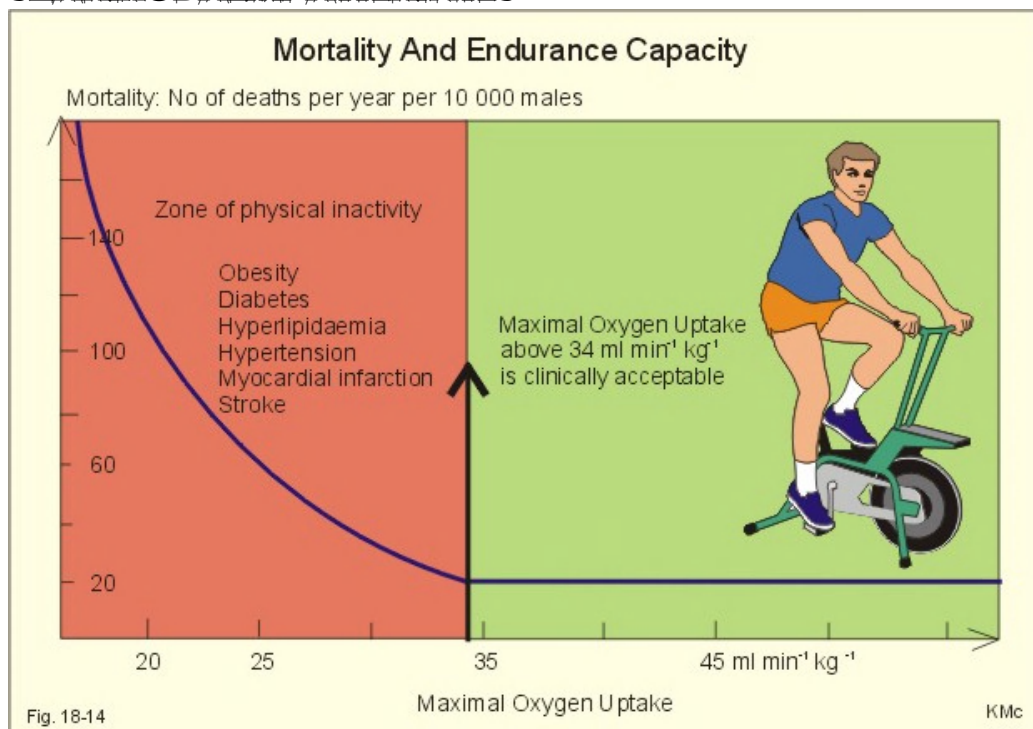




ÖSSZEFOGLALÁS

- Az állóképességi tréning a kutatások egybehangzó megállapítása szerint alkalmas a vérnyomás csökkentésére
- Az állóképességi tréning a gyógyszeres kezelés kiegészítője, nemegyszer hatékony, olcsó és ártalmatlan alternatívája is lehet
- A mozgásprogram jótekonny [anyagcsereváltásokat](#) is előidéz, mint a lipidszintek csökkenése, az inzulinérzékenység fokozása.
- A mozgásprogram optimalizálása szükségessé teszi az előzetes [terheléses vizsgálatok](#) adatainak (VO₂max) ismeretét

A FIZIKÁLIS AKTIVITÁS ÉS A MAGAS VÉRNYOMÁS BETEGSÉG SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS



1: Med Sci Sports Exerc. 2004 Mar;36(3):533-53.

American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension. Pescatello LS, Franklin BA, Fagard R, Farquhar WB, Kelley GA, Ray CA; American College of Sports Medicine.

... Állóképességi tréningek megelőzik a magas vérnyomás kialakulását és csökkentik mind a normál, mind a magas vérnyomásos felnőttek vérnyomását...

... Feltételezhető, hogy ennek a háttérben komplex neurohumorális, és az érrendszert érintő szerkezeti változások állnak. Ilyenek a csökkent katekolamin aktivitás és perifériás érellenállás, megnövekedett inzulin érzékenység és egyebek. ...

A páciensek a tréning program alatt szoros megfigyelés alatt kell, hogy álljanak. A mozgásprogram kidolgozásánál megelőző terheléses tesztek adatait célszerű felhasználni.

A javasolt tréning gyakoriság: a hét legtöbb, lehetőleg valamennyi napján; az ideális intenzitás a maximális aerob kapacitás 40-60 %-ig; időtartam nagyobb, mint 30 perc.

Publication Types:

Review

PMID: 15076798 [PubMed - indexed for MEDLINE]



2: Sports Med. 2004;34(5):307-16.

Effects of exercise, diet and weight loss on high blood pressure.

Bacon SL, Sherwood A, Hinderliter A, Blumenthal JA.

Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Duke University Medical Center,
Durham, North Carolina 27710, USA.

... a vérnyomáscsökkentő gyógyszerek nem mindenki számára hatásosak, drágák, és nemegyszer rontják az életminőséget

... Túlsúlyos magasvérnyomásos betegek vérnyomása diéta, mozgásprogram hatására átlagosan 12,5 Hgmm szisztolés és 7,9 Hgmm diasztolés csökkenést mutatott.

Publication Types:

Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.

Review

PMID: 15107009 [PubMed - indexed for MEDLINE]

3: Am J Hypertens. 2002 Jun;15(6):571-6.

Beneficial effects on blood pressure and lipid profile of programmed exercise training in subjects with white coat hypertension.

Tsai JC, Liu JC, Kao CC, Tomlinson B, Kao PF, Chen JW, Chan P.

Department of Nursing, Taipei Medical University-Wan Fang Hospital, Taiwan.

... Korábbi tanulmányok kimutatták, hogy a közepes intenzitású fizikális tréning enyhe magas vérnyomás esetén hatásos vérnyomáscsökkentő. ...

Jelen tanulmány adatai szerint az alkalmazott 12 hetes mozgásprogram nemcsak hatásos vérnyomáscsökkentőnek bizonyult, hanem a lipidprofil is előnyösen változtatta meg.

Publication Types:

Clinical Trial

Controlled Clinical Trial

Evaluation Studies

Research Support, Non-U.S. Gov't

PMID: 12074361 [PubMed - indexed for MEDLINE]

4: Cardiol Clin. 2001 Aug;19(3):507-16.

Exercise as hypertension therapy.

Kokkinos PF, Narayan P, Papademetriou V.

Department of Medicine, Veterans Affairs Medical Center, Cardiology and Hypertension Research Clinic, Washington, District of Columbia, USA.

... a legfrissebb kutatások igazolják, hogy a közepes intenzitású aerob edzések 1. és 2. stádiumú magas vérnyomásos betegekben képesek a vérnyomás csökkentésére. Az átlagos vérnyomáscsökkenés 10,5 Hgmm volt a szisztolés, 7,6 Hgmm a diasztolés vérnyomásértékek kapcsán. Harmadik stádiumú magas vérnyomás betegségben nemcsak a vérnyomásértékek javultak, hanem a bal kamra megnagyobbodása (LVH) is csökkent.

A hatások maximalizálásához és a mellékhatások minimalizálásához a tréning intenzitást és tartamot gondosan, egyénileg kell meghatározni...

Publication Types:

Review

PMID: 11570120 [PubMed - indexed for MEDLINE]



5: Sports Med. 2000 Sep;30(3):193-206.

The role of exercise training in the treatment of hypertension: an update.

Hagberg JM, Park JJ, Brown MD.

Department of Kinesiology, University of Maryland, College Park 20742-2611, USA.

jh103@umail.umd.edu

... Valamennyi Útmutató hangsúlyozza a nem gyógyszeres magas vérnyomáskezelés különösen a fizikális tréning jelentőségét...

... a legutóbb a tárgyban publikált 15 angol közlemény egyöntetűen megállapítja, hogy a fizikális tréning a magas vérnyomásos betegek 75 %-ában csökkenti a vérnyomértékeket átlagosan 11/8 Hgmm-rel. ...

Publication Types:

Comparative Study

Review

PMID: 10999423 [PubMed - indexed for MEDLINE]

6: CMAJ. 1999 May 4;160(9 Suppl):S21-8.

Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 4. Recommendations on physical exercise training. Canadian Hypertension Society, Canadian Coalition for High Blood Pressure Prevention and Control, Laboratory Centre for Disease Control at Health Canada, Heart and Stroke Foundation of Canada.

Cléroux J, Feldman RD, Petrella RJ.

Hypertension Research Unit, Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université Laval.

... A közlemény szerzői a legnagyobb orvosi adatbázis (MEDLINE) valamennyi publikációját áttekintették, amelyben a fizikális aktivitás és magas vérnyomás összefüggését elemezték.

... az enyhe magas vérnyomásos betegeknél célszerű 50-60 percig tartó, közepesen intenzív, ritmusos tréninget alkalmazni, mint a gyaloglás, kerékpározás a hét legalább 3-4 napján.

Publication Types:

Guideline

Practice Guideline

Research Support, Non-U.S. Gov't

PMID: 10333850 [PubMed - indexed for MEDLINE]

7: Med Sci Sports Exerc. 1993 Oct;25(10):i-x.

Comment in:

Med Sci Sports Exerc. 1994 Oct;26(10):1295-6.

American College of Sports Medicine. Position Stand.

Physical activity, physical fitness, and hypertension.

[No authors listed]



... Valamennyi rendelkezésre álló adat azt bizonyítja, hogy az állóképességi tréning a magas vérnyomás betegség megnövekedett rizikóját mérsékelni képes.

Szintén számos adat igazolja, hogy a már magas vérnyomásban szenvedők vérnyomása 10 Hgmm átlagos csökkenéssel reagál tartós, helyesen megtervezett mozgásprogramra.

Publication Types:

Guideline

Practice Guideline

Review

PMID: 8231750 [PubMed - indexed for MEDLINE]