



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



KAN BASINCINI DÜŞÜRMEK İÇİN

- Sabahları erken uyanın ve güne egzersizle başlayın.
- Egzersizi ilgi çekici yapmak için aktiviteleri çeşitlendirin.
- Arabanızı daha uzağa park edin böylece işten çıkarken veya giderken yürüyün.
- Merdivenleri kullanın asansörü kullanmayın.
- Düşük yağ, düşük kolesterol seçenekleri olan bir restaurant seçin ve öğle yemeği için ona yürüyerek gidin.
- Çocuğunuzu veya torununuzu parka götürün.
- Hava kötü olduğunda alışveriş merkezinde 30 dk. alışveriş yürüyüşü yapın.

Aşırı yemek yedikten sonra yürümeyin.
Bir anda egzersiz programına hızlıca başlamayın.
Egzersiz programınızı yavaş yavaş artırın.
Hipertansiyon ve egzersiz ile ilgili her türlü sorunuzu fizyoterapistinize danışabilirsiniz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



HİPERTANSİYON
VE EGZERSİZ

tıbbi beslenme tedavisi

ilaç tedavisi

egzersiz



HİPERTANSİYON VE EGZERSİZ

Kan basıncının beyin, kalp, göz ve böbrek damarlarında hasar oluşturma riskini arttıracak düzeylere yükselmesi hipertansiyon olarak tanımlanır.

Hipertansiyon (kan basıncı yüksekliği) teşhisi konan bireylerde ilaç tedavisi, beslenme tedavisi ve fiziksel aktivitenin artırılması tedavi seçenekleri arasında yer almaktadır.

Yüksek kan basıncınızın uygun şekilde tedavi edilmesini sağlamak için doktorunuzla birlikte hareket edin.

EGZERSİZİN YARARLARI NELERDİR?

- Egzersiz genel olarak hem sistolik hem diyastolik kan basıncını 5-7 puan düşürür.
- Kan basıncındaki azalma aktivite seviyenizi arttırdıktan 3-4 hafta içinde meydana gelebilir.
- Fiziksel aktivite aynı zamanda kilo kontrolüne yardım eder.
- Kan kolesterolü ve şekeri glukoz seviyelerini iyileştirir.
- Kan basıncınız normal seviyelere düşmese bile kalp krizi ve inme riski daha düşüktür.
- Aktif olmak ailesinde hipertansiyon öyküsü olan genetik yatkınlığı olan kişiler için önemlidir.

NASIL EGZERSİZ YAPMALISINIZ?

- Kan basıncını düşürmek için özel bir egzersiz türü bulunmamaktadır.
- Yürüme, yüzme, bisiklet, aerobikler ve Jogging gibi egzersizler seçilebilir.
- Yürüme gibi hafif egzersizler, jogging gibi şiddetli egzersizler kadar kan basıncını azaltabilir.
- Merdivenleri çıkmak ve orta şiddetli-şiddetli bahçe işi veya ev işi gibi günlük yaşam aktiviteleri de yararlı olacaktır.
- Fiziksel aktivite kalp hızınızı ve solunumuzu bir miktar arttırmalıdır, fakat bu aktiviteleri yaparken bir konuşmayı hala devam ettirebilmelisiniz.