



اولین همایش بین المللی

پیشگیری، تشخیص و درمان پرفشاری خون

همراه با: بومی سازی راهکارهای کنترل و درمان پرفشاری خون در ایران

The First Seminar on

Prevention, Diagnosis & Management of Hypertension

With: Preparation of Iranian Guidelines of Hypertension Control & Treatment.

27 - 29 Sep. 2011 - Isfahan - Iran ۵-۷ مهرماه ۱۳۹۰ - اصفهان



مرکز حملات قلب و عروق اصفهان



(Poster)

تاثیر تکنیک های آرامسازی بر عارضه فشار خون اولیه زنان در یائسگی

مریم مقیمیان

کارشناس ارشد آموزش پرستاری بهداشت روان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آبادف دانشکده پرستاری و مامایی، گروه پرستاری

مقدمه و هدف:

فشار خون به دنبال خود عوارضی را در پی دارد که نحوه برخورد و اداره پزشکی آن می تواند از شدت مشکل بکاهد.

مواد و روشها:

این مقاله به صورت مروری با استفاده از مطالعات جدید منتشر شده در پایگاههای اطلاعاتی و مجلات معتبر نگارش شده است. در این مطالعات بیان می شود که تحقیقات وسیعی بر روی زنان یائسه مبتلا به فشار خون انجام شده است و نتایج به این گونه منتشر شده است که بعد از آموزش تکنیک های آرامسازی شامل تنفس عمیق، آزاد کردن عضلات و تصویر سازی ذهنی که به صورت قدم به قدم توسط درمانگر تمرین داده شد و بیماران در خانه اجرا نمودند آنها را قادر ساخت که بدون تغییر در سبک زندگی همراه با رژیم درمانی، بعد از سه ماه حملات فشار خون را کنترل نمایند. البته این زنان یکماه بعد از اینکه در آموزش تکنیک های آرامسازی شرکت نمودند سطح استرس کمتر و نیز حملات فشار خون کمتری را گزارش کردند.

نتیجه گیری:

تکنیک های آرامسازی، کار کردن بر روی تجارب بدن جهت پذیرش و رفع استرس در مورد چیز هایی است که شما حداقل می توانید آنها را رفع کنید. این تمرینات بهبود دهنده است و می تواند باعث آسودگی، رفع عوارض و در نتیجه کنترل فشار خون شود.

واژگان کلیدی:

تکنیک های آرامسازی، فشار خون اولیه، یائسگی