

## خطوات بسيطة لخفض ضغط الدم في خمس دقائق



يعاني بعض الناس من ارتفاع ضغط الدم لسنوات دون أن يشعروا بأي عرض.

ويزيد ضغط الدم المرتفع وغير المراقب من احتمالات الإصابة بمشاكل صحية خطيرة، كالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

يتطور ضغط الدم المرتفع في الغالب على مدى سنوات طويلة، وفي نهاية الأمر يظهر عند كل الناس تقريبا.

لا تظهر أعراض ارتفاع ضغط الدم لدى أغلب الناس الذين يعانون منه، كذلك الأمر في الحالات التي يسجل فيها ضغط الدم قيمًا مرتفعة إلى درجة تشكيلها خطرا.

عند قسم من المرضى تظهر، في مراحل المرض الأولى، الاعراض التالية:

أوجاع خفيفة في الرأس

دوخة ، أو نزيف من الأنف بشكلٍ يفوق العادة.

لكن هذه الأعراض والعلامات تظهر عادة عندما يصل المرض مرحلة متقدمة أكثر، إلى حد تشكيله خطرا على الحياة.

وتعتقد طبيبة أمراض القلب الروسية ماريا تشايكوفسكايا أنه يمكن خفض ضغط الدم المرتفع بدون دواء في المنزل عن طريق القيام بتمرين تنفس واحد يوميًا. وفقا للطبيبة، يمكن ضبط الضغط من خلال التنفس البطيء والعميق وذلك أثناء الجلوس أو الاستلقاء. وقالت: "لإشراك الحجاب الحاجز، ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك بالقرب من السرة. ادخل الهواء ببطء وعمق من خلال أنفك بحيث يصبح بطنك مدورا وينكمش أثناء الزفير. في هذه الحالة، يجب ألا تتحرك اليد الموجودة في الأعلى.

عليك أن تتنفس ست مرات في الدقيقة: هذه خمس ثوان من الشهيق، ثم خمس ثوان من الزفير. تعتقد تشايكوفسكايا أن هذا التمرين يجعل من الممكن تشغيل النظام الداخلي لتنظيم ضغط الدم من خلال الجهاز العصبي.

إذا كررت ذلك ثلاث مرات يوميا لمدة 5 دقائق، فعندئذ، وفقا للطبيبة، يمكن تحقيق نتائج جيدة خلال 5.1 شهر.

وأوضحت أن.. "الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النظم والتوصيل، والتي تتميز بانخفاض معدل ضربات القلب.

وكذلك للأشخاص الذين لديهم انخفاض في معدل ضربات القلب إلى أقل من 55 نبضة في الدقيقة أثناء الراحة، والذين يشعرون بالضيق في نفس الوقت لا يجب عليهم القيام بذلك بمفردهم".