

INSULTA RISKĀ FAKTORI. FIZISKĀ AKTIVITĀTE.

IZPRATNE PAR FIZISKO AKTIVITĀTI UN INSULTU.



Insults attīstās galvas smadzeņu apasiņošanas traucējumu rezultātā, izveidojoties asins receklis jeb trombam vai smadzeņu asinsvadu asiņošanas gadījumā. Insults ir vadošais mirstības un invaliditātes cēlonis pasaulē, tomēr vairumā gadījumu insults var tikt novērsts, pievēršot uzmanību galvenajiem insulta riska faktoriem.

1 miljons insulta gadījumu gadā ir saistīti ar fiziskas slodzes nepietiekamību. Veicot rekomendējamo fizisko uzdevumu apjomu ik nedēļu, ir iespējams samazināt insulta risku.

KĀ FIZISKIE VINGRINĀJUMI VAR MAZINĀT INSULTA RISKU?

Vien 30 minūšu ilga fiziska aktivitāte 5 reizes nedēļā mazina insulta risku par 25%.

Fiziskiem vingrinājumiem ir ļoti svarīga nozīme daudzu nopietnu insulta riska faktoru mazināšanā, piemēram, hipertensija, cukura diabēts, holesterīns, depresija un stress. Regulāra fiziska aktivitāte labvēlīgi ietekmē visu organismu, līdz ar to ir iespējams mazināt arī citus insulta riska faktorus.

CIK LIELA FIZISKA SLODZE IR NEPIECIEŠAMA?

Tiek rekomendēts būt tik fiziski aktīviem, cik tas ir iespējams Jūsu ikdienas dzīvē – mazi vingrinājumi, piemēram, staigāšana nevis braukšana ar mašīnu, kāpšana pa kāpnēm lifta vietā, nodarbošanās dārzā vai mājas darbi palīdzēs būt veselam un mazināt insulta risku.

Papildus iepriekš minētajai fiziskajai aktivitātei, ieteicams veikt enerģiskas fiziskas aktivitātes vismaz 2,5 stundas nedēļā. Šo laiku var sadalīt šo laiku, kā Jums ērtāk, bet labākais rezultāts tiek sasniegts, veicot 30 minūšu ilgu fizisku aktivitāti 5 reizes nedēļā. Ja ikdienā ir grūti atrast laiku fiziskai aktivitātei 30 minūtes, tad to var sadalīt ērtākā veidā, piemēram, esot fiziski aktīviem 10 minūtes 3 reizes dienā.

JA NAV FIZISKI LABAS FORMAS, VAI IR RISKS IEGŪT INSULTU NO FIZISKAS SLODZES?

Ir ļoti maza iespēja, ka kopējā rekomendējamā fiziskā aktivitāte veicinās insulta risku. Tomēr, ja kādu laiku nav veiktas nekādas fiziskas aktivitātes, ir blakus slimības, kas var palielināt insulta risku, vai tiek lietoti kādi medikamenti, ir jākonsultējas ar savu ārstējošo ārstu par tālāko rīcības plānu.

VAI IR JĀBŪT FIZISKI AKTĪVAM, JA IEPRIEKŠ JAU IR BIJIS INSULTS?

Ja ir pārciests insults, regulāras fiziskas aktivitātes var mazināt ne tikai atkārtota insulta risku, bet arī risku iegūt demenci, uzlabot izveseļošanās procesu, mazināt nogurumu un uzlabot kopējo emocionālo pašsajūtu. Pat tad, ja kustību apjoms jeb mobilitāte ir ierobežota insulta dēļ, ir vairāki vingrinājumi, kurus var veikt, atrodoties šādā situācijā. Rehabilitācijas ārsts un fizioterapeits katrā konkrētajā gadījumā var palīdzēt atrast piemērotākos fiziskos vingrinājumus.

Katrs 4. cilvēks dzīves laikā ir pakļauts insulta riskam, bet, ievērojot vienkāršus soļus, gandrīz visus insulta gadījumus ir iespējams novērst.

Plašāku informāciju var atrast šeit:
www.worldstrokecampaign.org

Šo materiālu izstrādājusi Pasaules insulta organizācija



Ar atbalstu no:



Bristol-Myers Squibb



Materiālu latviski adaptējusi Latvijas insulta biedrība
insultabiedriba@inbox.lv
un Rīgas Stradiņa Universitātes Neuroloģijas un neiroķirurģijas studentu pulciņš

