

Kaip išsaugoti energingumą visą gyvenimą?

Visiems, o ypač vyresniems žmonėms, svarbi motyvacija kuo ilgiau gyventi aktyviai, dalyvaujant socialinėse veiklose ir darbo rinkoje. Šiuolaikinei visuomenei svarbu, kad didelę patirtį įgiję kvalifikuoti specialistai kuo ilgiau išliktų sveiki ir darbingi.

Vis geriau suprasdami tinkamos gyvenimo ir gyvenimo kokybės bei trukmės sąsajas, galime išlikti veiklūs, džiugūs, darbingi bei naudingi artimiesiems, visuomenei. Žinoma, tam reikia žinių ir pastangų.

Profilaktinė ir funkcinė medicina gali vis daugiau. Tačiau...

Gyvenimo būdas turi labai daug įtakos darbingumui ir ilgaamžiškumui. Pateikiama nemažai mokslu pagrįstų įrodymų ir rekomendacijų įvairaus amžiaus žmonėms, ilgaamžiškumą tyrinėja ir viena naujausių medicinos mokslo šakų – senėjimo prevencijos medicina (*angl.* anti-aging). Netolimoje ateityje, naudodami įvairius senėjimo prevencijos instrumentus, ir sulaukę garbaus amžiaus liksime puikios psichinės, fizinės ir emocinės sveikatos bei maksimaliai darbingi, patraukliai atrodantys.

Senėjimo prevencijos medicinos priemonių piramidės viršūnėje pirmąsias vietas mokslininkai skiria genų terapijai, kuri masiškai gali būti pradėta taikyti po 5–15 metų, ir kamieninių ląstelių terapijai. Kitos priemonės: organų transplantacija, pakeičiamoji hormonų terapija ir kiti medikamentai, estetiškos senėjimo prevencijos medicinos priemonės (neinvazinės ir invazinės gydomosios kosmetologijos procedūros), rekreacijos, fizioterapijos, detoksikavimo ir kitos procedūros, atliekamos medicinos įstaigose ir gydyklose, maisto papildai, žoliniai preparatai ir specifiniai organizmo funkcijas pagerinantys nereceptiniai vaistai. Kitos piramidės pakopos – profilaktiniai tyrimai, ankstyvoji ligų diagnostika ir gydymas, protinė veikla ir specialūs pratimai, padedantys išsaugoti ir stiprinti mąstymo funkcijas, pasitenkinimą teikiantis gyvenimas šeimoje, optimalus fizinis aktyvumas (apimantis ir kūno rengybą, t. y. tikslingą proporcingą, estetiškai atrodančio kūno formavimą), racionali mityba.

O prevencijos priemonių piramidės pagrindas yra liguistą senėjimą stabdantis ir organizmo funkcijas išsaugantis bei gerinantis gyvenimo būdas. Tai miego ir būdravimo režimas, tinkamos darbo ir poilsio sąlygos, nepiktnaudžiavimas cheminėmis medžiagomis, ekologinė profilaktika, streso bei emocijų valdymas ir emocinio „fono“ optimizavimas, geri bendravimo įgūdžiai, asmens higienos ir kūno priežiūros priemonės.

Raumenys padeda smegenims ir nervams

„Judėsiai gali pakeisti vaistus, tačiau jokie pasaulio vaistai nepakeis judėjimo“, – rašė 19 a. prancūzų gydytojas K. Tisso. Šiuolaikiniai tyrimai įrodo, kad reguliarus mankštinimasis daro teigiamą poveikį ne tik fiziniam kūnui, bet ir mąstymo, atminties funkcijoms, emocijų valdymui ir senėjimo prevencijai.

Norint ilgai būti darbingu ir džiaugtis gyvenimu, neužtenka būti lieknu. Jeigu juosmens apimtis ir kūno masė atitinka „sveikas“ normas bei rekomendacijas – puiku. Tačiau svarbu ir gerai jaustis, gyventi pakankamai aktyviai.

Fizinis aktyvumas gali padėti išvengti įvairių ligų ir jas įveikti. Atliekant optimalius fizinius pratimus, stiprėja sensomotorinė sistema (raumenys, kaulai, motoriniai nervai, sausgyslės, raiščiai), taip pat imuninė, centrinė nervų, endokrininė, širdies ir kraujagyslių sistemos. Jų tinkamas funkcionavimas lemia sveiką ir ilgą gyvenimą. Neseniai nustatyta, kad aktyviai judant iš raumenų išsiskiria apie šimtas įvairių medžiagų (miokinių), kurios svarbios ne tik raumenims, bet ir nervų sistemai, kaulams, imuninei

sistamai, kraujagyslėms, širdžiai, kepenims, inkstams, kasai ir kitiems organams bei sistemoms. Viena tokių medžiagų, sintezuojamų dirbant raumenims, yra nervų augimą ir regeneraciją stimuliuojantis proteinas BDNF (*angl.* Brain-derived neurotrophic factor). Veikiant šiai medžiagai, gerėja atmintis ir mąstymo greitis, dėmesio koncentracija, mokymosi efektyvumas. BDNF saugykla yra hipokampus (*hipocampus*). Tai viena iš dviejų suaugusio žmogaus smegenų sričių, atsakingų ne tik už įsiminimą ir atmintį, bet ir nervinių ląstelių atsinaujinimą. Hipokampe besikaupiantis BDNF apsaugo smegenų ląsteles, skatina naujų nervinių ląstelių augimą ir sinapsių ar jungčių tarp nervinių ląstelių susidarymą ir taip pagerina kognityvines funkcijas. Įdomu, kad didesni BDNF kiekiai išskiriami, kai užsiimama mėgstama fizine veikla, patiriant geras emocijas.

Per pastaruosius kelis dešimtmečius dėl gausesnės mitybos ir mažesnio fizinio aktyvumo daugėja nutukusių žmonių. Išsamūs tyrimai rodo, kad labiausiai Europos gyventojų nutukimą skatina saldus bei riebus maistas ir su juo gaunamas omega-6 rūgščių perteklius. Vis dėlto vien tik pagal žmogaus kūno masę negalima spręsti apie lėtinių neinfekcinių ligų riziką. Svarbu, ar nutukimas yra „sveikas“, ar „nesveikas“ – reikia įvertinti kūno audinių sandarą. Naujausi tyrimai atskleidė vadinamąjį nutukimo paradoksą: mažesnis kūno masės indeksas (KMI) nesudaro prielaidų ilgesnei gyvenimo trukmei. Nors iš pirmo žvilgsnio atrodytų, kad ilgiau gyvena liekni žmonės, tačiau taip nėra. Ištyrus kelių milijonų žmonių gyvenamosios ypatumus nustatyta, kad sirgusiųjų įvairiomis ligomis mirtingumas yra toks pat, ir kai KMI apie 20, ir kai KMI apie 30. Kai KMI mažesnis nei 27 (nuo 27 iki 20), mirtingumas ne mažesnis, o netgi didesnis. Taigi, ilgai gyvenimo kelionei labiau yra pasirengęs ne labai liesas (KMI <20) žmogus, bet turintis šiek tiek antsvorio. Mokslininkai dėl „sveiko“ KMI dar ginčijasi ir pateikia visiškai prieštaringų faktų, galutinių išvadų kol kas nėra..

Įdomu tai, kad, kaip atskleidė didelės imties mokslo tyrimai, žmonės taptų lieknesni, jeigu akyčiau rinktųsi draugus: jeigu geriausias draugas ar geriausia draugė yra nutukęs, „užsikrėtus“ nesveiku jų gyvenimo būdu, tikimybė nutukti padidėja apie 100 proc.

Ką daryti?

Gyvenimo kokybė labai priklauso nuo gero poilsio (miego), kokybiško saikingai vartojamo maisto ir optimalaus fizinio krūvio. Net ir nedaug padidinus savo fizinį aktyvumą, galima gauti daug naudos. Danijos mokslininkų tyrimas truko net 35 metus, dalyvavo 17589 sveiki žmonės (1). Nustatyta, kad penkerius metus 1–2 kartus per savaitę bėgiojant bent 5–10 minučių lėtu tempu, mirtingumą nuo visų ligų galima sumažinti apie 26 proc. Tyrime dalyvavusių vyrų „senėjimo slenkstis“ atitolintas 6,2 metų, moterų – 5,6 metų. Svarbu bėgioti sistemingai.

Fiziniai pratimai sumažina streso hormonų kortizolio ir noradrenalino lygį organizme, padeda išsiskirti endorfinui – medžiagai, kuri stimuliuoja euforiją, pasitenkinimą, gerą nuotaiką. Daug tyrimų parodė, kad norint sumažinti depresijos simptomus, mankštą reikėtų daryti reguliariai. Rekomenduojamas režimas – 25 ar 30 minučių penkis kartus per savaitę arba 45 minutės tris kartus per savaitę. Bet kuris iš šių variantų naudingas sergant depresija.

Jeigu žmogaus motorinė sistema nusilpsta (dėl fizinio krūvio stokos, dėl senėjimo, dėl ligų, dėl nevisavertės mitybos, dėl per didelio streso, kuris gali būti ir fizinės, ir socialinės, ir protinės įtampos pasekmė, ar dėl per didelio fizinio krūvio), paveikiamas visas organizmas: sumažėja ne tik fizinis, bet ir protinis darbingumas, didėja tikimybė susirgti.

Siekiant geriau pasijausti, nebūtina mankštintis valandų valandas. Dešimties mokslinių tyrimų analizė parodė, kad vos 5 minučių mankšta palankiai veikia nuotaiką ir padeda šalinti stresą. O norintiems

lavinti organizmą visapusiškiau, verta pasimankštinti bent 4 kartus per savaitę: bent 30 minučių per dieną skirti ėjimui, bėgimui, plaukimui ar mankštai, kilstelint pulsą iki 120–130 kartų per minutę. Patogiausia tai daryti prižiūrint kūno kultūros specialistui, gavus jo patarimų dėl savikontrolės ir saugumo.

Jeigu žmogus yra piktas, impulsyvus, o emocijos dažnai užvaldo protą, jis sparčiau sensta. Todėl įvairaus amžiaus žmonėms, ne tik vyresniems, tikslinga į savo dienotvarkę įtraukti dėmesio koncentravimo, trumpalaikės ir ilgalaikės atminties, emocijų – „karšto“ ir „šalto“ proto – valdymo metodikas. Jos gali labai veiksmingai padėti atsisakyti žalingų įpročių.

Svarbu, kad gliukozės kiekis kraujyje būtų kuo stabilesnis. Rekomenduojama neperalkti, vartoti pakankamai produktų, kurių glikemijos indeksas mažas: tai daržovės, ankštinės kultūros, vadinamieji viso grūdo gaminiai (penkiagrūdė duona), griekiai, perlinės kruopos ir kt. O desertų su cukrumi ir labai saldžių vaisių geriau vengti. Pavyzdžiui, prinokusių bananų glikemijos indeksas yra labai didelis. Reikėtų vartoti daugiau žalių daržovių, maisto papildų, kurie padeda mažinti stresą, reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, suteikia antioksidantų (vitaminų E, C, D, B, kalcio, magnio, chromo, cinko), ir pakankamai miegoti. Miegas turi būti gilus ir nepertraukiamas.

Verta siekti, kad:

- Jūsų mityba būtų racionali, saikinga, išsauganti sveikatą bei darbingumą,
- Jūsų gyvenamojoje aplinkoje nebūtų toksinų,
- fizinis krūvis būtų adekvatus Jūsų fiziniam pasirengimui ir sveikatos būklei. Kai tik turite kelias laisvas minutes, atlikite bet kokių pratimų, kurie pagreitina pulsą ir leidžia raumenims padirbėti,
- pakaktų laiko poilsiui ir mėgstamai veiklai. Stresui ir emocijoms valdyti taikykite meditaciją, autogeninę treniruotę, išmokite kvėpavimo pratimų, užsiimkite mėgstama laisvalaikio veikla, dalyvaukite savanorystės projektuose.

Ko nedaryti?

- Nežaloti savo sveikatos, nelaukti brandaus amžiaus ir medikų nurodymų, jog jau būtina keisti gyvenimą; svarbiausių sveikatos stiprinimo priemonių galite jau dabar imtis patys,
- metams bėgant nemažinti fizinio aktyvumo,
- nevartoti nekokybiško maisto ir metams bėgant nedidinti suvartojamo maisto kiekio,
- nesudaryti situacijų, kuriose patirtumėte psichoemocinę įtampą bei stresą,
- intensyviai nebendrauti su žmonėmis, kurių gyvenama nėra palanki sveikatai,
- nedelsti ieškant pagalbos. Kai reikia, kreiptis į medikus, tikrintis profilaktiškai bei pasinaudoti prevencinėmis ankstyvosios lėtinių neinfekcinių ligų diagnostikos programomis,
- nepiktnaudžiauti alkoholiu. Europos Sąjungoje dėl alkoholio vartojimo kasmet miršta 120 tūkst. 15–64 metų žmonių bei registruojama apie 136 tūkst. naujų vėžio atvejų. Europiečiui, vidutiniškai išgeriančiam tris alkoholinių gėrimų vienetus per dieną, rizika susirgti vėžiu du kartus didesnė nei tam, kuris kasdien kenčia nuo pasyvaus rūkymo,
- nevairuoti išgėrus, apsvaigus, pavargus, nevažiuoti su tokiu vairuotoju,
- nevartoti arba mažiau vartoti gėrimų su kofeinu,
- pagal galimybes nemažinti protinės veiklos. Jeigu baigus darbinę karjerą ar pakeitus veiklos pobūdį sumažėjo protinio darbo, reguliariai atlikite užduotis ir pratimus, padedančius išsaugoti ir stiprinti mąstymo funkcijas.

Kas dar svarbu?

Žmogus yra biosocialinė būtybė. Tad ne tik fiziniai veiksniai ir optimalus fiziologinių procesų funkcionavimas lemia gerą savijautą, darbingumą ir aktyvų ilgaamžiškumą. Vis daugiau atsiranda pagrįstų mokslo rekomendacijų, raginančių atkreipti dėmesį į socialinius ir emocinio pobūdžio veiksnius. Ar mūsų bendravimas ir santykiai yra pozityvūs bei teikiantys pasitenkinimą? Ar pakankamos nervų sistemos funkcinės galimybės (ištvėrmė, dėmesio koncentracija, atmintis)? Ar sugebame prisitaikyti prie kintančių sąlygų?

Gebėjimas mokytis ir tobulėti, gebėjimas mylėti ir būti mylimam, pragmatiškas ir pozityvus požiūris į save (kaip aš vertinu bei priimu savo galimybes, trūkumus, patirtį, išvaizdą?), geri santykiai kolektyve, protinės veiklos efektyvumas, visavertė darbinė ir kūrybinė veikla, gebėjimas spręsti problemas bei jaustis visaverčiu bendruomenės nariu – tai stiprios asmenybės bruožai ir nuolatinės kūrybos bei savęs tobulinimo galimybės.

*Parengė Danguolė Andrijauskaitė
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla, 2018*