

► Tjelesna aktivnost i povišeni krvni tlak



Tjelesna aktivnost uvelike pomaže u regulaciji krvnog tlaka te ima niz blagotvornih učinaka na srce i krvožilni sustav općenito. Tjelesna aktivnost, u pravilu, u početku podiže krvni tlak, koji se kasnije zbog relaksacije mišića i krvnih žila spušta ispod kritičnih vrijednosti.

Različite tjelesne aktivnosti imaju različite učinke na krvni tlak. Aerobne aktivnosti najviše pomažu vašem srcu, a među njih spadaju sve ritmične i ponavljajuće vježbe koje uključuju rad velikih grupa mišića (nogu, ramena, ruku). Hodanje, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, tenis, ples, košnja travnjaka, okopavanje vrta, sve su to aerobne aktivnosti koje povoljno utječu na snižavanje tlaka, dok su ostale aktivnosti manje korisne. Treba izbjegavati aktivnosti jakog intenziteta u kratkim periodima, poput sprinta, dizanja utega i nošenja teških tereta uz ili niz stepenice.

Ukoliko bolujete od hipertenzije, svakako biste se trebali posavjetovati sa svojim liječnikom, fizioterapeutom i/ili medicinskom sestrom prije započinjanja tjelesnih aktivnosti.

Odrasla bi se osoba trebala svakodnevno najmanje 30 minuta baviti umjerenom tjelesnom aktivnošću,

najmanje pet puta tjedno. Umjeren tjelesna aktivnost dovoljna je da vam postane toplo i da vam ubrza disanje, ali da još uvijek možete govoriti i da vam ne nedostaje zraka. Ponekad će biti teško odraditi svih 30 minuta u jednom danu, pogotovo na početku, ali pojačavajući polako i postupno svoju aktivnost, napredovat ćete brzo i sigurno.

Tjelesna aktivnost ne smije vam predstavljati kaznu, nego bi trebala pružati veselje. Odabirom one tjelesne aktivnosti koja vas veseli brže ćete doći do željenih rezultata. Kako vam ne bi dosadilo vježbati, povežite se s prijateljima, kolegama i obitelji te vježbajte zajedno. Za vježbu nisu potrebne ni skupe teretane ni skupa oprema. Samo je potrebno povećati vlastitu aktivnost tijekom uobičajenog dana.

Kako? Evo nekoliko savjeta:

- svakim danom sve više pješačite – izbjegavajte auto i javni prijevoz za kratke relacije
- koristite se stubama umjesto dizalom
- izađite iz autobusa jednu stanicu prije odredišta
- izvedite psa jedanput više od uobičajenog ili samo produžite uobičajenu rutu

- idite na posao (u grad) pješice ili biciklom
- prošecite za vrijeme pauze ili nakon ručka
- razmislite o aktivnostima koje vas čine sretnima te se pokušajte uključiti u njih.



Autor: **Sanel Hrvatin**, viši fizioterapeut

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

