

فشارخون و ورزش



فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران



www.ifsm.ir



instagram: ifsmir

درمان

۲. درمان دارویی:

بتا بلوکریا بلوک‌های کانال کلسیم موجب کاهش ضربان قلب در استراحت و فعالیت می‌شوند که در محاسبه برنامه ورزشی براساس ضربان قلب باید لحاظ شوند. استفاده از مقیاس بورگ (RPE) ارجح است. در ورزشکاران حرفه‌ای؛ دیورتیک‌ها در همه ورزش‌ها و بتا بلوکرها در برخی ورزش‌ها در لیست ممنوعه دوپینگ هستند. مراقب افت فشارخون وضعیتی و عدم تعادل در ورزش باشید.

مقدمه

هیپرتانسیون (افزایش فشارخون) یک بیماری شایع و در بسیاری از موارد بدون علامت است اما در دراز مدت عوارضی شامل هیپرتروفی بطن چپ، نارسایی کلیوی، اختلالات شبکیه و آترواسکلروز خواهد داشت. پس در افراد بدون علامت هم باید کنترل شود.



درمان

۱. تغییرات شیوه زندگی:



کاهش مصرف نمک



مدیریت وزن



افزایش فعالیت فیزیکی



مصرف لبنیات کم چرب، سبزیجات و میوه جات، فیبر غذایی

ورزش و فشارخون بالا

• مانور والسالوا (حبس کردن تنفس)، و وزنه های سنگین موجب بالا رفتن بیش‌تر فشارخون می شود.

• مصرف اکسیژن حتی در مبتلایان به فشارخون متوسط به شدت کم می شود.

• ظرفیت ورزشی به تدریج از افراد سالم تا بیماران هیپرتانسیو بدون هیپرتروفی و بیماران با هیپرتروفی بطن چپ کم می شود.

ورزش و فشارخون بالا

• نقش ورزش در پیشگیری و درمان فشارخون بالا شناخته شده است (ورزش هوازی متوسط، ۳ تا ۵ بار در هفته، هر جلسه ۲۰ تا ۶۰ دقیقه).

• گرچه ورزش منظم موجب کاهش فشارخون در حالت استراحت می شود، اما در حین ورزش فشارخون بالا می رود. بالا نرفتن متناسب فشارخون هنگام ورزش می تواند نشانه ای از یک بیماری جدی در عروق کرونر خورسان به قلب باشد و حتماً به بررسی های تکمیلی نیاز دارد.

• با توجه به افزایش فشارخون هنگام ورزش، افرادی که در شروع جلسه ورزشی فشارخون سیستولیک ۱۸۰ یا بالاتر یا فشارخون دیاستولیک ۱۱۰ یا بالاتر دارند، نباید آن جلسه ورزشی را انجام دهند.



ادامه مطلب در پشت بروشور