magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 15. 2. 2013 | bno

I s vysokým tlakem můžete cvičit

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/I-s-vysokym-tlakem-muzete-cvicit__s10011x7567.html

Vysokým krevním tlakem, který se vyznačuje hodnotami vyššími než 140/90, trpí podle Světové zdravotnické organizace 10 až 30 procent dospělých v téměř každé zemi. S hypertenzí je však možné bojovat i cvičit.

Hypertenze významně přispívá ke kardiovaskulárním onemocněním, která si každý rok vyžádají asi 12 milionů obětí po celém světě. Vysoký krevní tlak často doprovází například cukrovku. Na léčbu existují medikamenty. Cílené změny ve vašem životním stylu však mohou být mnohem lepším lékem.

Jaké cvičení zvolit při hypertenzi?

Pro lidi se sedavým zaměstnáním je optimální cvičit 30 minut denně každý den v týdnu. Aerobní cvičení může snížit systolický krevní tlak (horní číslo) o tři až pět bodů a diastolický (dolní číslo) o dva až tři body. Důležité je, abyste zvolili takový typ cvičení, který vám bude vyhovovat a bude vás bavit. Vhodná je chůze, běh, plavání či jízda na kole.

Velmi vhodným cvičením při hypertenzi je jóga.

Jóga jako terapie zasahující zároveň tělo i mysl má výrazně pozitivní vliv na krevní tlak. Podle mnoha studií dokáže systolický i diastolický tlak snížit na normální hodnotu. Podobné účinky mohou mít také meditace a řízená tvorba představ. Účinky jógy na stav pacienta trpícího vysokým krevním tlakem byly prokázány i v několika vědeckých studiích.

A výsledky?

Pravidelná jógová praxe dokáže v průměru snížit systolický krevní tlak o 11,52 milimetrů rtuti tlakoměru a diastolický tlak o 6,83 milimetrů rtuti na tlakoměru.

Typů jógy je celá řada. Pokud máte vysoký krevní tlak, zvolte jógu, která slouží spíše k protažení a uvolnění těla i mysli. Vhodná by mohla být třeba vinyasa jóga, která se vyznačuje cvičením pozic jógy v plynutí s dechem.

Úprava jídelníčku je nasnadě

Pokud trpíte hypertenzí a chcete se cítit lépe, cvičení je výborným prostředkem. Mělo by jít však ruku v ruce se změnou či úpravou vašeho jídelníčku. Vhodné je omezit solení. Snížení příjmu soli v potravě může krevní tlak značně snížit. To, co můžete jíst dosyta, jsou naopak banány. Dostatečný příjem draslíku, který obsahují, může trochu vyvážit nezdravý účinek sodíku. Konzumace alkoholu a kouření také k léčbě vysokého krevního tlaku nepřispívá, proto je třeba je omezit. V neposlední řadě je také nutné omezit pití kávy a příjem kofeinu. Pokud máte vysoký krevní tlak, je vhodné snížit příjem kofeinu na dva šálky kávy denně.

Na co si dát s hypertenzí pozor

Pro pacienty s vysokým krevním tlakem nejsou vhodné žádné silové sporty, jako např. zápas, vzpírání či posilování s většími zátěžemi. Při těchto činnostech se totiž zapojují velké svalové skupiny a při jejich stahu dochází k prudkému zvýšení odporu v krevním řečišti, a tím i k velkému vzestupu krevního tlaku, což může být zvláště pro lidi středního a vyššího věku velmi rizikové.

Existuje však celá řada aktivit, které můžete dělat právě vy, tak

nezoufejte. Jistě si vyberete tu, která vám bude vyhovovat a bude pro vás lékem i povzbuzením!

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz