

## خبراء يطورون رياضة بدنية لصحة المصابات بضغط الدم



قام فريق من العلماء في جامعة سيبيريا الروسية بتطوير مجموعة من تمارين اللياقة البدنية لتحسين صحة النساء المصابات بأمراض ارتفاع ضغط الدم.

هذه التمارين تأتي ضمن بحث يشارك به فريق العلماء الروس ضمن مجموعة علمية دولية، وبحسب القائمين على البحث فإن هذه التمارين ستعمل على تحسين معايير ضغط الدم.

ارتفاع ضغط الدم هو مرض يصيب الجهاز القلبي الوعائي ويتميز بارتفاع ضغط الدم لدى الشخص أثناء الراحة. ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، على مدى الثلاثين عاما الماضية، ارتفع عدد البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و79 عاما المصابين بارتفاع ضغط الدم من 650 مليوناً إلى 1.28 مليار.

تحدث ألكسندر أوسيبوف، الأستاذ المشارك في قسم الثقافة الفيزيائية في جامعة سيبيريا الفيدرالية، قائلاً: "تستخدم الأدوية كعلاج لهذا المرض، لكن استخدامها على المدى الطويل، كما لاحظ العلماء، يمكن أن يسبب آثاراً جانبية سلبية واعتماداً نفسياً لدى المرضى، لذلك يوصي الخبراء الطبيون والصحيون

باستخدام اللياقة البدنية كبديل ميسور التكلفة“.

مضيفاً: ”ومع ذلك، لا يوجد إجماع كامل في المجتمع العلمي على أكثر الطرق فعالية لاستخدام النشاط البدني في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم الشرياني والسيطرة عليه. يوصي بعض العلماء باستخدام النشاط البدني الهوائي، كالمشي والجري وركوب الدراجات، ويروج خبراء آخرون للنشاط البدني اللاهوائي، كتمارين القوة بالأوزان“.

بالإضافة إلى ذلك، حتى الآن، وبحسب علماء الجامعة الروسية، فإن معظم المعرفة العلمية حول استخدام التمرينات الرياضية لمكافحة ارتفاع ضغط الدم تأتي من دراسات تقتصر على عينات من المرضى الذكور. درس باحثون من روسيا وبولندا تأثير أنواع مختلفة من النشاط البدني على ضغط الدم والوضع الوظيفي للنساء في منتصف العمر المصابات بارتفاع ضغط الدم.

وقال أوسيبوف: ”لقد جمعنا أنواعاً مختلفة من النشاط البدني وطورنا مزيجاً من تدريبات اللياقة البدنية لتحسين الصحة. ولكن ببساطة الجمع بين تمارين القوة والتمارين الهوائية المختلفة ليس كافياً. وقد تم تحديد زاوية ميل جهاز المشي للأشخاص قيد الدراسة من خلال بحثنا المجموعة أثناء دراسة المشكلة“.

بعد أربعة أشهر من تدريب اللياقة البدنية المشترك، اختلف المشاركون في المتوسط في قياسات معدل ضربات القلب بمقدار 2-3 نبضة في الدقيقة.