیاز به مصرف دارو بوسیله آنها را برطرف کند.

اگر فشار خون شما در حد مطلوب است - کمتر از 120 روی 80 میلی‌متر جیوه- ورزش می‌تواند مانع از بالا رفتن آن از این حد طبیعی با افزایش سن‌تان شود. ورزش منظم همچنین به حفظ وزن شما در حد سالم کمک می‌کند که این هم راه دیگری برای کنترل فشار خون است.

برای اینکه فشار خون‌تان را پایین نگهدارید، باید به ورزش کردن ادامه دهید. حدود یک تا سه ماه طول می‌کشد تا اثر ورزش منظم بر پایین آوردن فشار خون خود را نشان دهد. اما این اثر تا هنگامی ادامه خواهد یافت که شما ورزش‌تان را قطع نکنید.

نوع و میزان ورزش لازم

گرچه تمرین‌های کششی و قدرتی بخش مهمی در یک برنامه کلی تناسب اندام هستند، ورزش‌های هوازی هستند که باعث کاهش فشار خون می‌شوند و برای این انجام این ورزش‌ها لازم نیست که حتما هر روز چند ساعت را در سالن ورزشی بگذرانید. افزودن فعالیت جسمی با شدت متوسط به برنامه روزانه زندگی‌تان هم می‌تواند تاثیربخش باشد.

هر فعالیتی که سرعت ضربان قلب و تنفس شما را افزایش دهد یک تمرین هوازی شمرده می‌شود:

- انجام کارهای خانه مانند چمن‌زنی، سابیدن کف اتاق، جمع کردن آشغال‌ها و...

- ورزش‌های فعال مانند بسکتبال و تنیس

- بالا رفتن از پله‌ها

- پیاده‌روی

- دویدن آرام

- دوچرخه سواری

- شنا

انجمن قلب آمریکا انجام دست کم 150 دقیقه ورزش با شدت متوسط یا 75 دقیقه ورزش با شدت بالا یا ترکیبی از این دو را در هر هفته توصیه می‌کند. هدف این است که در اغلب روزهای هفته روزانه دست کم سی دقیقه فعالیت هوازی انجام دهید. اگر نمی‌توانید این مقدار زمان را در روز را به ورزش اختصاص دهید، می‌توانید آن را به دوره‌های کوتاه‌تر هم تقسیم کنید. برای مثال می‌توانید سه بار در روز هر بار 10 دقیقه ورزش هوازی انجام دهید.

تمرین با وزنه و فشار خون بالا

تمرین با وزنه ممکن است باعث افزایش گذرای فشار خون در حین ورزش شود. میزان این افزایش بسته به مقدار وزنه‌ای که زده می‌شود، ممکن است قابل توجه باشد. اما وزنه زدن در درازمدت ممکن است منافع درازمدتی داشته باشد که خطر افزایش گذرای فشار خون را در اغلب افراد جبران کند.

اگر فشار خون بالا دارید و می‌خواهید با وزنه تمرین کنید، این نکات را به یاد داشته باشد:

- با وزنه‌های مناسب و با شیوه درست تمرین کنید تا خطر آسیب‌دیدگی کاهش یابد.
- نفس‌تان را حبس نکنید. حبس کردن نفس‌تان در حین وزنه زدن ممکن است فشار خون‌تان را در حد خطرناکی بالا ببرد. به جای این کار، به طور مداوم و راحت در طول هر بار وزنه زدن نفس بکشید.
- به تعداد بیشتر وزنه سبک‌تر بنزید. بلند کردن وزنه‌های سنگین‌تر نیاز به زور زدن بیشتری دارد که می‌تواند فشار خون را بیشتر بالا ببرد. شما می‌توانید با وزنه‌های سبک‌تر با افزودن تعداد حرکات‌تان به همان اندازه عضلات‌تان را تقویت کنید.
- به بدن‌تان گوش فرا دهید. فعالیت جسمی‌تان را درست در هنگامی که کاملاً از نفس افتاده‌اید یا دچار سرگیجه شده‌اید یا درد و فشار در قفسه‌سینه‌تان حس می‌کنید، متوقف کنید.
- اگر دچار فشار خون بالا هستید و می‌خواهید یک برنامه ورزشی با وزنه را شروع کنید، اول تایید پزشک‌تان را بگیرید.

توصیه‌های ورزشی برای افراد دچار فشار خون بالا

اگر دچار فشار خون بالا هستید، گاهی لازم است پیش از شروع برنامه ورزشی‌تان از پزشک‌تان اجازه بگیرید، به خصوص اگر این عوامل خطر ساز بیماری قلبی هم را داشته باشند:

- مرد بالاتر از 40 سال یا زن بالاتر از 50 سال هستید
- سیگار می‌کشید
- اضافه وزن دارید یا چاق هستید
- دچار بیماری مزمن قلبی یا بالا بودن کلسترول هستید
- سابقه حمله قلبی دارید
- سابقه خانوادگی مشکلات قلبی در پیش از 55 سالگی دارید
- هنگام ورزش دچار درد قفسه سینه یا احساس سرگیجه می‌شوید
- از وضعیت سلامت‌تان اطلاع کافی ندارید

توجه داشته باشید که اگر برای فشار خون‌تان یا بیماری دیگر دارویی را به طور منظم مصرف می‌کنید با دکترتان درباره اثر ورزش بر نحوه این عمل این دارو یا عوارض جانبی آن- و نیز تاثیر این دارو بر واکنش بدن تان نسبت به ورزش- مشورت کنید.

احتیاطاتی که باید رعایت کنید

برای کم کردن خط آسیب‌دیدگی، ورزش را به آهستگی آغاز کنید. پیش از شروع ورزش بدن‌تان را گرم کنید و پس از پایان ورزش

بدن‌تان را سرد کنید. به تدریج شدت حرکات را افزایش دهید.

در صورتی که این علائم را تجربه کردید، فوراً ورزش‌تان را قطع کنید و به پزشک مراجعه کنید:

- درد قفسه سینه یا احساس سنگینی در قفسه سینه.
- سرگیجه، سیاهی رفتن چشم‌ها و غش کردن.
- درد در بازوها یا فک.
- تنگ نفس شدید.
- نامنظمی ضربان قلب
- احساس خستگی و فرسودگی شدید.