

## بررسی تأثیر ماساز سوئدی بر فشار خون

فائزه صحبايي<sup>۱</sup>، شهرلا محمدزاده<sup>۲</sup>، ابراهيم ابراهيمى<sup>۳</sup>، فاطمه ذوالفقارى<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> مربي، کارشناس ارشد بهداشت، دانشگاه آزاد اسلامي، واحد پزشکي تهران، دانشکده پرستاري ماماي

<sup>۲</sup> مربي، کارشناس ارشد پرستاري، دانشگاه آزاد اسلامي، واحد پزشکي تهران، دانشکده پرستاري ماماي

<sup>۳</sup> کارشناس ارشدآمار، مدیر اجرائي مجتمع سران مذاهب اسلامي

<sup>۴</sup> کارشناس ارشد پرستاري، دانشگاه آزاد اسلامي، واحد پزشکي اراك، دانشکده پرستاري ماماي

### چكیده

**سابقه و هدف:** امروزه يكى از مهمترین مشكلات تندرستى، افزایش فشارخون مى باشد و همه ساله تعداد زیادى از افراد در اثر عوارض ناشى از اين بيماري جان خود را از دست داده و معلول یا ناتوان مى شوند. اولين قدم در درمان اين بيماري اصلاح شيوه زندگى است. ماساز سوئدی در بخش طب مكمل به عنوان يكى از راهكارهای مطرح در تغيير شيوه زندگى شناخته شده است. اين مطالعه تأثیر ماساز سوئدی بر فشار خون بيماران مبتلا به پرفسارى خون را بررسى مى کند.

**روش بررسى:** در اين مطالعه نيمه تجربى، ۳۰ نفر (۱۵ مرد و ۱۵ زن) در رده سنی ۴۵ تا ۵۵ سال با روش آسان يا در دسترس انتخاب شدند. ماساز سوئدی به مدت نيم ساعت، صبحها در قسمت پشت (۱۷ دقيقه)، گردن (۶ دقيقه) و سينه (۷ دقيقه) انجام شد و فشار خون آنها قبل و بعد از ماساز سوئدی اندازه گيري و ثبت گردید.

**يافته ها:** نتایج نشان داد که ماساز سوئدی، فشار خون سیستولیك و دیاستولیك افراد مورد مطالعه را در هر جلسه کاهش مى دهد ( $P < 0.001$ ).

**نتیجه گيري:** مطالعه حاضر استفاده از ماساز سوئدی را به عنوان يك روش غيرداروي و بدون عارضه در افراد مبتلا به پرفسارى خون توصيه مى نماید.

**واژگان کلیدی:** ماساز سوئدی، پرفسارى خون.

### مقدمه

هستند (۳) و معمولاً در جريان معاینه فيزيكى تشخيص داده مى شود (۴). در ايران تقربياً ۲۰ درصد افراد مبتلا به پرفسارى خون مى باشند (۵). کاهش ۳ تا ۵ ميلى متر جيوه در فشار خون احتمالاً نيم ميليون از سكته های مغزى و ۱۵۰۰۰ مورد از سكته های قلبی را مى کاهد (۶). بيماراني که فشار خون سیستولیك بالاي ۹۰ ميلى متر جيوه دارند، باید تحت درمان قرار گيرند (۱). تغيير در سبك زندگى اولين اقدام در درمان فشار خون بالا است (۷). از اقدامات غيرداروي جهت کاهش فشار خون مى توان به ورزش، کاهش مصرف نمک و ماساز درمانی اشاره کرد (۸). ماساز درمانی انواع مختلفی نظير رفلکسولوژي، ماساز عمقي

افزایش فشار خون مهمترین مشكل تندرستى در کشورهای پیشرفته است. اين بيماري، بدون علامت و به آسانى قبل شناسايي بوده، به راحتى درمان مى شود و در صورت عدم درمان اغلب به عوارض کشنده اى منجر مى گردد (۱). بالا بودن فشارخون يكى از مشكلات شائع در امرسلامت به شمار مى آيد و علت اصلی مرگ های زودرس و ناتوانايی های شديد ميليون ها انسان است (۲). بسيارى از بيماران از ابتلای به آن بى اطلاع

آدرس نويسنده مسئول: اراك، دانشگاه آزاد اسلامي، واحد پزشکي اراك، دانشکده پرستاري و ماماي، فاطمه ذوالفقارى (email: shad\_dokht@yahoo.com)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۷/۱/۱۸  
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۷/۴/۳

## بررسی تأثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون

با توجه به این نتایج و اثر بخشی ماساژ سوئدی بر فشار خون و شیوع بالای این بیماری در ایران، تأثیر 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 منوعیت 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 واحد 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 اندازه گیری 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 نظری 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 اندازه گیری 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. اکثربیماران (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، پرتیساز و پرکاشن با تغییر در سیستم اعصاب مرکزی سبب کاهش فشار خون می‌گردد (۱۰). افلوراج (Efflurage) یک ضربه سرخون‌ده است که با تمام کف دست انجام می‌شود تا گردش خون را اصلاح کند.

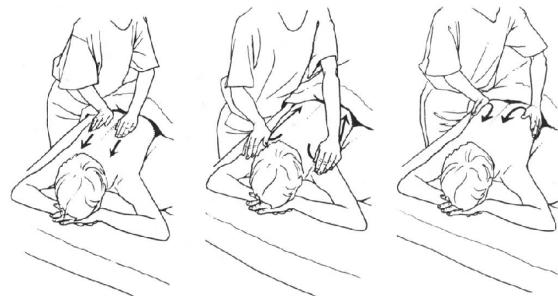
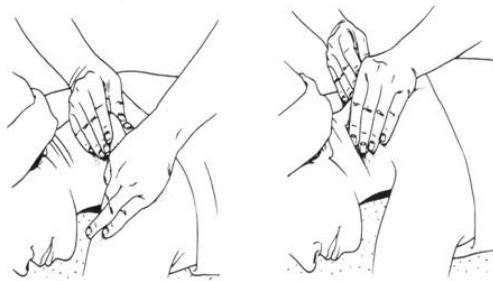
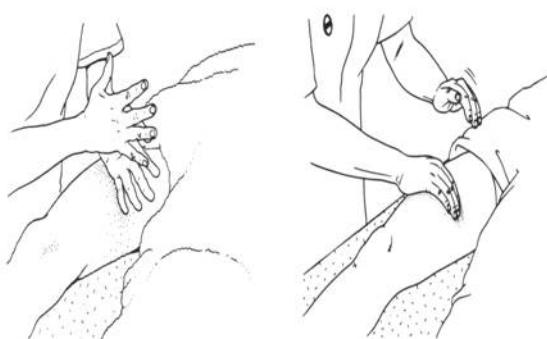


Fig. 4.57 Efflurage to the back

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

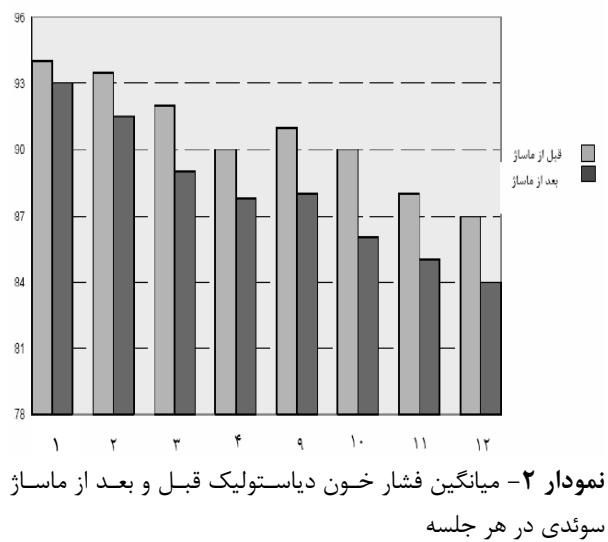


در حرکت پرکاشن (Percation)، حرکات ضربی، سبک، سریع و پی‌درپی توسط لبه دست‌ها یا کف دست‌ها به صورت مقعر به عضلات زده می‌شود (۱۱).



در سال ۲۰۰۵، در بیمارستان کارولینسکا در استکهلم سوئد مطالعه‌ای از نوع کارآزمایی بالینی به منظور تعیین تأثیر 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 سوم از ۹۳/۵ میلی‌متر جیوه به ۹۱/۵ میلی‌متر جیوه، جلسه چهارم از ۹۲ میلی‌متر جیوه به ۸۰ میلی‌متر جیوه، جلسه نهم از ۹۱ میلی‌متر جیوه به ۸۷/۷ میلی‌متر جیوه، جلسه دهم از ۹۰ میلی‌متر جیوه به ۸۸ میلی‌متر جیوه، جلسه یازدهم از ۸۸ میلی‌متر جیوه به ۸۶ میلی‌متر جیوه، جلسه دوازدهم از ۸۷ میلی‌متر جیوه به ۸۵ میلی‌متر جیوه و در جلسه تقلیل پیدا کرد. همچنین ارتباط معنی‌داری بین تاثیر ماساژ سوئدی بر فشار خون با مصرف سیگار، نمک، انجام ورزش، سن و جنس مشاهده نشد.

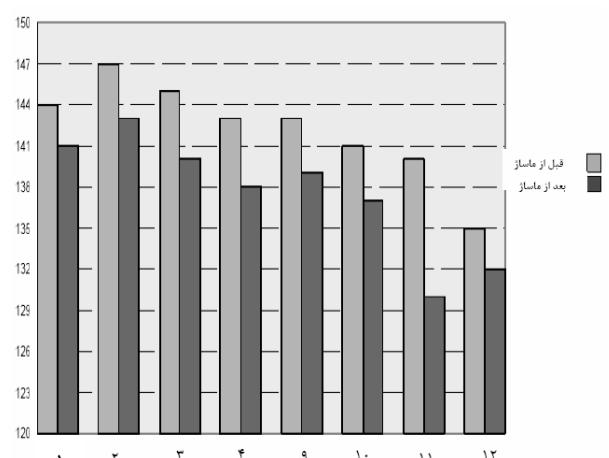


## بحث

یافته‌ها نشان داد که ماساژ سوئدی به مدت ۱۲ 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 متأهل و ۵۳/۳ درصد با تعداد خانوار ۲-۴ نفر ۴۰۰ بودند. اکثر افراد (۶۰ درصد) دارای درآمد ماهیانه بالای هزار تومان بوده و بیشتر آنها (۶۰ درصد) ساکن منطقه شمال ارak بودند. اکثراً (۴۶/۷ درصد) دارای منزل شخصی بوده و بیشتر آنها (۸۰ درصد) غذای 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 آنها 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 نهم از ۱۴۳ میلی‌متر جیوه به ۱۳۹ میلی‌متر جیوه، جلسه دهم از ۱۴۱ میلی‌متر جیوه به ۱۳۷ میلی‌متر جیوه، جلسه یازدهم 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 می‌گردد.

### 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 ابزار می‌دارم و برای یکایک آنان از خداوند منان توفيق روز افرون 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 درجهت 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 پیشنهادی شود، 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. Extracted 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. 3rd Edition. United States: Mosby; 2004.
11. Tappan F, Benjamin P, Editors. Tappan hand book of healing massage techniques. 4th 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 Nerve 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]