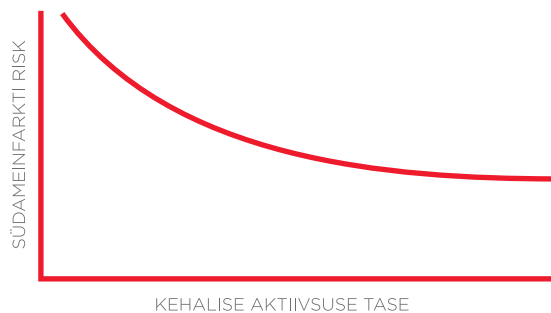


LIIKUMINE JA SÜDAME- HAIGUSED

- + Südamehaigused on enneaegsete surmade üks peamisi põhjuseid. Näiteks on Maailma Terviseorganisatsioon paigutanud isheemiatõve enneaegsete surmade põhjustajate nimekirja etteotsa. Kehaliselt aktiivsete inimeste haigestumisrisk **isheemiatõppe on umbes poole väiksem** kui neil, kes liiguvad vähe.
- + Ka haige süda vajab doseeritud koormust, et taastuda ägedast haigusest (südameinfarkt) või tulla toime kroonilise haigusega (südamepuudulikkus). Sobiva koormuse osas konsulteerige arstiga.

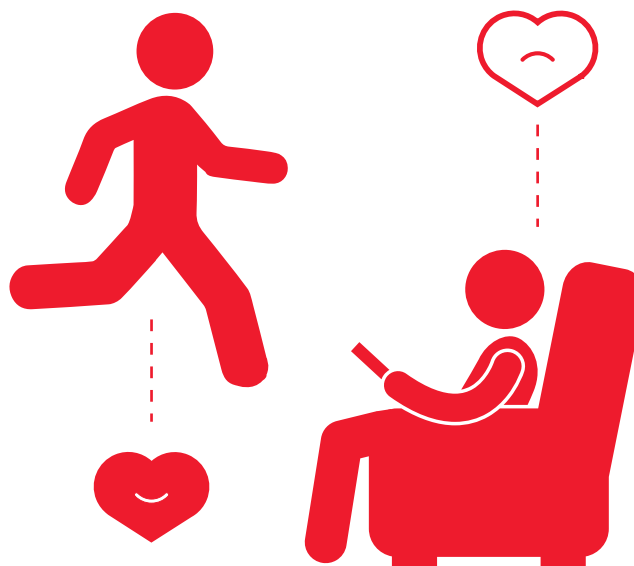
TERVISETREENING VÄHENDAB SÜDAMEINFARKTI RISKI

Isegi vähene regulaarne keheline aktiivsus vähendab riski.



- + Ära koorma südant üle täis kõhuga – **puhka pärast sööki vähemalt üks tund.**

- + Koormusel tekkiv vedelikupuudus on südamele ohtlik. **Joo mõõdukas koguses vett** koormuse eel, ajal ja järgselt.
- + Katkesta koormus kohe, kui tunned valu südamepiirkonnas, rütmihäireid või ootamatut nõrkustunnet. Teata sellest oma arstile.



- + Liikumine on vastunäidustatud ägedate südamehaiguste korral (nt südamelihase infarkt, südame eluohtlikud rütmihäired, raske aordiklapi stenoos, dekompenseerunud südamepuudulikkus, äge kopsuarteri trombemboolia, äge südamelihase põletik).
- + Konsulteerige arstiga kehalise treeningu osas pärast raviskeemi muudatust. Mõned ravimid mõjutavad koormustaluvust oluliselt.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Raskete koormuste tõstmine ei ole südamehaigetele lubatud.



Väga kuuma sauna ja külmaveeprotseduuridesse peab südamehaige suhtuma suure ettevaatlikkusega.

Hoidu kehalisest koormusest, kui sul on palavik või tunned end nõrgana.



Ettevaatust mägedes liikumisel! Südame koormus ülesmäge liikudes on palju suurem ja hapniku omastamine vere poolt kõrgmäestikus oluliselt väiksem.

PEA MEELES! Mida rohkem harjutad, seda kauem elad!

