

得了高血压,就要与运动“绝缘”了吗?

我血压高,不敢运动,怕一动血压更高。”78岁的大妈说。“我怕不锻炼身体差,每天都坚持走1万步,但血压就是偏高……”88岁的大爷说。很多高血压患者觉得自己日常的血压都控制不好,再运动会有危险,不安全。到底高血压人群是否该运动?怎么动?

科学的身体活动可以预防疾病,愉悦身心,促进健康,对于高血压患者,更是鼓励他们量力而行去运动,因为健康的生活方式是治疗高血压的措施之一;当然运动有类别和强弱之分,不同年龄和不同病情的患者,应该选择不同的运动方式。

A.选对项目:有氧运动为主

我国以高血压为代表的慢性病患者人数一直持续增加。不同年龄的高血压患者,应该如何选择适合自己的运动项目呢?

医生建议,所有运动都要建立在控制好血压的前提下进行,血压过高,未完全控制在正常值的时候,不适合中强度运动,但适当的散步等日常活动仍然可行。

而年轻的高血压患者,可以做中高强度的有氧运动,比如骑车、跑步、打篮球等,每周至少坚持5天、每次30分钟以上;同时还可以配合一些力量型的训练,比如哑铃、仰

卧起坐等,每周2-4次。此外,游泳也是不错的选择。

对于老年高血压患者,如果没有做中高强度运动的习惯,可以做增强平衡力的练习,如单脚站立、脚跟站立、闭眼站立等,还有预防跌倒的练习,也可以躺在床上进行双脚运动的练习,以锻炼下肢的力量和柔韧性。一般每周5天、每次30分钟,如果行动不便,也应该保证一周三天以上的运动频率。

运动的目的是活动手脚,不让肌肉萎缩、关节僵硬,因此最好不要单纯地选择一种运动,多种形式的运动结合会效果更佳。

B.选对时间:切忌清晨空腹运动

都说“一日之计在于晨”,很多中老年人喜欢清晨在空腹时外出去公园做运动。其实,谭虹指出,一天中最适宜运动的时间是下午的4点到5点。为什么?第一,清晨的6点到10点是人血压的高峰时刻,运动会使血压升高,增加高血压的危险,而且空腹运动相对容易导致低血糖,因此,运动前应该先吃点东西;第二,对于环境而言,傍晚是一天里空气氧气含量最高的时候,适宜运动;第三,运动前应该按医嘱先服药,以避免运动时血压升高。



C.有多种疾病的人怎么办?

不少中老年高血压患者同时还患有多种疾病,比如糖尿病、冠心病、房颤、肺动脉高压等。谭虹建议,有复合型疾病的患者,运动前最好先咨询心内科大夫,医生会根据患者的病情轻重,给予个性化的建议。

曾收治过一位50多岁的男性患者,此人患高血压有七八年,同时患有主动脉夹层的并发症,需吃多种药物,但规律的药物治疗将病情控制得不错,再加上他经常游泳锻炼,血压一直控制得很好。

如果病人刚经历过较严重的疾病,选择运动更要注意循序渐进,逐渐加量。如果在正常静坐的时候,都有心衰(比如胸闷不适)的表现,就不适宜户外运动了,可以在状态稳定时在家里客厅走一走;等症状减轻后再到户外短时间散步,状态再好一些,可以提高走路的速度,增加活动的时间。

专家强调,无论哪种运动,最重要的是不会引起身体不适,如果觉得身体不适,不要硬撑,要及时就医。

运动误区

1、“运动一定可以降血压?”

运动过程本身就是一个心率跟血压升

高的过程,但是运动后有利于血压降低。规律且适宜的运动能帮助患者降低血压3-5个毫米汞柱,但这个数字有个体差异。高血压是一种慢性病,是不可逆的,运动、药物等治疗方法,都是减缓疾病恶化从而降低致残、致死的风险。从总体来看,运动确实能改善高血压病人的总体病情,而药物治疗是最主要且有效的方法,运动不能替代。

2、“日行万步,就能保持健康?”

日行万步,是在身体可以承受的前提下因人而异的一种锻炼方式。有的患者明明已经身体不适,仍然坚持行走,这对身体而言有害而无一利,运动应当量力而行。对于年过七旬的长者而言,追求日行万步会令膝盖磨损过度,肌肉过度疲劳,得不偿失,在身体耐受的情况下,每天走6000-8000步较合适。

信息仅供参考,不构成任何之建议、推荐或指引。文章版权属于原作者,若您认为此文不宜被收录供大家免费阅读,请邮件或电话通知我们,我们收到通知后,会立即将您的作品从本网站删除。

< 本文来自网络,不代表本社立场 >

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
 (301)770-2020
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD
 www.washingtoneyeconsultants.com

*** 纽约医学院 M.D.**
*** 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生**
*** 美国眼科专家文凭**
*** Holy Cross Hospital 眼科主任医生**

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

维州马州妇产科不孕科
 美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师
 曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授 3-109

颜世莲 Dianna Yan, MD **俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG**

● 每年定期妇女抹片及乳房检查
 ● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
 ● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
 ● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
 ● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
 ● 宫颈腺癌; 治疗不用开刀
 ● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
 ● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
 ● 阴道松弛整形
 ● 减除静脉曲张、蜘蛛痣; 不用开刀

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈癌检镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900
 8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

维州 703-876-6200
 8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
 703-698-9668
 starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

● 美国妇产科学院院士
 ● 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
 ● Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
 ● 哥伦比亚大学生理学博士
 ● 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生 **自费优惠**
 ○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
 ○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
 ○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
 ○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
 ○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
 ○ 痔疮切除、乳房肿物切除
 ○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痣
 ● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
 ● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
 ● 盆底整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳腺癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
 DongMei Wang, M.
 预约电话: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

樊薇 内科医师
Wei Fan MD 3-115

主治各种内科慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。
 具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个性化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039
 门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
 ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
 ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
 Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物治疗。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)