

آثار مکمل یاری سیر و اجرای یک دوره تمرینات هوازی بر میزان فشار خون زنان یائسه مبتلا به پرفشاری خون

شهناز بایرامی *، 109،

1395-6-15

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 به سزایی 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 40 زن یائسه غیر ورزشکار مبتلا به پرفشاری خون انجام شد. آزمودنی‌ها به طور 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 داد نشان حاضر مطالعه نتایج:ها-یافته. شدند گیری-اندازه هوازی های-فعالیت از پس و پیش (SBP) طور به ها-گروه سایر به نسبت سیر یاری مکمل با همراه فعالیت اجرای از پس SBP و DBP معنی‌داری کاهش یافت (0/05)

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

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)