

فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد

- انجام فعالیت بدنی علاوه بر کاهش فشار خون باعث تقویت ماهیچه‌ها، استخوان، بهبود سوخت و ساز، کنترل وزن و کاهش بیماری‌های مزمن می‌شود.
- فعالیت بدنی که متناسب با توانایی خود انتخاب کرده‌اید، انجام دهید.
- اگر قبلاً فعالیت بدنی نداشته‌اید یکباره شروع به انجام فعالیت بدنی نکنید. بلکه به آرامی شروع و بتدریج مدت و شدت آن را افزایش دهید.
- افراد بالای 40 سال قبل از شروع فعالیت بدنی و ورزشی باید با پزشک مشورت کنند.
- برای کودکان 2 تا 18 سال داشتن حداقل روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی ضروری است.
- برای افراد 18 سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت 30 دقیقه، 5 روز در هفته و یا 150 دقیقه در یک هفته توصیه می‌شود.
- فعالیت بدنی با شدت متوسط، فعالیتی است که « باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلبتان گردد اما در حین انجام فعالیت، قادر به صحبت کردن با فرد دیگری باشید.»
- نوعی از فعالیت بدنی را انتخاب کنیم که بتوانیم آن را به‌طور مداوم ادامه دهیم.
- فعالیت بدنی داشتن به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست، بلکه فعالیت‌هایی نظیر انجام کارهای منزل، پیاده روی جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند.
- برای بیماران مبتلا به فشار خون انجام فعالیت‌هایی مانند وزنه برداری که به تلاش بیش از حد نیاز دارند توصیه نمی‌شود.
- بهترین نوع فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به فشارخون بالا، فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دویدن با سرعت کم، قایق سواری، طناب زدن، شنا، اسکی، دوچرخه سواری و استفاده از دوچرخه ثابت است.
- پیاده روی؛ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است.
- افراد مبتلا به فشارخون قبل از شروع پیاده روی، بهتر است حرکات کششی انجام دهند.