

إرشادات وصفة النشاط البدني لمرضى ارتفاع ضغط الدم الشرياني

- يعد النشاط البدني وقاية وعلاج لحالات ارتفاع ضغط الدم، وينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي معتدل الشدة، كالمشي والهرولة وركوب الدراجة والسباحة وما شابه ذلك، لمدة 30 دقيقة على الأقل وحتى 60 دقيقة كل يوم أو في معظم أيام الأسبوع، على أن يكون الهدف صرف طاقة من خلال النشاط البدني تتراوح من 700-2000 كيلو سعر حراري في الأسبوع.
- إن جرعة واحدة من النشاط البدني كفيلة بخفض ضغط الدم لمدة قد تصل إلى 22 ساعة بعد الممارسة، لذا ينبغي المحافظة على ممارسة النشاط البدني بانتظام من أجل خفض ضغط الدم طوال كامل أيام الأسبوع.
- لا بد من أن يكون ضغط الدم تحت السيطرة قبل بدء الممارسة وخاصة في حالة القيام بممارسة الجهد البدني العنيف.
- ينبغي عدم ممارسة النشاط البدني إذا كان مستوى ضغط الدم الانقباضي يزيد على 200 مم/زئبقي أو كان مستوى ضغط الدم الانبساطي يزيد على 115 مم/زئبقي، طبقاً لتوصيات الهيئات العلمية الطبية المتخصصة.
- عند القيام بإجراء تدريبات الأثقال، ينبغي أن لا تكون الأثقال المحمولة قصوى أو قريبة من القصوى (أي يكون التكرار من 10-12)، على أن يكون نوع الانقباض حركي وليس ثابت ويؤدي بايقاع منتظم.
- أخيراً يجب على المريض عدم إيقاف أدوية معالجة ضغط الدم المرتفع إلا بأمر من الطبيب