

فعالیت بدنی موثر در کاهش فشار خون

مدیر گروه پیگیری و مبارزه با بیماریهای مرکز بهداشت نیشابور گفت: فعالیت بدنی در کاهش فشار خون موثر است.



سلامت نیوز: مدیر گروه پیگیری و مبارزه با بیماریهای مرکز بهداشت نیشابور گفت: فعالیت بدنی در کاهش فشار خون موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر محمد آذینی بور افزود: یکی از مهمترین عوامل ارتقاء سطح سلامتی و شادابی ، افزایش آگاهی و به دنبال آن تغییر نگرش و در نهایت اصلاح رفتار است که در این میان فعالیت بدنی در سلامتی افراد و فواید آن نقش مهمی دارد.

دکتر آذینی اظهار داشت: از مهمترین آثار مثبت تحرک بدنی می توان به کاهش فشارخون متوسط افراد، کاهش چربی خون مضر، عامل مؤثر در ترک دخانیات و در صورت ترک باعث کاهش موارد عود، کاهش قند خون و کنترل بهتر دیابت، عامل کارکرد بهتر قلب و عروق اشاره کرد.

وی گفت: تحرک و ورزش، عامل پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی (اثر ضد التهابی بر دیواره عروق)، جلوگیری از افزایش وزن و باعث تناسب اندام (از طریق افزایش مصرف انرژی ذخیره شده در بدن)، کاهش ابتلا به سرطان های پستان و رحم در خانم ها و سرطان های کولورکتال در دو جنس، افزایش دقت و حوصله در انجام کارها (خستگی دیرتر و شادابی بیشتر در انجام کارها)، افزایش قدرت حل مسئله و کنترل بهتر استرس است.

وی اضافه کرد: حداقل فعالیت فیزیکی برای یک شخص سالم که تأمین کننده اثرات مفید ورزش باشد 30 دقیقه فعالیت ورزشی متوسط در شبانه روز است.