



Yogaövningars inverkan på blodtrycket hos patienter med hypertoni

Bakgrund och syfte

Högt blodtryck är en av västvärldens vanligaste sjukdomar och kostnaderna för medicinsk behandling av högt blodtryck och dess följsjukdomar ökar ständigt. Vi vet att stress påverkar blodtrycket, men det är en faktor som är svår att påverka. Flera studier har visat att yoga kan ha en blodtryckssänkande effekt och kan sänka nivåerna av stresshormon i kroppen. Syftet med studien var att undersöka effekten av yoga på blodtrycket hos patienter i primärvården med hypertoni sedan minst ett år tillbaka.

Metod och material

Studien är upplagd som en randomiserad kontrollerad studie. Hälften av de 24 patienter som anmälde sig som deltagare randomiserades till interventionsgruppen (hälsosamtal samt yoga 15 minuter två gånger dagligen), andra hälften till kontrollgruppen (hälsosamtal samt vila 15 minuter två gånger dagligen). Alla patienterna genomgick 24-timmars blodtrycksmätning inför hälsosamtalet och efter sex veckor med/utan intervention.

Resultat

Ingen signifikant sänkning av blodtrycket kunde ses i någon av grupperna. I yogagruppen sjönk det systoliska dygnsmedeltrycket med 4,4 mmHg medan det i kontroll-/vilogruppen var helt oförändrat (± 0 mmHg). Inte heller skillnaden i blodtryckssänkning mellan grupperna var statistiskt signifikant.

Slutsats

Studien ger inte underlag för någon slutsats om huruvida man i primärvården kan sänka blodtrycket hos patienter med hypertoni med hjälp av yoga. Studien visar dock en tydlig tendens till blodtryckssänkning i yogagruppen (-4,4 mmHg), och det är intressant att konstatera att vila två gånger dagligen inte tycks ha någon blodtryckssänkande effekt (± 0 mmHg). Större studier behövs för att klargöra yogans eventuella plats som behandlingsalternativ patienter med för hypertoni på vårdcentraler. En jämförelse mellan effekten på blodtrycket av yogautövande på egen hand (enligt den modell som tillämpats