

## بررسی تأثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون

فائزه صحبایی<sup>۱</sup>، شهلا محمدزاده<sup>۲</sup>، ابراهیم ابراهیمی<sup>۳</sup>، فاطمه ذوالفقاری<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> مربی، کارشناس ارشد بهداشت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران، دانشکده پرستاری مامایی  
<sup>۲</sup> مربی، کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران، دانشکده پرستاری مامایی  
<sup>۳</sup> کارشناس ارشد آمار، مدیر اجرایی مجمع سران مذاهب اسلامی  
<sup>۴</sup> کارشناس ارشد پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی اراک، دانشکده پرستاری مامایی

### چکیده

**سابقه و هدف:** امروزه یکی از مهم‌ترین مشکلات تندرستی، افزایش فشارخون می باشد و همه ساله تعداد زیادی از افراد در اثر عوارض ناشی از این بیماری جان خود را از دست داده و معلول یا ناتوان می‌شوند. اولین قدم در درمان این بیماری اصلاح شیوه زندگی است. ماساژ سوئدی در بخش طب مکمل به عنوان یکی از راهکارهای مطرح در تغییر شیوه زندگی شناخته شده است. این مطالعه تأثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون بیماران مبتلا به پرفشاری خون را بررسی می‌کند.

**روش بررسی:** در این مطالعه نیمه تجربی، ۳۰ نفر (۱۵ مرد و ۱۵ زن) در رده سنی ۴۵ تا ۵۵ سال با روش آسان یا در دسترس انتخاب شدند. ماساژ سوئدی به مدت نیم ساعت، صبح‌ها در قسمت پشت (۱۷ دقیقه)، گردن (۶ دقیقه) و سینه (۷ دقیقه) انجام شد و فشار خون آنها قبل و بعد از ماساژ سوئدی اندازه‌گیری و ثبت گردید.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که ماساژ سوئدی، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک افراد مورد مطالعه را در هر جلسه کاهش می‌دهد ( $P < 0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** مطالعه حاضر استفاده از ماساژ سوئدی را به عنوان یک روش غیردارویی و بدون عارضه در افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه می‌نماید.

**واژگان کلیدی:** ماساژ سوئدی، پرفشاری خون.

### مقدمه

هستند (۳) و معمولاً در جریان معاینه فیزیکی تشخیص داده می‌شود (۴). در ایران تقریباً ۲۰ درصد افراد مبتلا به پرفشاری خون می‌باشند (۵). کاهش ۳ تا ۵ میلی‌متر جیوه در فشار خون احتمالاً نیم میلیون از سگته‌های مغزی و ۱۵۰۰۰۰ مورد از سگته‌های قلبی را می‌کاهد (۶). بیمارانی که فشار خون سیستولیک بالای ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و دیاستولیک بالای ۹۰ میلی‌متر جیوه دارند، باید تحت درمان قرار گیرند (۱). تغییر در سبک زندگی اولین اقدام در درمان فشار خون بالا است (۷). از اقدامات غیردارویی جهت کاهش فشار خون می‌توان به ورزش، کاهش مصرف نمک و ماساژدرمانی اشاره کرد (۸). ماساژدرمانی انواع مختلفی نظیر رفلکسولوژی، ماساژ عمقی

افزایش فشار خون مهم‌ترین مشکل تندرستی در کشورهای پیشرفته است. این بیماری، بدون علامت و به آسانی قابل شناسایی بوده، به راحتی درمان می‌شود و در صورت عدم درمان اغلب به عوارض کشنده‌ای منجر می‌گردد (۱). بالا بودن فشارخون یکی از مشکلات شایع در امر سلامت به شمار می‌آید و علت اصلی مرگ‌های زودرس و ناتوانایی‌های شدید میلیون‌ها انسان است (۲). بسیاری از بیماران از ابتلای به آن بی اطلاع

آدرس نویسنده مسئول: اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی اراک، دانشکده پرستاری و مامایی،

فاطمه ذوالفقاری (email: shad\_dokht@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۷/۱/۱۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۷/۴/۳

با توجه به این نتایج و اثر بخشی ماساژ سوئدی بر فشار خون و شیوع بالای این بیماری در ایران، تاثیر آن بر فشار خون بیماران مراجعه کننده به درمانگاه فرهنگیان اراک در سال ۱۳۸۶ بررسی شد.

### مواد و روشها

در این مطالعه نیمه تجربی، ۳۰ بیمار ۴۵-۵۵ ساله مراجعه کننده به درمانگاه فرهنگیان اراک به روش آسان یا در دسترس انتخاب گردیدند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: سن ۴۵-۵۵ سال، حداقل یکسال از تشخیص پرفشاری خون در آنها توسط پزشک متخصص گذشته باشد، حداقل یک سال سابقه مصرف داروی پروپرانولول داشته باشند، از وضعیت جسمی مناسب برخوردار باشند بطوری که ماساژ سوئدی برای آنها ممنوعیت نداشته باشد، علی‌رغم مصرف پروپرانولول فشار خون آنها کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه نباشد، اهل و ساکن اراک و حومه باشند و در زمان تحقیق تغییری در رژیم دارویی و غذایی آنها ایجاد نشود و مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نباشند. برای بیماران واجد شرایط یک برنامه ۱۲ هفته‌ای تنظیم گردید. در دوره اول و سوم (چهار هفته اول و سوم)، ماساژ به صورت هفته‌ای یک بار به مدت ۳۰ دقیقه صبح‌ها در قسمت پشت (۱۷ دقیقه)، گردن (۶ دقیقه) و سینه (۷ دقیقه) انجام شد. فشار خون آنها قبل و بعد از ماساژ سوئدی اندازه‌گیری و ثبت گردید. در دوره دوم (چهار هفته دوم) بیماران ماساژ دریافت نکردند. فشار خون سیستولیک و دیاستولیک بیماران قبل و بعد از انجام ماساژ ثبت گردید. اطلاعات از طریق تکمیل پرسش‌نامه اخذ شد. پرسش‌نامه حاوی اطلاعات دموگرافیک نظیر سن و جنس و اطلاعات مربوط به فشارخون سیستولیک و دیاستولیک بود. جهت اعتبار و اعتماد ابزار، فشارخون همه بیماران توسط یک دستگاه فشارسنج جیوه‌ای اندازه‌گیری شد و ماساژ مردان توسط ماساژ دهنده مرد و ماساژ زنان توسط ماساژ دهنده زن انجام شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، آنالیز واریانس و  $t$  زوجی استفاده گردید.  $P < 0.05$  معنی‌دار در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

۳۰ بیمار (۱۵ مرد و ۱۵ زن) مورد بررسی قرار گرفتند. اکثر بیماران (۶۰ درصد) درده سنی ۵۱ تا ۵۵ سال قرار داشتند. بیشتر بیماران (۳۶/۷ درصد) دارای تحصیلات

عضلات و ماساژ سوئدی دارد (۹). ماساژ سوئدی با تحریک سیستم پاراسمپاتیک و مهار سیستم سمپاتیک سبب کاهش فشار خون می‌شود. این ماساژ با سه حرکت افلوراج، پرتیساژ و پرکاشن با تغییر در سیستم اعصاب مرکزی سبب کاهش فشار خون می‌گردد (۱۰). افلوراج (Efflorage) یک ضربه سرخورنده است که با تمام کف دست انجام می‌شود تا گردش خون را اصلاح کند.

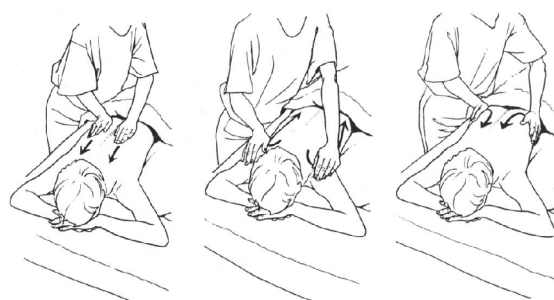
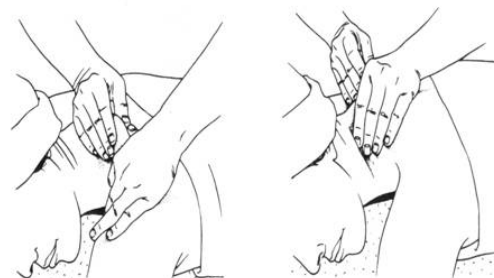
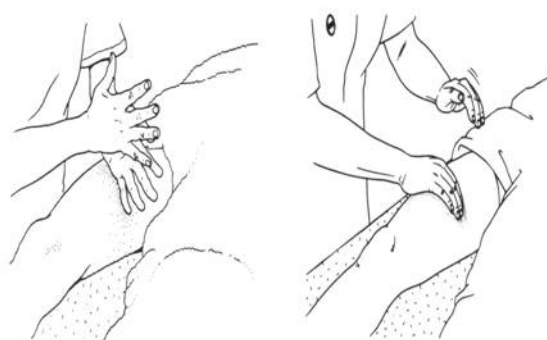


Fig. 4.57 Efflorage to the back

در پرتیساژ (pertissage) توده عضلانی توسط دست‌ها بلند شده و به آرامی چرخانده یا فشرده می‌شود.

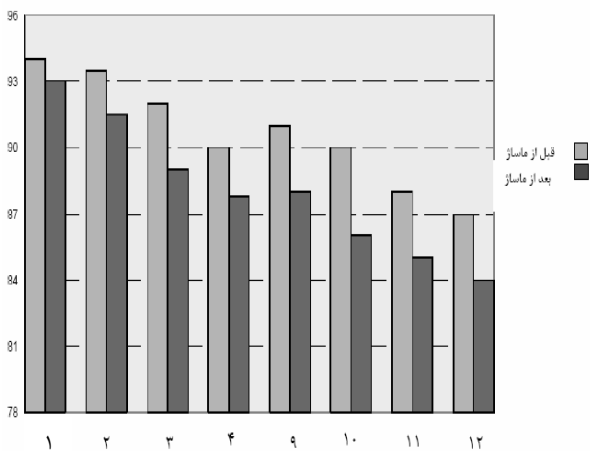


در حرکت پرکاشن (Percation)، حرکات ضربی، سبک، سریع و پی‌درپی توسط لبه دست‌ها یا کف دست‌ها به صورت مقعر به عضلات زده می‌شود (۱۱).



در سال ۲۰۰۵، در بیمارستان کارولینسکا در استکهلم سوئد مطالعه‌ای از نوع کارآزمایی بالینی به منظور تعیین تاثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون ۱۴ مرد صورت گرفت. نتایج بیانگر آن بود که فشار خون سیستولیک و دیاستولیک بیماران بعد از انجام ماساژ سوئدی به میزان ۱۵ درصد کاهش یافت (۱۲).

در نمودار ۲ تغییرات میانگین فشارخون دیاستولیک بیماران از جلسه اول تا دوازدهم به شرح ذیل مشاهده می‌شود: جلسه اول از ۹۴ میلی‌متر جیوه به ۹۳ میلی‌متر جیوه، جلسه دوم از ۹۳/۵ میلی‌متر جیوه به ۹۱/۵ میلی‌متر جیوه، جلسه سوم از ۹۲ میلی‌متر جیوه به ۸۰ میلی‌متر جیوه، جلسه چهارم از ۹۱ میلی‌متر جیوه به ۸۷/۷ میلی‌متر جیوه، جلسه پنجم از ۹۱ میلی‌متر جیوه به ۸۸ میلی‌متر جیوه، جلسه ششم از ۹۰ میلی‌متر جیوه به ۸۶ میلی‌متر جیوه، جلسه هفتم از ۸۸ میلی‌متر جیوه به ۸۵ میلی‌متر جیوه و در جلسه دوازدهم از ۸۷ میلی‌متر جیوه به ۸۴ میلی‌متر جیوه تقلیل پیدا کرد. هم‌چنین ارتباط معنی‌داری بین تاثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون با مصرف سیگار، نمک، انجام ورزش، سن و جنس مشاهده نشد.



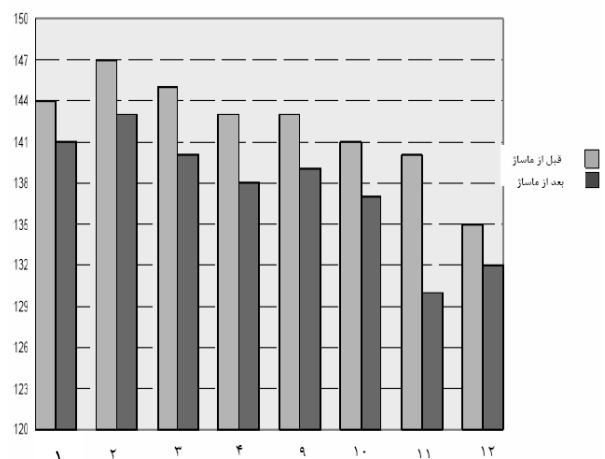
نمودار ۲- میانگین فشار خون دیاستولیک قبل و بعد از ماساژ سوئدی در هر جلسه

## بحث

یافته‌ها نشان داد که ماساژ سوئدی به مدت ۱۲ هفته، هفته‌ای یک بار به مدت ۳۰ دقیقه، میزان فشارخون سیستولیک و دیاستولیک را به طور معنی‌داری نسبت به سطح اولیه کاهش می‌دهد. این یافته‌ها مشابه نتایج تحقیق پیشین در این زمینه می‌باشد. یافته‌های اولنی نیز حاکی از آن است که انجام ماساژ پشت به مدت ۱۰ دقیقه در ۱۰ جلسه هفته‌ای یک بار سبب کاهش فشار خون می‌شود (۱۳). جیریلین و همکاران نیز نشان دادند که انجام ماساژ سوئدی به مدت ۲۰ دقیقه هفته‌ای دو بار سبب کاهش فشارخون سیستولیک و دیاستولیک می‌شود (۱۴).

به نظر می‌رسد استفاده از طب مکمل به عنوان یک روش غیردارویی و بدون عارضه در افراد مبتلا به فشار خون سودمند باشد. نتایج این پژوهش در زمینه آموزشی می‌تواند اطلاعات

متوسطه و عالی بودند. اکثر آنها (۷۰ درصد) شاغل بودند و از بین آنها ۸۰ درصد غیرشاغل در مراکز بهداشتی بودند. اکثراً (۸۳/۳ درصد) متاهل و ۵۳/۳ درصد با تعداد خانوار ۲-۴ نفر بودند. اکثر افراد (۶۰ درصد) دارای درآمد ماهیانه بالای ۴۰۰ هزار تومان بوده و بیشتر آنها (۶۰ درصد) ساکن منطقه شمال اراک بودند. اکثراً (۴۶/۷ درصد) دارای منزل شخصی بوده و بیشتر آنها (۸۰ درصد) غذاهای پر نمک مصرف نمی‌کردند. بیشتر بیماران ورزش می‌کردند و ۴۷/۸ درصد آنها پیاده‌روی انجام می‌دادند. اکثر آنها (۴۲/۳۳ درصد) دچار بحران بوده و در ۴۲/۳۲ درصد موارد مشکل مالی داشتند. ۷۰ درصد واحدهای مورد مطالعه به بیماری‌های دیگر مبتلا بودند که شایع‌ترین آنها (۳۳/۳۳ درصد) دیابت بود. بیشتر افراد (۸۳/۳ درصد) سیگار نمی‌کشیدند و اکثر زنان (۶۰ درصد) یائسه بودند که ۸۳/۳ درصد آنان بالای ۴۵ سال یائسه شده بودند. اکثر زنان مورد مطالعه (۷۳/۳ درصد) قرص ضدبارداری مصرف نمی‌کردند. همان گونه که در نمودار ۱ مشاهده می‌شود میانگین فشارخون سیستولیک بیماران از جلسه اول تا دوازدهم به شرح ذیل تغییر یافت: جلسه اول از ۱۴۴ میلی‌متر جیوه به ۱۴۱ میلی‌متر جیوه، جلسه دوم از ۱۴۷ میلی‌متر جیوه به ۱۴۳ میلی‌متر جیوه، جلسه سوم از ۱۴۵ میلی‌متر جیوه به ۱۴۰ میلی‌متر جیوه، جلسه چهارم از ۱۴۳ میلی‌متر جیوه به ۱۳۸ میلی‌متر جیوه، جلسه پنجم از ۱۴۳ میلی‌متر جیوه به ۱۳۹ میلی‌متر جیوه، جلسه ششم از ۱۴۱ میلی‌متر جیوه به ۱۳۷ میلی‌متر جیوه، جلسه هفتم از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه به ۱۳۰ میلی‌متر جیوه و در جلسه دوازدهم از ۱۳۵ میلی‌متر جیوه به ۱۳۳ میلی‌متر جیوه تقلیل پیدا کرد.



نمودار ۱- میانگین فشار خون سیستولیک قبل و بعد از ماساژ سوئدی در هر جلسه

تأثیر ماساژ سوئدی بر درد و اضطراب انجام شود و همچنین بررسی تأثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون سنین مختلف پیشنهاد می گردد.

### تشکر و قدر دانی

در پایان مراتب سپاس خود را از کلیه زنان و مردان شرکت کننده در پژوهش، کتابخانه دانشگاه، کتابخانه مرکزی دانشگاه علوم پزشکی، کتابخانه دانشکده پرستاری - مامائی و مسئولین محترم ابراز می دارم و برای یکایک آنان از خداوند منان توفیق روز افزون را دارم.

ارزنده‌ای در زمینه استفاده از روش‌های غیر دارویی ارائه نماید و مراقبین بهداشتی را در استفاده از روش‌های مکمل از جمله ماساژ درمانی انواع بیماری‌ها ترغیب نماید. همچنین می‌توان با آموزش بیماران و همراهان در خصوص تأثیر ماساژ بر فشار خون، آنان را با درمان‌های مکمل آشنا و در جهت استفاده از آنها تشویق نمود. از طرفی مهارت‌های کادر پزشکی و پیراپزشکی منحصراً در چهارچوب درمان دارویی و مراقبتی خلاصه نمی‌شود و درمان‌های غیردارویی که عوارض جانبی و هزینه داروها را ندارند، می‌توانند در درمان بسیاری از بیماری‌ها راهگشا باشند ( ۱۵ )

جهت گسترش یافته‌ها و کسب اطلاعات بیشتر در زمینه موضوع تحقیق پیشنهاد می‌شود، پژوهش دیگری در زمینه

### REFERENCES

1. Kasper DL, Braunwald E, Hauser S, Longo D, Jameson JL, Fauci AS, Editors. Harrison's principles of internal medicine. 16th edition. Philadelphia: McGraw Hill; 2005.
2. Potter PA, Perry AG, Editors. Fundamentals of nursing. 6<sup>th</sup> ed. St. Louis, MO: Mosby-Elsevier; 2005.
3. Black JM, Hawks JH. Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes. 7<sup>th</sup> ed. St. Louis: Elsevier Saunders; 2005.
4. Anonymous. Extrated concept from Harrison's principles of internal medicine. Tehran: Samat; 2003. [In Persian]
5. Rashidy H. Relationship between blood pressure and BMI in elderly of Bandarabbas city. Scientific-Medical Journal of Hormosgan 2003;2:111-18. [In Persian]
6. Rahmany H. Effect of back massage on physiologic indices in care special ward. Journal of Gorgan University Science 2003;3:53-58. [In Persian]
7. Linda M, editor. Illustrated manual of nursing practice. 4<sup>th</sup> Edition. Philadelphia: Lippincott Williams & wilkins; 2006.
8. Hernandez-Reif M, Field T, Krasnegor J, Hossain Z, Theakston H, Burman I. High blood pressure and associates symptoms were reduced by massage therapy. Journal of Body Work and Movement Therapies 2004;4:31-36.
9. Mernagh D, Cartwright J. Health and beauty therapy. 3<sup>rd</sup> Edition. United Kingdom: Nelson Thornes; 2006.
10. Fritz S, Editors. Fundamental of therapeutic Massage. 3<sup>rd</sup> Edition. United States: Mosby; 2004.
11. Tappan F, Benjamin P, Editors. Tappan hand book of healing massage techniques. 4<sup>th</sup> Edition: United States: Appleton & Lange; 2005.
12. Aourell M, Skoog M, Carleson J. Effects of Swedish massage on blood pressure. Complement Ther Clin Pract 2005;11:242-46.
13. Oleny H. Effect back massage on blood pressure. Biol Res Nerse 2005;7:98-105.
14. Cambron JA, Dexheimer J, Coe P. Changes in blood pressure after various forms of therapeutic massage: a preliminary study. J Altern Complement Med 2006;12:65-70.
15. Aziz Khany M. Blood letting. 2<sup>nd</sup> edition. Tehran: Estiery; 2003. [In Persian]