

# Sirdij bīstamākā – vēdera aptaukošanās

Esmu lauku bibliotēkārē pirmspensijas vecumā. Ģimenes ārste iesaka samazināt svaru un vairāk kustēties, pretējā gadījumā man būšot problēmas ar sirdi. Esmu mēģinājis ievērot diētu, nometu 10–20 kilogramus, bet svars drīz vien atnāca atpakaļ. Arī par kustībām ārste nepiekrīt, jo daudz strādāju savā piemājas saimniecībā.

**Maija A. Vidzemē**

Atbild Rīgas 1. slimnīcas kardioloģe Silvija Hansone: "Gadījumos, kad ir ļoti liels liekais svars un kilogrami krāti gadiem, to samazināšanai jānotiek pa puskilogramam līdz kilogramam nedēļā – ne vairāk par četriem kilogramiem mēnesī. Pretējā gadījumā iegūtais rezultāts nebūs noturīgs.

Sirds veselībai daudz svarīgāk par palielinātu ķermeņa masas indeksu ir tas, kurās ķermeņa vietās šie liekie kilogrami mēdz uzkrāties. Sirds asinsvadu slimību risku ievērojami palielina tā saucamā abdominālā jeb vēdera aptaukošanās. Ja sievietei vidukļa apmērs pārsniedz 82 bet vīrietim – 94 centimetrus, jāsāk domāt par pārmaiņām uzturā un papildu fiziskām aktivitātēm. Tā ka jūsu ģimenes ārste ir taisnība, jo ravēšana stādīšana vai rakšana ne tikai netrenē sirdi, bet var nodarīt kaitējumu mugurkaulam. Piemērotu kardioloģisko slodzi nodrošina staigāšana un ātra soļošana, nūjošana, braukšana ar velosipēdu, dejošana un peldēšana. Pirms slodzes nevajadzētu ieturēt malīti, pilnīgi pietiek ar banānu vai auzu pārslām ar pienu, taču vajag padzerties negāzētu ūdeni.

Lai fiziskās aktivitātes nāktu par labu sirds veselībai, maksimālajam pul-

sam slodzes laikā jābūt ne lielākam par 220, no kura tiek atskaitīts cilvēka vecums gados, bet slodzes laikā ieteicamais – 50 līdz 75% no šī skaitļa. Piemēram, 68 gadus vecam cilvēkam maksimālo pulsu aprēķina: 220 – 68 = 152, bet ieteicamo 50 vai 75% no 152, kas ir 76 vai 114 sitieni minūtē. Svarīgi ir arī tas, cik ātri pulss normalizējas pēc slodzes. Minūtes laikā tam vajadzētu samazināties par 20%, bet sešu minūšu laikā būt tādam kā pirms slodzes.

Tiem, kuri ārstē arteriālo hipertensiju, pirms fizisko aktivitāšu uzsākša-

nas jāveic veloergometrija, kuras laikā var izvērtēt arī asinsspiediena izmaiņas. Ja tas ievērojami paaugstinās, asinsspiediens ar medikamentiem nav pietiekami labi koriģēts un sportošana var beigties ar insultu.

Visvienkāršākais un visiem pieejamais sportošanas veids ir pastaiga vai soļošana (staigāšana pa veikaliem ar iepirkuma maisiņiem rokās neskaitās). Piemēram, sāk ar 20 minūšu garu pastaigu, šajā laikā noejot 1,6 kilometrus (ātrums 4,8 km/h). Slodze jāpalielina pakāpeniski – par vienu

minūti katru nedēļu, pārējot uz strauju soļošana ar ātrumu no 5,6 līdz 7,2, vai pēc dažiem mēnešiem pat uz ļoti strauju soļošana – līdz 8,8 km/h.

Soļojot jātur taisna mugura, rokas, saliekta elkonī, enerģiski kustas paralēli ķermenim, soļiem jābūt īsiem, tie jāspēr no papēža. Un, protams, nedrīkst aizmirst elpošanu – jāizelpo pēc katriem diviem trim soļiem. Arī peldot pareiza elpošana ir ļoti svarīga, tādēļ pirms nodarbībām baseinā vajadzētu palūgt trenerim to ierādīt.

**REGĪNA OLŠEVSKA**



SHUTTERSTOCK FOTO

Soļojot svarīgi turēt taisnu muguru un rokām, saliektām elkonī, enerģiski jākustas paralēli ķermenim, soļiem jābūt īsiem un jāspēr no papēža.