

FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKATOS TARPUSAVIO SAŲVEIKA

Fizinis aktyvumas yra vienas sveikatą lemiančių veiksnių. Fizinio aktyvumo tikslas – saugoti ir stiprinti asmens sveikatos būklę, gerinti gyvenimo kokybę, mažinti su fiziniu pasyvumu susijusių ligų paplitimą (Garuckienė ir kt., 2014). Fizinis aktyvumas yra glaudžiai susijęs su gera sveikata ir gyvenimo kokybe (Valintėlienė ir kt., 2012). Kai žmogus reguliariai užsiima fizine veikla, jo organizme vyksta morfologiniai ir funkciniai pakitimai, kurie gerina žmogaus sveikatą ir padeda išvengti įvairių ligų. Nelaimingi nutikimai ir traumos, širdies ir kraujagyslių ligos, kvėpavimo sistemos ligos, diabetas, onkologiniai susirgimai, psichikos sutrikimai – tai vieni dažniausių susirgimų šiais laikais (Lamanauskas ir kt., 2011). Todėl buvo atlikti fizinio aktyvumo tyrimai, kurių metu nustatytas ryšys, tarp fizinio aktyvumo stokos ir blogos sveikatos būklės. Būtent todėl fizinis pasyvumas tampa vis aktualesne visuomenės sveikatos problema visame pasaulyje (Dugdill et al., 2009). Norint išvengti ligų, ar bent jau jas pavėlinti, reikia būti fiziškai aktyviam ir sveikai gyventi (Valintėlienė ir kt., 2012).

Pasak PSO (WHO, 2014a), sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas. Lietuvos Respublikos Sveikatos sistemos įstatymas (1998) pabrėžia, kad sveikata tai ne tik asmens, bet ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė. Šis holistinis požiūris į sveikatą, pabrėžia, kad šios savybės negali būti išskirtos kaip atskiros dalys, nes esmę sudaro jų visuma. Todėl sveikatą, turime suprasti daug platesniu požiūriu, o ne tik, kaip ligos nebuvimą. Gerą sveikatos būklę, lemia daugelis veiksnių, tokių, kaip: gyvenimo būdas, socialinė, kultūrinė ir fizinė aplinka (Dugdill et al., 2009). Atsižvelgiant į šiuos veiksnius, pastebime, kad žmogaus sveikatai didelę įtaką daro aplinka, kurioje jis gyvena. Tad norint užtikrinti gerą sveikatą, bei tinkamą aplinką, reikia laikytis PSO (WHO, 2014a) išskirtų sveikatos elementų, tai :

- asmens higiena;
- žalingų įpročių nebuvimas;
- sveika mityba;
- fizinis aktyvumas;
- streso kontrolė;
- sveika aplinka;
- medicininė priežiūra.

Nors ir žinoma fizinio aktyvumo nauda sveikatai, tik maža dalis vyresnio amžiaus žmonių yra pakankamai fiziškai aktyvūs. Dažniausiai nurodomos vyresnio amžiaus žmonių fizinio pasyvumo priežastys yra:

- laiko trūkumas;
- motyvacijos stoka;
- netinkamos oro sąlygos;
- sveikatos problemos (Hoecke, 2013).

Pastebėta, kad daugelis vyresnio amžiaus žmonių nėra pakankamai fiziškai aktyvūs dėl fizinės sveikatos būklės (Orlova, 2014). Fizinio aktyvumo lygis mažėja su amžiumi, ypač kalbant apie intensyvias fizines veiklas. Apskritai daugelis vyresnio amžiaus žmonių neatitinka rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio. Fizinis pasyvumas yra vienas pagrindinių rizikos veiksnių, daugeliui lėtinių ligų (Hoecke, 2013). Pagrindinis gyvenimo kokybės vyresniame amžiuje veiksnys yra nepriklausomumas, autonomija ir individualumas, fizinis aktyvumas ir galėjimas pasirūpinti savimi, taip pat socialiniai ryšiai su aplinkiniais asmenimis bei galėjimas dalyvauti teikiant pagalbą (Orlova, 2014).

Fizinė gerovė. Viena iš sveikatos sudedamųjų yra fizinė gerovė, kuri didele dalimi priklauso nuo kūno suvokimo, judesių kultūros ir supratimo, kaip įvairūs aplinkos veiksniai veikia mūsų sveikatą. Biologiniai mechanizmai vykstantys mūsų organizmuose, parodo, kad fizinis aktyvumas nulemia sveikatos būklę ir gyvenimo kokybę (Haskell et al., 2007). Fizinė veikla laisvalaikiu praplečia asmenybės saviraišką, atskleidžia naujų ugdomųjų savybių, kuria naujus poelgius ir bendravimo formas, gerina judesių kultūrą (Gudžinskienė ir kt., 2012). Įprastai fiziškai aktyvus žmogus yra platesnio požiūrio, lengviau sprendžiantis problemas, emociškai stabilesnis. Todėl tarptautiniu mastu yra propaguojama sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas, nes pastebėta didelė rizika sveikatai ir gyvenimo kokybei, kuri atsiranda dėl fizinio aktyvumo stokos (Lamanauskas ir kt., 2011). Tad atsižvelgiant į nagrinėtus fizinio aktyvumo tyrimų duomenis, pastebime visapusišką fizinio aktyvumo naudą sveikatos būklei, ir žymiai sumažėjusią ligų ar net mirties riziką.

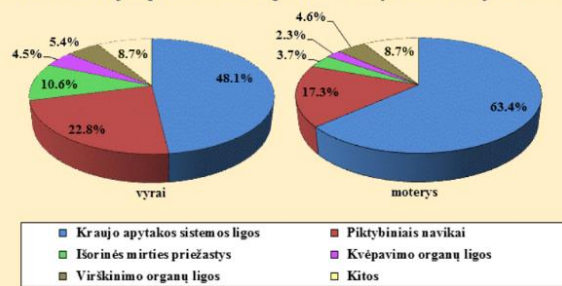
PSO (WHO, 2014a) pateiktame sveikatos apibrėžime yra išskiriama, kad ne tik liga ar negalia nulemia sveikatos būklę. Tačiau, liga labai apriboja žmogaus gyvenimą, kasdienybę ir fizinio aktyvumo galimybes. Gera žmogaus savijauta ne visuomet sutampa su fizine būkle, kuri priklauso nuo psichologinių, kultūrinių ir socialinių veiksnių. Tad svarbu atsižvelgti ne tik į žmogaus sveikatos būklę, bet ir į tai, kaip pats žmogus vertina savo sveikatą (Lietuvos

statistikos departamentas, 2015). Pagal TLK-10-AM sisteminių ligų sąrašą (2015), ligos yra suskirstytos į kategorijas, pagal nustatytus kriterijus:

1. Tam tikros infekcinės ir parazitų sukeltos ligos.
2. Navikai.
3. Kraujo ir kraujodaros organų ligos bei tam tikri sutrikimai, susiję su imuniniais mechanizmais.
4. Endokrininės, mitybos ir medžiagų apykaitos ligos.
5. Psichikos ir elgesio sutrikimai.
6. Nervų sistemos ligos.
7. Akies ir jos priedinių organų ligos.
8. Ausies ir speninės ataugos ligos.
9. Kraujotakos sistemos ligos.
10. Kvėpavimo sistemos ligos.
11. Virškinimo sistemos ligos.
12. Odos ir poodžio ligos.
13. Jungiamojo audinio ir raumenų bei skeleto ligos.
14. Lyties ir šlapimo sistemos ligos.
15. Nėštumas, gimdymas ir laikotarpis po gimdymo.
16. Tam tikros perinatalinio laikotarpio būklės.
17. Įgimtos formavimosi ydos, deformacijos ir chromosomų anomalijos.
18. Simptomai, požymiai ir nenormalūs klinikiniai bei laboratoriniai radiniai, neklasifikuojami kitur.
19. Sužalojimai, apsinuodijimai ir tam tikri išorinių poveikių padariniai.

Šios ligos apriboja žmogaus kasdienes veiklas ir sveikatos būklę. Lietuvos statistikos departamentas (2015) 2014 metais atliko tyrimą, kurio metu buvo nustatyta, kad 90 proc. vyresnio amžiaus žmonių Lietuvoje serga lėtinėmis ligomis arba turi ilgalaikių sveikatos sutrikimų. Šie skaičiai tik parodo, kad sergamumas Lietuvoje yra labai didelis. Tad analizuosime ryšį tarp ligų, kurios pateiktos sisteminiame ligų sąrašė ir fizinio aktyvumo stokos.

Pagrindinės vyrų ir moterų mirties priežastys 2017 m.



Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenys

1 pav. Pagrindinės vyrų ir moterų mirties priežastys 2017 m. (Higienos institutas, 2018b)

Parengė Z. Paškauskė