

Förbättrad Kondition

Konditionsförbättrande för hjärta & kärl.

Medicinsk forskning bekräftar att den ansträngningen som det är för kroppen att kyla av sig motsvarar den ansträngning som belastar hjärta och kärl vid vanlig motionsutövning.

Ett lämpligt alternativ för personer med begränsad rörlighet som inte kan utöva fysisk aktivitet men ändå önskar bibehålla en god kondition.

Personer med högt blodtryck badar bastu utan risk i en temperatur mellan 40-50 C.

Högt blodtryck: regelbunden användning kan även hjälpa till att sänka blodtrycket (ref Infrared Therapy by Dr. Yamajaki.)

Lågt blodtryck: Infrabastu kan även träna kroppen att höja blodtrycket.

Livskvaliteten stiger när blodtrycket sjunker

Vad är blodtryck

Hjärtat pumpar runt blodet i kroppen. Det pumpas ut från hjärtat till artärer och genom dessa når det alla muskler och organ. När det passerat alla vävnader löper det tillbaka till hjärtat genom venerna. Därifrån pumpas det ut i lungorna, avge koldioxid och tar upp nytt syre. Det syresatta blodet pumpas nu tillbaka in i hjärtat, färdigt att pumpas ut i kroppen igen. Blodtrycket beror på hur stor kraft hjärtat arbetar med. Man har för högt blodtryck när blodet pumpas ut i artärerna med högre tryck än normalt.

Hur mäts blodtryck

Blodtrycket= trycket i pulsåderna. Pulsåderna eller artärerna leder blodet från hjärtat ut i kroppen. Blodtrycket är benämningen på trycket i dessa blodkärl.

Systoliskt tryck: Vid varje hjärtslag pressar vänster hjärtkammare ut ca en deciliter blod i pulsåderna. Trycket stiger då till ett högsta värde som kallas det systoliska blodtrycket.

Diastoliskt tryck: Mellan slagen slappnar hjärtmuskeln av och dess kamrar fylls med blod på nytt. Då sjunker trycket i pulsåderna till ett lägsta värde som kallas det diastoliska blodtrycket. Blodtrycket mäts vanligen i millimeter kvicksilver, mm Hg. Blodtrycket anges med båda värdena systoliskt /diastoliskt exempel 130/80.

Högt blodtryck Hypertoni

Omkring 1,8 miljoner personer i Sverige har högt blodtryck. Högt blodtryck är en riskfaktor och bör behandlas. Det finns stora möjligheter för att få ner blodtrycket till en normal nivå. Det är viktigt att man kommer till insikt om hur stor betydelse det har för hälsan att man kommer ner till ett normalt blodtryck. Med hjälp av framförallt livsstilsförändringar och även läkemedel går det nästan alltid att få ned blodtrycket till en normal nivå och minska riskerna för allvarlig hjärt- kärlsjukdomar.

Statens beredning för medicinsk utvärdering SBU kom i slutet av 2004 med en rapport att över en fjärdedel av den svenska befolkningen i åldrar från 20år har högt blodtryck, hypertoni. Tillståndet är lika vanligt hos män och kvinnor. Sextio procent av svenskarna med högt blodtryck har en **mild** blodtrycksförhöjning, trettio procent en **måttlig** förhöjning och tio procent en **kraftig** blodtrycksförhöjning. SBU rapporten slår fast att forskningen visar att även milda och måttliga blodtrycksförhöjningar tydligt kan öka risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar

- **Mild** blodtrycksförhöjning: 140-159/90-99 mm Hg.
- **Måttlig** blodtrycksförhöjning: 160-179/100-109 mm Hg.
- **Kraftig** blodtrycksförhöjning: 80/110 mm Hg eller däröver.

