



تأثیر تصویرسازی آرامش (آرام‌سازی)، پیاده‌روی و روش ترکیبی بر پُر فشارخونی

دکتر مهدی سهرابی - جعفر صداقتی خلیل آباد
عضو هیأت علمی دانشگاه فردوسی مشهد - دانشگاه فردوسی مشهد

mesohrabi@yahoo.com

Jaafar1_11@yahoo.com

مقدمه: فشار خون همراه با بیماری‌های کرونری قلب از جمله بیماری‌های قلبی - عروقی هستند که بزرگترین علل مرگ و میر در دنیای امروز را به خود اختصاص داده‌اند. بدون شک بیماری فشار خون یکی از مهمترین و خطرناک‌ترین اختلالات روانی - فیزیولوژیکی است که معمولاً فشار خون بالای مزمن نامیده می‌شود. ممکن است تعداد زیادی از افراد سال‌ها به پُر فشارخونی مبتلا باشند بدون اینکه حتی خودشان از آن اطلاعی داشته باشند. به عنوان مثال در مطالعه انجام گرفته توسط داویسون^۱ و نیل^۲ (۱۹۹۴)، ۱۰٪ دانشجویان آمریکا فشار خون داشته‌اند و بیشتر آنها از بیماری‌شان بی‌خبر بوده‌اند، به همین خاطر از این بیماری با عنوان «قاتل خاموش» نام برده می‌شود. مطالعات نشان داده است که بیشتر از ۱۸٪ بزرگسالان با دامنه سنی ۲۵ تا ۷۴ سال از فشار خون حاد رنج می‌برند (رابرتز، رولاند، ۱۹۸۱). جانستون^۳ و مک لاند^۴ (۱۹۹۲) اظهار داشتند که برخی از علل روانی مهم که منجر به پُر فشارخونی حاد می‌شوند عبارتند از خطرات محیطی مداوم، احساسات مزمن و همیشگی خشم، یا خشم بازداری شده، و نیاز ظهور نیافته برای قدرت. سرانجام این که فشار روانی ممکن است از رویدادهای ناخوشایند مانند یک بیماری شدید، مرگ یکی از عزیزان، جدایی از همسر، ازدست دادن شغل و بیکاری مداوم به وجود بیاید که تمامی این موارد با افزایش فشار خون رابطه دارند (جانستون و همکاران، ۱۹۹۱، به نقل از تایلر، ۱۹۹۹، ص ۳۲۸). شرکت دارویی نووارتیز گزارش داده‌است که بیش از ۶۵ میلیون آمریکایی - یک سوم بزرگسالان - از بیماری پُر فشارخونی رنج می‌برند. تسای^۵ (۲۰۰۴) معتقد است که تمرین هوازی با شدت پایین منجر به کاهش معنادار فشار خون می‌شود. همچنین ایشیکاوا^۶ و تاکاتا^۷ (۲۰۰۳) حجم تمرین هوازی مورد نیاز برای کاهش معنادار فشار خون را دامنه‌ای بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه در هفته می‌دانند. مطالعات توموشای‌هایاشی^۸ و همکاران (۱۹۹۹) چنین نشان داد، که راه رفتن یا دیگر فعالیتهای بدنی هنگام رفتن به محل کار، خطر پُر فشارخونی در مردان ژاپنی را کاهش داده است. پیشنهاد شده که آرام‌سازی درمانی فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و مقاومت محیطی را کاهش می‌دهد. آرام‌سازی درمانی نشان داده است که در کنترل فشار خون سودمند است (جورجنسن و همکاران ۱۹۸۱، پیترو و همکاران ۱۹۷۷، سوتام و همکاران ۱۹۸۲). یافته‌های تحقیق نشان داده

- | | | |
|------------------|----------------|----------------------|
| 1. Davison | 4. Johnston | 7. Ishikawa |
| 2. Neale | 5. Mccllelland | 8. Takata |
| 3. Silent killer | 6. Tsai | 9. Tomoshige Hayashi |



است که آرام‌سازی درمانی مقدم بر آموزش‌های استراحت آرام در میزان زمان یکسان می‌باشد. (پتل و نورث ۱۹۷۵، پیترز و همکاران ۱۹۷۷). بروئر و همکاران ۱۹۷۹ دریافتند که آرام‌سازی درمانی در کاهش فشار خون مؤثرتر از درمان حمایتی است. لوبرسکی و همکاران ۱۹۸۲ دریافتند که تمرین ملایم به اندازه آرام‌سازی مؤثر است.

روش‌شناسی:

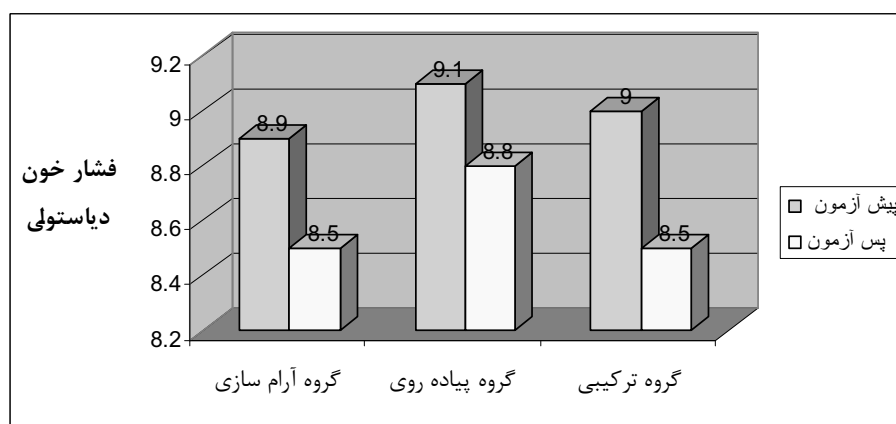
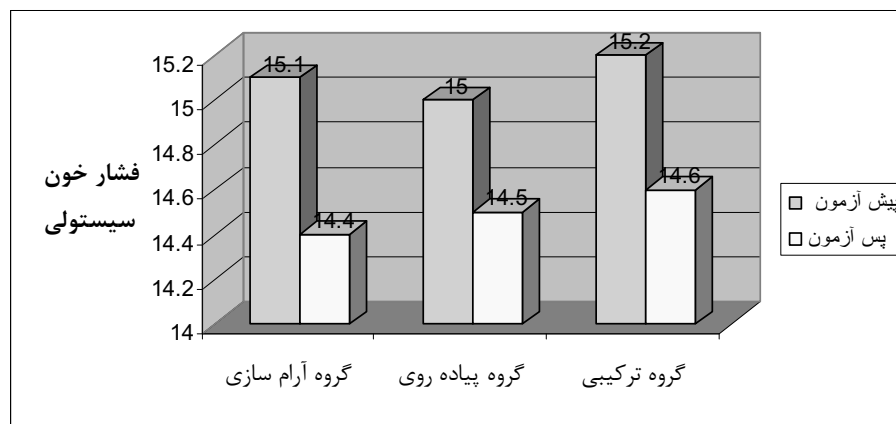
بدین منظور ۳۰ نفر مرد، مبتلا به بیماری فشار خون مزمن، با دامنه سنی ۴۵ تا ۶۵ سال که بصورت داوطلب در این پژوهش شرکت کرده بودند، بصورت تصادفی به سه گروه ۱۰ نفره تمرینی تقسیم شدند. گروه‌ها عبارتند بودند از: گروه آرام‌سازی، که آزمودنی‌های این گروه روزانه ۳۰ دقیقه به آرام‌سازی پرداختند. گروه پیاده‌روی، که روزانه ۳۰ دقیقه به پیاده‌روی در محیطی آرام پرداختند. گروه ترکیبی، که آزمودنی‌ها روزانه ۱۵ دقیقه به آرام‌سازی و ۱۵ دقیقه به پیاده‌روی پرداختند. طول دوره اجرای برنامه تمرینی دو هفته و به صورت روزانه بود و در مجموع هر یک از گروه‌ها ۱۴ جلسه در معرض متغیرهای مستقل این پژوهش قرار گرفتند.

فشار خون قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل بوسیله فشارسنج جیوه‌ای سنجیده شد. همچنین در حین اجرای متغیر مستقل مصرف داروی آزمودنی‌ها کنترل شد.

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون t گروه‌های همبسته و آزمون تحلیل واریانس یکطرفه ((ANOVA و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد.

نتایج

یافته‌های پژوهش نشان داد که: آرام‌سازی اثر معناداری بر کاهش فشار خون سیستولی داشت ($t = 0.25 / p 2/689$). پیاده‌روی اثر معناداری بر کاهش فشار خون سیستولی داشت ($t = 0.15 / p 3/000$). روش ترکیبی اثر معناداری بر کاهش فشار خون سیستولی نداشت ($t = 0.81 / p 1/964$). آرام‌سازی اثر معناداری بر کاهش فشار خون دیاستولی داشت ($t = 0.37 / p 2/449$). پیاده‌روی اثر معناداری بر کاهش فشار خون دیاستولی نداشت ($t = 0.81 / p 1/964$). روش ترکیبی اثر معناداری بر کاهش فشار خون دیاستولی داشت ($t = 0.15 / p 3/000$). تفاوت معناداری میان سه گروه تمرینی در فشار خون سیستولی ($f = 0.646 / p 0/444$) و فشار خون دیاستولی ($f = 0.684 / p 0/386$) مشاهده نشد.





بحث و نتیجه گیری

این پژوهش نشان داد که آرام‌سازی و پیاده‌روی به‌طور جداگانه تأثیر معناداری بر کاهش پُر فشارخونی دارد. نتایج این تحقیق با یافته‌های تسای (۲۰۰۴) همخوانی دارد، وی معتقد است که تمرین هوازی با شدت پایین منجر به کاهش معنادار فشار خون می‌شود. همچنین نتایج این پژوهش مطالعات توموشای‌هایاشی و همکاران (۱۹۹۹) را که نشان داد، راه رفتن یا دیگر فعالیت‌های بدنی هنگام رفتن به محل کار، خطر پُر فشارخونی در مردان ژاپنی را کاهش داده است تأیید کرد و بر نقش فعالیت‌های بدنی در کاهش فشار خون تأکید می‌کند.

بر پایه نتایج تحقیق، گرچه تفاوتی بین سه روش وجود نداشت اما این پژوهش بر نقش موثر آرام‌سازی بر پُر فشارخونی، نیز تأکید کرده و این روش به عنوان یک روش مؤثر و کاربردی معرفی می‌نماید. بنابراین پیشنهاد می‌شود بیماران مبتلا به پُر فشارخونی از این روش نیز در کنار ورزش برای بهبود وضعیت خود استفاده نمایند.

واژه‌های کلیدی: تصویر سازی ذهنی، پیاده روی، فشار خون

منابع

۱. هاجر فلاح زاده (۱۳۸۲)، بررسی تأثیر روان‌درمانی شناختی، آرام‌سازی عضلانی (Muscle relaxation) و اثر ترکیبی این دو در کاهش فشار خون اساسی زنان (۵۹-۲۵سال) شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد.
2. Hypertension; Imagery used to demonstrate consequences of high blood pressure Heart Disease Weekly. Atlanta: Dec 4, (2005)
3. The role of aerobic exercise in blood pressure reduction and quality of life Kaili Phillips. CANNT Journal. Barrie,(2005).
4. Walking to Work and the Risk for Hypertension in Men: The Osaka Health Survey Tomoshige Hayashi, MD; Kei Tsumura, MD, DrPH; Chika Suematsu, MD; Kunio Okada, MD, DrPH; Satoru Fujii, MD, DrPH; and Ginji Endo, MD, DrPH(1999).
5. EFFECTS OF EDUCATION AND RELAXATION TRAINING WITH ESSENTIAL HYPERTENSION PATIENTS. By: Lagrone, Randy; Jeffrey, Timothy B.; Ferguson, Clifford L.. Journal of Clinical Psychology (1988).
6. EFFECTS OF EDUCATION AND RELAXATION TRAINING WITH ESSENTIAL HYPERTENSION PATIENTS. By: Lagrone, Randy; Jeffrey, Timothy B.; Ferguson, Clifford L.. Journal of Clinical Psychology, (1988)