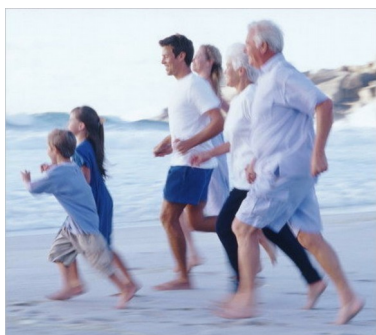


## Формы физической активности для пациентов

- ☑ утренняя гигиеническая гимнастика
- ☑ лечебная гимнастика
- ☑ дозированная ходьба
- ☑ терренкур
- ☑ плавание
- ☑ езда на велосипеде
- ☑ лыжи
- ☑ танцы
- ☑ физические упражнения в воде
- ☑ упражнения на тренажерах и др.



Рекомендуемый режим физической активности – нагрузка умеренной интенсивности – начинать с 50% от величины частоты сердечных сокращений «220 ударов в минуту минус возраст», постепенно увеличивая до 70%.

Наиболее адекватная физическая нагрузка – это 30 минут быстрой ходьбы с повышением частоты сердечных сокращений до 120 ударов в минуту. Начинать необходимо с 10 минут и увеличивать длительность ходьбы на 5 минут каждые 2 недели.

Плавание оказывает релаксирующее воздействие на центральную нервную систему. В результате этого нормализуется сосудистый тонус и понижается АД.



У некоторых групп, которые имеют артериальную гипертензию, снижают тонус артерий.

Физические упражнения выполняются ритмично, в спокойном темпе с большой амплитудой движений в суставах конечностей. Исходные положения — сидя, лежа, стоя.

К специальным упражнениям относят упражнения на расслабление мышечных групп, равновесие, координацию, дыхательные динамические упражнения и упражнения с дозированным усилием динамического характера. Следует избегать упражнений с большой амплитудой движений для туловища и головы, а также резко и быстро выполняемых движений, и упражнений с длительным статическим усилием.



Департамент здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области

## Физическая активность

при артериальной гипертензии



ОГКУЗ особого типа  
«Областной центр  
медицинской профилактики»

г Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

Тел. (4722) 52-90-13, 52-91-25

## Что такое артериальная гипертония?

**Артериальная гипертония** — это периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД).

Исследования доказывают, что повышение АД обнаруживается у 40% населения и частота артериальной гипертонии повышается с возрастом.

Для взрослых людей повышенным считается уровень АД выше 140/90 мм рт. ст.



Артериальная гипертония — заболевание приводящее к осложнениям, как вследствие повышения АД, так и развития атеросклероза сосудов, снабжающих кровью жизненно важные органы (сердце, мозг, почки и др.). В частности, при поражении коронарных сосудов, снабжающих кровью сердце, развивается ишемическая (коронарная) болезнь сердца, мозговых сосудов — инсульт.

Физические упражнения оказывают

## Провоцирующие факторы резкого повышения АД:

▶ нервно-психические или физические перегрузки;

▶ смена погоды, магнитные бури (что характерно для метеочувствительных пациентов);

▶ интенсивное курение;

▶ избыточная масса тела

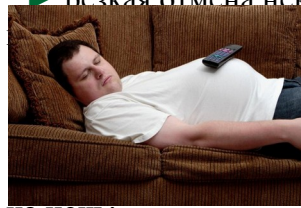
▶ гиподинамия

▶ резкая отмена некоторых лекарств,

▶ употребление алкогольных напитков;

▶ употребление пищи, особенно соленой и на ночь;

▶ употребление пищи или напитков, содержащих вещества, способствующие повышению АД (кофеин — большое количество кофе, тирамин — шоколад, сыр, икра и др.).



## Влияние физической активности

**Артериальная гипертония** — это периодическое или стойкое повышение артериального давления (АД).

Исследования доказывают, что повышение АД обнаруживается у 40% населения и частота артериальной гипертонии повышается с возрастом.

Для взрослых людей повышенным считается уровень АД выше 140/90 мм рт. ст.



Артериальная гипертония — заболевание приводящее к осложнениям, как вследствие повышения АД, так и развития атеросклероза сосудов, снабжающих кровью жизненно важные органы (сердце, мозг, почки и др.). В частности, при поражении коронарных сосудов, снабжающих кровью сердце, развивается ишемическая (коронарная) болезнь сердца, мозговых сосудов — инсульт.

Физические упражнения оказывают