

Aktīva novecošana kā veselības sociālās determinances sastāvdaļa

(Ziņojums balstīts uz Pasaules Veselības Organizācijas
2011. gada Riodežaneiro konferences atziņām)

**Pēteris Apinis,
Latvijas Ārstu biedrības prezidents
Pasaules Veselības dienai veltīta konference
„Vesels un aktīvs Latvijā mūža garumā”
Rīgā, 2012. gada 12. aprīlī**



LATVIJAS ĀRSTU BIEDRĪBA

Veselības sociālo priekšnoteikumu koncepcija uz zemeslodes ir kļuvusi banāla, kooptēta vai reducēta tikai un vienīgi uz smēķēšanu, mazkustīgu dzīvesveidu un trūcīgu pārtiku

Tie ir būtiski un nozīmīgi faktori, bet aiz šiem simptomiem atrodas sociāla konstrukcija, kas ir balstīta uz globalizētu hegemonisku kultūru, kuras galamērķis ir dzīves kā tādas komercializācija



Būtiskākie jautājumi sabiedrības veselībā ir veselīga dzīvesveida implementācija un veselības izglītība iedzīvotājiem pilnīgi visās vecuma grupās



Uz pierādījumiem balstīta sociāla determinance apliecina, ka vislielākā korelācija ar ilgu un veselīgu mūžu ir:

- (i) izglītībai;**
- (ii) turībai;**
- (iii) kustībai un sportam visa mūža garumā.**

Savukārt izglītība un turība viegli korelē ar aktīvu dzīvesveidu un kaitīgu ieradumu neesamību, kā arī otrādi



Tiek pārvērtēta atsevišķu faktoru korelācija ar ilgu un veselīgu mūžu:

(i) ēšanas paradumiem;

(ii) higiēnas paradumiem;

(iii) ceļu satiksmes drošībai



Būtiskākais rādītājs veselības aprūpē ir veselības pakalpojuma pieejamība



Sabiedrības veselības globālas attīstības un medicīnas panākumu dēļ strauji pieaug katra individuāla cilvēka dzīves ilgums un sabiedrības iedzīvotāju mūža garums kopumā. Sabiedrībā pieaug vecu ļaužu īpatsvars. Veselības aprūpē dominē vecu hronisku iedzīvotāju ārstēšana

Novecošanai uz zemeslodes ir nozīmīgas konsekvences:

(i) medicīna, ja vien tai ir pietiekami daudz līdzekļu, var pagarināt katra indivīda dzīvi ļoti ievērojami;

(ii) katrs indivīds mūsdienās pretendē uz ļoti lielu kopējās naudas daudzumu, lai pagarinātu savu individuālo dzīvi, un neatkarīgi no valsts ekonomiskās bagātības medicīnas sektorā katastrofāli sāk trūkt naudas;



(iii) *jebkurš resurss* (mediķa zināšanas, intuīcija, pieredze, darba laiks, telpas, aparatūra, medikamenti, nauda), kas tiek ieguldīts veselības aprūpē, specifiskajā profilaksē, diagnostikā, ārstniecībā un rehabilitācijā, *pagarina cilvēka dzīves ilgumu un uzlabo dzīves kvalitāti;*



(iv) medicīnas pamatparadokss – jo vairāk naudas tiek ieguldīts veselības aprūpē, jo cilvēki dzīvos ilgāk (kā jau iepriekš rakstīts, sadzīvos ar savu hronisko slimību), jo lielāki resursi būs vajadzīgi veselības aprūpei;

(v) visās valstīs, kas nonāk šajā ekonomiskās attīstības stadijā, sākas iedzīvotāju strauja neapmierinātība ar veselības aprūpes sistēmu un veselības aprūpes finansēšanu;



(vi) lielajā pasaules kopējā maciņā vai globālajā ekonomikā pēdējos trīsdesmit gadus medicīnas īpatsvars pieaug. *Pasaulē kopumā medicīnai un veselības aprūpei tērēto līdzekļu kopapjoms pieaug par 3–5% gadā, tātad ievērojami straujāk nekā visas zemeslodes ekonomiskais kopprodukts.* Izdevumi veselības aprūpei uz vienu cilvēku kopš 1990. gada ir pieauguši par 70%. Tas ir rezultējies vairākos panākumos, kā reālā dzīves ilguma pagarināšanās un mirstības samazināšanās no tādām slimībām kā vēzis;



(vii) dzīves ilgums kopš 1990. gada ir pagarinājies vidēji par vienu gadu četru gadu laikā.



Dzīves ilguma novērtējums attiecībā pret veselības izdevumiem ir nozīmīgākais rādītājs veiksmīgai veselības aprūpes sistēmai. Šis rādītājs ir daļējs, jo neatspoguļo saslimstību, invaliditāti, dzīves kvalitāti.

Tai pašā laikā dzīves ilgums korelē ar tādiem rādītājiem kā zīdaiņu un priekšlaicīga mirstība, labāka dzīves kvalitāte, ko nodrošina labāka veselības aprūpe



Cilvēku dzīves ilgums –
nozīmīgākais rādītājs veiksmīgai
veselības aprūpes sistēmai ir ļoti
atšķirīgs atsevišķu valstu vidū, bet īpaši
atšķirīgs starp iedzīvotājiem ar dažādu
izglītības un ieņēmumu līmeni



Netaisnīgums veselības aprūpē
ceļas no sociālajiem apstākļiem, kuros cilvēki dzimst, pieaug, dzīvo, strādā un noveco un, kas tiek dēvēti par veselību noteicošajiem sociālajiem faktoriem. Tie ietver bērnības pieredzi, izglītību, ekonomisko statusu, nodarbinātību un piemērotu darbu, mājokli un apkārtējo vidi, un efektīvas saslimšanu profilakses un dziedināšanas sistēmas



**Labas veselības priekšnoteikums ir
universāla,
visaptveroša,
taisnīga,
efektīva,
atbildīga un
pieejama veselības aizsardzības
sistēma**



Cilvēku dzīves ilgums palielinās neatkarīgi no līdzcilvēku pūlēm pretoties šim procesam, ēdot neveselīgi, maz kustoties, smēķējot, dzerot, pārmēru lietojot sāli un cukuru



Tiem, kas šodien sadzīvojuši 50 vai 60 gadus, ar lielāko varbūtību nāksies nodzīvot līdz 90 vai 100 gadiem.

Cilvēku ģenētiskais materiāls nosaka garāku dzīvi

Līdz 2050. gadam medicīna sasniegs iespējas pagarināt katra individuāla cilvēka dzīvi par gadiem divdesmit.

Toties šī pagarināšana no 100 uz 120 gadiem būs ļoti ļoti dārga, un visiem naudas nepietiks



Skats uz šodienas piecdesmitgadnieku vecumdienām kaut kad šā gadsimta piecdesmitajos.

Neviens nevēlētos 2050. gadā gulēt gultā sociālās palīdzības namā un tikt barotam ar zondi vai karotīti un gaidīt pamperu maiņu. Sabiedrības veselība, kas ir uz pierādījumiem balstīta zinātne, ir pierādījusi – tie, kas kustas, nenonāk tajā grupā, kur vajadzīga simtprocentīgs cita cilvēka atbalsts izdzīvošanai



Cilvēka organisma audi, funkcijas un ģenētiskais materiāls arī 2050. gadā atbildīs tam, kāds tas veidojies mūsu senčiem 10,000 gadus atpakaļ lai viņi izdzīvotu dabiskā izlasē. Cilvēka ķermenis ir veidots lai kustētos



Ķermenisko un garīgo labsajūtu un pilnvērtīgu darbību nosaka fiziskās aktivitātes.

Fiziskā aktivitāte ietekmē gandrīz visus orgānus un audus, bet regulāra fiziskā slodze šiem orgāniem un audiem ļauj pilnīgot savas funkcijas.

Regulāra fiziskā aktivitāte ievērojami samazina pāragras nāves risku

Pasaules medicīnas asociācija (WMA) ar lozungu „vesels caur kustību” ir izplatījusi atziņu, ka treniņi un kustības visvairāk nepieciešami vecāka gadagājuma cilvēkiem. *Vecāku cilvēku sports ir nācijas veselības pamats.* Kustība nozīmē dzīves ilguma pagarināšanos, dzīves kvalitātes palielināšanos un pašapziņas celšanos. Pētījumos pierādīts, ka kustība attālina vai pat vispār novērš demenci



Austrāliešu pētījumi liecina, ka treniņi iespējami ikvienā vecumā. Pirmā pozitīvā ietekme ir 5,5 stundām ātras pastaigas nedēļā (protams vēl labāk būtu daļu šā laika atvēlēt riteņbraukšanai, slēpošanai Uzvaras parkā vai peldēšanai).

Šīs 5,5 stundas samazina ārstniecības izdevumus par 40%



Daudzkārt atkārtotiem un mērķtiecīgiem sporta vingrinājumiem ir ļoti nozīmīga vieta funkcionētspējīgas fiziskās un garīgās veselības uzturēšanā

Sportam piemīt fizioloģiska, imunoloģiska un psiholoģiska pozitīva iedarbe ne tikai slimību prevencijā, bet arī ārstēšanā



Vislielākā nozīme sportam un fiziskām aktivitātēm ir:

(i) sirds un asinsvadu slimību primārajā un sekundārajā profilaksē un ārstēšanā;

(ii) kaulu, locītavu un balstaparāta slimību primārajā, sekundārajā un terciārajā profilaksē, kā arī ārstēšanā



Nozīmīgu vietu sports ieņem arī onkoloģisku slimību, plaušu un elpceļu, gastrointestinālu, kā arī iekšējās sekrēcijas orgānu slimību profilaksē un ārstēšanā.



**Medicīnā Latvijā joprojām valda
galvenais kritērijs–**

gultas dienas,

**it kā ārstēšanas procesā galvenā nozīme
būtu gultai**



**Tradicionāli Latvijas stacionāros
ārstēšanos saprot kā gultas režīmu**

**Intensīvās terapijas nodaļās nereti
pacients tiek guldīts plīks, nepieļaujot
tam pat iespēju veikt kaut nelielu
pastaigu vai pat iespēju veikt
vingrojumus gultā**



Gan ārstu, gan cita ārstniecības personāla vidū valda viedoklis, ka tikai gultā gulošs pacients ir pa īstam pacients.

Gultas režīms ir ļoti bīstams slimniekam.

Medicīnas studijās vēl līdz šim nepietiekama vērība tiek pievērsta kustības trūkumam pēc operācijas, kas ir viens no nozīmīgākiem mirstības vai komplikāciju cēloņiem



Pētījums Krievijā:

Trīs aviācijas pulkveži gadu pavada gultā

Sekas – muskuļu distrofija, sirds un asinsvadu mazspēja II B, elpošanas mazspēja, hematūrija pirmajās dienās pēc piecelšanās,

bet vienam no viņiem – resnās zarnas vēzis



**Slimība samazina kustību aktiviāti,
organisma bioloģisko procesu raksturu un
intensitāti**

Samazinas:

(i) galvas smadzeņu garozas tonuss;

**(ii) virsnieru dziedzeru, aizkuņģa
dziedzera saliņu un citu iekšējās sekrēcijas
dziedzera sekretējošā aktivitāte**



Kustības laikā:

(i) pastiprinās impulsi no kustību receptoriem;

(ii) vienlakuš uzbudinās galvas smadzeņu garozas motorā zona;

(iii) uzlabojas daudzu orgānu un audu asinsapgāde;



(iv) palielinās vielmaiņas procesi;

**(v) pastiprinās iekšējās sekrēcijas
dziezeru aktivitāte**

**Tonizējošo iedarbi palielina arī kustību
radītās pozitīvās emocijas**



Fiziski aktīvs dzīvesstils korelē ar intelektuāli aktīvu dzīvesveidu, racionālu uzturu un tabakas nelietošanu, kas praktiski nozīmē, ka fiziskas aktivitātes ir veselīga dzīvesveida indikators

Daudzi pētījumi pasaules attīstītajās valstīs pierāda, ka aktīvas sporta nodarbības palīdz darbā un biznesā, samazina depresijas un psiholoģiskas spriedzes iespējas, kas vienlaikus nozīmē veiksmes formulu

Kāpēc – *sports*

**vecākas paaudzes cilvēkiem,
nevis fiziskā kultūra ?**



Ieteikumu palielināt fizisko aktivitāti no ārstiem ir saņēmuši tikai 13,5% to iedzīvotāju, kuru fiziskā aktivitāte ir nepietiekama

Biežāk šādu ieteikumu no ārsta ir saņēmušas sievietes (piemēram, vecuma grupā 55–64 gadi ārsts ir ieteicis palielināt fizisko aktivitāti 6,5% vīriešu un 19,1% sieviešu).

23,9% iedzīvotāju ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos ārsts ir ieteikts mainīt ēšanas paradumus un 21,2% – samazināt ķermeņa masu (FINBALT)



**Vai Jums ārsts ir ieteicis aktīvas
kustības veselības uzlabošanai?**

Vai Jūs nodarbojaties ar rīta rosmi?



Tai pašā laikā:

(i) Nordea maratonā piedalās 10000 skrējēju;

(ii) Vienotības riteņbraucienā piedalās 4300 dalībnieku;

**(iii) Pierīgas mežos visu vasaru katru pēcpusdienu 1000–1500 cilvēku piedalās
MAGNĒTĀ**



**Rīta rosme ir lieli meli,
jo reti kurš ar to nodarbojas**

**Sportā tīkams ir sacensību gars,
kas paaugstina endorfīnu izdali, uzlabo
pašsajūtu, rada dzīvesprieku, mazina
depresiju, uzlabo darbspējas, uzlabo
mentālās spējas**



**Sports ir ļoti nozīmīgs depresijas ārstēšanā
Uz zemeslodes vismaz ceturtdaļa sieviešu un
sestā daļa vīriešu saslimst ar dziļu depresiju
vecumā pēc 45 gadiem, pie kam vismaz 15% no
slimniekiem šī depresija komplicējas ar
sekmīgāku vai mazāk sekmīgu suicīda
(pašnāvības) mēģinājumu**

**Depresija korelē ar vēzi, insultu, citām
slimībām – tās ievērojami biežāk piemeklē
depresijas slimnieku kā jebkuru citu
populācijā**



Depresijas un citu mentālu slimību gadījumā fiziskajai aktivitātei un sportam ir ļoti nozīmīga loma

Kustībai ir antidepresīva iedarbe. Jebkura kustība ir cīņa pret depresiju

Depresijas ārstēšanā sports ir papildmetode. Sports nekad nav pamatmetode, bet ļoti labs papildinājums terapijai



Pasaulē depresijas ārstēšanai iesaka sporta veidus, kuros attīstas arī komunikatīvas prasmes, piemēram, sporta spēles.

Nodarbojoties ar sporta spēlēm, depresijas slimniekam nav laika un iespēju risināt savas pašvērtības problēmas



Kā primāras profilakses līdzeklis sports ir aktuāls visā populācijā, kad sports pagarina dzīves ilgumu, samazina saslimstību, samazina atkarību no hroniskām slimībām, palielina darba ražīgumu un ievērojami palīdz vispārējai ekonomiskai un sociālai valsts attīstībai



Šobrīd pasaules pieredze liecina, ka veselīga dzīvesveida kritērijs ir sporta aktivitātes 5 reizes nedēļā ar katram organismam (atbilstoši dzimumam, vecumam, veselības stāvoklim, svaram, fiziskai sagatavotībai un diagnostiski veiktam veselības novērtējumam) specifisku intensitāti un ilgumu



Kā sekundāras profilakses līdzekli mēs sportu saprotam slimiem indivīdiem, kuriem mērķtiecīga un adekvāta fiziska slodze palīdz izvairīties no atkārtotas slimības epizodes vai pagarina slimības remisiju



Kā sekundāras profilakses līdzekli mēs saprotam sportu slimiem indivīdiem, kuriem mērķtiecīga un adekvāta fiziska slodze palīdz izvairīties no atkārtotas slimības epizodes vai pagarina slimības remisiju

Visbiežāk kā sekundāras profilakses līdzekli sportu izmanto pēc obstruktīvu sirds asinsvadu slimību epizodēm ar invazīvas ārstniecības metožu pielietošanu



**Kā terciāru profilaksi sportu mēs
saprotam kā rehabilitācijas pasākumu
kompleksa sastāvdaļu veiksmīgi ārstētu
pacientu atlabšanas procesā**



**Galvenais sportā – sacensties ar sev
līdzīgas sagatavotības un fizioloģiskas
aktivitātes cilvēkiem**

**Bērniem jāsacenšas ar bērniem,
atlētiem ar atlētiem, bet veterāniem ar
veterāniem**



Vecāka gadagājuma cilvēku sporta pamatprincipi



(i) lai uzlabotu sirds asinsvadu sistēmas darbības iespējas un apjomu, būtiski ir ārstnieciskajās kustībās iesaistīt ievērojami lielu skeleta muskulatūras apjomu;

(ii) ļoti nozīmīgi ir sasniegt lielu kustības intensitāti, rēķinot vismaz 50% no maksimālā skābekļa patēriņa līmeņa;



(iii) nav lietderīgas kustības, kas iesaista mazāk par 1/6 visa ķermeņa skeleta muskulatūras, kustībām jābūt dinamiskām un vienu kustību ciklam nevajadzētu būt īsākam par 3–5 minūtēm. Šādu līmeni parasti sasniedz ar kustību apjomu, kas sirdsdarbības frekvenci paaugstina līdz 120–140 reizēm minūtē;



(iv) jāizvēlas tāds sporta veids, kur vienlaikus iesaistās vairāk nekā 60% muskuļu;

(v) treniņam jābūt vismaz līdz pirmajiem sviedriem;



(vi) galvenais treniņš jāveic ķermeņa torakālajai daļai – palielinot krūšu kustīgumu, atbrīvojot diafragmu, sinfronizējot starpskriemeļu muskuļu tonusu;

(vii) jānoslogo vēdera priekšējās sienas un muguras muskuļi lai uzlabotu vēdera dobuma orgānu darbību



**Ārsta padomi cilvēkam,
kam jau 45,
un kas vēlas sākt sportot:**



LATVIJAS ĀRSTU BIEDRĪBA

(i) pārbaudīt savu veselību, izvēlēties ārstu, kas atbalsta aktīvu dzīvesveidu un kustību režīmu, īpaši, ja Jums ir paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna līmenis asinīs, lieks svars, cukura diabēts;

(ii) sportošanu uzsākt pakāpeniski, pakāpeniski pieaudzējot treniņa laiku, bet tikai pēc tam biežumu un intensitāti;



(iii) labāk sportot tur, kur kādam par sportu un fiziskām aktivitātēm ir kaut kādas zināšanas – sporta klubā, fitnesa studijā vai tautas sporta sacensībās;

(iv) labs treniņš prasa labu naktsmieru. Ja esat trenējies ar lielāku slodzi – ļaujiet organismam kādu atelpas brīdi ar mazāku slodzi – piemēram nedēļu;



(v) nepārslogot sevi: sports vecāka gadagājuma cilvēkam ir prieks, nevis izaikšanas iespēja. Labāk visu veikt ilgi un patikami, nevis īslaicīgi un maksimālā režīmā. Vismaz sākumā treniņu laikā jāmēra pulss un – ja neesat ar sportu līdz tam nodarbojies un savu sirdsdarbību neziniat – nemēģiniet trenēties ar pulsu virs 150 reizēm minūtē;



(vi) sportošanai uz laiku metiet mieru, ja esat saaukstējies – drudzis un gripa nav labākais laiks sportam (te, protams, ir izņēmumi, bet tas attiecas uz sportistiem ar ļoti labu funkcionālu sagatavotību);

(vii) sāpes ir organisma aizsargreakcija. Nelietojiet pretsāpju līdzekļus lai sportotu, labāk mainiet sporta veidu – parasti locītavas nesāp peldot;



(viii) neaizmirstiet iesildīties un izstaipīt muskuļus un saites. Vecākam cilvēkam iesildīšanās un atsildīšanās ir daudz nozīmīgākas nekā jaunībā.

(ix) sportistu rada piemēroti apavi un apģērbs.

Parasti modīgs sporta apģērbs nav funkcionāls. Katram sporta veidam ir piemēroti apavi, kas ne tikai palīdz sasniegt labākus rezultātus, bet ļauj izvairīties no traumām;



(x) ievērojiet klimatiskos apstākļus. Aukstā laikā apģērbam ir jā saglabā siltumu. Karstā laikā samaziniet slodzi un vairāk lietojiet šķidrumu. Smoga laikā neskrieniet pa pilsētas ielām;

(xi) lietojiet uzturā vairāk balastvielas. Sporta pasākumi nav paredzēti tam, lai pēc tiem pierītos. Neaizmirstiet sporta pasākumu laikā dzert ūdeni lietojiet vairāk šķidruma.

Alus nav sporta dzēriens;



(xii) sports vecumā ir nozīmīgs veselības veicinošs faktors. Sportot nekad nav par vēlu. Medikamentu lietošana gandrīz nekad nav kontrindikācija fiziskām aktivitātēm;

(xiii) mainiet savu sportisko nodarbību – Jums vairs nav jāsasniedz izcili rezultāti vienā sporta veidā, bet kustību dažādošana palīdz saglabāt jauneklīgu attieksmi pret sportu. Grupā vienmēr sportot ir jautrāk un patīkamāk.



PALDIES PAR UZMANĪBU !



LATVIJAS ĀRSTU BIEDRĪBA