

**Sveika gyvensena** – tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą.

### Sveiko Europiečio kodas –

**0 3 5 140 5 3 0.**

Visiems, norintiems išvengti širdies ir kraujagyslių susirgimų, jo prisilaikyti rekomenduoja Europos kardiologų ir Lietuvos kardiologų draugijos.

**0** – nerūkymas.

**3** – tiek kilometrų greitu žingsniu reikia nueiti kasdien arba ėjimą galima pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla.

**5** – 5 porcijos daržovių ir vaisių kasdien.

**140** – sistolinis arterinis kraujo spaudimas mažesnis nei 140 mmHg.

**5** – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 5 mmol/l.

**3** – mažo tankio („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 3 mmol/l.

**0** – nėra antsvorio ir cukrinio diabeto.

Labai svarbus sveikos gyvensenos veiksnys yra fizinis aktyvumas (**FA**).

**FA** gali pasireikšti šiose gyvenimo srityse:

laisvalaikio, profesinėje (mokslo), namų ruošos, mobilumo (transporto).

### PSO<sup>1</sup> fizinio krūvio rekomendacijos suaugusiems:

- ne mažiau 30 min. vidutinio intensyvumo fizinio krūvio 5 kartus per savaitę;
- ne mažiau 20 min. didelio intensyvumo fizinio krūvio 3 kartus per savaitę.

### PSO fizinio krūvio rekomendacijos vaikams:

- ne mažiau 60 min. nuo vidutinio iki didelio intensyvumo fizinio krūvio kasdien;
- mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo fizinio krūvio kasdien.

Nors organizmo reakcija į fizinį krūvį priklauso nuo fizinio aktyvumo rūšies, formos, dažnumo, intensyvumo ir trukmės, bendrai galima teigti, kad jo poveikis organizmui yra neabejotinai teigiamas:

- stimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus; gerėja funkcinės organizmo galimybės, organizmas lengviau prisitaiko prie ekstremalių arba staiga pasikeitusių aplinkos sąlygų;
- tobulėja organizmo termoreguliacija;
- didėja nespecifinis organizmo imunitetas ir atsparumas nepalankiems išorės veiksniams;
- išlaikomas raumenų, sąnarių, raiščių, sausgyslių pajėgumas ir paslankumas;
- efektyviau bei ekonomiškiau funkcionuoja širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos;
- mažėja padidėjęs sistolinis ir diastolinis arterinis kraujo spaudimas fizinio krūvio ir ramybės metu;
- mažėja streso hormonų lygis kraujyje;
- daugiau sunaudojama energijos, mažėja nutukimo pavojus;

<sup>1</sup> Pasaulio sveikatos organizacija

- gerėja kaulų mineralizacija ir didėja kaulų tankis, ypač raumenų prisitvirtinimo vietose;
- gerėja nuotaika, mažėja vienatvės, nerimo, per didelio jautrumo ir depresijos simptomai;
- didėja didžiųjų galvos smegenų pusrutulių žievės tonusas – didėja protinis darbingumas, gerėja miegas;
- auga pasitikėjimas savimi ir pasitenkinimas gyvenimu;
- gerėja gebėjimas bendrauti ir socialinė adaptacija.

### **Fizinio krūvio intensyvumas gali būti reguliuojamas pagal pulso dažnumą**

Nustatyti pulso dažnį ramybės metu, t. y., ryte atsibudus arba ramiai pagulėjus 15–20 min. suskaičiuoti pulso dažnį (PD ramybės).

Norint apskaičiuoti maksimalų pulso dažnį fizinio krūvio metu (PD max.), naudojama formulė:

PD max = 220 minus amžius (metais).

### **Kvėpavimo sistemos funkcijos pajėgumo ištyrimas suaugusiems**

**1)** Pagal kvėpavimo dažnį: kuo kvėpavimas retesnis, tuo ši sistema geriau išvystyta ir darbas efektyvesnis (treniruotų žmonių apie 10–15 kart./min., netreniruotų – apie 16–25 kart./min.)

**2)** Štangės testas. Pailsėjus 5–10 min., sėdint giliai įkvėpti ir giliai iškvėpti, po to vėl įkvėpti (maždaug 80–90 % nuo maksimalaus įkvėpimo) ir sulaikyti kvėpavimą. Sekamas laikas nuo sulaikymo pradžios iki pabaigos. Sveiki vaikai ir paaugliai kvėpavimą sulaiko 16–55 s, sveiki netreniruoti suaugusieji – 40–50 s, treniruoti išsvermei – nuo 1 iki 3 min. ar net daugiau.

**Abu šie testai taikomi sveikiems asmenims.**



# **FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA**

