SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
    - Wysokie ciśnienie krwi
    - Cukrzyca
    - Migotanie przedsionków
    - Wysoki poziom cholesterolu
    - Brak aktywności fizycznej
    - Złe nawyki żywieniowe
    - Alkohol
    - Otyłość
    - Palenie
    - Stres i depresja
- Zasoby
    - Filmy
    - Blog
    - Podcasty
    - Przydatne linki
    - Dodatkowa lektura
    - Komunikaty medialne

Aktywność fizyczna a profilaktyka udarów

Autor: Rachel Dankner, M.D., M.P.H.

Dla ograniczenia ryzyka udaru istotne znaczenie ma kontrola czynników ryzyka naczyniowego, takich jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, dyslipidemia, zaprzestanie palenia tytoniu, zdrowa dieta i ćwiczenia aerobowe. Wśród licznych

korzyści zdrowotnych płynących z aktywności fizycznej jest profilaktyka udarów mózgu. Szacuje się, że modyfikowalne czynniki ryzyka, tj. zmniejszenie wagi ciała, dieta niskiego ryzyka, regularna aktywność fizyczna, zaprzestanie palenia tytoniu oraz niskie i umiarkowane spożycie alkoholu mogą zmniejszyć ryzyko udaru mózgu o 50% lub więcej. Korzyści płynące z regularnych ćwiczeń fizycznych są dobrze znane od czasów starożytnych i obejmują zmniejszenie ryzyka wystąpienia i leczenie nadciśnienia tętniczego, zapobieganie i leczenie cukrzycy typu 2, zapobieganie i łagodzenie objawów depresji, zachowanie zdrowej wagi ciała i leczenie otyłości oraz lepszy sen. Aktywność fizyczna skutecznie zapobiega procesowi miażdżycowemu prowadzącemu do choroby wieńcowej serca i chorób tętnic obwodowych. Dobroczynne efekty ćwiczeń mogą dotyczyć także choroby naczyń mózgowych i upośledzenia funkcji poznawczych. Mechanizmy ochronne i zapobiegawcze stymulowane aktywnością fizyczną obejmują lepszy przepływ krwi do organów ciała.

Dzieje się tak dzięki korzystnemu wpływowi dobrej kondycji fizycznej na pracę serca, a także wpływowi na rozwój i zdrowie naczyń krwionośnych — aktywność fizyczna zapobiega zwężaniu się i zatykaniu naczyń krwionośnych. Wysiłek fizyczny przyczynia się również do lepszego gojenia się uszkodzeń naczyń krwionośnych, które mogą powstawać w wyniku procesów zapalnych, częściej występujących np. u palaczy. Naprężenia ścinające to kolejny mechanizm mogący powodować rozwój naczyń krwionośnych poprzez wzmocnienie mechanizmów regeneracyjnych i naprawczych w mózgu. Dodatkowo aktywność fizyczna ma znaczenie dla zdrowego funkcjonowania wewnętrznej wyściółki tętnic, co jest niezbędne dla prawidłowego ukrwienia nerek, mięśnia sercowego i mózgu. Jeśli dopływ krwi jest utrudniony z powodu narażenia na powyższe czynniki ryzyka (palenie tytoniu, otyłość, nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom glukozy we krwi itp.), może dojść do nagłego zdarzenia, takiego jak zawał serca lub udar mózgu. Wykazano, że u osób aktywnych fizycznie, które ostatecznie doznały udaru mózgu, uszkodzenia mózgu są mniejsze, a ich stan po udarze szybciej się poprawia.

Przy tak rozpowszechnionym braku aktywności fizycznej w populacji ogólnej zwiększenie poziomu aktywności fizycznej może mieć znaczący wpływ na ograniczenie występowania udarów. Istnieje wiele wytycznych z zakresu zdrowia publicznego dotyczących zalecanej ilości aktywności fizycznej w celu zapewnienia optymalnego stanu zdrowia. Nie ustalono jeszcze, jaka jest optymalna intensywność treningu w ramach profilaktyki i leczenia udaru, jednak już teraz

wiadomo, że nawet niewielka aktywność oznacza korzyści dla zdrowia. Literatura wskazuje, że u mężczyzn ryzyko udaru mózgu zmniejsza się bardziej, gdy angażują się oni w aktywność fizyczną o umiarkowanej i dużej intensywności, np. jogging i pływanie, podczas gdy kobiety odnoszą korzyści z większej ilości aktywności fizycznej o niskiej intensywności, np. chodzenia. Aby zachować zdrowie i uniknąć nagłego zdarzenia, jakim jest udar, najlepiej ćwiczyć minimum 40 minut dziennie, wykonując ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej i dużej intensywności, przez 3 lub 4 dni w tygodniu. Jako że ryzyko udaru rośnie wraz z wiekiem, ważne jest opracowanie tygodniowego planu aktywności fizycznej, który powinien być zrównoważony, kompleksowy, systematycznie realizowany i powinien obejmować trening siły mięśni, elastyczności i równowagi. Te cztery elementy programu ćwiczeń fizycznych są niezbędne dla zachowania optymalnej sprawności fizycznej i dobrego samopoczucia przez całe życie.

Opracowanie:

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny

AMGEN

Linki

- Warunki korzystania z serwisu
- Polityka prywatności
- Polityka dotycząca plików cookie
- Kontakt

- Facebook
- X
- RSS