

Pohybové aktivity pri vyšších hodnotách tlaku krvi

Pravidelné **vytrvalostné** pohybové aktivity :

- vykonávať minimálne 3x v týždni
- v trvaní aspoň 40 minút.

Takto môže systolický TK klesnúť v priemere o 5-10 mmHg a diastolický o 5-8 mmHg.

Tento rozsah je optimálny stav, spočiatku sa zaraďujú oveľa kratšie trvajúce pohybové aktivity a sú aj väčšie prestávky medzi cvičeniami .

Rozdelenie jednotlivých pohybových aktivít z hľadiska ich vhodnosti pri zvýšených hodnotách tlaku krvi:

<i>Ideálne</i>	turistika, cyklistika, lyžovanie, volejbal
<i>Vhodné</i>	plávanie, tenis, futbal, stolný tenis
<i>Nevhodné</i>	všetky druhy súťažného športu, vzpieranie, gymnastika, posilňovanie

Intenzita pohybu má byť taká, aby sa vykonávala v aeróbnom pásme. To znamená, že pohybujúci sa jedinec by sa nemal pohybovať až tak intenzívne aby sa dostal do stavu kyslíkového dlhu. Pri vykonávaní pohybových aktivít by sme mali byť schopní napriek rýchlejšiemu dýchaniu voľne hovoriť.

Pri aeróbnom pohybe pracuje viac ako šestina kostrového svalstva s intenzitou vyššou ako 50% maximálneho výkonu.

Ak je intenzita väčšia, prevažuje spaľovanie sacharidov a začína únava.



Ku spaľovaniu tukov dochádza až po 20-30 minútach pohybu.

V poradni zdravia Vám poskytneme ďalšie informácie.

Spracovala: MUDr. Ľubica Benková, RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši, 2017

Pohybová aktivita a tlak krvi

Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017-2020

Včasnú spoznanie zvýšených hodnôt tlaku krvi umožňuje chrániť sa pred následkami.

Optimálnou pohybovou aktivitou je možné dosiahnuť pokles hodnôt tlaku krvi.



Meranie tlaku krvi v Poradni zdravia RÚVZ

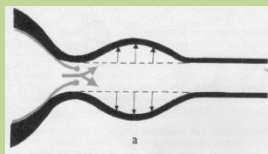
Potvrdiť alebo vylúčiť trvalé zvýšenie tlaku krvi u detí a mládeže je veľmi dôležité, najmä v dedične zatŕažených rodinách.

Normálny krvný tlak je $\leq 120/80$ mmHg.

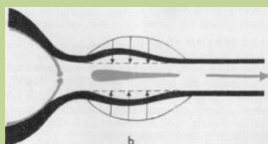
Krátkodobý vzostup tlaku krvi môže byť prirodzenou reakciou tela na fyzickú alebo psychickú záťaž. Ak je tlak v pokoji opakovane vyšší než 120/80 mmHg, pričom neprevýši hodnotu 140/90 mmHg, je potrebné poradiť sa o zmene spôsobu života v Poradni zdravia a kontaktovať svojho lekára.

Krvný tlak je tlak na stenu cievy.

Vyjadruje sa dvoma číslami. Prvé číslo označuje tlak **systolický (pumpujúci)**, keď sa srdcový sval stiahne a ako pumpa vytlačí krv do tepien.



Diastolický tlak (druhý údaj) je krvný tlak vo chvíli, keď je srdcový sval uvoľnený a komory sa plnia krvou.



Rizikový faktor: hodnoty nad 120/80 mmHg (milimetrov ortuťového stĺpca)

PULZ

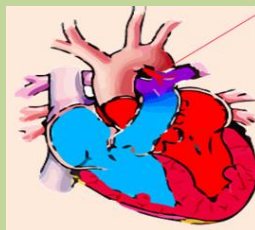
Pulz je vlna šíriaca sa cievami, ktorú vytvoril tlak krvi pri sťahu srdca. Priebeh pulzovej vlny zachytíme napr. na vretennej tepne na zápästí.

Optimálna pokojová pulzová frekvencia by nemala byť viac ako 60 – 80 úderov za

minútu. Priemerná tepová frekvencia vo veku 12 – 15 rokov je 75 tepov za minútu.

Pohybom môžeme „naučiť“ srdce biť pomalšie.

Dostatočným pohybom hrubne svalovina srdca, ktorá vypudí relatívne väčší objem krvi. Srdcový sval sa môže sťahovať pomalšie, pulz klesá.



Ak pulz klesne z hodnoty 75 na 55 za minútu, zmenší sa počet sťahov srdca denne o 30 tisíc. Srdce sa šetrí.

Sedaví ľudia majú hodnoty pulzu najčastejšie nad 80 – 90 tepov za minútu. Norma pulzu v kľude je 60 – 80 tepov za minútu.

Pokles pulzu je možný a dokonca veľmi efektívny pri pohybe.

Odporúča sa pravidelný pohyb aspoň 40 minút tri až štyrikrát týždenne. Je to vynikajúci nástroj nielen na zníženie pulzovej frekvencie, ale aj na pozitívne ovplyvnenie kardiovaskulárneho a celkového zdravia.

Netrénovaným, ktorí s pohybom začínajú, sa odporúča začať rýchlou chôdzou takým tempom, aby ešte vládali rozprávať.

Kondícia veľmi rýchlo stúpa a tempo sa dá postupne zvyšovať. Vynikajúci je aj beh, bicyklovanie, plávanie. **Ideálne je športovať vonku na čerstvom vzduchu.**

Pojem fitness – byť fit, znamená viac ako len určitý stupeň telesnej výkonnosti.

Benefity pohybu

- zlepšenie nálady, sebavedomia,
- zvýšená odolnosť voči stresu a depresii,
- celkové uspokojenie,
- zlepšenie spánku,
- nadväzovanie spoločenských kontaktov a priateľstiev.

