

بررسی تأثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون

فائزه صحبایی^۱، شهلا محمدزاده^۲، ابراهیم ابراهیمی^۳، فاطمه ذوالفقاری^۴^۱ مربی، کارشناس ارشد بهداشت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران، دانشکده پرستاری مامایی^۲ مربی، کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران، دانشکده پرستاری مامایی^۳ کارشناس ارشد آمار، مدیر اجرایی مجمع سران مذاهب اسلامی^۴ کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی اراک، دانشکده پرستاری مامایی

چکیده

سابقه و هدف: امروزه یکی از مهم‌ترین مشکلات تندرستی، افزایش فشارخون می‌باشد و همه ساله تعداد زیادی از افراد در اثر عوارض ناشی از این بیماری جان خود را از دست داده و معلول یا ناتوان می‌شوند. اولین قدم در درمان این بیماری اصلاح شیوه زندگی است. ماساژ سوئدی در بخش طب مکمل به عنوان یکی از راهکارهای مطرح در تغییر شیوه زندگی شناخته شده است. این مطالعه تأثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون بیماران مبتلا به پرفشاری خون را بررسی می‌کند.

روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی، ۳۰ نفر (۱۵ مرد و ۱۵ زن) در رده سنی ۴۵ تا ۵۵ سال با روش آسان یا در دسترس انتخاب شدند. ماساژ سوئدی به مدت نیم ساعت، صبح‌ها در قسمت پشت (۱۷ دقیقه)، گردن (۶ دقیقه) و سینه (۷ دقیقه) انجام شد و فشار خون آنها قبل و بعد از ماساژ سوئدی اندازه‌گیری و ثبت گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که ماساژ سوئدی، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک افراد مورد مطالعه را در هر جلسه کاهش می‌دهد ($P < 0.001$).

نتیجه‌گیری: مطالعه حاضر استفاده از ماساژ سوئدی را به عنوان یک روش غیردارویی و بدون عارضه در افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه می‌نماید.

واژگان کلیدی: ماساژ سوئدی، پرفشاری خون.

مقدمه

هستند (۳) و معمولاً در جریان معاینه فیزیکی تشخیص داده می‌شود (۴). در ایران تقریباً ۲۰ درصد افراد مبتلا به پرفشاری خون می‌باشند (۵). کاهش ۳ تا ۵ میلی‌متر جیوه در فشار خون احتمالاً نیم میلیون از سکته‌های مغزی و ۱۵۰۰۰۰ مورد از سکته‌های قلبی را می‌کاهد (۶). بیماران که فشار خون سیستولیک بالای ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و دیاستولیک بالای ۹۰ میلی‌متر جیوه دارند، باید تحت درمان قرار گیرند (۱). تغییر در سبک زندگی اولین اقدام در درمان فشار خون بالا است (۷). از اقدامات غیردارویی جهت کاهش فشار خون می‌توان به ورزش، کاهش مصرف نمک و ماساژدرمانی اشاره کرد (۸). ماساژدرمانی انواع مختلفی نظیر رفلکسولوژی، ماساژ عمقی

افزایش فشار خون مهم‌ترین مشکل تندرستی در کشورهای پیشرفته است. این بیماری، بدون علامت و به آسانی قابل شناسایی بوده، به راحتی درمان می‌شود و در صورت عدم درمان اغلب به عوارض کشنده‌ای منجر می‌گردد (۱). بالا بودن فشارخون یکی از مشکلات شایع در امر سلامت به شمار می‌آید و علت اصلی مرگ‌های زودرس و ناتوانایی‌های شدید میلیون‌ها انسان است (۲). بسیاری از بیماران از ابتلای به آن بی اطلاع

آدرس نویسنده مسئول: اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی اراک، دانشکده پرستاری و مامایی،

فاطمه ذوالفقاری (email: shad_dokht@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۷/۱/۱۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۷/۴/۳