

yra gyvensenos dalis. Pradėti gyventi aktyviau galima nuo ėjimo; iš pradžių ir vienas ėjimo kilometras tempu, atitinkančiu išgales, yra pakankama treniruotė. Atstumas ir tempas didinamas pamažu. Ilgos ar alinančios treniruotės vyresnio amžiaus žmonėms nerekomenduojamos; tinkamesnės trumpesnės, bet pakankamo intensyvumo pratybos.

**5.** Pasivaikščiojimai sparčiu žingsniu, įvairios neintensyvios veiklos bei visavertis poilsis (septynios valandos nepertaukiamo miego) – viena iš aktyvios gyvensenos strategijų.

Suaugusiems, iki 65 metų amžiaus žmonėms per dieną reiktų nueiti vidutiniu ar greitu tempu apie 8000 žingsnių, vyresniems nei 65 metų – apie 7500 žingsnių.

**6.** Kad efektyviau regeneruotų pažeistos nervų ląstelės, būtini pratimai, suteikiantys dėmesio ir supratimo, jog tai prasminga veikla. Pratimai turi būti atliekami kuo tiksliau ir kuo įvairesnėje bei įdomesnėje aplinkoje. Svarbu nuolat lavinti ir protą (pavyzdžiui, mokantis naujų dalykų, užsienio kalbų).

**7.** Jei po intensyvesnės veiklos jaučiamas raumenų ir sąnarių skausmas, reikia pertraukos, tačiau ir tada galima nesudėtinga mankšta. Raumenų spazmai (mėšlungis) po fizinio krūvio yra raumenų nuovargio ir magnio trūkumo požymis.

**8.** Maistas turi būti įvairus, visavertis, šviežias. Įrodyta, kad labiausiai nutukimą skatinantis maistas yra saldus ir riebus. Su juo gaunama per daug omega-6 riebalų rūgščių. Okinavos salos (Japonija) gyventojai – ilgaamžiškumo lyderiai pasaulyje; jie per dieną suvartoja maisto, kurio energinė vertė apie 1785 kilokalorijos.

**9.** Nevartoti alkoholio. Alkoholio veikimo viena iš stadijų yra CNS slopinimas, o tuo metu stiprėja depresijos

simptomai. Gali atrodyti, kad alkoholis gerina miegą, bet jis tik sutrikdo miego struktūrą ir blogina miego kokybę.

**10.** Laiku pasinaudoti šiuolaikinėmis sveikatos priemonėmis bei nesitaikstyti su ligų simptomais – ypač tais, kurie koreguojami gyvensena.

**Svarbu:** visas fizinės veiklos formas bei krūvį turi individualiai paskirti (bei koreguoti) kūno kultūros specialistas ar gydytojas, atsižvelgdamas į asmens sveikatą, fizinį pajėgumą bei įvertindamas mankštiniams, vaistų vartojimo ir kitus aspektus.

*Gyvenk sveikai ir tvarkingai,*

*Valgyk saikingai.*

*Nepiktnaudžiauki vaistais.*

*leškok, tyrinėk ir auk.*

*Nesijaudinki niekad,*

*Nesibaimink dėl nieko.*

*Džiūgauk ir daug mankštinkis.*

*Būk laisvas, bendrauki*

*Ir nuolat turėki veiklos.*

Robert Abadie Sorijano  
(eilėraščio autoriui 92-eji metai)

**Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:**



# AKTYVI GYVENSENA IR SVEIKAS ILGAAMŽIŠKUMAS



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

**G**era fizinė, emocinė ir psichikos sveikata sudaro prielaidas gyventi prasmingai, ilgai ir gerai jaučiantis. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nurodo, kad nuo 60 iki 74 metų žmogus yra pagyvenęs, nuo 75 iki 90 metų – senas, o nuo 90 metų – ilgaamžis.

Gyvenimo kokybė labai susijusi su gyvensena. Įrodyta, kad net ilgai nejudriai gyvenęs žmogus, tapęs fiziškai aktyvesnis, gali pagerinti savo sveikatą.

Sveika gyvensena – gyvenimo būdas, kuriuo stiprinama sveikata ir pažadinamos rezervinės organizmo galimybės, išsaugomas darbingumas. Gyvenimo būdas, kai atsisakoma to, nuo ko kiti žmonės priklausomi ir dėl ko turi problemų, kai įveikiamos savo silpnybės, teikia pasitenkinimą bei didina savivertę.

#### Sveikos gyvensenos veiksniai:

- saugios ir sveikos aplinkos kūrimas,
- žalingų įpročių atsisakymas,
- racionalus aktyvios veiklos ir poilsio ritmas,
- kūno priežiūra ir higiena,
- psichoemocinės būklės optimizavimas ir streso įveikimas,
- geri bendravimo įgūdžiai,
- optimali mityba, fizinis aktyvumas ir kūno grūdinimas.

### SVEIKATĄ STIPRINANTIS FIZINIS AKTYVUMAS

Sveikatą stiprina įvairūs fizinio aktyvumo būdai, lavinantys funkcinis gebėjimus. Tai reguliari, pakankamo intensyvumo ir trukmės, maloni ir optimalaus krūvio fizinė veikla. Jos poveikis – tai intensyvesnis širdies darbas bei kraujotaka, geresnis imunitetas, didesnis darbingumas bei ištvermė, geresnė nuotaika. Fizinė veikla veiksmingai šalina emocinę įtampą ir nemigą, padeda palaikyti optimalią kūno masę.

Sveikiems suaugusiems PSO kasdien rekomenduoja bent 30 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Būtent toks reguliarius fizinis aktyvumas gali pagerinti darbingumą, sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų, antrąjo tipo cukrinio diabeto, kai kurių rūšių vėžio, depresijos bei nerimo sutrikimų ir kitų ligų riziką. Pratybų intensyvumo siekiama palaipsniui, nuosekliai.

#### Įrodyta, kad:

- fizinis aktyvumas gali pristabdyti bei švelninti Alzheimerio ligos simptomus, nes stimuliuoja smegenų plastiškumą, kapiliarų atsinaujinimą, azoto oksido išskyrimą bei mitochondrijų aktyvumą;
- fizinis aktyvumas yra veiksminga Alzheimerio ligos ir demencijos prevencijos ir gydymo priemonė;
- fizinis aktyvumas gali švelninti reumatoidinio artrito simptomus;
- jėgos pratimai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, pagerėja nuotaika, sumažėja streso pojūtis ir padidėja protinis darbingumas;
- jėgos pratimai skatina riebalų deginimą kepenyse. Per 12 savaitių, atliekant pratimus tris kartus per savaitę po 40–45 min., galima tikėtis pagerinti kepenų būklę;
- fizinis aktyvumas gerina pažinimo funkcijas, kraujagyslių būklę ir smegenų metabolizmą;
- arterinio kraujospūdžio normalizavimas (iki 130/80 mmHg), cholesterolio koncentracijos kraujyje (bendrojo – iki 4,5 mmol/l, MTL – iki 2,5 mmol/l) ir gliukozės kiekio kraujyje (iki 6 mmol/l) kontrolė, rūkymo atsisakymas gali stipriai sumažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis.

### SAVIKONTROLĖ

#### Mankštinantis rekomenduojama rašyti savijautos dienoraštį. Stebima ir užsirašoma:

- širdies susitraukimų dažnis iki krūvio, jo metu ir po krūvio; ar širdis plaka ritmingai,
- arterinis kraujospūdis iki krūvio ir po jo,
- ar krūvio metu buvo nemalonių pojūčių už krūtinkaulio,
- ar jaustas dusulys, oro trūkumas, svaigulys,
- ar neskauda krūtinės,
- ar nepatino kojos.

Kaip paskaičiuoti širdies susitraukimų dažnį krūvio metu ir po jo bei kitų savitabos būdų turi pamokyti gydytojas. Jis gali atlikti ir objektyvius testus (veloergometriją, spiroergometriją, tredmilo testą ar 6 minučių ėjimo testą).

Mankštinantis reikia atsižvelgti į individualius siekius ir pajėgumą. Kol adaptuojamasi, labai svarbūs gydytojo ar kiniterapeuto patarimai ir priežiūra.

### REKOMENDACIJOS VYRESNIEMS

1. Kasdien mankštintis bent po penkiolika minučių.
2. Per savaitę reikia bent trijų pratybų, kuriose dominuotų ištvermės pratimai, stiprinantys širdies darbą. Per savaitę tris kartus reikia atlikti mankštą, kurioje dominuotų pratimai raumenų jėgai ugdyti.
3. Iš pradžių atlikti apšilimo pratimus, o tempimo pratimus – mankštos pabaigoje. Neskubėti, mankštintis nuosekliai ir reguliariai.
4. Raumenis ir visą organizmą palankiai veikia ir nedidelis fizinis krūvis, jeigu praktikuojama daug metų ir tai ►