

فشارخونت را بشکن

شایسته سعادتمند

کارشناسی مسؤول آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی کردستان



شراره باقری

کارشناسی بیماری‌ها دانشگاه علوم پزشکی کردستان



مقدمه

خودمراقبتی؛ همه فعالیت‌های مربوط به حفظ سلامتی، پیشگیری و درمان بیماری‌ها توسط خود فرد است که به منظور کاهش تعداد ویزیت‌های مرتبط با مراقبت‌های اولیه و مراقبت‌های فوری انجام شده و منجر به افزایش رضایتمندی بیمار، افزایش کیفیت زندگی وی و در نهایت ارتقای سیستم بهداشتی می‌شود. مدیریت سبک زندگی سالم، درمان ناخوشی‌های جزئی، مدیریت بیماری‌های مزمن طولانی مدت و مراقبت بعد از ترخیص از بیمارستان، چهار قسمت مهم خودمراقبتی هستند. شیوع پرفشاری خون در دنیا، یک معضل و نگرانی بهداشتی به شمار می‌رود، بطوری که از هر سه نفر بزرگسال در دنیا یک نفر پرفشاری خون دارد. این عارضه، علت حداقل ۴۵ درصد مرگ و میرهای ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و ۵۱ درصد مرگ و میرهای ناشی از سکته قلبی را تشکیل می‌دهد، مداخله‌های خودمراقبتی در بیماری پرفشاری خون بسیار کارآمد است.

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه: عوامل خطر ایجاد پرفشاری خون را توضیح دهند.
- مفهوم خود مراقبتی و اهمیت ورزش در کنترل پرفشاری خون را بیان کنند.
- فعالیت بدنی و ورزش مناسب جهت کنترل پرفشاری خون را شرح دهند.

شیوع بالا و ارتباط نزدیک پرفشاری خون با بیماری قلبی عروقی سبب شده است که پرفشاری خون به عنوان یکی از مهم‌ترین مشکلات سلامت عمومی مطرح شود.

علل شایع پرفشاری خون

- ۱. پرفشاری خون اولیه:** ۹۵ درصد علت خاصی برای آن مشخص نمی‌شود.
- ۲. پرفشاری خون ثانویه:** علت مشخصی دارد. این نوع پرفشاری خون با درمان بیماری از بین می‌رود. عوامل خطر ایجاد پرفشاری خون شامل: سن، جنس، نژاد، شرایط اقتصادی اجتماعی، وراثت، استعمال دخانیات، چاقی، تغذیه، الکل و نبود فعالیت بدنی و... است. علاوه بر درمان دارویی اصلاح شیوه‌های ناسالم زندگی در درمان پرفشاری خون حایز اهمیت است.

خودمراقبتی و فشار خون

اصلاح شیوه‌های ناسالم زندگی از اجزای اصلی خودمراقبتی است که شامل تمرینات ورزشی و فعالیت بدنی است. فعالیت بدنی مناسب و ورزش یکی از کم‌هزینه‌ترین راه‌ها برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر است. بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر شایع در سالمندان با شرکت آنها در فعالیت فیزیکی منظم، بهبود یافته و اثرات مثبت آن در افراد ظاهر خواهد شد.

پرفشاری خون

تخمین زده شد تا سال ۲۰۱۰ میلادی، ۱/۲ میلیارد نفر در سراسر دنیا پرفشاری خون داشتند و پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۵ شیوع پرفشاری خون ۶۱ درصد افزایش یابد. نگرانی بیشتر این است که عوارض پرفشاری خون نیز به علت کنترل نکردن مطلوب پرفشاری خون، در حال افزایش است.



بیشترین نتایج سلامت قلبی-عروقی و کم شدن فشار خون از فعالیت بدنی با شدت متوسط که به شکل منظم و حداقل ۵ نوبت در هفته انجام می‌شود، بدست می‌آید. انجام فعالیت بدنی سبک مانند: راه رفتن یا باغبانی کردن که در مجموع به سبک زندگی کم تحرک مرتبط است در کاهش آن نقش زیادی ندارد. در مقابل، فعالیت بدنی شدید، فعالیتی است که در حین انجام آن، فرد به علت افزایش تعداد دفعات تنفس و نفس نفس زدن نمی‌تواند براحتمی صحبت کند. اگرچه نسخه ورزش بهینه به طور دقیق مشخص نیست؛ اما در حال حاضر فعالیت‌های استقامتی هوازی روش بهتری است، (ورزش‌های هوازی، ورزش‌هایی هستند که موجب تشدید ضربان قلب و سرعت تنفس شوند). برای کاهش فشارخون ورزش‌های استقامتی مانند: پیاده روی، دویدن آرام، دوچرخه سواری یا هر فعالیت سبکی که به مدت طولانی انجام گیرد، مناسب است. باید توجه داشت افراد بدون آمادگی بدنی یا مبتلایه بیماری قلبی عروقی قبل از شروع ورزش باید با پزشک متخصص مشورت کنند.

بیماری‌های قلبی عروقی، آرتروز، پوکی استخوان و پرفشاری خون، بیوست از جمله این بیماری‌ها هستند. تحقیقات مختلف اثرات مثبت ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب را در کاهش فشارخون، چربی خون، بیماری دیابت، کنترل وزن و چاقی، ایجاد آرامش و غیره به اثبات رسانده‌اند.

تعریف فعالیت بدنی و ورزش

به هرگونه حرکت بدن که در اثر انقباض و انبساط عضلات اسکلتی بدن ایجاد می‌شود و نیازمند صرف انرژی است، فعالیت بدنی گفته می‌شود. ورزش نوعی فعالیت بدنی سازماندهی شده است که با هدف بازی و سرگرمی، توانایی بیشتر، تندرستی یا تناسب بدنی و به شکل حرکات منظم، مکرر یا برنامه ریزی شده انجام می‌شود.

فعالیت بدنی را بر حسب میزان انرژی مصرف شده در ضمن فعالیت به انواع سبک، متوسط و شدید گروه‌بندی کرده‌اند. فعالیت بدنی با شدت متوسط فعالیتی است که منجر به افزایش تعداد ضربان قلب و دفعات تنفس می‌شود ولی این افزایش به حدی نیست که مانع صحبت کردن فرد شود.

هفته ششم: هفت جلسه، ۳۵ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی بدون استراحت

بعد از این، برنامه هفته ششم را هر هفته اجرا کنید. پس از انجام این برنامه شش هفته ای، شخص بیمار، بهبود زیادی را احساس خواهد کرد.

البته فرد نباید از حدود این برنامه خارج شود، فشار بیش از حد به خود وارد نکند و تحت نظر پزشک متخصص باشد، داروهای خود را مصرف کند و در صورت هر گونه اختلال در سیستم بدنی خود و احساس درد در قفسه سینه، تمرینات ورزشی خود را قطع کند.

نتیجه گیری و پیشنهادها

با توجه به اهمیت تلاش برای حفظ و ارتقای سلامت جامعه، آموزش در مورد بیماری پرفشاری خون و اهمیت خود مراقبتی و ورزش در پیشگیری و کنترل این بیماری، از مسایل ضروری سیستم بهداشتی است، لذا لازم است، برنامه ریزی سیاستگذاران در جهت فراهم کردن امکانات ورزشی برای همه اقشار جامعه انجام گیرد.

منابع

- محتوای آموزشی بهورزان در برنامه پیشگیری از کم تحرکی از برنامه جامع کشوری پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر
- متن آموزشی مربیان بهورزی / مراقبان سلامت در برنامه کشوری پیشگیری و کنترل بیماری پرفشاری خون
- Cornelissen VA, Smart NA. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. Journal of the American Heart Association. 2013;2(1):e004473.
- Millar PJ, Smart NA. Isometric Exercise Training for Blood Pressure Management: A Systematic Review and Meta-analysis. 2014.
- sportmedicine.ir



براساس نظر سازمان جهانی بهداشت، ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل ۵ بار در هفته (حدود ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط) یا ۲۵ دقیقه فعالیت شدید حداقل ۳ بار در هفته (۵۵ دقیقه با شدت زیاد یا شدید) برای بزرگسالان توصیه می شود. در صورت نبود امکان فعالیت براساس تعاریف فوق، رعایت توالی ۳۰ دقیقه به شکل سه دوره ۱۰ دقیقه ای فعالیت بدنی در طول روز نیز تقریباً همان اثرات مطلوب را خواهد داشت.

برنامه پیشنهادی دانشکده طب ورزشی آمریکا برای کاهش فشارخون به شرح زیر است:

هفته اول: سه جلسه، دو تا پنج دقیقه ای پیاده روی که میان پیاده روی ها، پنج دقیقه استراحت کامل وجود داشته باشد، به طوری که فرد بنشیند و هیچ فعالیتی انجام ندهد.

هفته دوم: چهار جلسه، دو تا ۱۰ دقیقه ای پیاده روی با چهار دقیقه استراحت میان آنها

هفته سوم: پنج جلسه، دو تا ۱۵ دقیقه ای، با سه دقیقه استراحت میان آنها

هفته چهارم: شش جلسه، دو تا ۲۰ دقیقه ای پیاده روی با دو دقیقه استراحت میان آنها

هفته پنجم: هفت جلسه، ۳۰ دقیقه ای پیاده روی بدون استراحت