

الرياضة ودورها في خفض معدل ضغط الدم المرتفع*

عدم ممارسة الرياضة من العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والسمنة وأمراض أخرى كثيرة. ولا نقصد بالرياضة سباقات الماراثون أو حمل الأثقال، ولكن القليل من الرياضة اليومية يساعد في تقليل عوامل الخطورة والحفاظ على استقرار الحالة الصحية العامة للجسم.

- ينصح بممارسة الرياضة على الأقل لمدة نصف ساعة يوميا، على مدار خمسة أيام أو أكثر أسبوعيا.

- ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار 4-12 مم زئبقي والانبساطي بمقدار 3-6 مم زئبقي.

- ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على نقص الوزن وعلى زيادة الدهون المفيدة بالجسم.

- بعض الأمثلة للأنشطة الرياضية: المشي، السباحة، الهرولة (المشي السريع)، صعود السلالم، ركوب الدراجة، كرة السلة والتنس.

- لا بد لبعض المرضى من مراجعة الطبيب المختص قبل ممارسة الرياضة، من هؤلاء المرضى: مرضى القلب والسكر والسمنة المفرطة، هؤلاء الذين يشعرون بالألم في الصدر أو عدم اتزان عند ممارسة الرياضة، أو عند وجود تاريخ أسري لأمراض القلب.

- يجب التوقف فورا عن ممارسة الرياضة ومراجعة الطبيب المختص عند الشعور بالأعراض الآتية: آلام في الصدر أو الذراع أو الفك أثناء المجهود، الشعور بالدوار أو بضيق النفس أو الشعور بعدم انتظام ضربات القلب أثناء ممارسة الرياضة.

المصدر:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045206> pg. 1

هل تعلم؟

- أن حوالي ربع سكان جمهورية مصر العربية يعانون من مرض ضغط الدم المرتفع؟
- أن نسبة كبيرة من الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع لا يعلمون بأنهم مرضى ويحتاجون للعلاج الدوائي؟

- أن نسبة كبيرة من الذين يعرفون أنهم مرضى لا ينتظمون على العلاج الدوائي؟
- أن مريض ضغط الدم المرتفع يحتاج للمتابعة المستمرة حتى بعد أن يعود الضغط لمعدلاته الطبيعية؟
- أن الإقلال من ملح الطعام والأغذية العالية الملوحة يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع؟
- أن ممارسة الرياضة والامتناع عن شرب السجائر وخفض وزن الجسم من العوامل المساعدة على عودة الضغط لمستواه الطبيعي؟

- أن العلاج الدوائي لارتفاع ضغط الدم هو علاج لمدى الحياة ولا يتم إيقافه حتى بعد عودة ضغط الدم لمستوياته الطبيعية؟