

高血压：运动时如何保证安全

有氧运动有助控制和改善你的血压。

有氧运动锻炼你的心脏和肺。你应争取每星期做150分钟有氧运动，如疾走或游泳。

在运动中确保安全至关重要。

本资料提供了一些你应该遵守的安全措施。

药物与安全

你是否正在服用抗高血压药物，如利尿剂，beta 受体阻断剂或类似药物？请向你的医生查证。

你仍然可以参加运动，但需要遵循几项安全规则。

- 1) 保持凉爽。你服的药物可能使你的身体在运动时对体温的控制更困难。你可以通过以下方式保持身体凉爽：
 - ✓ 运动时多喝水。
 - ✓ 在清晨或傍晚的凉爽时分进行运动（如果天气很热或湿度很大）。
 - ✓ 当天气或你进行锻炼的场所内很热或很潮湿时，要降低运动强度（用力的程度）和/或运动时长。



开始运动前，运动中和运动后都要多喝水。



2) 你服的药物也许会影响你的血糖水平。这可能使你感到有点头晕。如果你感到头晕或头昏眼花：

- ✓ 停止运动或减速。
- ✓ 服用一片葡萄糖片，或吃一块糖。
- ✓ 在你感觉良好之前不要恢复运动。

一般安全提示

运动时请牢记以下几点安全建议：

- ✓ 不要屏住呼吸
- ✓ 从低或中等强度运动开始
- ✓ 注意你身体的提示，必要时休息一下
- ✓ 坚持运动前做准备活动，运动后做舒缓活动

记住：

有氧运动有助控制和改善你的血压。但请在运动中确保安全和心情愉快。

由阿尔伯塔运动，休闲，公园和野生动物基金会
(Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation)
提供资金。

由阿尔伯塔积极人生中心 (Alberta Centre for Active Living)
创作， www.centre4activeliving.ca。

