

تاي تشي: مراجعة وتحليل يوضحان آليات تأثيره على أمراض القلب والأوعية الدموية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 1, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تاي تشي: مراجعة وتحليل يوضحان آليات تأثيره على أمراض القلب والأوعية الدموية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119430>

تخيل أنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم، وتشعر بالإرهاق المستمر، وتبحث عن طريقة لتحسين صحتك العامة دون اللجوء إلى تمارين رياضية شاقة. هل يمكن أن تكون ممارسة بسيطة مثل تاي تشي (Tai Chi) هي الحل؟ هذا ما كشفت عنه دراسة حديثة، حيث أظهرت هذه الرياضة الصينية القديمة فوائد مذهلة في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وعلاجها.

منهجية البحث

قام باحثون بتحليل شامل للدراسات العلمية المنشورة حتى أكتوبر 2025، وذلك بهدف فهم الآليات التي من خلالها يؤثر تاي تشي على صحة القلب والأوعية الدموية. شمل البحث قواعد بيانات علمية رئيسية مثل Google Scholar و PubMed و EBSCOhost MEDLINE و Scopus و ScienceDirect و Web of Science. ركز التحليل على ستين دراسة، منها تسعة وثلاثون تجربة سريرية عشوائية وواحد وعشرون مراجعة، قارنت بين ممارسة تاي تشي والتمارين الهوائية (Aerobic exercise) والرعاية القياسية. تم استخدام أسلوب التحليل التلوي (Meta-analysis) لدمج نتائج الدراسات المختلفة وتقييم تأثير تاي تشي على عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ضغط الدم ومستويات الكوليسترول، بالإضافة إلى القدرة الوظيفية والصحة النفسية.

النتائج

أظهرت نتائج التحليل أن ممارسة تاي تشي تؤدي إلى انخفاض ملحوظ في ضغط الدم الانقباضي (Systolic blood pressure) بمعدل 6.14 ملم زئبقي، وفي ضغط الدم الانبساطي (Diastolic blood pressure) بمعدل 3.45 ملم زئبقي. بالإضافة إلى ذلك، لوحظ تحسن في مستويات الكوليسترول الجيد (HDL-C) وزيادة في القدرة الوظيفية، كما تم قياسها من خلال اختبار المشي لمدة ست دقائق. لم تقتصر الفوائد على الجانب البدني فحسب، بل امتدت لتشمل الجانب النفسي، حيث أظهرت الدراسات انخفاضاً في مستويات التعب والاكتئاب لدى ممارسي تاي تشي.

تشير الأدلة إلى أن تاي تشي قد يؤثر على تنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي (Autonomic regulation) والمسارات الالتهابية والاستجابة للضغط (Stress-related pathways) في الجسم. على سبيل المثال، أظهرت الدراسات تحسناً في معدل ضربات القلب المتغير (Heart rate variability)، وهو مؤشر على قدرة الجهاز العصبي على التكيف مع الظروف المختلفة، وانخفاضاً في مستويات بعض البروتينات الالتهابية مثل IL-6 و CRP.

دلالات البحث

تؤكد هذه النتائج أن تاي تشي يمكن أن يكون خياراً علاجياً فعالاً لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، ليس فقط من خلال تأثيره على عوامل الخطر التقليدية مثل ضغط الدم والكوليسترول، ولكن أيضاً من خلال تأثيره على الآليات البيولوجية الأساسية التي تساهم في تطور هذه الأمراض.

على الرغم من أن الأدلة الحالية تشير إلى أن تاي تشي قد يكون له مزايا مقارنة بالتمارين الهوائية في بعض الجوانب، إلا أن الباحثين يحذرون من أن هذه المزايا مدعومة بأدلة ذات مستوى يقين منخفض إلى متوسط. لذلك، من الضروري إجراء المزيد من الدراسات عالية الجودة لتأكيد هذه النتائج وتحديد الجرعة المثالية من تاي تشي والمدة اللازمة لتحقيق أقصى فائدة.

تفتح هذه الدراسة آفاقاً جديدة لفهم دور التمارين الذهنية والبدنية في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وعلاجها. قد يكون تاي تشي، بتركيزه على التنفس العميق والحركة البطيئة والتركيز الذهني، وسيلة فعالة لتعزيز الصحة العامة.

وتحسين نوعية الحياة، خاصةً في المجتمعات التي تعاني من ارتفاع معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

Reference

Liu J. (2026). *A systematic review and meta-analysis of the mechanism of action of Tai Chi on cardiovascular disease: evidence map of aerobic and mind-body exercise pathways*. Scientific Reports, 16(1), 6708-6708.

DOI: [10.1038/s41598-026-35996-3](https://doi.org/10.1038/s41598-026-35996-3)

ARABPSYCHOLOGY.COM