

08.04.2016

Südamenädal, mida on Eestis regulaarselt tähistatud 1993. aastast, on muutunud nii oluliseks sündmuseks, et 2016. aastal viime läbi Südamekuu. Aprillikuus toimub üle kogu Eesti südamerivisele pühendatud liikumisüritusi. Esimese nädala teemaks on liikumine ja vererõhk, teisel liikumine ja kehakaal, kolmandal liikumine ja kolesterool ning neljandal liikumine ja südamehaigused.

Regulaarne liikumine on parim viis ennetada südamehaigustesse haigestumist. See vähendab lisaks südamehaigustele ka diabeedi, kõrgvererõhutõve, vähi ja varajase surma riski, langetab kolesterooli ja kehakaalu, vabastab stressist ja depressioonist, annab energiat, parandab und, seksuaalelu ja ajufunktsiooni.

Eesti Kardioloogide Selts soovib Euroopa juhiste toetuses, et terve täiskasvanu kehaline koormus peaks nädalas kestma vähemalt 2,5-5 tundi mõõdukal koormusel või 1-2,5 tundi intensiivsel koormusel. Seega pool tundi päevas kõndi igapäev annab lõviosa kehalise koormuse positiivsest toimest kätte!

Regulaarne liikumine normaliseerib vererõhku.

Kõrgenenud vererõhk on väga tihedalt seotud liikumisvaegusega. Kehaline koormus tõstab vererõhku lühikeseks ajaks, aga peale koormust see langeb algväärtusest madalamale. Mida sportlikum Te olete, seda kiiremini vererõhk taastub.

Regulaarne liikumine on ravimivaba võimalus vererõhu langetamiseks. Süstoolne („ülemine“) vererõhk langeb regulaarse liikumisega 4-9 mm Hg. See efekt on võrreldav vererõhuravimite toimega. Sageli piisab vererõhuhaiguse algfaasis regulaarsest liikumisest ja tabletravi polegi vaja. Soodne toime vererõhule püsib ainult siis kui liigute regulaarselt. Kui muutute passiivseks, kõrgeneb ka rõhk.

Liikumine aitab hoida kehakaalu normis.

Ülekaalulisuse peamiseks põhjusteks on madal kehaline aktiivsus ja energiarikka toidu üleküllus. Kõrgenenud kehakaal põhjustab elukvaliteedi langust ja on paljude haiguste (kõrgvererõhutõbi, insult, südameinfarkt jne.) riskiteguriks. Ülekaalulistel aitab kaalu langetada kehalise aktiivsuse suurendamine. Igasugune liikumine kiirendab ainevahetust, mis jätkub ka mõnda aega pärast liikumise lõppemist.

Väljendunud ülekaaluga inimestele sobib suurepäraselt ujumine, kuna see ei ole suureks koormuseks liigestele. Kaalukaotus muudab liikumise kergemaks ja seega saate kehalist aktiivsust suurendada. Füüsilise koormuse mõõdukas regulaarne tõstmine on parim viis kaalu langetamiseks ja parema enesetunde saavutamiseks.

Liikumine parandab kolesteroolinäitajaid.

Regulaarse liikumisega on võimalik langetada LDL-kolesterooli taset 10-15% ja tõusta HDL-kolesterooli taset 20%. Lisaks suureneb kolesterooli- ja valgupartiklite (lipoproteiinide) maht, mis kaitseb artereid lupjumise eest.

Positiivseteks muutusteks vererasvades piisab 30 minutilisest regulaarsest liikumisest päevas. Intensiivsem regulaarne aeroobne treening annab veelgi paremaid tulemusi.

Liikumine on väga vajalik ka südamehaigetele.

Ka haige süda vajab doseeritud koormust, et taastuda ägedast haigusest (südameinfarkt) või tulla toime kroonilise haigusega (südamepuudulikkus). Sobiva koormuse osas tuleb konsulteerida arstiga.

Ei tohi koormata südant üle täis kõhuga, peale sööki tuleb puhata vähemalt üks tund.

Vedelikupuudumus koormusel on oht südamele. Jooge mõõdukas koguses vett koormuse eel, ajal ja järgselt. Katkestage koormus koheselt, kui tunnete valu südame piirkonnas, rütmihäireid, või järsku nõrkustunnet. Teatage sellest oma arstile. Konsulteerige arstiga kehalise treeningu osas peale raviskeemi muudatusi. Mõned ravimid mõjustavad koormustaluvust väga oluliselt.

Südamearstina soovin teile kõigile mõnusaid tunde tervisespordi ja hobidega tegelemisel. Ilus kevadilm on parim aeg alustamiseks. Liikumine vabastab aju, tugevdab südant ja veresooni. Kaitskem Südamekuul üheskoos oma südant ja nautigem liikumisest tulevat jõudu!

*Margus Viigimaa, südamearst*

*Sotsiaalteenistus*

*Tervisenõukogu*