

高血压患者的 运动康复



◆ 科学运动的优势

调节神经作用：运动可以改善人体植物神经功能，降低交感神经的兴奋性，改善心肺能力，降低心率，减少儿茶酚胺类激素的分泌，降低肾素、醛固酮等缩血管物质的水平，使血压下降。

抗动脉硬化作用：运动可以降低血液总胆固醇（TC）、甘油三酯（TG）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），同时又可以升高有抗动脉粥样硬化作用的高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）；运动还可以减少胰岛素抵抗，降低血糖，减轻或是中止动脉粥样硬化的进展。

对循环系统的改善：运动可以促进血液循环，加大血管口径，促进心、脑侧支循环的建立，增加血管的弹性，有利于血压下降。

◆ 我有高血压，具体怎么运动

高血压运动处方

调节神经作用：运动可以改善人体植物神经高运动频次：4-7天/周。

运动时间：每次运动时间30~60分钟。

运动类型：

1. 建议每天至少30分钟的中高强度有氧运动，如：快走、慢跑、跑步、骑自行车、划船或游泳等。

2. 抗阻（力量）训练，如哑铃、弹力带等；应针对所有主要肌肉群，选择适宜的重量，每组动作2-3组，一组10~12次重复。

3. 柔韧性（放松）训练，分为上、下肢的拉伸，每组拉伸动作10-15秒。

4. 平衡训练，如单腿站立等。

运动强度：运动强度通常以最大心率

来评估。《中国高血压防治指南(2018年修订版)》建议的中等强度运动为能达到最大心率(220-年龄)的60%~70%的运动，如：
 $\text{靶心率} = ((220 - \text{年龄}) - \text{静息(晨起)心率}) \times \text{运动强度}(\%) + \text{静息心率}$ 。

高危患者运动前需进行专业的评估（如心肺运动试验），锻炼时应在专业人员指导下进行。

注意事项

01、专业评估，科学锻炼

建议所有高血压患者进行运动锻炼前都进行医学评估，然后根据评估的结果制定运动处方，患者根据运动处方进行运动锻炼。

02、应注意量力而行，循序渐进

运动时应根据当日身体状态量力而行，如运动前一晚未休息好，应注意控制运动强度，或休息。

03、在血压没有得到控制的情况下，不宜做剧烈运动

血压尚未平稳的时候，或收缩压、舒张压均超过180mmHg、110mmHg时；临床症状很危险或者急性高血压患者。

04、保持良好的心情

为了确定疗效和激发患者的运动热情，应在运动前、运动后（休息30-60分钟）测量血压。

05、如何选择最佳运动时间

避开血压高峰期，早上6~10点，很多人喜欢早起晨练，可是对于高血压患者来说，也是脑卒中、心肌梗死高发时段。

建议运动时间应选择下午16:00-18:00时间；但考虑到人们日常生活习惯，一般建议在晚餐后半小时内开始运动，即可在晚饭后的半小时~1小时之后，也就是晚上7点以后。

心脏康复中心地址：

韶关市武江区惠民南路133号

粤北人民医院1号楼8楼心血管内科四区

心脏康复病房

联系电话：0751-6913731

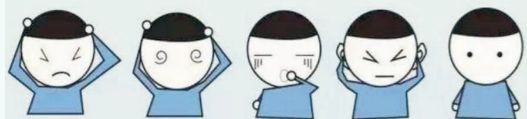


粤北心知识公众号

粤北心知识视频号

◆ 什么是高血压

是以体循环动脉压升高为主要临床表现的心血管综合征。大多数起病缓慢，缺乏特殊临床表现。导致诊断和治疗延迟。仅在测量血压时或发生心、脑、肾等并发症时才发现。常见的症状有头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等。

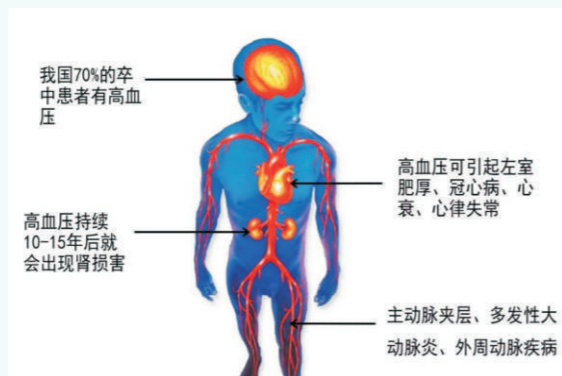


头痛 眩晕 失眠 耳鸣 麻木

◆ 与高血压发病有关的因素

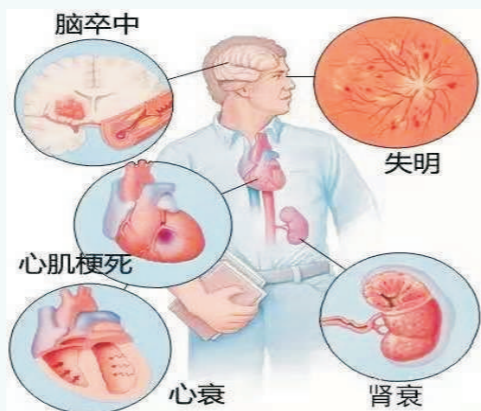


◆ 高血压病会引起哪些并发症



◆ 高血压病的危害

高血压病发展较为缓慢，不易被人体察觉，长久血压增高未得到有效控制会引发冠心病、心力衰竭、脑卒中、肾脏损害、视网膜损害等。据统计，在冠心病发病人群中60-70%的人都患有高血压病。



◆ 高血压患者运动小指南

大多数高血压病人犹豫：高血压患者本来血压就高，运动起来会不会血压更高？会不会“爆血管”？为什么运动时血压会升高，医生还是推荐高血压病人多运动？而且怎么进行运动，才既能获得健康益处，又能保障安全？

其实，规律的运动能使心脏的能力更强，从而满足全身血液供应的需求，减少动脉的压力，降低血压。

运动时血压会升高吗

在一定的心率范围内，心率越快输出的血液量越多，收缩压也会越高，由于心脏的收缩频率不可能无限制地增加，所以收缩压也不可能无限制升高，加之在活动身体时身体的神经系统也会参与对血压的调节，因此，正常人运动时收缩压会在一定范围内升高，会升高20~30mmHg；

如果运动过程中血压超过200-220/95-100mmHg，请要警惕运动高血压。



运动时人体各个组织器官对氧的需求量增加，为保证它们能得到充分的氧气，同时减轻血液回流到心脏的压力，在机体血压调节机制的作用下，全身动脉血管产生的阻力会有所下降，结果就是运动时舒张压几乎不变或有所下降。

也就是说，即使是高血压病人，如果血压控制较好，是可以进行适当运动的。

◆ 长期运动对血压有什么好处

长期坚持运动可以改善血压水平，对于高血压患者，坚持规律性的中高强度的有氧运动可以使收缩压和舒张压分别下降2-5 mmHg和1-4 mmHg（平均持续时间至少为12周）；抗阻运动也对收缩压有类似影响。队列研究发现，高血压患者定期锻炼可降低心血管死亡和全因死亡风险。因此，建议非高血压人群或高血压患者，除日常生活的活动外，建议中高强度有氧运动每周3-4次，平均持续40分钟/次，并辅助抗阻运动。

