

## ورزشکاران از فشارخون در امان هستند

وزارت بهداشت اعلام کرد: با انجام ورزش‌های معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در یک سال می‌توان یک فشارخون بالا را از 17 به 14 رساند...



وزارت بهداشت اعلام کرد: با انجام ورزش‌های معمولی همراه با رژیم غذایی و استراحت مناسب در یک سال می‌توان یک فشارخون بالا را از 17 به 14 رساند.

به گزارش ایرنا، ورزش، حتی در سنین 60 تا 80 سالگی افراد نیز می‌تواند در متعادل نگه داشتن فشار خون نقش ایفا کند چرا که در اثر ورزش، عروقی که در سطح بدن جریان دارد، انبساط می‌یابند و فشارخون کم می‌شود.

بنا بر این گزارش، ورزش‌های سبک نه تنها انواع دردهای قلبی را تسکین می‌دهد بلکه سبب حل شدن لخته‌های داخل خون شریانی قلب می‌شود و از بروز سکنه‌های بعدی ممانعت می‌کند.

این گزارش می‌افزاید: ورزش‌های سبک مانع از رسوب پلاکت‌های چربی در داخل عروق کرونر قلب یا عروق سایر نقاط بدن شده و موجب پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی در افرادی که یک بار به انفارکتوس مبتلا شده‌اند، می‌شود.