

## عنوان مقاله:

مروری بر تاثیر ورزش در فشار خون بالا

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

حسین علی عبدالحسین اتیمی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی (گرایش فعالیت بدنی و تندرستی) دانشگاه محقق اردبیلی، ایران

فرناز سیفی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران

## خلاصه مقاله:

نسخه ورزشی فعلی برای درمان فشار خون بالا عبارت است از: حالت قلبی عروقی، به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز در هفته، با ۴۰ تا ۷۰ درصد حداکثر جذب اکسیژن. تمرینات ورزشی قلبی عروقی موثرترین حالت ورزش در پیشگیری و درمان فشار خون بالا است. ورزش مقاومتی روش ترجیحی درمان ورزشی نیست، اما می تواند در یک رژیم ورزشی گنجانده شود، مشروط بر اینکه پاسخ فشار خون دیاستولیک در محدوده ایمن باشد. مشخص نیست که آیا مدت زمان بیشتر از ۳۰ دقیقه باعث کاهش قابل توجهی در فشار خون می شود یا خیر. تناوب سه جلسه ورزش در هفته به عنوان حداقل تعداد دفعات کاهش فشار خون در نظر گرفته شده است. فرکانسهای بالاتر تمایل به کاهش بیشتر داشتند، اگرچه تفاوت معنی داری نداشتند. هنوز شواهدی وجود دارد که ورزش با شدت بالا (<math>VO\_2\max > 70\%</math>) ممکن است به اندازه ورزش با شدت کم (<math>VO\_2\max < 70\%</math>) در کاهش فشار خون بالا موثر نباشد. ورزش می تواند بدون تغییر در وزن بدن یا چربی بدن موثر باشد. کاهش وزن بدن یا کاهش چربی بدن و داروهای ضد فشار خون تاثیری بر کاهش فشار خون مرتبط با ورزش ندارند. بلوک داروی ضد فشار خون توصیه شده برای عملکرد ورزشی موثر در بیماران غیر قلبی نیست. همه بیماران فشار خون بالا به درمان ورزشی پاسخ نمی دهند. تفاوت در ژنتیک و پاتوفیزیولوژی ممکن است مسئول ناتوانی برخی از بیماران فشار خون بالا در پاسخ به ورزش باشد. فنآوری سرپایی ممکن است پیشرفتهایی را در فردی کردن یک نسخه ورزشی موثرتر برای افراد کم پاسخ دهنده و غیر پاسخ دهنده امکانپذیر کند.

## کلمات کلیدی:

ورزش، فشار خون، قلبی عروقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954642>

