

Sirds veselība: ko dod populārie ieteikumi

Zenta SOKOLOVA

Vairāk kusties, ēd veselīgi, normalizē svaru, beidz smēķēt, kontrolē asinsspiedienu, holesterīna un cukura līmeni asinīs – neviens nav par vecu, lai sāktu ievērot šos bieži dzirdētos un lasītos ieteikumus, atzīst kardiologi. Sākt var pakāpeniski, ar vienu vai diviem, arī tas būs ieguldījums sirds veselībā un nāks par labu visam organismam.

Fiziskā aktivitāte – tas nenozīmē, ka uzreiz intensīvi jāsporto. Slodze jāizvēlas atbilstoši savam vecumam un veselības stāvoklim, ja ir hroniskas slimības – vispirms noteikti jāapsprīžas ar ārstu. Veseliem senioriem ieteicama vismaz 30 minūšu ilga mērena slodze piecreiz nedēļā. Pirmais solis: mazāk laika pavadīt sēžot, bet katru dienu doties staigāt – sākt var kaut vai ar desmit minūtēm ne pārāk ātrā solī, vēlāk pastaigas ilgumu un iešanas ātrumu palielina. Pētījumi rāda, ka sirds un asinsvadu slimību risks ir mazāks suņu īpašniekiem, jo pastaigas kopā ar mīluļiem uz pusi biežāk nodrošina vēlamu fiziskās aktivitātes līmeni salīdzinājumā ar tiem, kuriem suņu nav. Par labu nāk arī pozitī-

vās emocijas, ko sniedz četrkājainie draugi.

Ko nozīmē veselīgi ēst

Seniori pret uztura ieteikumiem nereti izturas skeptiski, jo vairākkārt mūžā piedzīvojuši, ka tie krasi mainās. Ar gadiem vielmaz palēninās, tomēr organismam joprojām jāsaņem visas nepieciešamās uzturvielas, un vislabāk to var izdarīt, ēšanā ievērojot mērenību un daudzveidību. Vērtīgi ir pilngraudu izstrādājumi, augļi, dārzeņi, zaļumi, mērenās devās – piens, piens produkti, putnu gaļa, zivis, olas, rieksti, toties mazāk cukura, baltmaizes, saldo, un, sāls.

Liekā svara bīstamība

Svara zaudēšana vajadzīga ne tik daudz labas figūras, cik labas veselības dēļ. Normalizējot ķermeņa masu, samazinās sirds un asinsvadu slimību, paaugstināta asinsspiediena un otrā tipa diabēta risks. Ja palielināto ķermeņa masu izdodas mazināt par pieciem procentiem, krītas arī risks. Svara samazināšanā ir nozīme gan fiziskajai slodzei, gan adekvātai kaloriju uzņemšanai. Der noskaidrot, kāds ir diēnā ieteicamais kaloriju daudzums, ņemot vērā vecumu, dzimumu un fiziskās aktivitātes līmeni, pēc tam vairākas dienas pierakstīt visu, kas ēsts un dzerts, un izveidot plānu, kā esošo tuvināt vēlamajam.



Publicitātes foto

MĪLULIS. Pētījumi rāda, ka sirds un asinsvadu slimību risks ir mazāks suņu īpašniekiem, jo pastaigas kopā ar mīluļiem uz pusi biežāk nodrošina vēlamu fiziskās aktivitātes līmeni salīdzinājumā ar tiem, kuriem suņu nav. Par labu nāk arī pozitīvās emocijas, ko sniedz četrkājainie draugi

Smēķēšana tiešām riskanta

Likumi nosaka arvien stingrākus smēķēšanas ierobežojumus, lai pasargātu no kaitīgajām sekām visas paaudzes. Nav tiesa, ka mūža nogalē neesot vairs vērts cīnīties ar postošo ieradumu, kas

veicina aterosklerozes procesu, tuvina infarktu, insultu un perifēro artēriju slimību. Jau tūlīt pēc smēķēšanas atmešanas sirds slimību risks sāk mazināties, neatkarīgi no tā, cik liels ir pīpmaņa stažs. Gadu pēc atmešanas risks ir samazinājies uz pusi. Tabakas

atkarība ir viena no spēcīgākajām. Ja neizdodas to pārvarēt patstāvīgi, var meklēt medicīnu palīdzību. Ieteicams arī pašam pavērot, kādās situācijās roka sniedzās pēc cigaretes, un padomāt, vai uzsmēķēšanai, piemēram, stressa brīžos nerāētu atrast veselīgāku alternatīvu.

Asinsspiediens nav nieks

Paaugstināts asinsspiediens ir kā mina ar laika degli – tas apdraud sirds un asinsvadu veselību, jo īpaši, ja asinšvados jau ir notikušas aterosklerotiskas izmaiņas. Asinsspiediens ir laiku pa laikam jāpārbauda katram, un, ja tas ir paaugstināts, ārsts sniedz ieteikumus, ko darīt, un vajadzības gadījumā paraksta zāles. Regulāri mērīt asinsspiedienu vajag arī tādēļ, lai redzētu, vai medikamenti palīdz, un saprastu, kādi faktori ietekmē spiediena paaugstināšanos.

Holesterīna un cukurs

Holesterīna līmeni asinīs nosaka galvenokārt ģenētiski faktori, bet nozīme ir arī uzturam. Sākumā var mēģināt koriģēt holesterīna līmeni ar diētu, ja tas nelīdz – talkā jāņem medikamenti holesterīna līmeņa mazināšanai. Paaugstināts glikozes līmenis asinīs noved pie asinsvadu bojājumiem. Glikozes līmeni var koriģēt, ievērojot noteiktus uztura principus vai, ja tas nelīdz – lietojot medikamentus. ■