

فشار خون ورزشی سراغ چه کسانی می آید!

پزشکان به والدین و مربیان ورزش توصیه می کنند تا با تمرین بیشتر با دانش آموزان مانع از بالا رفتن فشار خون در اثر مسابقات ورزشی در آنها شوند.



سلامت نیوز: پزشکان به والدین و مربیان ورزش توصیه می کنند تا با تمرین بیشتر با دانش آموزان مانع از بالا رفتن فشار خون در اثر مسابقات ورزشی در آنها شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران پزشکان با مطالعه و تحقیق بر روی حدود 131 دانش آموز که در مدرسه به انجام مسابقات ورزشی به ویژه فوتبال می پرداختند دریافته اند که میزان فشار خون این نوجوانان دچار تغییرات ناگهانی قبل و بعد از بازی می شود.

گفتنی است: این تغییر فشار خون در 49 درصد از افراد رخ داده باعث بالا رفتن ناگهانی فشار خون می شود.

بررسی ها نشان می دهند، استرس و هیجان ناشی از مسابقات ورزشی بازی های رایانه ای و چند رسانه ای می تواند منجر به افزایش فشار خون در سنین نوجوانی و به تبع آن افزایش ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی در سنین جوانی و میانسالی افراد شود.

پزشکان توصیه می کنند: نوجوانان علاوه بر بهبود رژیم غذایی خود و همین طور تنظیم ساعت خواب سعی کنند با افزایش میزان تمرین و دور کردن استرس در مسابقات ورزشی تحرک کنند و همین طور در صورت داشتن هر نوع علائم غیرطبیعی در قلب به پزشک مراجعه نمایند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): بیماری ها: فشار خون ورزشی سراغ چه کسانی می آید!:::