

# Pass på blodtrykket

**HJERTET:** Høyt blodtrykk rammer 10-15 prosent av den voksne befolkningen i Norge og er en viktig risikofaktor for hjerneslag og hjerteinfarkt.

## friskt liv!

- Den første mandagen i måneden presenterer Helgelands Blad en egen spalte fra Frisklivssentralen i Alstahaug.
- Her skal de ansatte gi gode råd om et tema innen helse.
- **I dag:** Hvordan holde blodtrykket lavt.

Risikoen for å få høyt blodtrykk øker med alderen, men trening kan forebygge dette.

Dersom blodtrykket ditt allerede er for høyt, kan trening bidra til å gjøre at du får kontroll over det. Mer fysisk aktivitet og sunn kost behøver verken kreve mye tid eller krefter.

Du trenger ikke å drive hard trening eller å følge strenge dietter. Noen enkle omlegginger i hverdagen er ofte det som skal til.

### Trening

Hvordan er høyt blodtrykk og trening forbundet? Regelmessig fysisk aktivitet gjør hjertet ditt sterkere. Et sterkere hjerte kan pumpe mer blod med mindre anstrengelse.

Når hjertet bruker mindre kraft på å pumpe blodet rundt i kretsløpene, avtar kraften mot åreveggen inne i blodårene og blodtrykket synker.

En annen positiv effekt av trening er at mengden blod i kroppen øker med opp til



**SAMMENHENG:** Trening kan forebygge høyt blodtrykk.

FOTO: STOCKMARKED

► **Visste du at...** regelmessig fysisk aktivitet er for mange minst like god behandling av høyt blodtrykk som medisiner?

10-15 prosent, noe som også påvirker blodtrykket positivt.

Ved å være mer aktiv kan du senke blodtrykkets overtrykk. Det gir faktisk like bra effekt som mange blodtrykksmedisiner. Trening kan redusere eller erstatte behovet for blodtrykksmedisin. Dette skal gjøres i samråd med legen.

Hvis blodtrykket ditt er på

et ønskelig nivå, det vil si lavere enn 140/90 eller helst under 130/80, vil regelmessig trening motvirke at det øker.

### Fortsett å trene

Regelmessig trening hjelper deg også til å opprettholde en sunn vekt, som er en annen viktig faktor i kontrollen av blodtrykket. Regelmessig trening sammen med et sunt kosthold vil også gi deg en gunstig sammensetning av fett i blodet ditt, som også reduserer risiko for hjerneslag og hjerteinfarkt.

For å holde blodtrykket lavt må du fortsette å trene. Det tar cirka tre måneder fra du starter med regelmessig trening til det har en gunstig effekt på blodtrykket ditt. Gevinsten varer bare så lenge du fortsetter å trene.

### Endre livsstil

Hva kan Frisklivssentralen Alstahaug hjelpe deg med?

Frisklivssentralen Alstahaug tilbyr frisklivsresept, en tre måneders reseptperiode med oppfølging av ønskelige justeringer av livsstilen.

Vi tilbyr trening både inne og ute basert på prinsippene 4x4 intervalltrening, som er den best dokumenterte vitenskapelige metode for å forbedre kondisjonen på.

Treningen passer for alle, uansett utgangspunkt, da vi tilpasser treningen etter den enkelte. Videre har Frisklivssentralen forskjellige kurs, blant annet Bra Mat-kurs hvor du kan lære mer om sunn kosthold.

### Frisklivssentralen i Alstahaug

loh@hblad.no 95245839

## sudoku

### MIDDELS

	1		4			5		7
8	7	4		9		3		2
		2	3		6	8	4	
		7						9
5	9			7	4			
		6	2		9	7	1	
2		8	5	3		9	7	4
7	4	5					8	3
3	9	1	7		4	6	2	

### VANSKELIG

7				4	6	1		
					5			
		2		6	7	9		
4	7	2			8			
		3			7			9
1	5			9	3	2		
3	7			1			8	
2			7		9			6
		9		4			7	2

### NÅDELØS

9	7				8			
								6
		4						5
2				4				
							7	2
		3					8	9
					3			
	8					1		
		6	8	5	7			4