

Fiziskās aktivitātes veselībai

Sandra Seimane,

fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārste,
interniste, P. Stradiņa KUS Fizikālās medicīnas
un rehabilitācijas centrs, Ambulatorā kardiore-
habilitācija, LU MF, LU PSK lektore

Evija Lauva,

LU MF 5. kursa studente.

"Ja mēs spētu katram cilvēkam iedot pareizo uzturvielu un vingrojumu daudzumu, ne par maz un ne par daudz, mēs būtu atraduši ceļu uz veselību."

Hipokrats (460.–370. g. p.m.ē)

Išumā

Mazkustība pieaug daudzās valstīs un atstāj milzu iespaidu uz cilvēku vispārējo veselības stāvokli visā pasaulē un uz tādu ar infekcijām nesaistītu slimību prevalenci kā kardiovaskulārās slimības, cukura diabēts un vēzis un to riska faktoriem – paaugstinātu asinsspiedienu, paaugstinātu glikozes līmeni asinīs un lieko svaru.

25% vēža gadījumu tiek saistīti ar lieko ķermeņa svaru/aptaukošanos un mazkustīgu dzīvesveidu. [1] Vislielākā sakarība starp paaugstinātu fizisko aktivitāti un vēža riska samazināšanos tiek novērota resnās zarnas un krūts vēzīm. Arvien vairāk pētījumu apstiprina endometrija un plaušu vēža riska mazināšanos fiziski aktīviem cilvēkiem salīdzinājumā ar mazkustīgiem cilvēkiem. [2] 2014. gadā Apvienotajā Karalistē veikts apjomīgs pētījums, kur ķermeņa masas indekss (KMI) tika saistīts ar 17 dažādiem vēža veidiem. Ar katru 5 kg/m² pieaugumu virs normāla KMI aptuveni lineāri palielinās dzemdes, žultspūšļa, nieru, dzemdes kakla, vairogdziedzerā vēža un leikozes risks. [3]

Fizisko aktivitāšu trūkums ir ceturtais nozīmīgākais globālās mirstības riska faktors (6% no nāvēm). Tas seko augstam asinsspiedienam (13%), smēķēšanai (9%) un augstam glikozes līmenim asinīs (6%). Aptaukošanās un liekais svars globālajā mirstībā vainojams 5% gadījumu. [4]

Jau iepriekš kolēģi no Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas un Sporta medicīnas valsts aģentūras (kopš 2013. gada 1. janvāra – Valsts sporta medicīnas centrs) žurnālā *Latvijas Ārsts* ir publicējuši vairākus rakstus par fiziskām aktivitātēm (2008., 2010. gada izdevumos) un to nepieciešamību, kur ir minēta vērtīga un joprojām aktuāla informācija par galvenajiem fizisko aktivitāšu parametriem, tādiem kā aeroba un anaeroba slodze, fiziskās aktivitātes intensitāte, treniņošais pulss u.c., ir aprakstīti arī fizisko aktivitāšu ieteikumi dažādu vecumu cilvēkiem, ko vajadzētu atsvaidzināt.

Tā kā Latvijā līdz šim nav izveidotas fizisko aktivitāšu vadlīnijas, varam vadīties pēc Pasaules Veselības organizācijas (PVO) 2010. gada vadlīnijām *Fiziskās aktivitātes veselībai*. [5] Tās iedala pacientus trīs vecuma grupās: 5–17 gadi, 18–64 gadi un 65 gadus veci un vecāki cilvēki; vecuma grupas tika izveidotas, pamatojoties uz zinātnisko pētījumu rezultātiem. Vadlīnijas ir attiecināmas uz visiem bērniem šajā vecuma grupā, ja vien nav specifisku medicīnisku kontraindikāciju.

Pirmā grupa – bērni vecumā no 5 līdz 17 gadiem. Jāatceras, ka bērni jāmudina piedalīties dažādās fiziskās aktivitātēs, kas ne tikai palīdz viņu dabiskajai attīstībai, bet ir arī patīkamas un drošas.

Galvenie ieguvumi bērnu veselībai, ko sniedz regulāras fiziskās aktivitātes, ir paaugstināta fiziskā sagatavotība (gan kardiorespiratorā, gan muskuļu spēks), samazināts ķermeņa tauku daudzums, samazināts sirds un asinsvadu, kā arī metabolo slimību risks, uzlabota kaulu veselība un samazināti depresijas simptomi. [5]

Turklāt ir pierādīts – jo vairāk fizisko aktivitāšu, jo lielāks ieguvums veselībai. Tomēr, lai sasniegtu vēra ņemamus rezultātus, fiziskajai aktivitātei jābūt vismaz mērenas intensitātes. [6]

Ir izveidotas šādas rekomendācijas:

- bērniem un jauniešiem (vecumā no 5 līdz 17 gadiem) vēlams fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā, kuras būtu vismaz mērenas intensitātes;
- trīs un vairāk reizes nedēļā būtu jānodrošina muskuļu spēka/prestības treniņi, lai uzlabotu lielo muskuļu grupu spēku;

- vairākumam fizisko aktivitāšu būtu jābūt aerobām. [5]

Tie vingrošanas un aktivitāšu ieradumi, ko iegūst bērnībā, bieži vien turpinās arī vēlāk dzīvē. Bērnu un jauniešu galvenā motivācija būt fiziski aktīviem ir vecāku, draugu un sabiedrības mudinājums, atlētiska pašidentitāte, vēlme izvairsties no liekā svara un vēlme gūt personisko piepildījumu. [7] Arī vecākiem būtu jābūt fiziski aktīviem kopā ar bērniem un nevajadzētu pajauties tikai uz skolu sistēmu, kas it kā nodrošina fiziskās aktivitātes, jo tieši vecāki var veidot aktīva dzīvesveida tradīcijas ģimenē un ieaudzināt tās bērnam. Pozitīvai attieksmei pret treniņiem un vecāku līdzdalībai ir būtiska nozīme, lai veiksmīgi īstenotu jebkuru bērnu fizisko aktivitāšu programmu.

Otrā grupa – cilvēki vecumā no 18 līdz 64 gadiem. Vadlīnijas attiecināmas arī uz indivīdiem ar hroniskām neinfekcijas slimībām, kas nav saistītas ar kustību traucējumiem, piemēram, cilvēkiem ar arteriālu hipertensiju vai cukura diabētu. Jāpatur prātā, ka neliela fiziskā aktivitāte vienmēr ir labāka par neesošu aktivitāti. Cilvēkiem, kas pagaidām nespēj īstenot rekomendācijās ieteikto slodzes intensitāti, biežumu vai ilgumu, slodze sākam jāsamazina, pakāpeniski palielinot, līdz sasniegta rekomendācijās paredzētā.

PVO rekomendācijas paredz:

- pieaugušajiem būtu jānodarbojas ar mērenas slodzes aerobām fiziskajām aktivitātēm vismaz 150 minūtes nedēļā (jeb 30 minūtes piecas reizes nedēļā) vai vismaz 75 minūtes ar vidēji augstas intensitātes aerobām fiziskajām aktivitātēm;
- lai papildus uzlabotu veselības stāvokli, ieteicams mēreni intensīvo fizisko aktivitāšu ilgumu pagarināt līdz 300 minūtēm nedēļā;
- lielo muskuļu nostiprināšanai spēka vingrojumi būtu jāveic divas vai vairāk reizes nedēļā.

Trešā grupa – cilvēki vecumā pēc 65 gadiem. Tieši tāpat kā iepriekšējā grupā – vadlīnijas attiecināmas gan uz veseliem cilvēkiem, gan uz tiem, kas slimo ar hroniskām neinfekcijas slimībām:

- vēlamās mērenas slodzes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā (jeb 30 minūtes piecas reizes nedēļā) vai vismaz 75 minūtes vidēji augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes;
- lai papildus uzlabotu veselības stāvokli, ieteicams mēreni intensīvo fizisko aktivitāšu ilgumu pagarināt līdz 300 minūtēm nedēļā;
- lielo muskuļu nostiprināšanai spēka vingrojumi būtu jāveic divas vai vairāk reizes nedēļā;
- ja cilvēki šajā vecuma grupā nespēj veikt rekomendētos aktivitāšu apjomus veselības stāvokļa dēļ, tiem joprojām būtu jābūt fiziski aktīviem savu iespēju robežās. [5]

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) ir izveidojis ļoti labu teorētisku un vizuālu materiālu veselības veicināšanai, arī par fiziskām aktivitātēm, kur, manuprāt, vajadzētu vairāk popularizēt. [8] (Skat. 1. attēlu un attēlu 77. lpp.)

Jau sen zināms, ka fiziskās aktivitātes ir vienas no vissvarīgākajām, ko varam darīt veselības labā. Neskaitāmos pētījumos, arī to metaanalīzēs ir pierādīts, ka fiziskās aktivitātes palīdz kontrolēt svaru, samazina kardiovaskulāro slimību risku – mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā ne tikai labvēlīgi ietekmē asinsspiedienu, holesterīna līmeni, bet arī mazina risku saslimt ar koronārajām slimībām. [9] Fiziskā aktivitāte samazina kardiovaskulārās mirstības risku par 35%. [10] Tā samazina arī 2. tipa CD un metabolā sindroma attīstības risku, samazina vēždraudi, stiprina skeletu un muskulus, uzlabo garīgo veselību un garastāvokli, uzlabo spēju veikt ikdienas darbus un novērš kritienus gados vecākiem cilvēkiem, kā arī palielina izredzes uz ilgāku dzīvi.

Pacients ir jāiedrošina un jāpārliecina, ka aktīvs dzīvesveids vai aktivitātes līmeņa paaugstināšana viņam nekaitēs, un, pats galvenais, jāiemāca ieviest dzīvesveida pārmaiņas viņam patīkamā un pieņemamā veidā.

Tomēr – ko mums stāstīt pacientiem, lai viņus motivētu kļūt aktīvākiem? Noskatot minētos ieguvumus, pacientu motivāciju kustēties mēs īpaši nespēsim palielināt!

Galvenās veselību veicinošās fiziskās aktivitātes ir vienkāršas un jau pierastas darbības – tādas kā pastaiga, riteņbraukšana, nūjošana, fizisks darbs, peldēšana, māj-saimniecības darbi, pārgājieni, dārza darbi, izklaides sporta veidi un dejas.

Galvenie šķēršļi, ko pacienti min, kas viņiem traucē būt fiziski aktīviem, un ko apliecina arī dažādi pētījumi, kā arī SPKC pieejamais materiāls, ir izmaksas, izpratnes trūkums, pārvietošanās attālums, kultūras un valodu barjeras, apgrūtinātā pieeja vietējiem atpūtas centriem un drošām rotaļu vietām.

Daudzas sporta aktivitātes patiešām ir dārgas, tomēr katrs var rast sev patīkamu aktīvu nodarbi, kas nereti prasa vien vēlmi būt aktīvam. Pastaigas, nūjošana, skrīšana, dažādas bumbu spēles, riteņbraukšana, slēpošana un slidošana ir tikai daži piemēri, ko varam ieteikt pacientiem un ne tikai kā fizisku aktivitāti, bet kā ģimenes brīvā laika pavadīšanas veidu. Jo svarīgi ir arī bērniem un pusaudžiem radīt vidi, kurā būt aktīvam ir patīkami, jautri un ir veselīgi. Lai atpūta pie televizora un datora aizņemtu pēc iespējas mazāk brīvā laika. Savukārt azartiskiem cilvēkiem, kuru fiziskā sagatavotība to atļauj, var ieteikt piedalīties dažādās sacensībās, kas nereti motivē kādu no nodarbēm veikt mērķtiecīgi un regulāri.

1. attēls | Fizisko aktivitāšu piramīda [15]



Lai sniegtu metodisku atbalstu pašvaldībām, 2011. gada 29. decembrī ar Veselības ministrijas rīkojumu Nr. 243 apstiprinātas *Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā*, kur ir arī rekomendācijas iedzīvotāju veselības saglabāšanā un veselīga dzīvesveida veicināšanā. [8] Latvijā patiešām vairākos reģionos tiek attīstītas dažādas fizisko aktivitāšu veicinošas infrastruktūras, piemēram, izbūvēti gājēju celiņi, pastaigu takas, riteņbraucēju celiņi, ziemas slēpošanas trases, parku un bērnu spēļu laukumi utt. Tomēr arī šīs infrastruktūras apmeklē aktīvākie populācijas pārstāvji. Iespējams, ka pašvaldībām sadarbībā ar vietējiem primārās aprūpes speciālistiem vajadzētu popularizēt gan pacientu, gan arī ārstu vidū jaunākos pieejamos pakalpojumus, lai speciālisti varētu tos rekomendēt pacientiem.

Papildus pacientiem ieteiktu ieviest savā ikdienā dažus aktīvus paradumus. Piemēram, braucot ar sabiedrisko transportu, vienmēr izkāpt vismaz vienu pieturu pirms vajadzīgās, automašīnu nolikt autostāvvietā, kas atrodas nelielas pastaigas attālumā no mājām. Eiropā 50% no braucieniem ar automašīnu ir īsāki par 5 km; tā ir distance, ko var veikt 15–20 minūtēs, braucot ar velosipēdu, vai arī 30–50 minūtēs, ejot ātrā soli. [9]

Cilvēks ļoti lielu savu dienas daļu pavadā darbā, un, pieaugot vispārējai datorizācijai, interneta ietekmei, aizvien ilgāks laiks, arī darbalais, ir saistīts ar mazkustīgumu, sēdēšanu. Ļoti būtiski būtu mainīt savus ar darbu saistītos paradumus, darba apstākļus. Literatūrā ir atrodami vairāki ļoti vienkārši padomi, kuros būtu vērts ieklausīties gan pašiem ārstiem, māsām un citiem veselības darbiniekiem, gan arī tos popularizēt pacientu vidū, piemēram, darbavietā izmantot kāpnes lifta vietā, telpās pārvietoties, nevis piezvanīt uz blakus kabinetu, ik pēc 30 minūtēm izstāpties un pastaigāt utt. (Skat. 2. attēlu.)

Ja runājam nevis par populāciju kopumu, bet pacientiem ar dažādām nopietnām slimībām, jāņem vērā, ka, baidoties sev nodarīt pāri, viņi nereti izvēlas atteikties no jebkādas fiziskās aktivitātes, lai gan sen ir zināms un vairākos pētījumos ir apstiprināts ievērojams ieguvums no fiziskām aktivitātēm ne vien primārajā, bet arī sekundārajā kardiovaskulārajā profilaksē. [11, 12] Viena no gūtajām atziņām no mūsu pacientiem, kas nākušas uz kardiorehabilitāciju pēc dažādām sirds slimībām (biežāk – pēc mio-

2. attēls | Aktivāka diena darbvietā [16]



1 Sāc aktīvi kustēties jau pirms ierašanās darbā! **Brauc uz darbu ar velosipēdu** vai izkāp no sabiedriskā transporta pāris pieturu ātrāk un **atlikušo ceļu noej kājām!**



2 Cik vien bieži iespējams, **pārvietojoties telpās, lifta un eskalatora vietā izvēlies kāpnes!**



3 **Bieži dzer ūdeni!** Izvēlies mazāku ūdens glāzi, lai biežāk nāktos to papildināt. Pēc katras ūdens glāzes ej atsevišķi!



4 Drukājot dokumentu kopijas, **aizej pēc katras no tām atsevišķi!**



5 Runājot pa mobilo tālruni, **piecelies, izstaipies un pastaigājies!**



6 **Aizstāj kafijas pauzi ar 10 minūšu pastaigu parkā vai pa tuvējo apkārtni.**



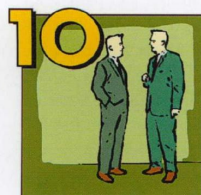
7 **Tā vietā, lai zvanītu kolēģim, aizej pie viņa.**



8 Pusdienās dodies uz kafējnicu, kas atrodas 5–10 minūšu gājienā no tava biroja. Bet, ja pusdienu darbvietā, **atvēli laiku pastaigai.**



9 Pamēģini siltajās dienās ieviest pastaigu apspriedes, kurās darba jautājumus ar kolēģiem **apspriežat, pastaigājoties ārpus biroja.**



10 Ja tas ir iespējams, **tīkšanos ar klientiem organizē ārpus biroja, vietā, līdz kurai vari aiziet kājām.**



11 Ik pēc 30 minūtēm, kuras esi pavadījis sēdus, **izkusties! Pastaigājies pa kabinetu, izstaipies un izvēlies kādu citu sēdēšanas pozu!**



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

SPKC.gov.lv
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

karda infarkta, aortokoronāras šuntēšanas, vārstuļu protezēšanas), ka jaunus paradumus vienmēr vieglāk ir ieviest komandā (ko mēs jau zinām, jo bieži vien apmeklējām dažādas komandu spēles utt.), tomēr šie cilvēki uzsver arī to, ka komanda, grupa dod viņiem drošību un pārliecību par savu veselības stāvokli. Un anketās, ko viņi aizpilda pēc kardiorehabilitācijas kursa beigām, šī drošība bija viens no galvenajiem argumen-

tiem, kas motivē pacientus turpināt viņu izvēlētais fiziskās aktivitātes arī pēc kardiorehabilitācijas kursa beigām. Pacienti arī uzsver, ka viņiem patīk iemācīt *disciplina*, patīk pārbaudīt praktiskajā dzīvē speciālistu sniegtās rekomendācijas, redzēt, kādus rezultātus katrs no komandas locekļiem sasniedz. Savukārt, strādājotie pacienti ir priecīgi, ka pēc kardiovaskulārā notikuma vai operācijas, ka pēc beigusi kardiorehabilitācijas kursu, viņi spēj

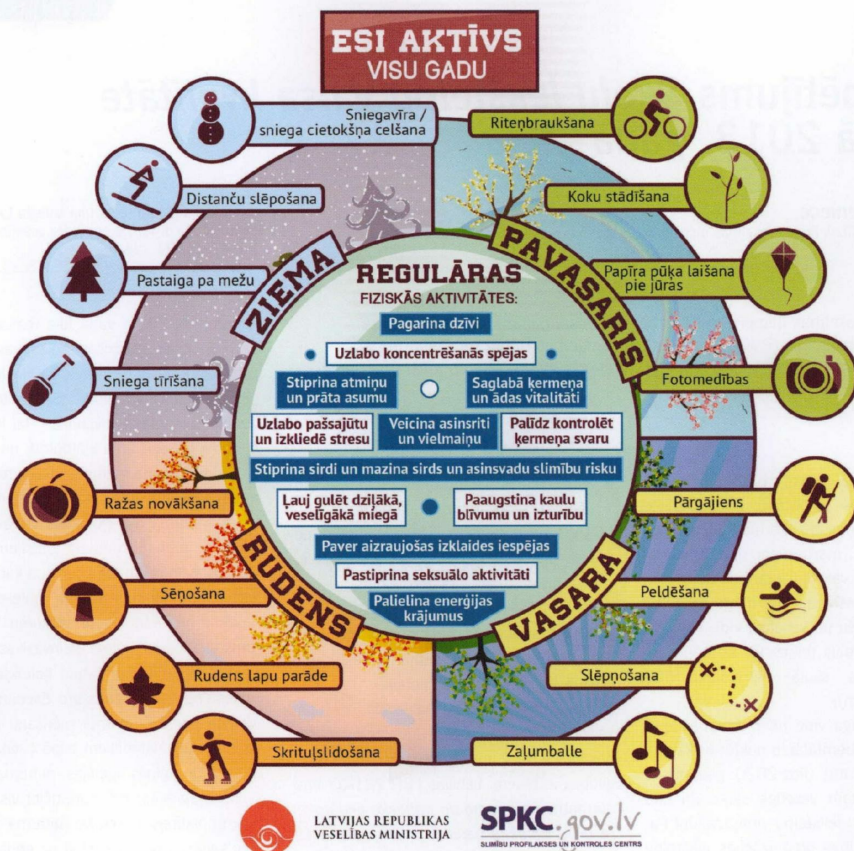
pilnvērtīgi atgriezties gan darbā, gan sadzīvē.

Kā vieglāk nomainīt vai ieviest jaunus paradumus? Pats svarīgākais ir izvairīties soli pa solim realizējamus un, galvenais, patīkamus mērķus. Nav jēgas pacientam likt sākt skriet vai braukt ar riteni, ja viņam tas nepatīk, šādas nodarbošanās nebūs noturīgas. Kad tiek atrasta piemērota nodarbe, ne mazāk svarīgi ir šo jauno paradumu noturēt vismaz 66 dienas, un tad tas jau ir kļuvis par ikdienas dzīves sastāvdaļu. [13] No daudzu gadu pieredzes uzvedības pārmaiņu ieviešanā ir secināts, ka jebkuras pārmaiņas vieglāk ir ieviest komandā, un minimālais laiks, lai cilvēkam izveidotu nostiprinātus jaunos paradumus, ir vismaz 2 mēneši. Tomēr šis laiks var būt ļoti individuāls.

Motivējoši ir pacientiem piedāvāt iegādāties soļu skaitītājus, kas pasaulē ir guvuši daudz lielāku popularitāti iedzīvotāju vidū nekā pie mums. Vidēji katram veselam cilvēkam dienā tiek rekomendēts noiet 10 000 soļu. Tas ir noderīgi paškontrolei un motivācijai kustēties vairāk, piemēram, atnākot mājās no darba un saprotot, ka pedometrs rāda vien 4000 soļu, ir vieglāk redzēt mērķi, motivēt sevi neslinkot un iziet pastaigā. Soļu skaitītājus iesaka arī bērniem un pusaudžiem – optimālai fiziskai aktivitātei ieteicami 12 000–16 000 soļu. Aktivākiem cilvēkiem ieteiktu lietot pulsmetrus, ko mūsdienās var sinhronizēt ar modernām aplikācijām viedtālrunos.

Noslēgumā gribētu teikt, ka arī Latvijas Nacionālais attīstības plāns (2014.–2020. gadam) ir vērst uz aktīva dzīvesveida, veselīga uztura, fizisko aktivitāšu (tostarp tautas sporta), reprodutīvās veselības un traumatisma novēršanas popularizēšanu un mērķtiecīgu pasākumu realizāciju sabiedrībā. Sabiedrības veselības pamatnostādņu (2011. 2017. gadam) virsmērķis ir pagarināt Latvijas iedzīvotāju veselīgi nodzīvotos dzīves gadus un novērst pāragru nāvi, saglabājot un atjaunojot veselību; pamatnostādnēs paredzēti arī pasākumi fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā, tādējādi Latvijas sabiedrībā samazinot hronisko neinfekcijas slimību riska faktoru izplatību (aptaukošanās, mazkustīgs dzīvesveids u.c.). [14] Ikdienas darba dzīvē nav laika šajos visos dokumentos iedziļināties, bet patiešām būtu interesanti uzklaušīt kādas atbildīgas personas datu interpretāciju par iepriekšējiem gadiem, cik daudz no šiem plāniem un pamatnostādnēm ir izdevies realizēt.

Fiziskās aktivitātes ir vērtīgs un spēcīgs ieguldījums cilvēkos, veselībā un ekonomikā. Novēlu visiem atrast sev patīkamu un aktīvu nodarbi – būsims paraugs saviem pacientiem!



Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs aicina ikvienu izvēlēties sev piemērotākās fiziskās aktivitātes jebkurā gadalaikā. Fiziskās aktivitātes ne vienmēr nozīmē svīšanu sporta zālē—tās var būt arī ātra pastaiga ar suni, peldēšana, dejošana un ogošana. Patīkamas un aizraujošas fiziskās aktivitātes palīdz ar prieku izpildīt veselības stāvokļa saglabāšanai ieteicamo fizisko aktivitāšu minimumu, kas pieaugušajiem ir vismaz pusstunda dienā, vismaz 5 dienas nedēļā.

Regulāras fiziskās aktivitātes spēj mazināt aptaukošanos un sirds un asinsvadu slimību risku, kā arī samazina risku saslimt ar 2.tipa cukura diabētu un vēzi, kavē hronisko slimību tālāku attīstību, veido un uztur veselīgāku kaulu, locītavu un muskuļu sistēmu, veicina psiholoģisko un fizisko labsajūtu un mazina stresa līmeni – un tas viss tikai ar 30 minūšu ikdienas kustību palīdzību.

Būtiski atcerēties, ka arī hroniskas saslimšanas un veselības stāvokļi, kā piemēram, sirds un asinsvadu slimības vai cukura diabēts nav iemesls, lai atteiktos no fiziskām aktivitātēm. Gluži otrādi – piemēram, cilvēkiem, kas slimo ar 2.tipa cukura diabētu, ieteicams veikt mērenas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes (2 stundas un 30 minūtes) nedēļā. Vēlams konsultēties ar ārstu par piemērotāko fizisko aktivitāšu biežumu, veidu un intensitāti. Cilvēkiem, kas slimo ar diabētu, ir jābūt piesardzīgākiem un uzmanīgākiem – jāseko līdzi glikozes līmenim asinīs, tāpat jāizvairās no kaitējuma savām pēdām. Fiziskās aktivitātes sniedz ne tikai terapeitisku efektu, bet arī tiek rekomendētas, lai mazinātu risku saslimt ar citām hroniskām slimībām, palīdzētu iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa svaru.

Aerobās fiziskās aktivitātes ir ilgstoša, ritmiska fiziska darbība, kas iesaista galvenās muskuļu grupas, piemēram, peldēšana, dejošana, skriešana, nūjošana, riteņbraukšana vai intensīva pastaiga.

Labu veselību vēl Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs