

Testmozgással a magas vérnyomás megelőzhető!

A magas vérnyomás növeli a szívbetegség és a stroke (agyi érkatasztrófa) kockázatát, azonban megelőzhető testmozgással és egészséges étkezéssel. Ha valakinél már kialakult a betegség, a mozgás a gyógyszerek hatékonyságát is fokozza.

Fontos, hogy megtaláljuk azt a mozgásformát, amelyet nem „kötelező gyakorlatként” végzünk, hanem örömről élünk benne. Ne feledjük, hogy a házimunka – kertészkedés, ablakmosás, bevásárlás, kerékpározás – is mozgásnak számít. Használjuk kevesebbet a kocsit és a tömegközlekedési járműveket, inkább gyalog menjünk munkába, a lift helyett pedig használjuk a lépcsőt.

Van, aki úgy érzi, otthon nem tud rendszeresen mozogni, és biztosabb, ha edzőterembe megy. Ennek előnye, hogy a tréner megtanítja a sporteszközök helyes használatát is.

A súlyzók és a különféle gépek erősítik a szívet. Fontos, hogy legalább heti 2-3 alkalommal végezzük ezeket a gyakorlatokat. Az erőgyakorlatok nemcsak csökkentik a vérnyomást, hanem égetik is a testzsírt, és növelik az izomtömeget.

Ha nem szeretünk zárt helyiségben izzadni egy, menjünk úszni. 30 perc úszás jó hatással van az erekre, csökkenti a pulzusszámot és a vérnyomást.

Napi harminc perces élénk ütemű sétával megelőzhető a magas vérnyomás. Ha már kialakult a betegség, és gyógyszert kell szednünk, a 30 perces könnyű edzés – megnövekedett pulzusszám, enyhe izzadás – segíti a gyógyszerek hatását.

Ne kezdjünk hozzá a mozgáshoz előkészület és átmenet nélkül. Fokozatosan növeljük a mozgás időtartamát 10-ről 20, majd 30 percre.

Az otthoni edzés előnye az, hogy beiktathatjuk a napi programunkba, és az edzőterembe utazás sem vesz el időt, ezért, aki másképp nem tudja megoldani, tartson otthon szobakerékpárt vagy futógépet. A napi 30 percet le lehet bontani 10 perces egységekre is.

A magas vérnyomásban szenvedőknél még fontosabb, hogy kellő bemelegítés után kezdjenek el mozogni, és edzés után a levezetés se hiányozzék.

Jó szolgálatot tesz a pulzusszám-mérő, az orvos segítségével beállíthatjuk, majd ellenőrizhetjük az elérni kívánt legmegfelelőbb pulzusszámot. Ne feledjük, egyes vérnyomáscsökkentők (bétablokkolók és kalciumcsatorna-blokkolók) csökkentik a pulzusszámot.)

A legújabb kutatások szerint férfiak számára nem több mint napi két, nők számára pedig egy ital előnyös hatással van a vérnyomás csökkentésére is.

Minden mozgásfajtára igaz, hogy az orvossal történt megbeszélés után, annak megfelelően végezzük, és tartsuk be a biztonsági intézkedéseket.

Ha a mozgás mellett egészségesen étkezünk, és – ha túlsúlyosak vagyunk – fogynunk is sikerül, máris sokat tettünk azért, hogy korunk egyik népbetegsége, a magas vérnyomás ne fenyegetse érrendszerünket és szívünket. Forrás: WebMed