

ضغط الدم المرتفع وعلاقته بالتمارين الرياضية

* ضغط الدم:

-يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المنتشرة في العالم بأكمله. واكتشفت الدراسات والأبحاث والإحصائيات أن في أمريكا وحدها ما يقارب من ٦٠ مليون نسمة من حالات ارتفاع ضغط الدم .

ولا يشكو معظم هؤلاء المرضى من أية أعراض إلا إذا حدثت المضاعفات ويعتبر العلاج المبكر لهذا المرض من الأمور الحيوية جداً التي تمنع حدوث المضاعفات مثل السكتة الدماغية أو الأزمات القلبية أو أية مشكلة أخرى خطيرة . وبالنسبة لعلاج مرضى ارتفاع ضغط الدم فهو يختلف من إنسان إلي آخر وقد يشمل العلاج: إنقاص الوزن - الإقلاع عن التدخين - الابتعاد عن التوتر - الإقلال من الأدوية .

وقد أجريت بعض الأبحاث التي أوضحت أن التمارين الرياضية مفيدة جداً لمرضى ارتفاع ضغط الدم وخصوصاً الأشخاص الذين يحيون حياة روتينية .

-فوائد التمارين الرياضية :

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فممارسة تمارين الأيروبيك (تمارين اللياقة البدنية) ثلاثة مرات أو أكثر أسبوعياً لها فوائد متعددة، فهي تساعد علي التخفيف من التوتر العصبي، إنقاص الوزن، بل وتساعد علي تخفيض ضغط الدم، بالإضافة إلي هذه الفوائد فتمارين اللياقة البدنية توفر لمرضى ضغط الدم نفس الفوائد التي توفرها للأشخاص الأصحاء وهي :

- تحسين كفاءة الدورة الدموية .
- زيادة الطاقة والصحة اليومية .
- جهاز مناعي قوي .
- مرونة وطاقة متجددة .
- زيادة في قوة العضلات .
- عظام قوية.
- المحافظة على المظهر الخارجي للإنسان .
- الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان.