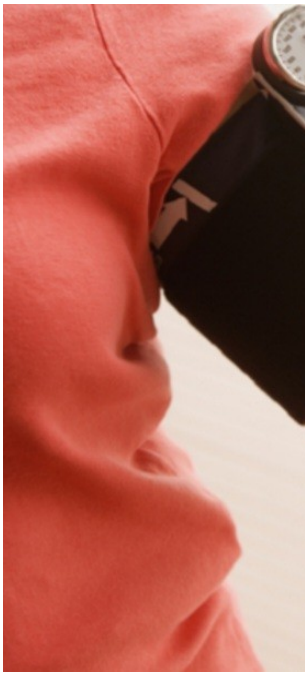
خبير يكشف عن تمرين سهل وسريع لخفض ضغط الدم المرتفع



كشف خبير الصحة، آندي غالبين، عن تمرين سريع يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع لدى المرضى.

وقال غالبين وهو أستاذ في علم الحركة بجامعة ولاية كاليفورنيا: "هناك عدد من الدراسات التي بحثت على وجه التحديد في تأثير تدريب قوة قبضة اليد، وليست هناك حاجة للإحماء، كل ما عليك فعله هو الضغط على شيء ما بأقصى قوة ممكنة".

وأشار إلى أن "مقاييس قوة قبضة اليد هي أفضل الأدوات التي يمكن استخدامها عند القيام بهذا التمرين"، مبيناً أنه: "يمكن الإمساك والضغط على هذه الأدوات لمدة 6 إلى 8 ثوان، وربما لفترة أطول قليلا لكل قبضة، واضغط بأقصى ما تستطيع. ثم كرر الأمر ما بين 8 إلى 12 مرة، على مدى بضعة أيام في الأسبوع".

ووفقا لدراسات مختلفة، فإن "إمضاء عدة أسابيع في ممارسة تمرين قوة قبضة اليد يوميا، ساعد الأشخاص على خفض ارتفاع ضغط الدم".

وأضاف خبير الصحة: "من الناحية الإحصائية، كانت هناك انخفاضات كبيرة في ضغط الدم أثناء الراحة لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم المزمن".

وبالخوض في التفاصيل حول سر هذا التمرين، قال غالبين إن: "السبب يكمن في أن الجسم يستجيب للتحدي من خلال جعل الأوعية الدموية "أكثر مرونة".

ويضيف: "أن تدريب قوة القبضة وحده هو انكماش متساوي القياس، ولأن العضلات تنقبض، ينحصر الدم في مكان واحد. على المدى القصير، يرتفع ضغط الدم إلى أعلى مستوى (تخيل أنك تحاول توزيع الدم في جميع أنحاء جسمك، وعندما يخرج من قلبك، يتم ضغطه للأسفل بواسطة جميع العضلات، لذلك لا يستطيع التحرك إلى أي مكان، وهنا، يرتفع الضغط في القلب، لكنه يضخ، ويحاول إخراج الدم، لذلك يصبح الضغط مرتفعا جدا استجابة لذلك".

ويقول غالبين: "سيستجيب جسدك بعد ذلك بشكل فعال، ويواجه هذا التحدي المستمر، ليجعل الأوعية الدموية أكثر مرونة وفتحها بفعالية أكبر، ومن خلال القيام بذلك، ينخفض ضغط الدم أثناء الراحة".