

- zöldség és főzelékfélék, gyümölcsök fogyasztása.

A testmozgás jótékony hatásai

A rendszeres testmozgás és az egészség szoros összefüggése már évezredek óta ismert, de talán még soha nem volt akkora jelentősége, mint napjaink íróasztalokkal és közlekedési eszközökkel zsúfolt, elhízással, magas vérnyomással vagy koleszterinszint-emelkedéssel fenyegető világában. Az edzésre fordított idő és energia már rövidtávon is megtérül!

Várható előnyök

A helyesen adagolt terhelés nemcsak a mozgást végző izmokat erősíti, hanem javítja a tüdő és a szív működésének hatásfokát, a vérkeringést, s ezáltal az (sejt) anyagcserét is. Az oxigén és a tápanyagok hamarabb jutnak el a sejtekhez, míg a széndioxid illetve a szövetekben elhasználódott anyagok gyorsabban kerülnek be a vérkeringésbe, s érik el a méregtelenítő szerveket. Ennek eredményeként növekszik az ellenálló képesség és az energiaszint is. Javul a tüdőben zajló gázcseré (széndioxid-leadás és oxigénfelvétel) hatásfoka és növekedik a vér oxigénszállító képessége. Izmaink is több oxigénhez jutnak, így jóval hosszabb ideig működhetnek fájdalom nélkül, az edzés hatására pedig több munkára lesznek képesek, és az adott feladatot könnyebben el tudják végezni. A szív lassabban és erősebben ver, több vért pumpál a keringésbe. Néhány heti rendszeres testmozgás után a pulzusnak észrevehetően csökkennie kell. Élspportolóknál a nyugalmi pulzus akár percenként 50 alá is mérséklődhet. A hatékonyabb szív működés egyben azt is jelenti, hogy például amikor a busz után futunk, pulzusunk nem emelkedik meg annyira, mint korábban. A testedzés javítja az ízületek mozgékonyágát, erősíti a csontokat, elősegíti a kalcium lerakódását a csontokban, és segít a csonttritkulás megelőzésében. Segítségével könnyebben megelőzhető a székrekedés, javul az emésztés, a méregtelenítés és az immunműködés. Megelőzhető és egyensúlyban tartható a cukorbetegség, csökkenthető a magas vérnyomás, a stressz és a zsírszövet mennyisége. A rendszeres testmozgás hatására mérséklődik a teljes koleszterinszint és azon belül a "rossz", vagyis az LDL- és a "jó" HDL-koleszterin aránya a vérben, valamint

tágulnak az artériák és csökken a vérrögök keletkezésének valószínűsége. Élversenyzők érrendszeri állapotát kortársaikhoz képest 20 évvel fiatalabbnak találták sportpályafutásuk végén, de a szabadidő-sportolók is rendelkeznek 5 év előnnyel. Nagyon fontos azonban, hogy a rendszerességen a heti legalább két-három alkalommal végzett (45-60 perces) testmozgást értsük. (Kezdetben természetesen válasszunk könnyebb gyakorlatokat, csak addig folytassuk, amíg nem érezzük kellemetlennek.) A rendszeres testedzés jótékony hatásai azonban gyorsan megszűnnek, ha a gyakorlatokat abbahagyjuk. Csökken a szív és az izmok ereje, akár csak a "védő koleszterin" szintje. A sportolás befejezése után még az atlétáknál sem maradnak meg mérhető hosszabb távú előnyök, fizikai erőnlétük nem jobb, szervezetük nem reagál gyorsabban a testmozgásra, mint azoké, akik sohasem sportoltak aktívan.

Mielőtt elkezdi az edzést

Azok, akik pillanatnyilag nem edzenek rendszeresen, és van valamilyen egészségügyi problémájuk, ugyanakkor elmúltak negyvenévesek, mindenképp vizsgáltsák ki magukat, kérjék ki kezelőorvosuk tanácsát a testmozgás megkezdése előtt. A legfontosabb tényező a szív működés, ugyanis az edzés meglehetősen káros (akár végzetes is) lehet, ha a szív nem tud megfelelni a megnövekedett követelményeknek. Az úszás például javítja és megtartja a mozgékonyágát, miközben tökéletesen kíméli az ízületeket.

Segítségnyújtás, további felvilágosítás

Egészségfejlesztési Iroda (EFI)
Európa - Egészségház –Baktalórántháza
Kiemelten Közhasznú Zrt.
Baktalórántháza, Zöldfa u. 10.
Tel: (42) 552-050 /104 mellék
e-mail. baktaefi@gmail.com



A magas vérnyomás

A hipertónia, más néven magas vérnyomás, vagy néha artériás hipertónia egy elterjedt krónikus kóros állapot, amelynek során emelkedik a vérnyomás az artériákban. Ehhez az emelkedéshez a szívnek a szokásosnál több munkájába kerül a vér erekben való keringtetése.

A vérnyomás megállapítása két méréssel, a szisztoléssal és a diasztoléssal történik, amely attól függ, hogy a szívizom éppen összehúzódik (szisztolés) vagy ellazul (diasztolés) a szívverések között. A normál vérnyomás nyugalmi állapotban 100–140 Hgmm szisztolés (felső érték) és 60–90 Hgmm diasztolés (alsó érték) tartományon belül van. A magas vérnyomás ismérve, hogy az artériás vérnyomás tartósan meghaladja a 140 Hgmm szisztolés, illetve a 90 Hgmm diasztolés értéket. A hipertónia besorolása szerint lehet elsődleges (esszenciális) hipertónia vagy másodlagos hipertónia. Az esetek mintegy 90–95%-a az elsődleges hipertónia kategóriába esik, ami olyan magas vérnyomást jelent, amelynek hátterében más elsődleges betegség nem található. Az esetek fennmaradó 5–10%-a a másodlagos hipertóniába esik, ezt a vesét, az artériákat, a szívet, vagy az endokrin rendszert érintő állapotok okozzák. Bár gyakran nem gondolunk rá, de a magas vérnyomás már gyermekkorban is felfedezhető, létező megbetegedés és ma már nem tekinthető ritka betegségnek, mivel a túlsúly és az ehhez kapcsolódó anyagcsere változások, valamint a magas vérnyomás a gyermeklakosság akár 10–18 százalékát is érintheti. Éppen ezért fontos alkalomadtán ellenőriztetni gyermekeink vérnyomását, különösen akkor, ha a családban halmozottan előfordult magas vérnyomásos illetve szív és érrendszeri megbetegedés. Gyermekeknél a magas vérnyomás jelenlétét többszöri orvosi vizsgálattal lehet csak igazolni. Az egészséges életmódra neveléssel sokkal költséghatékonyabban lehetne a hipertóniát megelőzni, mint a már kialakult tüneteket kezelni.

A sóbevitel és a súlyfelesleg csökkentése, valamint a dinamikus testedzés egymástól függetlenül csökkentik a vérnyomást, ezért kövér/prehypertoniás esetekben feltétlenül ajánlott.

Gyermekeknél akkor állapítanak meg magas vérnyomást, ha az átlagos szisztolés vagy diasztolés vérnyomás három vagy több alkalommal eléri vagy meghaladja a gyermek nemének, korának és magasságának megfelelő 95%-osztályt. Ez egyes esetekben azt jelenti, hogy akár már 110/80 Hgmm-es vérnyomás is magas vérnyomásnak számíthat, természetesen ez függ a gyerek életkorától, testmagasságától, testsúlyától, edzettségi állapotától.

Az elsődleges hipertónia tünetei

Az elsődleges hipertónia tünetei

A magas vérnyomás felismerése általában szűrés révén, illetve olyankor történik, ha a beteg egy ettől független probléma miatt vesz igénybe egészségügyi ellátást. A betegek egy része fejfájásról, különösen a fej hátsó részében és általában a reggeli órákban, valamint átmeneti vagy állandó szédülésről, fülzúgás/csengésről, látászavarról számol be. További jelek lehetnek a fáradtságérzet, a nehézlégzés, az orrvérzés, a mellkasi fájdalom és az idegesség. Igen gyakran előfordul, hogy a hipertónia szövődményeként a már károsodott szervek (pl. szív) okoznak különböző tüneteket.

Másodlagos hipertónia

Néhány további jel és tünet másodlagos hipertóniára utalhat, azaz olyan magas vérnyomásra, amelynek kiváltó oka meghatározható, például vesebetegség vagy endokrin betegség.

Kiváltó okok

A magas vérnyomás kialakulásának pontos oka legtöbbször ismeretlen. Az esetek többségében nem áll mögötte szervi elváltozás, ebben az esetben úgynevezett elsődleges (primer) vagy ismeretlen eredetű (esszenciális) hipertóniáról beszélünk. Ezzel szemben a másodlagos hipertónia meghatározható kiváltó okra vezethető vissza.

Elsődleges hipertónia

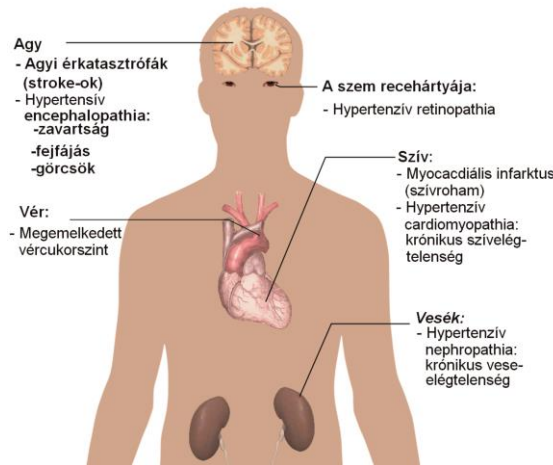
Az elsődleges (esszenciális) hipertónia a magas vérnyomás leggyakoribb formája, amely az összes eset 90–95%-át teszi ki. A vérnyomást csökkentő életmódbeli tényezők közé tartozik az étkezési szokások megváltoztatása, fontos a sóbevitel csökkentése, a gyümölcsök és alacsony zsírtartalmú termékek fogyasztása.

Kockázati tényezők, amelyek elősegítik az elsődleges hipertónia kialakulását:

- öröklött hajlam;
- túlsúlyosság;
- mozgáshiány;
- stressz;
- a túlzott sófogyasztás.

Másodlagos hipertónia

A másodlagos hipertónia meghatározható kiváltó okra vezethető vissza. A magas vérnyomás leggyakoribb másodlagos oka a vesebetegség.



A tartós magas vérnyomással járó főbb szövődmények

Megelőzés

A hipertóniás betegek jelentős része nincs tudatában az állapotának! Az egész népeiséget érintő intézkedésekre van szükség a magas vérnyomás következményeinek csökkentése és a vérnyomáscsökkentő gyógyszerekkel

folytatott terápia szükségességének visszaszorítása érdekében.

- Rendszeres aerob testmozgás végzése, például gyors gyaloglás legalább 30-40 perc naponta, vagy egyéb rendszeresen végzett sporttevékenység.
- Az alkoholfogyasztás korlátozása férfiaknál legfeljebb napi három, nőknél legfeljebb napi két egységre.
- Gyümölcsben és zöldségben gazdag étrend követése, legalább öt adag naponta.
- A dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás abbahagyása!
- A vérnyomás normalizálásában az ásványi anyagok közül szerepet játszik a kálium, a magnézium és a kalcium is.

Az energiaszegény étrend

- Cukor és szénhidrátszegény étrend - az étrendből ki kell hagyni az egyszerű cukrok fogyasztását. Összetett szénhidrátokkal, elsősorban keményítőtartalmú élelmiszerekkel fedezhető az energiaszükséglet. A zöldség és főzelékfélék, gyümölcsök, teljes kiőrlésű lisztből készült pékárú és tészták fogyasztása kerüljön előtérbe.
- Zsíradszegény étrend- az ajánlott napi zsírsavbevitel 0,8 g/ttkg (90 kg-os testsúlynál kb. 70 g/nap).
- A vérnyomás csökkentésében kiemelkedő szerepe van az omega-3 zsírsavaknak (linolénsav, EPA, DHA). A linolénsavat legnagyobb mennyiségben a repce-, a szója- és a lenmagolaj, a növényi magvak, az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA) legfőbb forrása a tengeri halak olaja és a hazai halak közül a busa.
- Az élelmi rostok fogyasztását növelni kell (35-45 g/nap): a kívánt mennyiség teljes kiőrlésű lisztből készült és gabonával dúsított termékekkel (pl. kenyerek, száraztészták, korpás, úgynevezett "magos" zsemlek, kifli),