

INSULTA RISKĀ FAKTORI. ĶERMEŅA SVARS.

IZPRATNE PAR ĶERMEŅA SVARU 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.

KĀ SVARS IETEKMĒ INSULTA RISKU?

Aptaukošanās ir viens no 10 galvenajiem riska faktoriem, kas saistīti ar insulta attīstību (1 no 5 gadījumiem). Palielināta ķermeņa masa paaugstina insulta risku par 22%, savukārt aptaukošanās – par 64%. Paaugstināts svars ir riska faktors paaugstinātam asinsspiedienam, sirds asinsvadu sistēmas slimībām, augstam holesterīna līmenim un 2. tipa cukura diabētam (CD); visi iepriekš minētie veselības traucējumi ir insulta riska faktori. Veselīga svara uzturēšana palīdz samazināt insulta risku.

KĀ VAR ZINĀT – IR APTAUKOŠANĀS VAI NAV?

Visiem ir iespējams uzzināt savu svaru, bet ir noteiktas metodes, kā noteikt, vai ir virssvars. Visplašāk izmantotais rādītājs ir Ķermeņa Masas Indekss (ĶMI). ĶMI aprēķina ķermeņa tauku daudzumu, izmantojot svara un auguma datus (šo var lietot sievietēm un vīriešiem vecumā no 18 līdz 65 gadu vecumam).

ĶMI izmanto, lai noskaidrotu, vai svars ir paaugstināts, normāls vai samazināts. ĶMI var aprēķināt, izmantojot tiešsaistē pieejamus kalkulatorus vai šādu formulu:

$$\text{ĶMI} = (\text{Svars, kg}) / (\text{augums, m} \times \text{augums, m})$$

Ja ĶMI ir lielāks par 25, tas nozīmē, ka ir virssvars, savukārt, ja ĶMI ir lielāks par 30, tā ir aptaukošanās.

Cits mērījums, ar kura palīdzību var noteikt riskus veselībai, ir iegurņa attiecība pret vidukli (HWR). Pētījumu rezultāti liecina, ka cilvēki, kuriem ir pārāk liels vidukļa apkārtmērs, ir pakļauti lielākiem riskiem dažādiem nelabvēlīgiem veselības iznākumiem, nekā gadījumā, ja apkārtmērs lielāks ir gurnos. HWR ir labs insulta riska paredzes veiciens cilvēkiem.

Lai izmērītu HWR, vidukļa apkārtmērs ir jāizdala ar iegurņa apkārtmēru. Normāla minēto mērījumu attiecība sievietēm ir 0,8, vīriešiem 0,9. Par virssvaru uzskata, ja rezultāts sievietēm ir 0,8–0,84 un 0,9–0,99 – vīriešiem. Rādītāji virs šiem rezultātiem norāda uz aptaukošanos.

IR VIRSSVARS. KĀ MAZINĀT INSULTA RISKU?

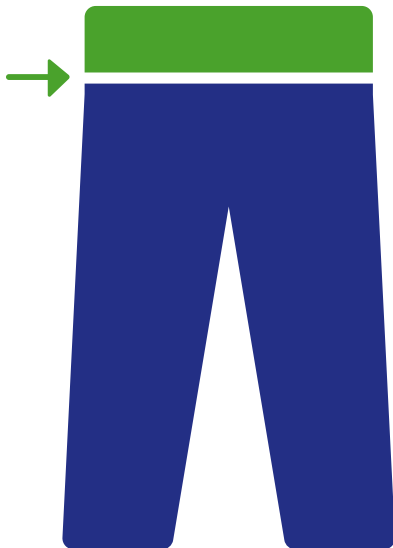
Ja jums ir virssvars, zaudējot pat 7–10% no kopējā ķermeņa svara, var novērst virkni dažādu veselības traucējumu, kas ir cieši saistīti ar lieko svaru, piemēram, paaugstināts asinsspiediens vai cukura diabēts.

Jāpievērš uzmanība ikdienas fiziskai aktivitātei un jāseko līdzi veselīga uztura paradumiem, ietverot tajā daudz svaigu, neapstrādātu augļu un dārzeņu.

IR APTAUKOŠANĀS. VAI VAR MAZINĀT INSULTA RISKU?

Aptaukošanās gadījumā insulta riska mazināšanai var izmantot tādas pašas metodes, kā pie svara samazināšanas. Šo problēmu ieteicams pārrunāt ar Jūsu ārstējošo ārstu, kā arī izrunāt jautājumus par to, kā aptaukošanās ietekmē kopējo pašsajūtu, kā arī izmērīt arteriālo asinsspiedienu, veikt sirds asinsvadu sistēmas pārbaudes, cukura līmeņa asinīs un holesterīna noteikšanas testus. Var arī izrunāt neskaidros jautājumus par medikamentu lietošanu insulta riska mazināšanai, kamēr tiks izstrādāts plāns, kā samazināt mazināt ķermeņa svaru.

Izstrādātais individuālais, personalizētais plāns ķermeņa masas samazināšanai pozitīvi ietekmēs kopējo veselības stāvokli. Ārstēšana ietver veselīga uztura plānu, fizisko vingrinājumu kompleksu, uzvedības pārmaiņas un dažreiz svara zudumam paredzētu medikamentu kombināciju. Slimīgas pārmērīgas aptaukošanās gadījumā var tikt rekomendēta gastrointestināla operācija.



PADOMI VESELĪGA SVARA SASNIEGŠANAI UN UZTURĒŠANAI

Mērķis svara zudumam ir 500 grammi nedēļā. Veicot nelielas, bet nozīmīgas un ilgstošas pārmaiņas dzīvesveidā, mainot uztura paradumus un ieviešot regulāras fiziskas aktivitātes, iespējams efektīvi zaudēt ķermeņa svaru un saglabāt to normas robežās uz ilgstošu laiku. Tiek ieteikts izvairīties no mokošām diētām, kas sola ātru svara zudumu, tā iemesla dēļ, ka ir maz ticams, ka būs iespējams pieturēties pie attiecīgās diētas principiem uz ilgstošu laiku. Turklāt, šajā gadījumā ir arī risks nesaņemt nepieciešamās barības vielas pareizā to daudzumā, kā rezultātā organismam var tikt nodarīts lielāks kaitējums, nekā labums.

Veselīgs uzturs – tiek rekomendēts palielināt svaigu augļu un dārzeņu daudzumu uzturā kopā ar pilngraudu produktiem un izvairīties no ēdieniem, kas bagāti ar piesātinātām taukvielām un saldinātiem ēdieniem.

Fiziskās aktivitātes – vismaz 30 minūšu ilgās intensīvas fiziskas aktivitātes katru dienu 5 dienas nedēļā efektīvi mazina insulta risku un palīdz kontrolēt ķermeņa svaru.

Var izmantot arī tiešsaistē pieejamus dažādus līdzekļus un aplikācijas, lai izsekotu uzņemtajam ēdiena daudzumam un fiziskajai aktivitātei. Tas palīdzēs noturēties pie mērķa.

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:

