



طريقة جديدة لخفض ضغط الدم بنفس فعالية الأدوية

توصل باحثون أمريكيون إلى طريقة جديدة لخفض ضغط الدم بواسطة تمرين للتنفس يعطي نفس نتائج ممارسة التمرينات التقليدية وتغيير أنماط الحياة اليومية وفعالية الأدوية الخافضة حيث تعتمد الطريقة الحديثة على تقوية عضلات التنفس تماماً مثلما نفع لتقوية عضلات الجسم الأخرى.

قام الفريق العلمي خلال الدراسة بإجراء اختبارات على 128 بالغاً تتراوح أعمارهم بين 18 و82 عاماً أجروا تمرين التنفس لمدة ستة أسابيع وفيها استخدم المشاركون جهازاً يدوياً يشبه جهاز الاستنشاق يسمى (باور بريث) ويعطي بعض المقاومة للتنفس عند الاستنشاق وكان على المشاركين استخدامه لمدة تتراوح بين 5 إلى 10 دقائق يومياً مع أخذ 30 نفساً عميقاً.

وأظهرت النتائج أن أخذ 30 نفساً عميقاً فقط يومياً باستخدام جهاز خاص يمكن أن يعالج أو يمنع ارتفاع ضغط الدم بنفس فعالية استخدام الأدوية وفقدان الوزن وفي غضون أسبوعين لاحظوا تحسن ضغط الدم لدى المشاركين مع وجود آثار جانبية تتمثل في ألم عضلي خفيف مؤقت أو دوام. وبحلول نهاية التجربة بعد نحو 6 أسابيع لاحظوا انخفاضاً بمتوسط 9 ملم زئبقي في ضغط الدم الانقباضي.