



Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

2 занятие

Двигательная активность при артериальной гипертензии

- 1 Двигательная активность при артериальной гипертензии.
- 2 Контроль за самочувствием по пульсу и артериальному давлению.
- 3 Методика подсчета ЧСС.
- 4 Комплекс физических упражнений при артериальной гипертензии.

Регулярная физическая активность



СНИЖАЕТ:

- сердечно-сосудистую смертность на 30 %;
- смертность от всех причин на 20 %;
- потребность в госпитализации на 60 %;
- риск повторного инфаркта миокарда на 17 %.



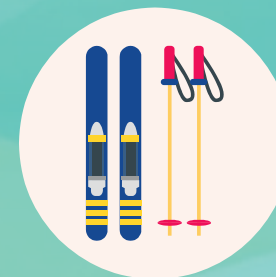
Как правильно заниматься физической активностью?



При артериальной гипертонии наилучшим видом тренировки являются **регулярные аэробные нагрузки умеренной интенсивности**

Аэробная физическая активность – вид ритмической активности с хорошим поступлением кислорода в организм (ходьба, плавание, лыжи, танцы, езда на велосипеде).

При аэробных нагрузках вовлекаются разные группы мышц.



Интенсивность физической нагрузки

— это уровень усилий, которые прикладываются во время тренировки



Любая физическая нагрузка имеет свою интенсивность

Нагрузка низкой интенсивности

(очень незначительная одышка, человек легко разговаривает)



Нагрузка умеренной интенсивности

(дыхание учащенное, но человек может говорить полными предложениями)



Нагрузка высокой интенсивности

(сильная нехватка воздуха, человек отвечает на вопросы односложно)



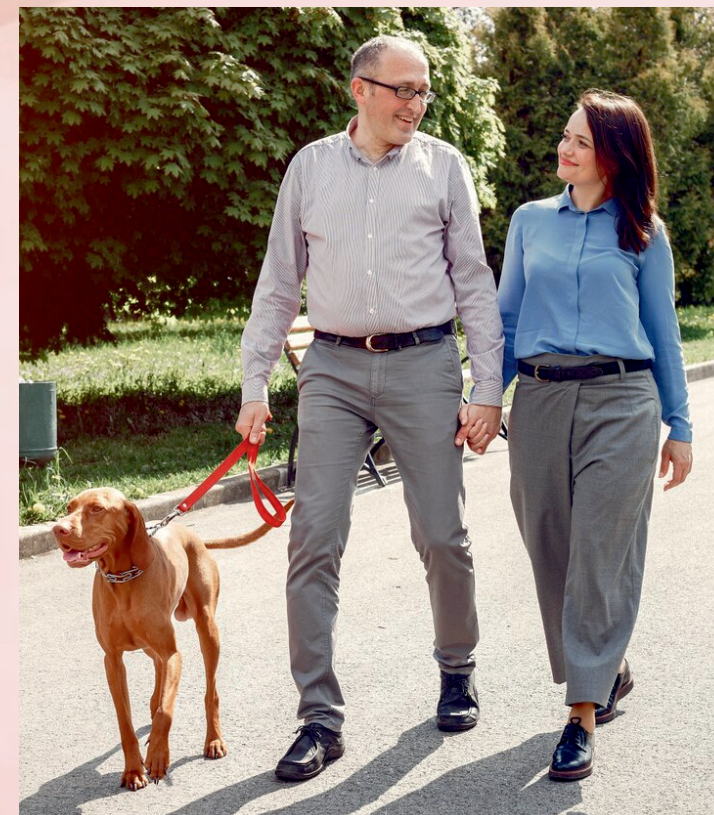
Оптимальная продолжительность физических нагрузок для пациентов с артериальной гипертонией – **30 минут 5 раз в неделю или 60 минут 2-3 раза в неделю**



Как начать?

- 1 Оптимальный вариант – дозированная ходьба с постепенным наращиванием интенсивности, продолжительности и расстояния.
- 2 Тренировки начинайте постепенно и с небольших нагрузок.
- 3 Выбирайте вид тренировки, который по душе – физическая активность должна приносить радость.
- 4 Найдите единомышленников для совместных занятий.

Ходьба – один из самых простых и в то же время эффективных видов аэробной физической активности, не имеет противопоказаний.



Распределение физической активности



ОГРАНИЧИТЬ
(не более 30 мин.)

2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

3-5 РАЗА В НЕДЕЛЮ

ЕЖЕДНЕВНО



- просмотр телевизора;
- настольные игры;
- видео- и компьютерные игры;
- пребывание в положении сидя.

Досуг:

- качели;
- боулинг;
- работа в саду.

Упражнения на силу и гибкость:

- отжимания, подтягивания;
- боевые искусства;
- танцы;
- растяжка, йога.

Аэробные упражнения:

- коньки;
- велосипед;
- скейтборд;
- плавание;
- бег, спортивная ходьба.

Игровые виды спорта:

- волейбол;
- баскетбол;
- футбол;
- теннис.

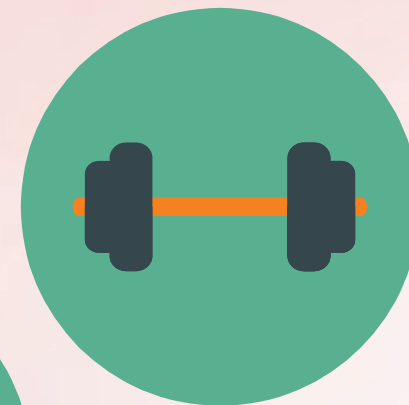
- подъемы по лестнице (не использовать лифт);
- работа по дому;
- больше ходить в течении дня;
- прогулка с собакой.

При артериальной гипертонии недопустимы



- тренировки высокой интенсивности (изнуряющие тренировки, профессиональный спорт);
- силовые упражнения (подъем тяжестей);
- упражнения с резкой сменой положения тела.

Неправильно подобранная (высокая) интенсивность тренировки может вызвать неконтролируемый скачок артериального давления и привести к тяжелым осложнениям.



Частота пульса

– надежный показатель соответствия нагрузки состоянию человека



В норме частота пульса в покое составляет 60-80 ударов в минуту.

Важно контролировать пульс и артериальное давление ДО начала физической активности и ПОСЛЕ окончания!

Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС) = «220 - возраст»



Оптимальная частота сердечных сокращений во время физической нагрузки:

- при артериальной гипертензии 1 степени – в пределах 60-70 % от МЧСС;
- при артериальной гипертензии 2 степени – в пределах 40-60 % от МЧСС.

Советы для повышения ежедневной физической активности



- 1 Думайте о физической активности как о пользе, любые движения рассматривайте как возможность для укрепления здоровья.
- 2 Сделайте физическую активность частью вашего повседневного образа жизни:
 - сократите время работы сидя;
 - добавьте перерывы для разминки на работе;
 - по возможности откажитесь от транспорта, лифта;
 - больше ходите пешком.



Правильно подобранные регулярные упражнения помогают снизить артериальное давление, стимулируют работу сердца, повышают его тонус и выносливость.

**Благодарю
за внимание!**

