

Sveikatos gerinimo dieną – apie nevienadienius pokyčius

Gegužės 28-ąjį minima Tarptautinė moterų sveikatos gerinimo diena. Ką galime padaryti, kad jaustumės geriau, ir kokių pokyčių – galbūt truksiančių visą gyvenimą – galėtume imtis?

Apklausų duomenimis, dvi didžiausios kliūtys, trukdančios moterims gyventi pakankamai sveikai, yra laiko stoka ir manymas, jog „sveikata šiuo metu nėra prioritetas“.

JAV verslininkas ir technologijų kūrėjas Stivenas Polas Džobsas (*Steven Paul Jobs, 1955–2011*) yra pastebėjęs: „*Kuo vyresni mes tampame, tuo daugiau galime už ką nors sumokėti. Tačiau pamažu suprantame, kad laikrodis, kuris kainuoja trisdešimt dolerių, ir laikrodis, kuris kainuoja tris šimtus dolerių, rodo tą patį laiką.*“

Moterys, žinodamos, kad gyvens vidutiniškai 11–12 metų ilgiau nei vyrai, kartais labiau savimi pasitiki, mano, kad jų sveikatą saugo moteriškieji hormonai. Iš dalies tai tiesa. Moterų sergamumo kai kuriomis ligomis viršūnė yra vėliau nei vyru. Statistikos duomenimis, moterys dažniau miršta po ūmių širdies veiklos sutrikimų: 38 proc. moterų, susirgusių miokardo infarktu (MI), miršta per vienerius metus (vyru – 25 proc.). Per šešerius metus MI kartotinai susurga 35 proc. moterų ir 18 proc. vyru. Vis dėlto neretai moterys pirmųjų ligos simptomų nelaiko svarbiais ir laiku nepasirūpina savikontrole. Tačiau susirgusios jos greičiau puola į paniką bei depresinę nuotaiką ir taip dar labiau komplikuoją savo būklę.

Niekas nenori sirgti

Rizikos sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis požiūriu moterys iš tiesų yra silpnoji lytis. Iki menopauzės moters organizmą daugeliu požiūriu saugo pakankama lytinė hormonų sintezė. Menopauzės periodu, sumažėjus lytinė hormonų, tarsi atsidaro vartai vystytis aterosklerozei ar naujiems kraujagyslių sienelių pažeidimams, taip pat cukriniam diabetui (CD), hipertenzijai, osteoporozei, Alzheimerio ligai, demencijai, artritui. Moters lytinė hormonų sintezės kaita, medžiagų apykaitos ypatumai lemia ir kitokį rizikos veiksnį poveikį. Aukštasis kraujospūdis, CD, antsvoris, rūkymas moterims yra pavojingesni nei tie patys rizikos veiksniai vyrams. Klinikiniai tyrimais įrodyta, kad CD, sistolinė hipertenzija ir rūkymas – ypač nepalankiai kraujagysles veikianti rizikos veiksnį puokštė. Moteris, surūkiusi dešimt cigarečių, patiria tiek žalos, kiek vyras, surūkės penkiolika cigarečių. Sergant CD, moterims sparčiau nei vyrams progresuoja aterosklerozė ir išeminė širdies liga. Namų ir šeimos rūpesčiai, įtemptas darbas – dažna nuovargio ir prastos savijautos priežastis. Moterys, pajutusios skausmą krūtinėje, greitosios medicinos pagalbos sulaukia vidutiniškai dviešimt minučių vėliau negu vyrai, nes pagalbą tiesiog delsia kviečiai. Tai jos padaro arba pačios vyksta į ligoninę, tik įsitikinusios, kad yra kam pasirūpinti šeima. Gydytojai žino, kad tik apie 50 proc. į gydymo įstaigas dėl širdies ir kraujagyslių ligų patekusią moterų gali tinkamai apibūdinti esamus tipinius ligos simptomus: skausmus krūtinėje, kairiojo peties skausmą, „dūrimą“ fizinio krūvio metu ir kt. Vyrai ligos simptomus apibūdina aiškiau ir tiksliau.

Gyvensena ir sveikata

Mokslo tyrimais pagrįsta, kad sveika ir kokybiška gyvensena labai priklauso nuo gero poilsio (miego), kokybiško saikingai vartojamo maisto ir optimalaus fizinio krūvio. Sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas stiprina ne tik kūną. „*Sportiškas kūnas – daugiau nei funkcionalumas ar išvaizda. Jis atspindi valią, discipliną, orumą, kantrybę, jautrumą grožiui ir aistrą gyvenimui*“ – sako trenerė Ramunė Gražulė. Atliekant optimalius, fizinių pasirengimą atitinkančius pratimus, stiprėja ne tik sensomotorinė sistema (raumenys, kaulai, motoriniai nervai, sausgyslės, raiščiai), bet ir imuninė, centrinė nervų, endokrininė, širdies ir kraujagyslių sistemos. Tinkamas fizinis aktyvumas yra veiksminga Alzheimerio ligos ir demencijos prevencijos ir gydymo priemonė. Pratimai gali švelninti reumatoidinio artrito simptomus, gerinti kraujagyslių būklę ir smegenų veiklą, kognityvinės (pažinimo) funkcijas, mažinti stresą.

Stresas gali būti fizinės, socialinės, protinės įtampos pasekmė. Aktyvi fizinė veikla mažina 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 reguliarai. 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. Jėgos pratimai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, todėl po tokios treniruotės gerėja nuotaika, mažėja streso pojūtis ir gerėja protinis darbingumas. Jeigu žmogaus motorinė sistema nusilpsta (dėl fizinio krūvio stokos, dėl senėjimo, dėl ligų, dėl nevisavertės mitybos ar dėl per didelio streso, tą pajunta visas organizmas – sumažėja ne tik fizinis, bet ir protinis darbingumas, didėja tikimybė susirgti, sutrinka savęs reguliavimas.

Per pastaruosius dešimtmečius pasaulyje didėja nutukusių žmonių skaičius (dėl gausesnės mitybos ir fizinio aktyvumo sumažėjimo). Išsamūs Europos mokslininkų tyrimai rodo, kad labiausiai nutukimą skatina saldus maistas, riebus maistas bei su juo gaunamas omega-6 rūgščių perteklius. Šiaurės Karolinos universiteto (JAV) mokslininkai 2015 metais paskelbė duomenis apie įvairaus amžiaus žmonių socialinių ryšių ir sveikatos sąsajas. Nustatyta, kad mažesnį polinkį nutukti turėjo žmonės, kurie daugiau laiko praleisdavo su kitais žmonėmis – šeimoje ar darbo kolektyve. Žmonės, kurie patyrė didesnį stresą ar turėjo daugiau problemų dėl bendravimo ir santykių, buvo labiau linkę priaugti svorio. Beje, Lietuvos moterų apklausos duomenimis, daugelio jų subjektyvus kūno masės vertinimas skiriiasi nuo objektyvių rodiklių. Per 80 proc. normalios kūno masės moterų mano, kad sveria per daug. Moterys linkusios manyti, jog lieknas kūnas patrauklesnis kitai lyčiai. Elgsenos tyrimų autorai teigia, kad nepasitenkinimo savo kūnu vis tik negalima paaiškinti vien lyties aspektu; daug vyrų, nors ne taip stipriai kaip moterys, taip pat norėtų būti lieknesni.

Žinios taip pat yra pagalba

Žinios apie širdies ir kraujagyslių, plaučių, lytinių ir šlapimo organų, virškinimo sistemos, odos, stuburo ir sąnarių, onkologinių, regos ir klausos ligų, taip pat menopauzės simptomus padės šių ligų išvengti ir, jeigu reikia, laiku pradėti gydymą. Laiku taikant veiksmingas sveikatos priežiūros paslaugas ir priemones, galima pagerinti gyvenimo kokybę ir reikšmingai pailginti jo trukmę.

Imtis svarbiausių sveikatos stiprinimo bei išsaugojimo priemonių rekomenduojama dar nesulaukus brandaus amžiaus. Esminės sveikatos stiprinimo gairės yra:

- atsisakyti žalingų įpročių,
- padidinti fizinį aktyvumą,
- pagerinti mitybą. Kai reikia, papildomai vartoti vitaminų bei mikroelementų. Prieš vartojant maisto papildus ar specifinius organizmo funkcijas gerinančius nereceptinius vaistus, būtina pasitarti su šeimos gydytoju ar vaistininku. Netinkamas vartojimas gali būti nepakankamai efektyvus ar net žalingas.
- mažinti psichemocinio streso lygi, taikyti psichikos sveikatos stiprinimo metodus – meditaciją, autogeninę treniruotę ir kt., užsiimti mėgstama veikla laisvalaikiu, savanoriauti, dalyvauti visuomeninėje veikloje,
- pagal galimybes nemažinti protinės veiklos. Jeigu, pakeitus veiklos pobūdį, sumažėjo protinio darbo, reguliarai atlikti užduotis ir pratimus, padedančius išsaugoti ir stiprinti mąstymo funkcijas,
- laiku tikrintis sveikatą profilaktiškai, naudotis valstybės finansuojamomis ankstyvosios lėtinių neinfekcinių ligų diagnostikos programomis.