

## چکیده

**مقدمه و هدف:** بیماری‌های قلبی - عروقی از جمله عمده‌ترین موارد مرگ و میر در دنیا محسوب می‌شوند. یکی از مهم‌ترین عوامل خطرناک برای بیماری‌های قلبی-عروقی، پرفشار خونی است. کاهش فشار خون اهمیت به‌سزایی در کاهش وقوع حوادث قلبی-عروقی دارد که می‌تواند از طریق فعالیت ورزشی صورت پذیرد. این تحقیق با هدف، آثار مکمل یاری سیر و اجرای یک دوره تمرینات هوازی بر میزان فشار خون زنان یائسه مبتلا به پرفشاری خون بود.

**روش‌شناسی:** این تحقیق نیمه تجربی بر روی ۴۰ زن یائسه غیر ورزشکار مبتلا به پرفشاری خون انجام شد. آزمودنی‌ها به‌طور تصادفی به چهار گروه شامل یک گروه تمرین هوازی، یک گروه تمرین هوازی و مکمل‌دهی سیر، یک گروه مکمل‌دهی سیر و یک گروه شاهد تقسیم شدند. متغیرهای قلبی-عروقی؛ ضربان قلب (HR)، فشار خون سیستولی (SBP) و فشار خون دیاستولی (DBP) و فشارخون دیاستولی و فشار خون سیستولی (SBP) پیش و پس از فعالیت‌های هوازی اندازه‌گیری شدند.

**یافته‌ها:** نتایج مطالعه حاضر نشان داد SBP و DBP پس از اجرای فعالیت همراه با مکمل یاری سیر نسبت به سایر گروه‌ها به‌طور معنی‌داری کاهش یافت ( $P < 0/05$ ). اما بین گروه هوازی و گروه مکمل‌دهی سیر با گروه شاهد تفاوت معنی‌داری در SBP و DBP مشاهده نشد.

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های تحقیق حاضر تمرین هوازی همراه با مکمل یاری سیر می‌تواند اثرات مفیدی بر برخی شاخص‌های قلبی - عروقی زنان دارای پرفشاری خون داشته باشد و فشار خون پس از فعالیت را کاهش دهد.

**واژگان کلیدی:** تمرین هوازی، ضربان قلب (HR)، فشار خون سیستولی (SBP)، فشارخون دیاستولی DBP ، مکمل‌یاری

سیر