

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر فعالیت فیزیکی در سالمندان مبتلا به پرفشاری خون: یک مقاله مروری

## محل انتشار:

هشتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

مهناز آزادی مقتدر - گروه پرستاری، واحد نویسندگان، دانشگاه آزاد اسلامی، تویسرکان، ایران

## خلاصه مقاله:

افزایش تعداد افراد مسن به عنوان پدیده خاموش قرن بیست و یکم در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه است که مراقبت از آنها به یکی از چالشهای جدی بهداشتی در سراسر جهان به ویژه در بیماریهای غیرواگیرمانند پرفشاری خون تبدیل شده است. این مطالعه با هدف تاثیر فعالیت فیزیکی در سالمندان مبتلا به پرفشاری خون انجام شد. روش مطالعه: این تحقیق با مطالعه متون موجود در مورد فعالیت فیزیکی و تاثیر آن در کنترل پرفشاری خون در سالمندان به صورت مروری انجام شده است. یافته ها: پژوهشها نشان دادند بین فعالیت فیزیکی و کاهش فشارخون در سالمندان ارتباط آماری معنی داری وجود دارد و محدود بودن سواد سلامت به طور غیر مستقیم از طریق مهارتهایی مانند خودمراقبتی یا خود کارآمدی روی نتایج سلامت تاثیر می گذارد. آموزش خود مدیریتی متناسب با سواد سلامت به طور قابل توجهی پیروی از دارو را ارتقا می دهد. افراد مبتلا به فشار خون بالا از سبک زندگی مناسبی در زندگی روزمرهشان برخوردار نیستند (0/01 < p) وجود عامل سواد پایه با مولفه های خواندن و نوشتن و دانش، سواد فرهنگی با مولفه های نگرش، ارزشها و هنجارها، سواد شناختی با مولفه های کاربرد، ارزیابی، درک و دسترسی، و سواد اجتماعی با مولفه های ارتباطات و تعاملات می توانند سواد سلامت بیماران فشارخون را تحت تاثیر قرار دهد. بحث و نتیجه گیری: از آنجایی که رفتارهای خودمراقبتی مبتنی بر سواد سلامت نقش بسیار مهمی را در کنترل بیماریهای مزمنی مانند پرفشاری خون و افزایش طول عمر بیماران ایفا میکنند، لازم است پرستاران هنگام انجام مداخلات درمانی از طریق بررسی وضعیت خودمراقبتی بیماران، نیازهای مراقبتی آنها را شناسایی نموده و برنامه هایی را به منظور ارتقا سواد سلامت در بیماران تدوین و با همکاری سایر اعضای گروه درمانی، آموزشهای برنامه ریزی شده را اجرا نمایند.

## کلمات کلیدی:

فعالیت فیزیکی، سالمندان، پرفشاری خون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1988817>

