

ویتامین های ضروری

پایین بودن سطح ویتامین های D و K در بدن با افزایش فشارخون مرتبط است. هر دوی این ویتامین ها در تنظیم پروتئینی که کلسیفیکاسیون عروق را مهار می کنند نقش دارند. ویتامین D مقدر این پروتئین را افزایش می دهد و ویتامین K آن را فعال می کند. پژوهشی در سال ۲۰۱۷ نشان داد پایین بودن سطح این ویتامین ها، نقش مهمی در ابتلا به پرفشاری خون دارد.



آگاه باشید

فشارخون بالای یک بیماری خطرناک است و جانتان را تهدید می کند. ضرورت دارد که درباره شرایط مختلف آن آگاه باشید. روند درمانی باید منظم باشد، داروها درست و به موقع مصرف شوند و مقدار فشارخون هم براساس توصیه زمانی پزشک، اندازه گیری شود. اگر فشارخون خود را کنترل کنید از بروز حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیوی در امان هستید.



هلمشهری تندروستی

ویژه نامه تندروستی + ۱۸ آذر ۱۴۰۳ + شماره ۲۷ + دوره جدید

+ پژوهش

کاهش فشارخون با ذهن آگاهی گروهی

نتایج یک تحقیق منتشر شده در نشریه علمی پژوهشی به نام «مدیریت ارتقای سلامت» نشان می دهد که انجام تمرینات ذهن آگاهی به شیوه گروهی می تواند با کنترل فشارخون بالا در افراد، کیفیت زندگی بهتری را برای آنها رقم بزند. در یک مطالعه پژوهشی که توسط گروهی از محققان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج و دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شده است، تأثیرات نوعی درمان روان شناختی به نام «درمان گروهی ذهن آگاهی» بر مسائلی چون تاب آوری و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به پرفشاری خون بررسی شده است.

این پژوهش نیمه تجربی با مشارکت ۳۰ نفر از زنان و مردان مراجعه کننده به بیمارستان آتیه تهران با شکایت پرفشاری خون در فصل پاییز و زمستان سال ۱۴۰۱ انجام شده است. این افراد ابتدا مورد سنجش فشارخون قرار گرفتند و سپس برای نیمی از آنها، ۱۰ جلسه درمان گروهی ذهن آگاهی اجرا شد. پس از این دوره، فشارخون افراد فوق مجدداً سنجیده و وضعیت آن با افرادی که تحت این مداخله قرار نگرفته بودند، مقایسه شد. براساس نتایج این تحقیق، روش درمان گروهی ذهن آگاهی بر تاب آوری، کیفیت زندگی و کاهش پرفشاری خون افراد تأثیر گذار بود.

فرحناز مسچی، پژوهشگر گروه روانشناسی سلامت دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج و همکارانش درباره این مطالعه می گوید: «با توجه به نتایجی که ما از تحقیق خود به دست آورده ایم، پیشنهاد می شود که در جهت افزایش تاب آوری و کیفیت زندگی و کاهش فشارخون بیماران مبتلا به پرفشاری خون، دوره های درمان گروهی ذهن آگاهی برای بیماران در کنار درمان های دارویی برگزار شود.» به تأکید او، روانشناسی مثبت گرا، به این نتیجه رسیده که عوامل متعددی در افزایش تاب آوری و کیفیت زندگی افراد در برابر عوامل تنش زا مؤثر هستند. در این میان، ذهن آگاهی در رشد توانمندی های مثبتی چون تاب آوری می تواند مؤثر واقع شود. براساس این تحقیق، ذهن آگاهی، آگاهی از لحظه حاضر و بدون قضاوت است. روانشناسی بالینی و روانپزشکی از دهه ۱۹۷۰ چندین روش درمان گروهی ذهن آگاهی را برای کمک به افرادی که شرایط مختلف روانی را تجربه می کنند، ارائه داده است.

ورزش مناسب علیه فشارخون

فعالیت های ورزشی برای مبتلایان مهم، اما نیازمند آگاهی درباره چند نکته است

برنامه ورزشی منظم می تواند به کنترل بیماری و کاهش نیاز فرد به دارو کمک کند. اما برنامه ورزشی باید متناسب با شرایط بیمار مبتلا به پرفشاری خون باشد تا هم کنترل بیماری صورت بگیرد و هم بیمار را در مسیر درمان قرار دهد. یعنی بتواند علت های اصلی بروز بیماری را کند و سبب تغییر ساختار بافت های بدن شود. به قلب و مکانیزم های ذاتی کنترل بدن هم کمک کند تا فشارخون بهتر کنترل شود.

سکون را کم کنید

۲۵ دقیقه فعالیت ورزشی یعنی فعالیت روزانه و تمرین ورزشی منظم درباره بیماران مبتلا به پرفشاری خون مطرح است. منظور از فعالیت روزانه این است که افراد میزان ساعتی را که در حال سکون (خوابیده، ایستاده و نشسته) قرار دارند کم کنند. به طور مثال، هر ۲۰ دقیقه از جای خود بلند شوند و چند دقیقه قدم بزنند. افزایش فعالیت روزانه فواید بی شماری دارد. از جمله می تواند به کنترل قند، چربی خون و کاهش وزن کمک کند. نکته مهم اینکه فعالیت بدنی روزانه به سلامت افراد کمک می کند اما کافی نیست.

هم هواری و هم قدرتی

شدت و مدت آن افزایش پیدا کند. برنامه هم باید شامل هر دو بخش هواری و قدرتی باشد. بخش هواری هم به تقویت سیستم قلبی-عروقی بیماران کمک می کند و هم سبب رگ زایی می شود. تمرینات قدرتی هم با تحریک رگ زایی در بافت عروقی و تحریک افزایش قطر عروق، به ویژه در عضلات فعال، کمک قابل توجهی به کاهش فشارخون در این بیماران می کند.

گرم کردن را فراموش نکنید

افراد مبتلا به پرفشاری خون باید قبل از شروع هر فعالیتی که منجر به افزایش ضربان قلب در آنها می شود، جسم و روان خود را آماده و به اصطلاح گرم کنند. گرم کردن پیش از انجام فعالیت هایی که سبب افزایش ضربان قلب می شود برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون ضروری است به حدی که اگر یک بیمار مجبور است از پله های یک ساختمان ۴ طبقه بالا رود، پیش از بالا رفتن از پله ها باید بدن خود را گرم کند.



توصیه مهم برای کنترل و پیشگیری از پرفشاری خون، گنجانیدن یک برنامه تمرین ورزشی منظم در زندگی روزمره است. اما نکته مهم اینکه افراد مبتلا نباید فعالیت های ورزشی نایب، ناآشنا و خارج از توان جسمی و روانی خود انجام دهند، چون جانشان در معرض خطر قرار می گیرد. به همین دلیل توصیه می شود برای داشتن یک فعالیت بدنی روتین و اثربخش از دانش متخصصان فیزیولوژی ورزشی استفاده شود. در ادامه چند نکته مهم درباره فواید و اصول ورزش برای کنترل فشارخون را از دکتر سودا محرمزاده، متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان بخوانید.

ورزش های ممنوعه

مبتلایان به بیماری فشارخون که تاکنون تجربه فعالیت ورزشی منظم نداشته اند، باید فعالیت خود را با ورزش های بسیار سبک شروع کنند. ورزش های سنگین مانند دویدن یا ورزش هایی که نیازمند جهش و تغییر مسیر سریع است، مانند ورزش های راکتی به هیچ وجه برای این گروه از بیماران توصیه نمی شود. فعالیت ورزشی سنگین هم مناسب نیست چون از بین رفتن انعطاف پذیری عروق از دلایل ابتلا به فشارخون است و ورزش سنگین سبب شدت یافتن جریان خون در رگ ها می شود. رگ ها توانایی تحمل حجم افزایش یافته جاری خون در رگ ها را ندارند، در نتیجه دچار پارگی های بسیار کوچک می شوند. پارگی رگ ها هم عامل ایجاد لخته خون و سکته های قلبی و مغزی است.



ورزش در محدوده ایمن

شدت فعالیت های ورزشی هواری و قدرتی بیمارانی که پرفشاری خون باید کنترل شده باشد. بیماران مبتلا به پرفشاری خون باید بدانند که اجازه ورود به فعالیت های ورزشی شدید را ندارند. اگر مبتلایان به پرفشاری خون در حال انجام ورزش های هواری مانند دوچرخه سواری هستند، میزان فعالیت باید به نحوی باشد که بتوانند نسبتاً راحت صحبت کنند. اگر در حال انجام فعالیت های ورزشی قدرتی هستند، چه در تکرارهای ابتدایی و چه در تکرارهای انتهایی ورزشی شرایط نباید به نحوی باشد که نفس خود را حبس کنند و به اصطلاح عامیانه زور بزنند. مبتلایان به پرفشاری خون می بایست از وزنه های استفاده کنند که با تکرار یک حرکت ورزشی به میزان ۱۵ مرتبه، مجبور به حبس نفس خود نباشند.