

بررسی تاثیر آرامسازی پیشرونده عضلانی بر فشار خون سالمندان مبتلا به هیپرتانسیون اولیه ساکن در مرکز سالمندان کهریزک

چکیده

هدف: هیپرتانسیون یکی از بیماریهای مزمن می باشد که از نظر هزینه درمانی و مراقبتی رقم بالایی را به خود اختصاص می دهد. با توجه به مزایای روشهای غیر دارویی موثر بر فشار خون پژوهشگر انجام تحقیق حاضر را ضروری دانسته تا تاثیر برنامه آرامسازی پیشرونده عضلانی را روی فشار خون سالمندان مبتلا به هیپرتانسیون اولیه مورد بررسی قرار دهد.

روش بررسی: این پژوهش یک پژوهش نیمه تجربی بوده که در دو گروه آزمون و شاهد به منظور بررسی تاثیر تکنیک آرامسازی پیشرونده عضلانی بر فشار خون سالمندان مبتلا به هیپرتانسیون اولیه ساکن در مرکز سالمندان کهریزک در سال ۱۳۸۳ صورت گرفته است. تعداد ۵۵ نفر سالمند هیپرتانسیونی (۲۷ نفر گروه آزمون و ۲۸ نفر گروه شاهد) به روش نمونه گیری تصادفی مورد مطالعه قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، چک لیست ثبت فشار خون و تعداد ضربان نبض و دستگاه فشارسنج و گوشی پزشکی بوده است. برای گروه آزمون تکنیک آرامسازی به مدت شش هفته، هفته ای سه روز، در طی جلسات ۲۰ دقیقه ای اجرا شده و میزان فشار خون افراد در هر بار پس از اجرای مداخله مورد بررسی قرار می گرفت و در پایان با گروه شاهد مقایسه گردیدند. تجزیه و تحلیل آماری از طریق نرم افزار آماری spss صورت پذیرفت.

یافته ها: آزمون آماری من - ویتنی نشان داد فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در گروه آزمون و شاهد قبل از مداخله اختلاف معنی داری با هم نداشته اند ($P > 0/05$). همین آزمون بین میانگین های فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در دو گروه پس از مداخله اختلاف معنی داری را نشان می دهد ($P < 0/05$) و آزمون آماری ویلکاکسون اختلاف معنی داری بین قبل از مداخله و بعد از مداخله از نظر کاهش فشار خون و تاثیر برنامه مداخله در گروه آزمون نشان می دهد ($P < 0/05$). **نتیجه گیری:** نتایج نهایی پژوهش نشان می دهند که فشار خون سیستول و دیاستول در گروه آزمون کاهش یافته است. با توجه به این نتایج می توان گفت که فرضیه پژوهش تحت عنوان «تکنیک آرامسازی باعث کاهش فشار خون در افرادی می شود که این تکنیک را تمرین می کنند» مورد تایید قرار می گیرد.

کلید واژگان: پرفشاری خون / آرامسازی / سالمند / کهریزک

سعید حمیدی زاده

کارشناس ارشد آموزش پرستاری
دانشگاه تربیت مدرس

* دکتر فضل الله احمدی

دکترای آموزش پرستاری،
استادیار گروه پرستاری دانشگاه
تربیت مدرس

دکتر مسعود فلاحي

دکترای پرستاری، استادیار دانشگاه
علوم بهزیستی و توانبخشی

E-mail: fazlollaha@yahoo.com