

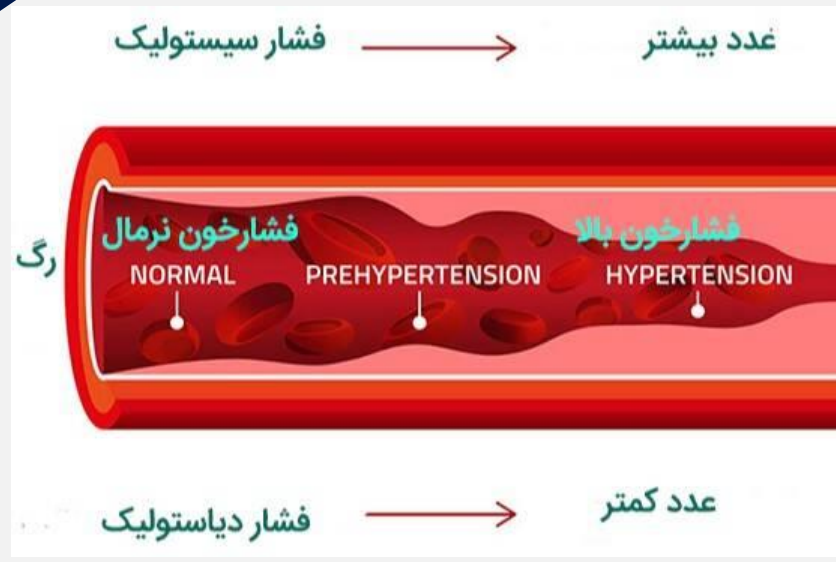


فشار خون بالا

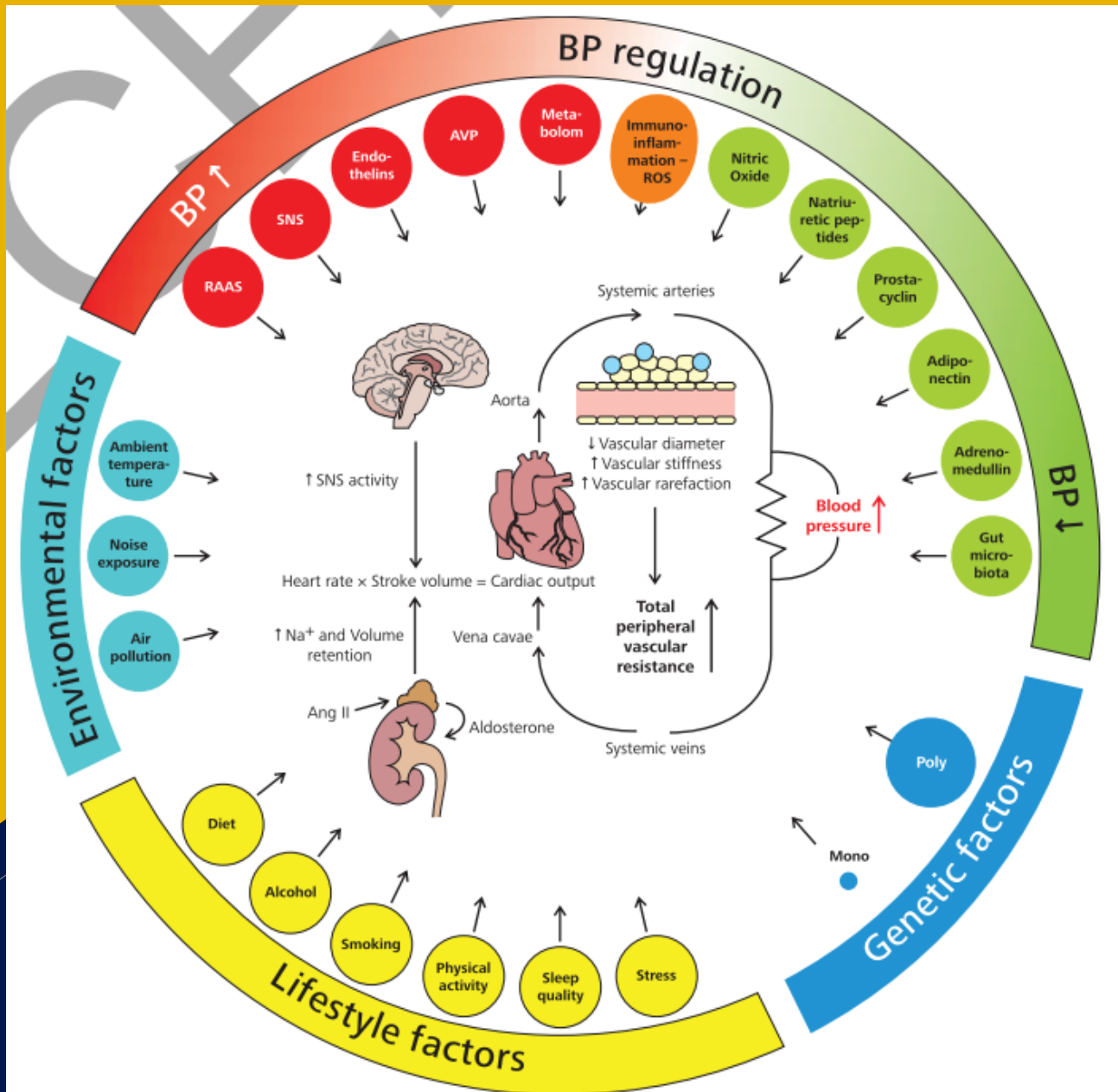
دکتر محمد علی طبیبی

تابستان 1402

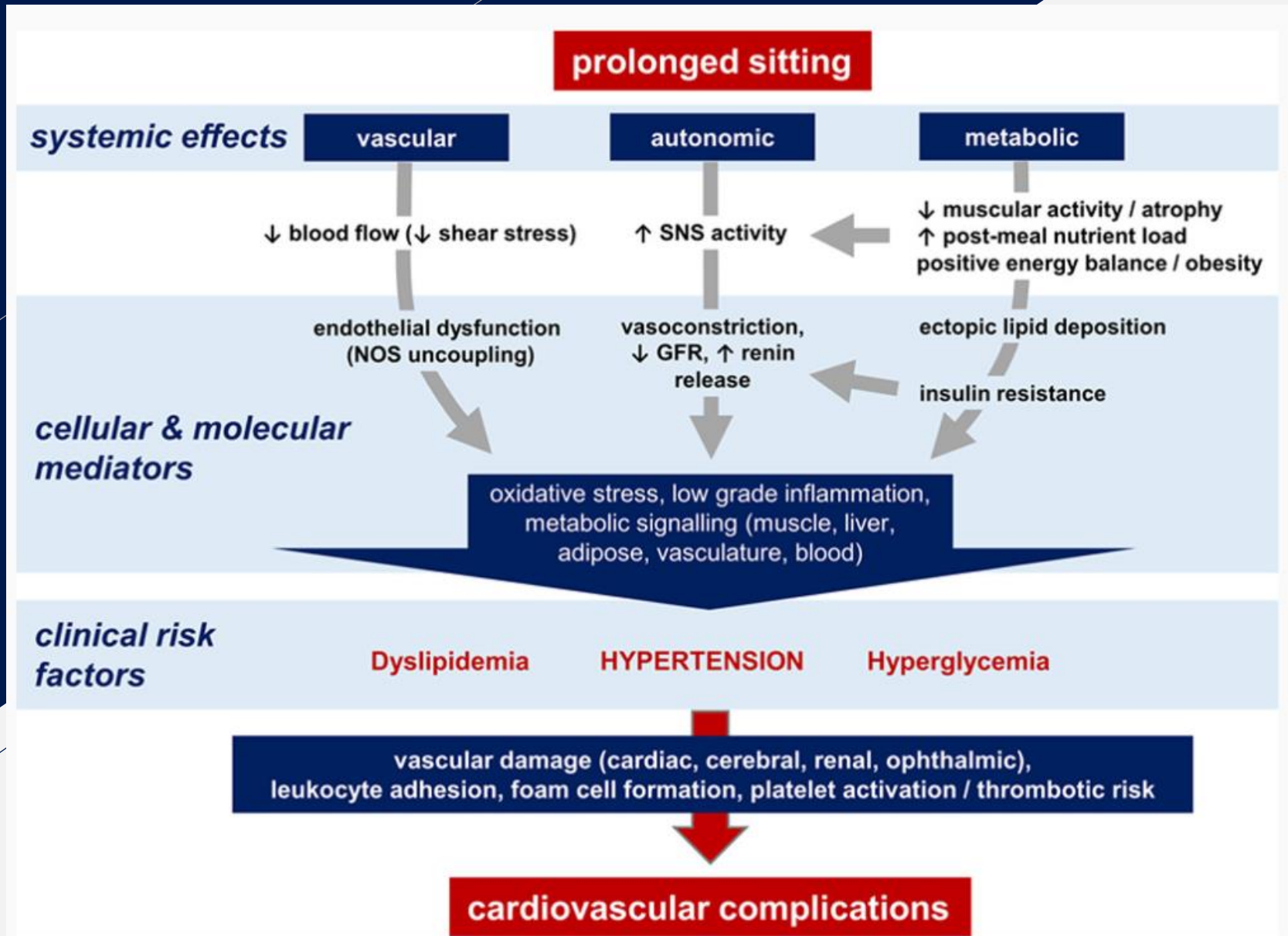
تعریف فشارخون بالا



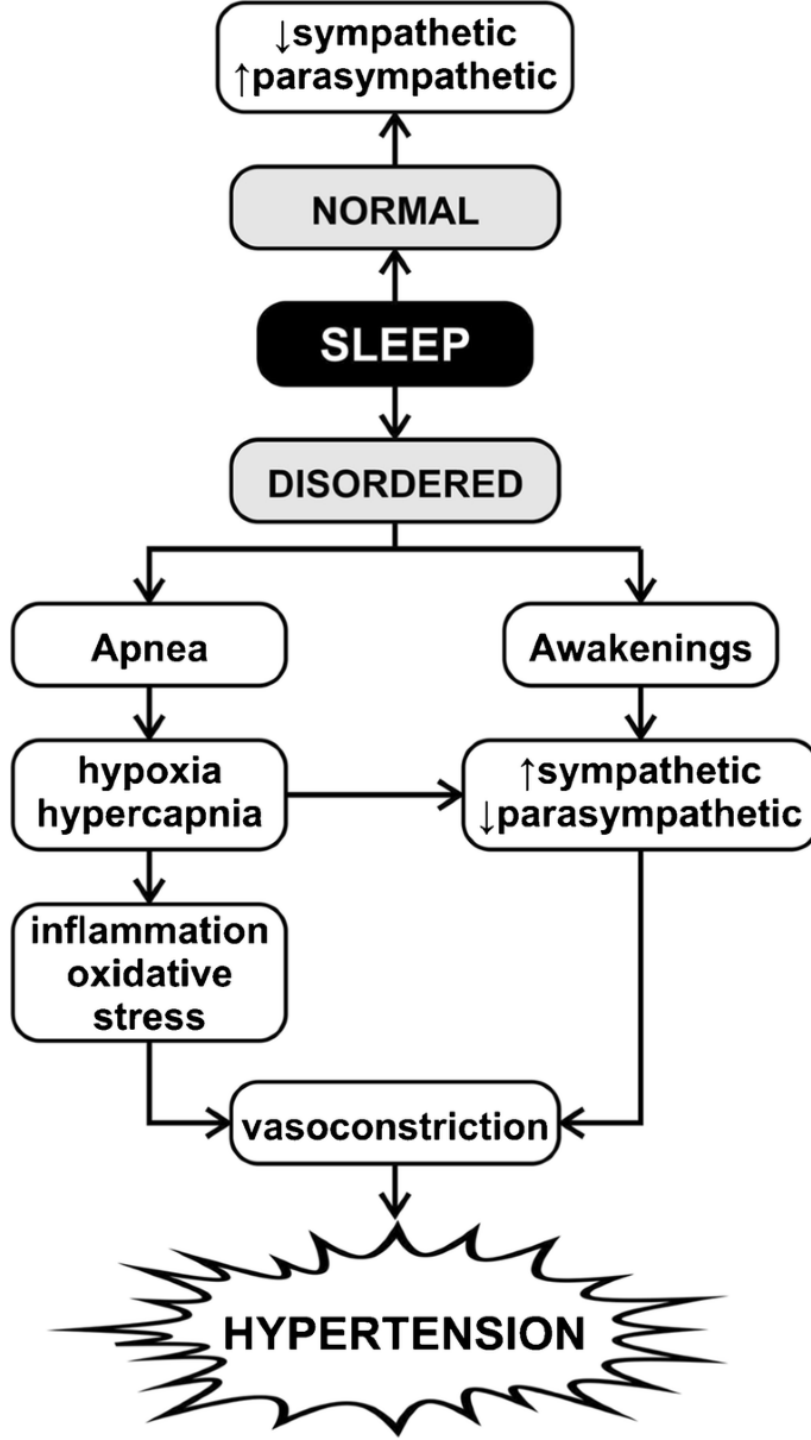
Pathophysiology of Hypertension



Relationship Between Sedentary Lifestyle and Hypertension



The Role of Sleep Disorders in Hypertension





ضرورت ورزش





ارزیابی وضعیت عملکردی

- ارزیابی های قلبی عروقی در صورت داشتن بیماری های مزمن، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، سابقه سکته، مصرف سیگار، درد در قفسه سینه و...
- استفاده از دستورالعمل کالج پزشکی ورزشی آمریکا (ACSM) در صورت سالمند بودن بیمار



تجویز تمرین

Aerobic

Yoga exercise

Flexibility

Strength

FITT	FITT RECOMMENDATIONS FOR INDIVIDUALS WITH HYPERTENSION		
	Aerobic	Resistance	Flexibility
Frequency	≥5-7 d • wk ⁻¹	≥2-3 d • wk ⁻¹	≥2-3 d • wk ⁻¹
Intensity	Moderate (<i>i.e.</i> , 40%-59% O ₂ R or HRR; RPE 12-13 on a 6-20 scale)	Moderate (<i>i.e.</i> , 60%-70% 1-RM; may progress to 80% 1-RM; for older individuals and novice exercisers, begin with 40%-50% 1-RM)	Stretch to the point of feeling tightness or slight discomfort.
Time	≥30 min • d ⁻¹ of continuous or accumulated exercise	2-4 sets of 8-12 repetitions of each of the major muscle groups per session to total ≥20 min per session with rest days interspersed depending on the muscle groups being exercised	Hold static stretch for 10-30 s with 2-4 repetitions of each exercise targeting the major muscle tendon units to total 60 s of total stretching time for each exercise; ≤ 10 min per session
Type	Prolonged, rhythmic activities using large muscle groups (<i>e.g.</i> , walking, cycling, swimming)	Resistance machines, free weights, resistance bands, and/or functional body weight exercise	Static, dynamic, and/or proprioceptive neuromuscular facilitation
1-RM, one repetition maximum; HRR, heart rate reserve; O ₂ R, oxygen uptake reserve; RPE, rating of perceived exertion.			

*ACSM

مزایای ورزش

- تقویت سیستم قلبی عروقی
- کنترل فشار خون بالا
- کاهش مرگ و میر
- مدیریت استرس
- مدیریت وزن





ملاحظات تجویز تمرین

- برنامه تدریجی و طولانی برای سرد کردن
- مصرف مایعات به میزان کافی، قبل و حین تمرین
- عدم تجویز تمرینات ایزومتریک به صورت فشرده
- قطع تمرین در صورت مشاهده علائم هشداردهنده مشکلات قلبی
- آگاهی بیمار و مربی از افت فشارخون پس از تمرین و نحوه تعدیل اثرات آن
- آشنایی کامل مربی با علائم و نشانه های عدم تحمل گرما و افت قند خون و اقدامات جلوگیری
- حبس نکردن نفس توسط بیمار در زمان تمرین های مقاومتی که موجب افزایش فشارخون، احساس سرگیجه و غش می شود.

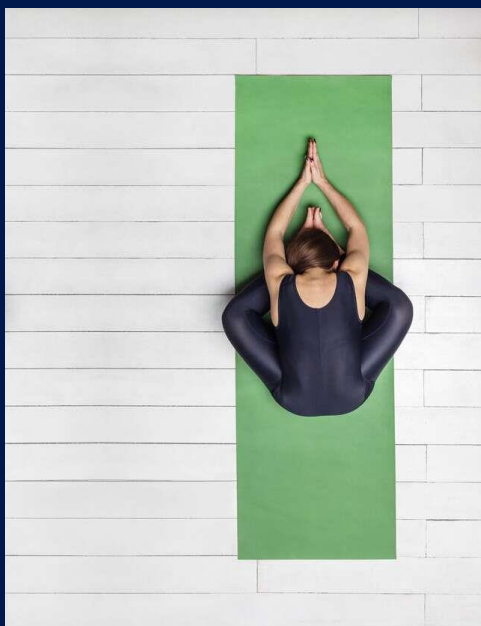
موانع مشارکت فعال

- ترس از آسیب
- ترس از افت فشار یا علائم هایپوگلاسمی
- عدم آگاهی بیمار از خطرات کم تحرکی و مزایای ورزش
- ترس از تجربه حالت هایی مانند تنگی نفس ، سرگیجه و بالارفتن ضربان قلب

تجویز تمرین

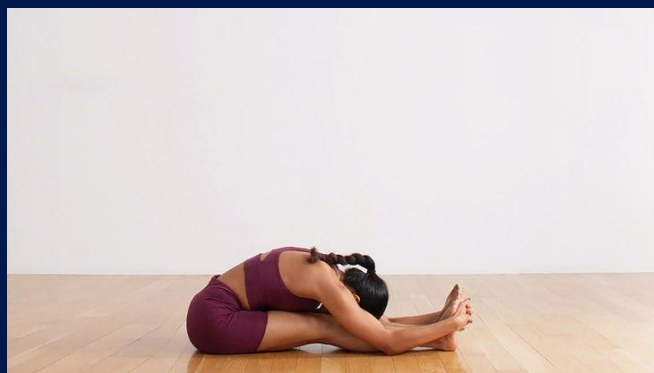


تجويز تمرين



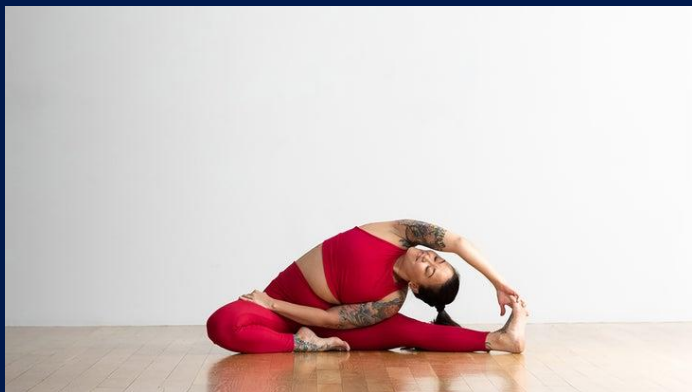


تجویز تمرین





تجويز تمرين





با آرزوی موفقیت و تندرستی



Dr.MohamadAli Tabibi



۰۳۱۳۶۶۵۰۷۷۱



m.tabibi@ut.ac.ir



www.pardisac.com



@pardis_ac