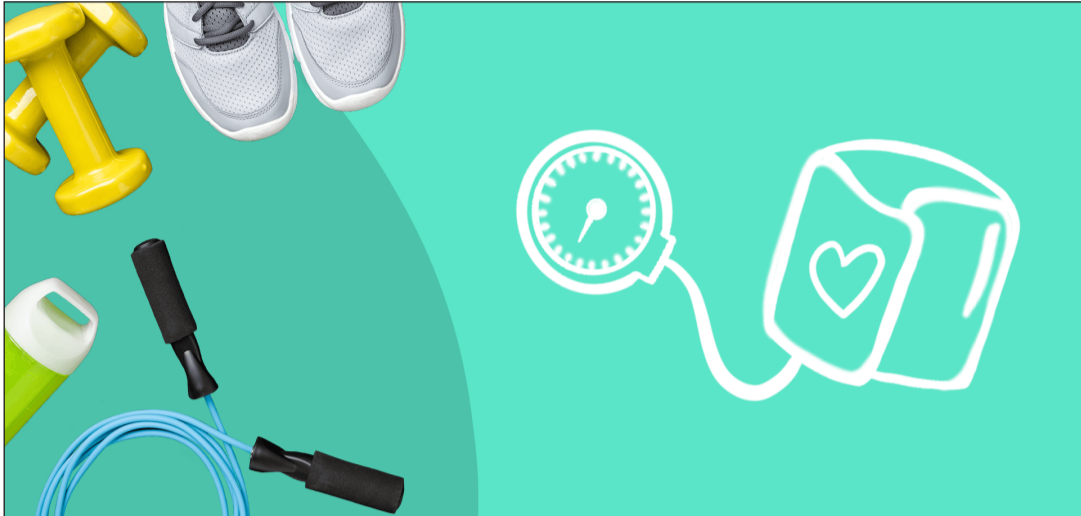






ورزش‌های مناسب برای کسانی که فشار خون پایین یا بالایی دارند

## وقتی فشار خونتان پایین یا بالاست آیا می‌توانید ورزش کنید؟



را کاهش می‌دهد بلکه تنفس دیافراگمی منجر به افزایش گردش خون در بدن نیز می‌شود.

### ❖ افرادی که فشارخونشان پایین است چه ورزش‌هایی را نباید انجام دهند؟

این نکته را به یاد داشته باشید که همان‌طور که ورزش‌هایی برای افرادی که فشار خون پایین دارند مناسب‌اند، ورزش‌هایی نیز وجود دارند که می‌توانند برای این افراد خطرناک باشند.

بهرتر است افرادی که فشار خون پایینی دارند از انجام ورزش‌هایی که در آنها سر در سطح قلب یا پایین‌تر از آن قرار می‌گیرند پرهیز کنند. مثلاً کراچینگ برای این افراد مناسب نیست. دلایلش هم این است که در این ورزش‌ها ممکن است علائمی مثل سرگیجه یا حالت تهوع بیشتر شود. همچنین بهتر است فعالیت‌هایی که زیاد به شما فشار وارد می‌کنند انجام ندهید، مثل کار دیو یا شدت بالا یا یوگای داغ (سبکی از یوگا که در دمای بالاتر از دمای معمول اتاق انجام می‌شود).

البته فقط خود ورزش نیازمند توجه نیست، بلکه مهم است که عادت‌های قبل و بعد از ورزشتان را نیز بررسی کنید، مثلاً قبل از ورزش حتماً استنک یا میان‌وعده‌ی مختصری بخورید. ضمناً یادتان نرود که با چند حرکت کششی، بدنتان را برای ورزش آماده کنید. یادتان باشد که حرکات کششی را وقتی استاده‌اید انجام دهید. بعد از ورزش هم به بدنتان فرصت دهید تا سرد شود و البته نباید فوراً زیر دوش بروید. بعد از ورزش فوراً دوش آب گرم گرفتن می‌تواند فشار خونتان را پایین‌تر هم بیاورد. در عوض سعی کنید با چند دقیقه پیاده‌روی بدنتان را سرد کنید و حداقل یک ساعت صبر کنید و بعد دوش بگیرید.

نکته: هرگونه تغییر در وضعیت بدن باید به آرامی صورت بگیرد چون یک تغییر ناگهانی می‌تواند سبب افت ناگهانی فشار خون هم بشود. سعی کنید تمریناتی را که لازم است دراز نکشید انجام ندهید و به دنبال جایگزینی برای این نوع تمرین‌ها نباشید. سونا هم مثل دوش آب گرم برای شما خطرناک است. محیط‌هایی که دمای بالایی دارند باعث افت بیشتر فشار خون می‌شوند. اگر در هر زمانی از ورزش و تمرینتان احساس سرگیجه و بی‌حالی و سبکی در سر کردید، متوقف شوید و به مریب‌تان اطلاع

هر چند ورزش بخش مهمی از پارل سلامت جسم و روان است، اما برای افرادی که دچار عوارضی هستند می‌تواند خطراتی داشته‌باشد.

طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، بیشتر افراد بزرگسال سالم به ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته با شدت متوسط نیاز دارند که باید همراه با دو جلسه تمرینات قدرتی و عضله‌ساز باشد. اما برای کسانی که فشارخونشان پایین است قضیه فرق می‌کند.

اگر فشار خون پایین‌تر از ۹۰ روی ۶۰ میلیمتر جیوه باشد، فشار خون پایین تلقی می‌شود. هر چند لزوماً هر کسی که فشارخونش پایین است علامت ندارد؛ اما عده‌ای ممکن است بی‌حال شوند، سرگیجه بگیرند، احساس خستگی و تهوع کند، استفراغ کنند و یا دچار تاری دید و... شوند.

فشار خون پایین می‌تواند ناشی از مصرف برخی از داروها یا انواعی از بیماری‌ها، آسیب یا عوارض خاصی باشد. اینکه در شرایط فشار خون پایین می‌توانید ورزش کنید یا نه بستگی به علت پایین بودن فشار خونتان دارد. اگر فشار خون پایین برای شما طبیعی است و هیچ علامتی هم ندارید، پس کلاً مشکلی وجود ندارد؛ اما پیش از شروع یک رژیم ورزشی یا تغییر آن، همیشه خوب است با یک پزشک مشورت کنید.

### ❖ ورزش‌های مناسب افرادی که فشارخون پایین دارند

ورزش می‌تواند برای افرادی که فشار خون پایین دارند بسیار مفید باشد؛ اما این افراد باید ورزشی را انتخاب کنند که متناسب با شرایطشان باشد.

طبق توصیه کارشناسان، ورزش کم شدت، برای فشار خون پایین مناسب است؛ بنابراین فعالیت‌هایی مثل شنا، دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی گزینه‌های بسیار خوبی هستند. در واقع توصیه می‌شود افرادی که فشار خون پایین دارند، روزانه نیم ساعت یا بیشتر پیاده‌روی کنند. پیلاتس هم می‌تواند برای این افراد خوب باشد؛ زیرا این نوع ورزش‌ها گردش خون را تقویت می‌کنند.

ورزش‌هایی که استرس را هدف می‌گیرند نیز برای کسانی که فشار خون پایین دارند مناسب است، مانند تانچی یا بعضی از پوزیشن‌های یوگا. حتی بهتر است این فعالیت‌های بدنی با تمرینات تنفس عمیق تکمیل شوند. این روش نه تنها استرس

### توصیه‌ها و هشدارها

یافته‌محققان سوئدی؛

## حفظ تناسب اندام خطر سرطان را در مردان کاهش می‌دهد



یک مطالعه جدید سوئدی گزارش می‌دهد که آمادگی قلبی یک مرد ممکن است بر ابتلای او یا زنده ماندن از سه مورد از شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان تأثیر بگذارد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش می‌دهند که میزان بالاتر آمادگی قلبی با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و ریه مرتبط است.

نتایج نشان می‌دهد که آمادگی قلبی در احتمال زنده ماندن مردان از سرطان‌های پروستات، روده بزرگ و ریه نیز نقش دارد.

«الین اکیلوم-جاگ»، محقق ارشد و مدرس ارشد دانشکده ورزش در سوئد، گفت: «آمادگی قلبی تنفسی بهتر نه تنها برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، مهم است، بلکه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان در مردان نیز بسیار مهم است.»

اکلوم باک گفت: «هنرمندهای فعلی پیشگیری از سرطان بر فعالیت بدنی تمرکز دارد، اما این یافته‌ها نشان می‌دهد که آمادگی قلبی تنفسی برای کاهش خطر سرطان و خطر مرگ ناشی از سرطان‌های رایج در مردان نیز بسیار مهم است.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۱۷۸۰۰۰ مرد سوئدی را تجزیه و تحلیل کردند که همه آنها یک ارزیابی بهداشتی را بین اکتبر ۱۹۸۲ و دسامبر ۲۰۱۹ انجام داده بودند.

به عنوان بخشی از این ارزیابی، این مردان سلامت قلبی خود را روی یک دوچرخه ورزشی آزمایش کردند و پزشکان سطح اکسیژن خون آنها را هنگام رکاب زدن ثبت کردند.

سیس محققان سلامت مردان را ردیابی کردند تا ببینند کدام مردان به سرطان مبتلای می‌شوند.

اکلوم-جاگ خاطرنشان کرد: «ما به ارتباط قوی دوز-پاسخ بین تناسب اندام قلبی و خطر کمتر ابتلا به مرگ در اثر برخی سرطان‌هایی پردیم.»

به عبارت دیگر، هر چه مردان تناسب اندام بهتری داشته باشند، خطر ابتلا به سرطان کمتر می‌شود.

به عنوان مثال، میزان متوسط و بالا آمادگی قلبی با ۲۸ و ۳۷ درصد خطر کمتر ابتلا به سرطان روده بزرگ در مقایسه با تناسب اندام کمتر همراه بود.

نتایج نشان می‌دهد مردانی که از آمادگی قلبی متوسط و بالا برخوردار بودند نیز ۴۳ و ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات نسبت به مردان با آمادگی بسیار پایین بودند.

محققان دریافتند که خطر مرگ ناشی از سرطان ریه در مردان دارای آمادگی قلبی بالا، ۵۹ درصد کمتر بود.

محققان بی‌برند؛

## هورمون در مانی ممکن است خطر رفاکس مزمن را در زنان افزایش دهد

برخی از زنان برای مقابله با علائم یائسگی از هورمون درمانی استفاده می‌کنند، اما یک بررسی جدید نشان می‌دهد که هورمون درمانی ممکن است خطر ابتلا به سوزش سردل را در زنان افزایش دهد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، بر اساس تجزیه و تحلیل پنج مطالعه قبلی، زنانی که هورمون مصرف می‌کنند یا تا به حال مصرف کرده‌اند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری رفاکس معده هستند که با سوزش سردل، مشکل در بلعیدن و درد قفسه سینه مشخص می‌شود.

این اولین بار نیست که هورمون درمانی با عوارض جانبی مرتبط می‌شود. مطالعه سال ۲۰۰۲ نشان داد که استفاده طولانی مدت هورمون‌ها خطر سکنه مغزی و سرطان سینه و تخمدان را افزایش می‌دهند. این روزها، استفاده کوتاه مدت از هورمون درمانی برای برخی از زنانی که علائم شدید یائسگی دارند، بی‌خطر تلقی می‌شود. دکتر «استفانی فابون»، محقق ارشد و مدیر مرکز کلینیک مایو مینه سوتا، گفت: «پیام اصلی این است که استفاده از هورمون درمانی می‌تواند با رفاکس معده مرتبط باشد و زنانی که در معرض خطر هستند باید مشاوره شوند.» او گفت: «زنان در معرض خطر شامل کسانی هستند که چاقی هستند، سیگار می‌کشند، مصرف الکل دارند و فعالیت بدنی منظم ندارند. فعالیت بدنی شدید بعد از غذا نیز ممکن است زن را در معرض خطر قرار دهد.» تحقیقات قبلی نشان داده است که خطر ابتلا به رفاکس معده در دوران بارداری زمانی که هورمون‌ها در حال افزایش هستند و همچنین زمانی که زنان قرص‌های ضد بارداری مصرف می‌کنند، بیشتر است. هورمون‌ها ممکن است اسفنکتر تحتانی یا ماهیچه‌ای را که مری را به معده متصل می‌کند ضعیف کرده و به اسید اجازه می‌دهد به راحتی به لوله غذا دسترسی پیدا کند. به گفته فابویون، استروژن همچنین ممکن است تولید اسید معده را افزایش دهد.

متخصص تغذیه عنوان کرد؛

## افراد دیابتی کدام مواد غذایی را نباید بخورند

رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به بیماران دیابتی توصیه کرد که از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا پرهیز کنند. به گزارش مهر، فرشته فروزی، به بیماران دیابتی توصیه کرد که از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس‌های سالا، ترشی و انواع شورها پرهیز کنند.

وی گفت: این افراد باید از مصرف مواد غذایی پر چرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس مانند لبنیات پر چرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های قرمز پر چرب، روغن جامد، کله پاچه و مغز نیز اجتناب کنند.

فروزی، از بیماران دیابتی خواست از مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی‌ها، کیک، کلوچه، بیسکویت، نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، انواع بستنی و آیمویه‌های تجاری که دارای قند افزوده هستند نیز خودداری کنند.



### تأثیر یائسگی بر سلامت زنان

## تأثیر یائسگی بر سلامت زنان

..... ❖ .....

با یائسگی، علاوه بر افت استروژن، تغییراتی در بدن روی می‌دهد که می‌تواند به سلامت زنان آسیب بزند؛ پس در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی‌شان باشند

### یائسگی احتمال چه بیماری‌هایی را افزایش می‌دهد؟

بیماری و حملۀ قلبی	:	سکنه مغزی	:	بی‌اختیاری ادرار
پوکی استخوان و استئوپنی	:	عفونت‌های مجاری ادراری	:	گر گرفتگی و تعریق شبانه
اختلالات خلقی مثل افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی	:	سندرم متابولیک (اختلال در تحمل گلوکز، پرفشاری خون، اختلال در چربی‌های خون و افزایش دور کمر)	:	افزایش وزن و عوارض ناشی از آن مثل دیابت

### با پیروی از یک رژیم غذایی سالم، ورزش روزانه

و کاهش وزن اضافی می‌توان با اغلب موارد

ذکرشده مقابله کرد



کارشناس: مریم مرادیان











