إن ممارسة النشاط البدني المنتظم هو أول المعالجات الموصي بها لخفض ضغط الدم ولتحسين صحة القلب والأوعية، وذلك ضمن عامة الناس، وضمن الناس المصابين بارتفاع ضغط الدم

ما هو الرابط بين ارتفاع ضغط الدم والنشاط البدني؟

إن للممارسة المنتظمة للرياضة العديد من المنافع الصحية، فهي تحمي الناس من ارتفاع ضغط الدم ومن الأمراض القلبية الوعائية. وقد أوضحت الدراسات أن إنقاص الضغط الانقباضي بمقدار 5 مم زئبق، يمكن أن يخفض معدلات الإصابة بالسكتة الدماغية بمقدار 14%، والوفيات الناجمة عن أمراض القلب التاجية بمقدار 9%[1]. إن ممارسة الرياضة ضروري للوقاية من ارتفاع ضغط الدم ومعالجته.

ما هو معدل انتشار ممارسة النشاط البدني في الإقليم؟

إن الخمول البدني بين البالغين يشكل مشكلة حقيقية في إقليم شرق المتوسط. فالمستويات المنخفضة من النشاط البدني لها ارتباط مباشر بزيادة الوزن والتي تزيد بدورها من خطر ارتفاع ضغط الدم. وفي بعض الحالات يمكن أن تصل معدلات انتشار الخمول البدني في بعض البلدان إلى 70% من السكان البالغين.

أما الحال لدى المراهقين فيبعث على الإحباط، فالمعطيات حول عوامل الخطر المشتركة لزيادة الوزن وفقدان النشاط البدني توضح أن المراهقين لا يبذلون جهوداً بدنية كافية.

ما هو المقدار الموصي به من التمارين؟

تشير الأنشطة البدنية إلى أية حركات جسدية تستهلك طاقة الجسم وتبذل كجزء من النشاط اليومي، مثل الأعمال الروتينية بالمنزل والمشي وبعض الأعمال وأنشطة الترفيه، والملاعب، والرياضة، والتمارين المخطط لها.

ولكل فئة عمرية، توصي منظمة الصحة العالمية بمستويات من الأنشطة البدنية للوقاية من الأمراض المزمنة مثل الأمراض القلبية الوعائية والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم.

الأطفال والشباب بعمر 5-17 عاماً

- يجب أن يمارس الأطفال ما لا يقل عن 60 دقيقة من النشاط البدني المتوسط الشدة إلى الشديد يومياً.
- كمية من النشاط البدني التي تزيد عن 60 دقيقة لتقديم الفوائد الصحية الإضافية.
- معظم الأنشطة البدنية اليومية ينبغي أن تكون هوائية، فالشدة البالغة في الأنشطة ينبغي أن تكون متكاملة وتتضمن أنشطة تقوي العضلات والعظام، ولمدة لا تقل عن 3 أيام كل أسبوع.

البالغون بأعمار 18 – 64 عاماً

- ينبغي أن يمارس البالغون ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المتوسط الشدة طيلة الأسبوع، أو القيام بـ 75 دقيقة من النشاط البدني الهوائي الشديد خلال الأسبوع.
- من أجل الحصول على المزيد من الفوائد الصحية، ينبغي أن تزداد مدة النشاط البدني الهوائي المتوسط الشدة حتى 300 دقيقة كل أسبوع، أو الاشتراك في 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي الشديد، أو بمشاركة مكافئة لذلك من النشاط البدني المتوسط الشدة والشديد.
- يجب القيام بأنشطة مقوية للعضلات لمدة يومين أو أكثر في الأسبوع.

البالغون بأعمار 65 عاماً فأكثر

- يجب أن يمارس البالغون ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي المتوسط الشدة طيلة أيام الأسبوع أو على الأقل 75 دقيقة من النشاط البدني الهوائي الشديد طيلة أيام الأسبوع.
- يجب القيام بالنشاط البدني ضمن حصص يدوم كل منها 10 دقائق.
- من أجل الحصول على المزيد من الفوائد الصحية، ينبغي أن يزيد البالغون الأكبر سناً من شدة النشاط البدني الهوائي الشديد إلى 300 دقيقة كل أسبوع أو 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي الشديد في كل أسبوع.
- البالغون الأكبر عمراً مع ضعف الحركة ينبغي أداء نشاط بدني لتعزيز التوازن واتقاء السقوط، وذلك 3 إلى 5 أيام في الأسبوع.
- ينبغي القيام بأنشطة مقوية للعضلات تشمل المجموعات الرئيسية للعضلات في يومين أو أكثر كل أسبوع.

---

[1] دراسة سان فرانسيسكو حول عبء المرض والإصابة. محددات الصحة، ارتفاع ضغط الدم، ما يمكن عمله؟

Saturday 12th of October 2024 08:09:38 AM