

# Fizikai aktivitás ajánlások magas vérnyomás esetén

Magas vérnyomásról (hipertóniáról) beszélünk, ha az erekben a nyomás 140/90 Hgmm vagy ennél magasabb. A kezeletlen magas vérnyomás olyan betegségek kialakulását okozhatja, mint vesebetegség, szívbetegségek vagy stroke. Kockázati tényezők lehetnek az egészségtelen táplálkozás, fizikai inaktivitás, dohányzás, alkoholfogyasztás, túlsúly/elhízás. Ezért a megelőzés és kezelés leghatékonyabb módja az életmódváltás, a testsúly normalizálása és az egészségi állapotnak megfelelő, rendszeres fizikai aktivitás.

## A fizikai aktivitás javallata hipertóniában

- 1. fokozatban: 140-159/90-99 Hgmm vérnyomás, alacsony vagy közepes szív-, érrendszeri kockázat mellett a fizikai aktivitás más életmód-változtatásokkal együtt javasolt első vonalbeli kezelésként.
- 2. fokozatban: 160-179/100-109 Hgmm vérnyomás, 1-2 fennálló szív-, érrendszeri rizikófaktor esetén a fizikai aktivitás egyéb életmód-változtatásokkal együtt gyógyszeres kezeléssel kombinálva javasolt a normál vérnyomás eléréséhez.
- 3. fokozatban: >180/>110 Hgmm vérnyomás esetén a gyógyszeres kezelés kiegészítéseként az egyénre szabott fizikai aktivitás, egyéb életmód-változtatásokkal együtt javasolt.

## A fizikai aktivitás hatása a magas vérnyomás betegségre

### Akut hatások

- Intenzív aerob fizikai aktivitás hatására a szisztolés vérnyomás emelkedik, a diasztolés vérnyomás pedig viszonylag változatlan marad.
- Az aerob fizikai aktivitás után a vérnyomás több órára a nyugalmi nyomás alá csökken.
- A dinamikus izomerősítő tevékenység során a vérnyomás jellemzően jobban megemelkedik az aerob fizikai aktivitáshoz képest.

### A rendszeres fizikai aktivitás hatásai

- A magas vérnyomásban szenvedő betegek szisztolés vérnyomása a fizikai aktivitás hatására csökken.
- A legnagyobb vérnyomáscsökkenés legalább 4 héten át tartó közepes intenzitású aerob és dinamikus izomerősítő tevékenység kombinációjával érhető el.

## Javasolt fizikai aktivitás hipertóniában

- A fentiek figyelembevételével az egészségesek számára szóló általános fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlás alkalmazandó:
- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardio mozgás (pl. gyaloglás, kerékpározás, úszás);
- Emellett heti legalább 2x30 perc főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás végzése;
- Valamint legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése is javasolt.