

Obsah

SEZNAM ZKRATEK A ZNAČEK	8
PŘEDMLUVA	9
I. ČÁST	
1. HYPERTENSE JAKO VEŘEJNĚ ZDRAVOTNICKÝ PROBLÉM . . .	13
2. HYPERTENSE JAKO RISIKOVÝ FAKTOR	16
3. K OTÁZCE VZNIKU HYPERTENSE	18
Klinické vlivy	19
Psychosociální a neurogenní vlivy	21
Humorální a metabolické poměry	25
Hemodynamické poměry	28
4. VLIV CVIČENÍ A TRÉNINKU NA ORGANISMUS	32
Změny v kosterním svalu	33
Změny v periferní cirkulaci	33
Změny v krvi	34
Změny v dýchacím systému	34
Změny na srdci a v krevním oběhu	34
Změny v centrálním a periferním nervovém systému	35
Změny endokrinní	35
Klinicko-fysiologická diagnostika adaptace na trénink (trénovanosti)	35
5. CVIČENÍ A TRÉNINK V PREVENCI A REHABILITACI V KARDIOLOGII	38
Základní principy pro řízení preventivního tréninku	39
Zaměření na vytrvalost	40
Intensita zatížení	40
Častost tréninkových jednotek	41
6. PŘEDSTAVA O PŘÍZNIVÉM PŮSOBNÍ TĚLESNÉ AKTIVITY NA HYPERTENSÍ NEMOC	42
7. KREVNÍ TLAK PŘI TĚLESNÉ PRÁCI U NORMOTENSNÍCH	49
Reakce krevního oběhu na tělesné zatížení (Základní fysiologické poznámky)	49
K otázce přímého a nepřímého měření krevního tlaku	53
Jak určovat krevní tlak nepřímou auskultační metodou při práci	56
Chování krevního tlaku při tělesné práci u normotensních	59
Jednostupňové zatížení	60
Stupňované zatížení	60
Intervalové zatížení	60
Statická práce	61

Práce horními končetinami	61
Vliv tréninku na pracovní krevní tlak	62
Normy krevního tlaku při tělesné práci	62

II. ČÁST

1. METODICKÉ POZNÁMKY K VLASTNÍ PRÁCI	69
2. SROVNÁNÍ KREVNÍHO TLAKU HYPERTONIKŮ MĚŘENÉHO PŘÍMOU A AUSKULTAČNÍ METODOU V KLIDU A PŘI STUPŇOVANÉ ZÁTĚŽI	72
3. KREVNÍ TLAK HYPERTONIKŮ PŘI VYTRVALOSTNÍM ZATÍŽENÍ NA BICYKLOVÉM ERGOMETRU	77
Kontinuální vytrvalostní zatížení	77
Intervalové vytrvalostní zatížení	79
4. KREVNÍ TLAK HYPERTONIKŮ BĚHEM DNE S FYSICKÝM ZATÍ- ŽENÍM (HYPOTENSNÍ EFEKT TĚLESNÉ ČINNOSTI)	83
5. KREVNÍ TLAK LABILNÍCH A FIXOVANÝCH HYPERTONIKŮ PŘI STUPŇOVANÉ PRÁCI VE VZTAHU K VÝKONNOSTI	92
Labilní hypertense (juvenilní)	93
Fixovaná hypertense	98
Srovnání presorické reakce na stupňovanou práci ad vita maxima u hyper- tensní nemoci labilní a fixované. Vztahy k výkonnosti	101
Korelace a regresní přímky pro krevní tlak a zátěž	102
Korelace a regresní přímky pro krevní tlak a frekvenci tepu	103
Korelace a regresní přímky pro krevní tlak a spotřebu kyslíku	104
Korelace a regresní přímky pro frekvenci tepu a spotřebu kyslíku	105
Index systolické práce a jeho vztah k zátěži	106
6. VLIV TRÉNINKU NA HYPERTENSNÍ NEMOC	109
Labilní hypertense (juvenilní)	110
Výkonnost při různých druzích cvičení	111
Výkonnost při plaveckém výcviku	111
Vliv krátkodobého lyžařského výcviku	114
Výskyt hypertense u mladých sportovců	116
Dlouhodobé pozorování mladistvých s vyšším krevním tlakem ve vztahu k sportovní činnosti	120
Fixovaná hypertensní nemoc	131
Vliv tréninku na „basální“ tlak krve	134
Vliv tréninku na kardiopulmonální výkonnost a na pracovní tlak krve	138
Vliv tréninku na ortostatické změny	146
Vliv tréninku na presorickou reakci při modelové psychické zátěži	151
Vliv tréninku na psychologický stav	157
Vliv tréninku na klidový a pracovní elektrokardiogram	168
Vliv tréninku na srdeční objem	173
Vliv tréninku na sérové lipidy	177
Vliv tréninku na hemodynamické poměry	180
7. VLIV NĚKTERÝCH HYPOTENSIV NA PRACOVNÍ KREVNÍ TLAK A VÝKONNOST PŘI FIXOVANÉ HYPERTENSI	186

8. DLOUHODOBÁ STUDIE VLIVU ZVÝŠENÉ TĚLESNÉ AKTIVITY NA FIXOVANOU HYPERTENSI	194
9. ZÁSADY PRO TESTOVÁNÍ PACIENTA S HYPERTENSNÍ NEMOCÍ PŘI TĚLESNÉM ZATÍŽENÍ	207
Kritéria pro intenzitu zatížení při tréninku	208
Risiko tréninku	208
ZÁVĚR	210
LITERATURA	215
DOSLOV	230
CONCLUSION	233
PE3IOME	239