

برای کاهش فشار خون ورزش کنید

اگر شما هم مبتلا به فشار خون بالا هستید، پزشک ممکن است ورزش روزانه بیشتری را برایتان توصیه کند، ورزش نیز یک راه عالی برای کمک به کاهش فشار خون با تقویت قلب و حفظ وزن مناسب است

به گزارش سایت خبری پرسون، کاهش و کنترل فشار خون با ورزش، روشی است که لورا گری فیزیولوژیست ورزش بالینی از آمریکا درباره آن توضیح می دهد...

اگر شما هم مبتلا به فشار خون بالا هستید، پزشک ممکن است ورزش روزانه بیشتری را برایتان توصیه کند. در حالی که انواع داروهای تخصصی می توانند به مدیریت فشار خون بیماران کمک کنند، ورزش نیز یک راه عالی برای کمک به کاهش فشار خون با تقویت قلب و حفظ وزن مناسب است.

لورا گری فیزیولوژیست ورزش بالینی، توضیح می دهد که چرا ورزش برای کسانی که فشار خون بالا دارند راهگشا خواهد بود. وی همچنین تشریح می کند که چه فعالیت هایی را باید امتحان کرد و چگونه با انگیزه ماند. اطلاعات کامل این مقاله از طریق وب سایت کلینیک کلیولند، یکی از مشهورترین مراکز درمانی آمریکایی قابل دسترسی است.

آیا ورزش برای فشار خون بالا مفید است؟

به طور کلی ورزش می تواند به مدیریت فشار خون کمک کند. در عین حال اگر فشار خون بالا دارید، ورزش حتی سبب کاهش آن می شود. اما چگونه چنین چیزی ممکن است؟ ورزش منظم وزن را در محدوده مناسب سن و شرایط فیزیکی حفظ می کند، قلب را سالم نگه می دارد و استرس را کاهش می دهد.

علاوه بر این وارد کردن ورزش به سبک زندگی روزانه همراه با پیروی از یک رژیم غذایی سالم، ضمن کاهش فشار خون، پیشگیری از بیماری های جدی تر و اکثرا مزمن را هم امکان پذیر می سازد.

گری می گوید: فشار خون بالا می تواند منجر به سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی و حتی مشکلات کلیوی شود. بنابراین اگر قصد دارید کفش های ورزشی خود را آماده کنید، حتما چند نکته را در نظر داشته باشید:

در ابتدا لازم است بسیار مراقب تنفس خود باشید. اطمینان حاصل کنید که حین تمرین نفس خود را حبس نمی کنید. گری می گوید: "تمرکز بر کنترل تنفس به مدیریت قابل توجه فشار خون بالا کمک می کند"

یکی دیگر از مواردی که باید به آن توجه کنیم، گرم کردن و خنک کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه ای بدن است. برای مثال می توانید دوچرخه سواری کنید، روی تردمیل راه بروید، در یک مسیر کوتاه پیاده روی کنید و یا برای گرم کردن و خنک کردن در محله خود قدم بزنید.

گری اضافه می کند: "با گرم کردن و سرد کردن، می توان از تغییر شدید فشار خون جلوگیری کرد. این عمل به بدن شما اجازه می دهد تا با افزایش تدریجی ضربان قلب و تنفس در شروع فعالیت، با ورزش سازگار شود. همچنین به محض توقف ورزش، ضروری است تا بدن خود را سرد کنید. در غیر این صورت در حالی که قلب شما همچنان تندتر می زند و رگ های خونی نیز گشاد شده اند، افت ناگهانی فشار خون رخ می دهد که به شدت هم خطرناک است"

چه مقدار ورزش لازم است؟

توصیه می شود به منظور کاهش فشار خون بالا هفته ای ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط داشته باشید. اما می توان این ۱۵۰ دقیقه را طی هفته به بخش های قابل کنترل تری تقسیم کرد.

گری توصیه می کند: اگر تازه شروع به تمرین منظم کرده اید، می توانید ورزش خود را با فواصل افزایش ۱۰ دقیقه ای آغاز کنید. ثبات در این راستا یک فاکتور کلیدی است. ممکن است یک تا سه ماه طول بکشد تا متوجه تفاوت در فشار خون خود شوید.

گفتنی است برای ورزش با شدت متوسط، باید حدود ۵۰ درصد از حداکثر ضربان قلب خود را هدف بگیرید. یک روش ساده برای فهمیدن اینکه آیا نیاز به وارد آوردن فشار بیشتری به خودتان دارید یا خیر، تست گفتگو محسوب می شود.

گری می گوید: اگر روی تردمیل هستید یا راه می روید، فقط می توانید چندین کلمه محدود صحبت کنید. قطعاً نمی توانید آواز بخوانید یا به راحتی یک

مکالمه کاملی داشته باشید.

بهترین فعالیت های ورزشی برای کاهش فشار خون

همانطور که تمرینات کاردیو و قدرتی را انجام می دهید، به تقویت قلب خود کمک می کنید. به این معنا که قلب شما می تواند خون بیشتری را با تلاش کمتری پمپاژ کند.

اما کدامیک از تمرینات ورزشی برای کمک به کاهش فشار خون بالا مفید هستند؟

- تمرینات ایروبیک: می توانید به منظور کاهش فشار خون خود در کلاس هایی مانند ایروبیک، زومبا و همچنین تناسب اندام فانکشنال ثبت نام کنید.

- پیاده روی سریع: برای افزایش ضربان قلب و تنفس باید سریعتر از حد معمول راه بروید.

- دوچرخه سواری: دوچرخه سواری باید حداقل به مدت ۱۰ دقیقه و به صورت فعال انجام شود.

- پدال زدن: یک کلاس دوچرخه سواری مبتدی نیز می تواند راهی عالی برای برنامه ریزی تمرین منظم باشد.

- باغبانی: این فرآیند می تواند شامل چمن زنی و جمع آوری برگ ها باشد. توصیه می شود برای حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در فضای حیاط خود را مشغول کنید.

- پیاده روی: اگر تازه کار هستید، ابتدا پیاده روی در مسیرهای ساده و کوتاه تر را انتخاب کنید. به تدریج می تواند بازه زمانی پیاده روی را افزایش دهید.

- دویدن: تست گفتگو می تواند برای دویدن استفاده شود تا مطمئن شوید که با سرعت خوبی شروع کرده اید. از مسافت های کوتاه تر و سرعت های کمتر شروع کنید و تا به آرامی به مسافت های طولانی تر و سرعت های بیشتر برسید.

- شنا کردن: اگر به علت مشکلات فیزیکی توانایی شنای کامل را ندارید، به راه رفتن در استخر بسنده کنید.

گری همچنین توضیح می دهد که وقتی وزن خود را کاهش می دهید، در واقع می توانید فشار خون خود را ۵ تا ۷ میلی متر جیوه کاهش دهید. چنین افتی تاثیر قابل ملاحظه ای بر سلامت سیستم قلبی عروقی بیماران خواهد داشت.