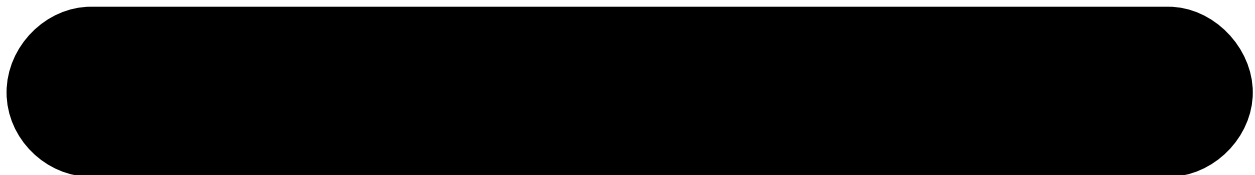
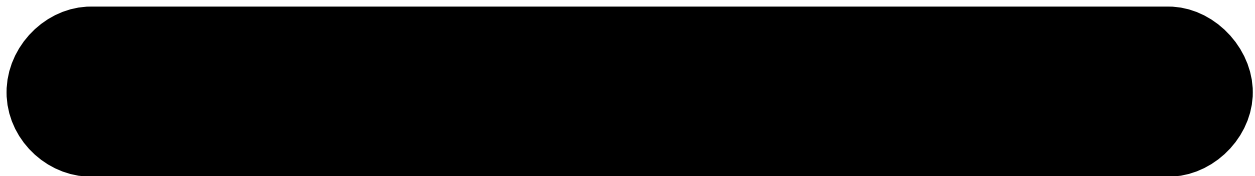


درباره تاثیر ماساژ بر فشار خون چه می‌دانید؟

اگرچه تحقیقات زیادی در مورد **ماساژ** و فشار خون انجام نشده است، اما براساس برخی شواهد انجام ماساژ و کنترل استرس می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند. با نیلوفر آبی همراه شوید تا درباره تاثیر ماساژ درمانی بر فشار خون و انتخاب بهترین نوع ماساژ برای این بیماری بیشتر بدانید.

بررسی تاثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون



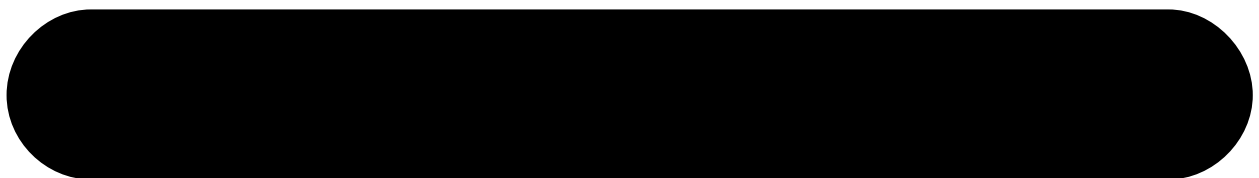
براساس مطالعات انواع ماساژ می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند، البته یافته‌ها همیشه چنین نتایجی را نشان نمی‌دهند. همچنین مشخص نیست که این اثرات چقدر طول می‌کشد و اینکه آیا ماساژ یک استراتژی بلندمدت برای کمک کنترل فشار

خون در افراد است یا خیر.

برخی از محققان به این موضوع پرداخته‌اند که آیا ماساژ سوئدی می‌تواند به کاهش فشار خون در افراد کمک کند. در یک آزمایش کوچک در سال 2013، برخی از زنان مبتلا به فشار خون بالا یک ساعت در هفته (به مدت چهار هفته) [ماساژ سوئدی](#) انجام دادند. زنان دیگر در این مدت فقط استراحت کردند و نتایج تفاوت زیادی بین دو گروه نشان نداد.

براساس مطالعه‌ای دیگر در سال 2014، 10 دقیقه ماساژ سوئدی در قسمت کمر و استراحت به مدت 6 هفته به کاهش فشار خون در گروه کوچکی از افراد مبتلا کمک کرد. در سال 2016، یک تحقیق کوچک روی زنان مبتلا به اضطراب نشان داد که دو جلسه ماساژ سوئدی به مدت 4 هفته باعث بهبود فشار خون و ضربان قلب آنها می‌شود.

تاثیر ماساژ آروماتراپی بر فشار خون بالا



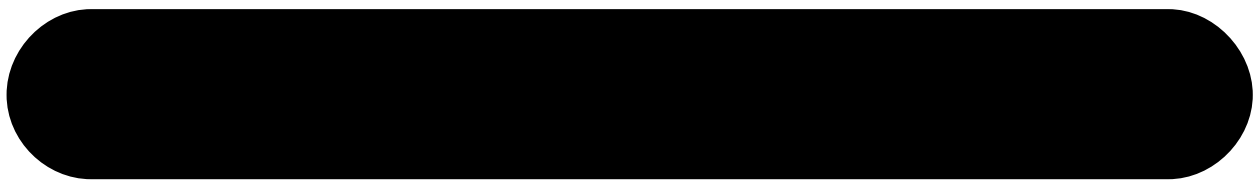
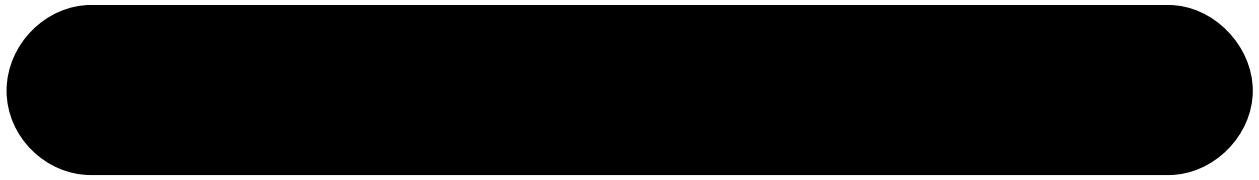
تحقیقات نشان می‌دهد ماساژ آروماتراپی یا همان رایحه درمانی که در آن از رایحه‌های مختلف روغن‌های ضروری استفاده می‌شود، می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

براساس یک تحقیق در سال 2012، استفاده از رایحه درمانی با روغن‌های ضروری به کاهش فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا و افراد در معرض خطر ابتلا به این عارضه کمک می‌کند. با توجه به این نتایج، محققان همچنین به این موضوع پرداخته‌اند که آیا می‌توان با افزودن رایحه درمانی، فواید کاهش فشار خون را افزایش داد؟

مطالعه‌ای دیگر در سال 2013 روی گروه کوچکی از زنان میانسال مبتلا به فشار خون بالا نشان داد، آنهایی که با از رایحه درمانی استفاده کردند، فشار خون پایین‌تری دارند.

همچنین یک تحقیق دیگر در سال 2016 روی مردان و زنان ژاپنی نشان داد که انجام یک ماساژ پا به مدت 45 دقیقه و سه بار در هفته (به مدت چهار هفته) باعث کاهش فشار خون و کم شدن اضطراب در افراد می‌شود.

تأثیر ماساژ پا بر فشارخون



علاوه بر ماساژ سوئدی، دیگر انواع ماساژ نیز می‌توانند بر فشار خون مفید باشند، برای نمونه، ماساژهایی که مناطق خاصی از بدن را مانند پشت و پا هدف قرار می‌دهند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که اثرات مثبت ماساژ بر فشار خون می‌تواند حتی در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مانند نارسایی احتقانی قلب نیز دیده شود.

براساس یک تحقیق در سال 2016 که روی بیماران مبتلا به نارسایی احتقانی قلب در بیمارستان انجام شد، ماساژ پشت به کاهش فشار خون این افراد کمک کرد. همچنین یک مطالعه دیگر در سال 2016 روی زنان مسن مبتلا به فشار خون بالا نشان داد که ماساژ منظم یک روز در میان به مدت 10 روز، باعث کاهش فشار خون این افراد شده است.

در عین حال، براساس یک کارآزمایی در سال 2020، وقتی زنان مبتلا به فشار خون بالا، 6 جلسه 30 دقیقه‌ای ماساژ پشت و پا، دو بار در هفته و به مدت سه هفته انجام می‌دهند، فشار خون آنها کاهش می‌یابد.

به طور کلی، ماساژ درمانی می‌تواند برای برخی از افراد مبتلا به فشار خون بالا مفید باشد، اما تحقیقات بیشتری باید در این زمینه انجام شود. به این ترتیب، انجام ماساژ ممکن است برای برخی از افراد مبتلا به فشار خون بالا در صورت ترکیب با سایر

تاثیر ماساژ بر فشار خون چقدر طول می‌کشد؟

بیشتر تحقیقات در مورد ماساژ و فشار خون فقط اثرات آن در کوتاه مدت را بررسی کرده‌اند. بنابراین هنوز نمی‌دانیم که فواید ماساژ بر فشار خون در بیشتر افراد چقدر طول می‌کشد. براساس یک تحقیق در سال 2018 که روی تعداد کمی از زنان مبتلا به فشار خون انجام شد، اثرات کاهش فشار خون ماساژ 15-10 دقیقه‌ای، گاهی حدود 72 ساعت پس از انجام ماساژ ادامه داشت. زمانی که محققان فشار خون شرکت‌کنندگان را بعد از دو هفته بررسی کردند، این اثرات باقی نمانده بود. به این ترتیب، در حالی که درمان فشار خون با ماساژ می‌تواند به سرعت مشاهده شود، اما ممکن است به همان سرعت نیز از بین بروند.

نکاتی برای کاهش فشار خون

در پایان، برخی شواهد تاثیر ماساژ بر فشار خون بالا را نشان می‌دهد. انواع ماساژ سوئدی و ماساژ آروماتراپی می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند، اما معلوم نیست اثر آنها تا چه مدت ادامه دارد. چه برای فشار خون خود دارو مصرف کنید یا نه، یکی از بهترین راهکارها تغییر سبک زندگی است. با رعایت مواردی مانند داشتن یک رژیم غذایی سالم (استفاده از میوه و سبزیجات و محدود کردن مصرف چربی و نمک)، ورزش منظم، ترک سیگار، کاهش مصرف نمک و الکل و کنترل وزن خود می‌توانید فشار خون خود را کنترل کنید.