



Motion som medicin – för dig med högt blodtryck

Det finns inte en tydlig gräns när man bör äta mediciner mot det höga blodtrycket. För blodtryck över 160/100 mm/Hg eller högre rekommenderas oftast tablettbehandling, i gränsområdet mellan 140/90 och 160/100 beror beslutet på om andra riskfaktorer som ålder, diabetes, blodfetter och rökning också förekommer.

Motion kan dock vara medicinen som ger hjälp till självhjälp. För den som har högt blodtryck och/eller diabetes betyder det att man kan förbättra både sin livskvalitet och minska sina besvär. Det bästa av allt är att det är enkelt.

Motion är bra även för den som har alltför lågt blodtryck. Inom rimliga gränser kan man säga att ju lägre blodtryck desto bättre. Även bland dem som har ett normalt blodtryck är risken för hjärt-kärlsjukdom något lägre för den med det lägsta trycket.

När man talar om motion i medicinskt hänseende är det en aktivitet där man blir lite svettig och ökar kroppens blodgenomströmning. Snabba promenader är därför lika bra som att vara ute och jogga. Man måste inte springa sig andfådd eller kämpa sig igenom ett krångligt gympapass för att uppnå efterstävad hälsoeffekt.

– För att få bästa effekt ska man motionera lätt varje eller varannan dag. Det är bättre att promenera ofta än att i högt tempo springa i skogen två gånger i veckan, säger Fredrik Nyström.

Motion som medicin det handlar inte främst om att få upp kondisen. Det viktiga är att vidga kärlen så att blodet cirkulerar bättre. Att få upp flåset och bli lite svettig är tillräckligt hård fysisk aktivitet. Sedan blir en bättre kondition den naturliga följden när man motionerar mera.

Fredrik Nyströms råd är alltså att köra lagom långa pass men inte för hårda – en halvtimme eller något mer är ett lämpligt riktmärke. Bra alternativ till promenader är vattengympa och cykling – antingen motionscykel eller den vanliga utomhus. Om

man hellre ägnar sig åt att kratta löv eller gräva i potatislandet går det också bra. Det finns dock mest dokumentation för effekten av motion när det gäller just promenader.

Motionspasset gör att kärlen vidgar sig – och blodtrycket sjunker – under många timmar efteråt.

– Resultatet märks tydligt genom att om man motionerar vid lunch har man lägre blodtryck senare samma dag, en så kallad kvarstående kärlvidgning, berättar Fredrik Nyström och fortsätter:

– Den kärlvidgande effekten sitter i ungefär ett halvt dygn, därför är det bra att motionera varje dag. Regelbunden motion gör att kärlen hålls i trim och blir duktiga på att vidga sig. Och blodtrycket håller sig på en jämnare, lägre nivå.

Faktaruta motion

- Det räcker att vi ägnar en halvtimme om dagen åt måttligt hård fysisk aktivitet för att ha medicinsk effekt.
- En halvtimmes motion kan man ofta smyga sig till genom att gå av några hållplatser tidigare, cykla eller gå till jobbet eller skolan, ta trapporna istället för hissen.
- Regelbundenheten ger snart märkbara resultat. Det är bättre med många och halvlånga pass än långa och få.
- Fysisk aktivitet minskar risken för att få högt blodtryck och åldersdiabetes.
- Fysiskt aktiva individer löper hälften så stor risk att dö av hjärt-kärlsjukdom som stillasittande jämnåriga.
- Regelbunden aktiv lek hjälper barn att utvecklas och hålla sig friska. Äldre gynnas av livslånga goda vanor eller nya rutiner för fysisk aktivitet.
- Alla verksamma läkare bör ge patienter råd angående fysisk aktivitet anpassad till hälsotillstånd och personlig livsstil.

Docent Fredrik Nyström om motion som medicin

Motion kan vara medicinen som ger hjälp till självhjälp. För den som har högt blodtryck och/eller diabetes betyder det att man kan förbättra både sin livskvalitet och minska sina besvär. Det bästa av allt är att det är enkelt! Inga krångliga scheman, inga svåra övningar.

Fredrik Nyström är docent, endokrinolog och överläkare vid EM-kliniken i Linköping. Han forskar om sambandet mellan åldersdiabetes (typ 2 diabetes) och andra folksjukdomar som högt blodtryck och blodfettsrubbnings. Han tilldelades 2003 landets främsta medicinska utmärkelse för yngre medicinska forskare Fernströmpriset, som representant för Linköpings Universitet.

Informationen är speciellt riktad till patienter som har högt blodtryck.