

## پیاده روی راهی برای کاهش فشار خون



عضوکمیسیون فدراسیون جهانی کوهنوردی با بیان این که: « ساده ترین فعالیت ورزشی که افراد مبتلا به فشار خون می توانند انجام دهند پیاده روی است...»

### عوارض پرفشاری خون پیاده روی راهی برای کاهش فشار خون

سلامت نیوز: عضو کمیسیون فدراسیون جهانی کوهنوردی با بیان این که: «ساده ترین فعالیت ورزشی که افراد مبتلا به فشار خون می توانند انجام دهند پیاده روی است، پیاده روی به صورتی که تند باشد و فرد هنگام پیاده روی تعریق داشته باشد و دچار افزایش ضربان قلب شود». افزود: «باید تعداد ضربان قلب به 70 درصد ماکسیمم برسد، فرمولی برای اندازه گیری ضربان قلب وجود دارد به این صورت که عدد 220 از سن فرد کسر شود نتیجه حاصل از آن حداکثر ضربان قلب فرد را نشان می دهد».

دکتر حمید مساعدیان، عضو کمیسیون فدراسیون جهانی کوهنوردی، در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «متأسفانه در بسیاری از مواقع افراد به صورت اتفاقی به بیماری پرفشاری خون خود پی می برند که ناچارند از دارو درمانی برای کنترل فشار خون خود استفاده کنند، این در حالی است که ورزش در کنترل فشار خون تاثیر گذار است».

وی در ادامه گفت: «معمولاً در ابتدای پرفشاری خون (فشار خون بالاتر از سیزده بر روی هشت) می توان از فعالیت های ورزشی برای کنترل فشار خون استفاده کرد. افرادی که به صورت منظم فعالیت ورزشی می کنند براحتی می توانند فشار خون خود را کنترل کنند. البته شایان ذکر است که فشار خون هایی که ژنتیکی و ارثی باشد و فشار خون هایی که در سنین بالا (میانسالی) بیشتر قابل کنترل است تا فشار خون هایی که ناشی از عوامل فیزیولوژیکی مثل بیماری های کلیوی است».

عضو کمیسیون فدراسیون جهانی کوهنوردی با بیان این که: «ساده ترین فعالیت ورزشی که افراد مبتلا به فشار خون می توانند انجام دهند پیاده روی است، پیاده روی به صورتی که تند باشد و فرد هنگام پیاده روی تعریق داشته باشد و دچار افزایش ضربان قلب شود». افزود: «باید تعداد ضربان قلب به 70 درصد ماکسیمم برسد، فرمولی برای اندازه گیری ضربان قلب وجود دارد به این صورت که عدد 220 از سن فرد کسر شود نتیجه حاصل از آن حداکثر ضربان قلب فرد را نشان می دهد».

وی در ادامه گفت: «در هنگام انجام فعالیت ورزشی فشار خون به حداکثر میزان خود می رسد اما پس از پایان فعالیت ورزشی و زمان استراحت فشار خون کاهش می یابد».

حمید مساعدیان ورزشی را که به افراد مبتلا به فشار خون پیشنهاد می دهد را به این صورت بیان میکند: «فعالیت های ورزشی هوازی و استقامتی مثل پیاده روی تند، دویدن، کوه نوردی، شنا و دو چرخه سواری و سایر فعالیت های که در طولانی مدت انجام می شود».

این کارشناس پزشکی ورزشی، تأکید کرد: «پرفشاری خون از بیماری های شایعی است که عوارض بیشماری را به همراه دارد مانند سکتته های قلبی، سکتته های مغزی. اگر افراد فشار خون خود را کنترل کنند از ابتلا به فشار خون جلوگیری می کنند و می توانند سال های بیشتری را زنده بمانند».

وی در پایان تأکید کرد: «با توجه به شروع سال نو افراد باید برنامه ریزی جدی در رابطه با شیوه زندگی و انجام فعالیت ورزشی در سال نو کنند تا از ابتلا به بیماری هایی از قبیل فشار خون در امان بمانند و سلامتی خود را ارتقا ببخشند».

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): سلامت: پیاده روی راهی برای کاهش فشار خون :::