

## عنوان مقاله:

بررسی اثر یک دوره تمرینات ترکیبی هوازی - عمقی - کششی بر روی یک گروه هشت نفره از زنان بین سن 45-55 سال مبتلا به بیماری افزایش فشار خون

## محل انتشار:

شومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

## نویسنده:

شهین شهبازی - دانشجوی کارشناسی ارشد - فیزیولوژی ورزشی

## خلاصه مقاله:

هدف و سابقه: هدف از تحقیق حاضر، بررسی اثر 16 هفته از تمرینات هوازی-کششی - عمقی با تنفس عمیق بین حرکات، بر روی 8 نفر از زنان مبتلا به بیماری افزایش فشار خون. افزایش فشار خون در سن بالا در بعضی افراد به آهستگی ایجاد می شود. افزایش فشار خون به دو صورت اولیه و ثانویه وجود دارد که 90 درصد از افرادی که مبتلا به فشار خون اولیه هستند، دلایل ابتلا به آن را نمی دانند. افزایش فشار خون ثانویه به دلیل بیماری های قلب و عروق و کلیه می باشد. فشار خون بالا زندگی فرد را تحت تاثیر قرار داده و یک زندگی ناسالم را برای وی رقم خواهد زد. اگر افزایش فشار خون شدید شود ممکن است به پارگی عروق در مغز و سکتی مغزی و یا در قلب به عنوان سکتی قلبی منجر شود و سکتی مغزی و قلبی ممکن است منجر به مرگ افراد گردد. در این تحقیق 8 نفر از زنان بین سن 45 تا 55 سال که دارای فشار خون سیستولیک بالای 150 میلی متر جیوه و دیاستولیک طبیعی بودند، مورد ارزیابی قرار گرفتند. این بیماران در حدود 5 سال دچار افزایش فشار خون همراه با دارو درمانی بودند. تمرینات هوازی - عمقی - کششی در طی 16 هفته و 3 بار در هفته و هر جلسه به مدت 90 دقیقه انجام شد که بین هر تکنیک تنفس عمیق اجرا شد، قبل از شروع تمرینات فشار خون بیماران بررسی و سابقه ی بیماری ثبت شد. بعد از 16 هفته بررسی مجدد انجام گرفت و در گذر 16 هفته، حدودا بعد از 3 ماه علائم بهبود در بیماران ظاهر شد و با مراجعه به پزشک و دستور وی، داروی خود را کم کردند. در پایان 16 هفته تمرین، فشار خون آن ها به 120/80 میلی متر جیوه رسید و بعد از آن، ثابت و پایدار ماند. 2 نفر از آن ها ورزش را کنار گذاشتند که حدود چند ماه بعد مجددا فشار خون آن ها تمایل به بالا رفتن داشت. این مساله نشان دهنده ی این موضوع است که ورزش در کنار زندگی، به خصوص در زمان پیری و کهولت سن، الزامی است. اگر ورزش در جوانی یک تفریح سلامت است، در پیری یک تایید سلامتی است. نتیجه می گیریم که الگوی تمرینی ارائه شده، موفقیت آمیز بوده و توانسته است تا افزایش فشار خون بیماران را بهبود بخشد و به مرز طبیعی برساند. تحقیقات افراد دیگری در این زمینه انجام شده است که چند مورد از آن ها ذکر می شود:

1-

Blood pressure and hypertension in athletes: a systematic review. -NCBI  
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25631543 by HM berg - 2015 Jan 28, 2015 2-Blood pressure and hypertension in athletes - British Journal of Sports. Bjsm.bmj.com > Archive > volume 49, issue 11 By HM Berge - 2015 3-Effect of Aerobic Exercise Training on Blood Pressure in Indians https://www.ncbi.nlm.nih.gov > NCBI > Literature > PubMed central(PMC) by S Punia - 2016

## کلمات کلیدی:

سکتی قلبی، سکتی مغزی، hypertension

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880765>



