

## **SVEIKOS GYVENSENOS PAGRINDAI, ARBA KĄ MES ŽINOME APIE SVEIKĄ GYVENSENĄ**

### **Pagrindinė sveikos gyvensenos kryptis – žmogaus fizinės prigimties ugdymas**

Modernioje šiuolaikinėje visuomenėje sparčiai plinta grožio ir mados industrijos bei žiniasklaidos propaguojamas kūno kultas, kuris susiaurino supratimo ribą tarp sveikos gyvensenos ir patologijos. Siekis turėti „idealią kūną“ labai dažnai veda į rizikingą sveikatai elgseną. Sukuriama iliuzija, kad sveikatos stiprinimo pastangų tarsi ir nereikia, nes viską gali atlikti plastinė chirurgija, maisto papildai, soliariumai, elektriniai masažuokliai ir treniruokliai. Daugialypiai moksliniai tyrimai ir faktai rodo, kad Lietuvoje nuolat silpnėja mokinių sveikata, vyrų gyvenimo trukmė yra viena trumpiausių Europoje, o gyventojų sveikos gyvensenos įpročiai kur kas prastesni nei kaimyninių valstybių. Europos kontekste Lietuvos gyventojai, ypač paaugliai, išsiskiria itin žemais fizinio aktyvumo rodikliais.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) sveikatą apibrėžia kaip visiškos fizinės, protinės ir socialinės gerovės būseną. Todėl pagrindinė sveikos gyvensenos kryptis turi būti žmogaus fizinės prigimties, o ne atskirų fizinio pajėgumo požymių ugdymas, atsižvelgiant į amžių, psichinę ir dvasinę būklę, gyvenseną ir laisvo pasirinkimo teisę. Sveikatos ugdymas yra jos stiprinimo pagrindas, kuris skatina naudingų įpročių, vertybių ir elgesio formavimąsi. Tai labai svarbu, nes sveikata net 50 proc. priklauso nuo paties individo elgesio.

Sveiko gyvenimo įpročių ugdymas nuo pat vaikystės yra bene pats svarbiausias sveikatos stiprinimo veiksnys, nes žinios, geri įgūdžiai ir pavyzdžiai yra reikalingi tam, kad galėtume įvertinti ir išsiugdyti teigiamas nuostatas bei pajusti atsakomybę už savo sveikatą. Rūpintis sveikata žmogui dera visą gyvenimą. Šiais laikais vis labiau pabrėžiamas sveikos gyvensenos ir sveikatos ryšys ir manoma, kad individų atsakomybė už savo pačių sveikatą ir gerą savijautą didėja.

Mados, įvaizdžio, kūno estetikos, sveikos mitybos, jaunystės ir grožio kultai visada yra verslo taikinyje ir dažnai panaudojami įvairiose verslo skatinimo reklamose. Vartotojiškoje visuomenėje kūno įkalnimas tam tikruose mados kanonų gniaužtuose supančioja mąstymą ir pasmerkia žmogų dar didesniam vartojimui.

### **Sveikatą stiprinanti ir žalojanti gyvensena: kas tai?**

Svarbiausi sveikatos ugdymo uždaviniai modernioje visuomenėje yra gyventojų supratimo apie sveikatą (raštingumo) didinimas, kritinio mąstymo ugdymas, mokymas įveikti socialinį spaudimą bei sugebėti atsirinkti reikiamą ir naudingą informaciją.

Gyvensena (gyvenimo būdas, angl. *life style*) – tai įpročių ir papročių visuma. Labai svarbu yra kiekvienam iš gausybės šiuolaikinėje visuomenėje esamų gyvensenos modelių atsirinkti sveiką gyvenimo būdą.

Sveika gyvensena (vadovaujantis įvairia moksline literatūra) yra daugiamatė sąvoka, apimanti šiuos pagrindinius komponentus:

- mitybą;
- fizinį aktyvumą;
- tabako vartojimą/nevartojimą;
- alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą/nevartojimą;
- farmacijos preparatų vartojimą;
- darbo ir poilsio (miego) režimą;
- seksualinę elgseną;
- patiriamą stresą ir gebėjimą jį įveikti;
- kitą elgseną, galinčią turėti įtakos sveikatai (pvz., ilgas deginimasis saulėje, soliariume).

Sveika gyvensena – tai įpročių visuma, kuri susidaro veikiant socializacijos procesui visą žmogaus gyvenimą. Sveikatą stiprinanti elgsena (angl. *health promoting behavior*) – kai sąmoningai elgiamasi taip, kad sveikata stiprėtų, arba tikimasi, kad taip elgiantis ji sustiprės. Tai įvairūs veiksmai, kuriuos asmuo atlieka norėdamas sustiprinti

sveikatos būklę, nesvarbu, ar jie veiksmingi, ar ne. Sveikatos elgsena (angl. *health behavior*) – tai su poveikiu asmens sveikatai susijusi įgimtų ir įgytų reagavimo į aplinką bei jos pokyčius būdų visuma, priklausanti nuo asmenybės ryšių su kitais žmonėmis, šeima, socialinėmis grupėmis.

Sveikatą žalojanti ir rizikinga elgsena (angl. *risky health behavior*) yra susijusi su tokiais sveikatos rizikos veiksniais kaip rūkymas, alkoholio vartojimas, neracionali mityba.

### **Kokie yra modernios visuomenės rizikos veiksniai ir pavojai?**

Šiuolaikinės medicinos ir farmacijos pasiekimai leidžia išgyventi ir silpnos sveikatos žmonėms. Taip yra veikiamas žmonijos genofondas, nebevyksta natūralioji atranka, todėl silpna sveikata yra perduodama palikuonims genetiniu būdu.

Pastaraisiais metais šalyje didėja rūkančiųjų skaičius, visuomenėje vis labiau plinta narkotikų ir kitų psichotropinių (svaiginamųjų) medžiagų vartojimas.

Visuomenės sveikatos specialistai teigia, kad didelį pavojų sveikatai kelia modernėjanti kasdienė aplinka bei naujos technologijos, kurios sukelia triukšmą, vibraciją, elektromagnetinę ir ultravioletinę spinduliuotę bei išskiria į aplinką toksines, chemines, kancerogenines medžiagas.

Medicinos mokslų ir visuomenės sveikatos tyrimų duomenimis, išsivysčiusiose visuomenėse labiausiai paplitę yra su gyvenimo būdu glaudžiai susiję lėtiniai sveikatos sutrikimai: širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, nutukimas, onkologinės ligos. Vienu svarbiausių rizikos faktorių yra laikomas fizinio aktyvumo trūkumas, kuris glaudžiai susijęs su nutukimu. Moksliniais tyrimais yra nustatyta, kad sąmoningas fizinis aktyvumas bei aktyvi gyvensena yra svarbūs ne tik fizinei žmogaus sveikatai, bet ir teikia daug psichologinių ir socialinių pranašumų. Įrodyta, kad tai yra veiksminga atsipalaidavimo ir psichoterapinė priemonė, kuri padeda atsigauti po įtempto protinio darbo ir kasdinių rūpesčių bei streso.

Remiantis Lietuvos socialinių tyrimų instituto atliktų tyrimų duomenimis, didelė Lietuvos gyventojų dalis susiduria su skurdu, gauna nedideles pajamas, patiria aukštą psichosocialinį stresą. Ribojantys makrostruktūriniai veiksniai, ypač skurdas ir aukštas psichosocialinio streso lygis, lemia autodestrukcijos, agresijos ir sveikatai žalingos elgsenos (ypač alkoholio ir narkotikų vartojimo) apraiškas visuomenėje. Žmogaus studijų centro atlikto tyrimo duomenimis, Lietuvos gyventojams būdingi itin aukšti save žalojančio elgesio rodikliai.

Lietuva patiria sveikatingumo krizę. Visuomenėje vyrauja pasyvus požiūris į savo sveikatą, nesuvokiama asmeninė atsakomybė, išlieka žemas visuomenės socialinis aktyvumas, iniciatyvumas, neišplėtotą bendruomeninę veiklą, nepakankamai išplėtotas visuomenės dalyvavimas nevyriausybinių organizacijų veikloje. Netikslingas save žalojančio elgesio formas (nesaikingas alkoholio vartojimas, rūkymas, rizikingas sveikatai elgsenys) besirenkantiems žmonėms yra būdingos tokios tendencijos: jie nesijaučia reikalingi visuomenei, yra nelaimingi ir nepatenkinti savo gyvenimu, jaučiasi vieniši, praradę pasitikėjimą visuomenės normomis ir jos nariais bei linkę žudyti. Tam didelės įtakos turi žiniasklaidos ir valstybės institucijų vykdomi viešųjų ryšių veiksmai. Ši įtaka gali nulemti dominuojantį visuomenėje pesimistinį informacijos konteksto suvokimą bei skatina atitinkamai veikti.

Dalis Lietuvos gyventojų gyvena „skurdo kultūroje“. Žmogus nesijaučia atsakingas už patį save ir savo sveikatą, dėl to dažnai pasirenka rizikingą sveikatai veiklą ir elgseną. Sveikai gyvenimui nepalankus ir menkas sporto bei sveikatingumo infrastruktūros išvystymas, netolygus sporto ir sveikatingumo statinių pasiskirstymas skirtinguose regionuose.

### **Moksliniai tyrimai įrodantys sveikos gyvensenos naudą Ką daryti ir kaip stiprinti savo sveikatą?**

PSO, Europoje ir Lietuvoje yra sukaupta nemažai mokslinių tyrimų ir duomenų, įrodančių nenuginčijamą tiesą apie tai, kad keičiant gyvensenos įpročius, galima pagerinti žmonių sveikatą ir sumažinti pavojų susirgti bei pailginti gyvenimo trukmę. PSO duomenimis, net 50 proc. gyventojų

sveikatos priklauso nuo jų gyvenimo būdo, o vien sveikai maitinantis galima būtų išvengti 90 proc. antrojo tipo diabeto bei širdies ir kraujagyslių ligų ir 30 proc. vėžinių susirgimų.

PSO, Europos sąjunga ir Jungtinių Tautų Organizacija kaip vieną iš valstybės prioritetų akcentuoja sveikos gyvensenos skatinimą, ragindama daugiau dėmesio skirti lėtinių neinfekcinių ligų (širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, piktybinių navikų, cukrinio diabeto, kvėpavimo organų ligų) profilaktikai. Kasmet nuo šių ligų pasaulyje miršta 36 mln. žmonių. 2013 m. Lietuvoje nuo kraujotakos sistemos ligų mirė 56,3 proc. (23370 žmonių), o nuo onkologinių ligų – 30 proc. (7887 žmonės).

### **Kokie yra lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniai?**

Mokslininkai nustatė, kad Lietuvoje yra labai paplitę su mityba susiję lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniai: arterinė hipertenzija, didelė cholesterolio koncentracija, nutukimas, sutrikusi angliavandenių apykaita. Gausus gyvūninės kilmės riebalų vartojimas skatina nutukimą bei didina išeminės širdies ligos riziką. Suomijos Visuomenės sveikatos instituto iniciatyva 1994 m. pradėtas tarptautinis FINBALT HEALTH MONITOR tyrimas, kartu su Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos mokslininkais jau dešimt metų vykdo suaugusių žmonių (20 - 64 m.) gyvensenos stebėseną. Jie išsamiai išanalizavo Lietuvos gyventojų subjektyvios sveikatos ir gyvensenos ryšį su išsilavinimu ir savo apžvalgoje pateikė labai įdomius ir susimąstyti verčiančius duomenis apie geros sveikatos bei tam tikrų įpročių paplitimą tarp įvairaus išsilavinimo žmonių.

Mokslininkai nustatė, kad Lietuvos gyventojai vartoja daug riebių pieno produktų, kurie yra sočių riebalų rūgščių šaltinis. 2012 m. riebų pieną gėrė apie trečdalis gyventojų (37 proc. vyrų ir 35 proc. moterų). Vidurinio išsilavinimo vyrų buvo 2 kartus, o moterų – 1,7 karto daugiau, negu aukštojo išsilavinimo. 2012 m. sviestą ar tepų sviesto mišinį ant duonos tepė 60 proc. vyrų ir 64 proc. moterų, iš kurių 73 proc. buvo aukštojo išsilavinimo vyrų ir 69 proc. moterų. Nustatyta, kad aukštesnio išsilavinimo žmonės sviestą vartojo dažniau nei žemesnio.

### **Ką reikėtų žinoti apie sveiką mitybą**

Maisto pramonė siūlo įvairių maisto produktų: šaldytų, vytintų, rūkytų, virtų, pasterizuotų ar jau pagamintų pusgaminių ir platų asortimentą užkandžių bei salotų Pasirinkimas išties yra labai nemažas. Rinkoje pasirodė didelės energinės vertės produktų, turinčių daug riebalų, cukraus, druskos, mažai skaidulinių medžiagų. Jau nieko nebestebina tai, kad žmonės retai valgo namuose pagamintą karštą maistą, o tenkinasi vien tik greitųjų užkandinių siūlomą maistu.

Mokslininkai nustatė, kad nuo perteklinių 10 kg svorio sistolinis kraujo spaudimas padidėja 6,5 mm Hg. Nutukimas yra susijęs su įvairiomis širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, sąnarių ligomis bei įvairiomis vėžio formomis. Lietuvos mokslininkai per tyrimo laikotarpį nustatė, kad antsvorio paplitimas vyrų tarpe padidėjo nuo 47 proc. iki 61 proc., o nutukimo – nuo 10 proc. iki 18 proc. 2012 m. antsvoris tarp moterų nustatytas 44 proc. moterų, o nutukimas – penktadaliui moterų. Nutukusių aukštojo išsilavinimo moterų dalis buvo 2,4 karto mažesnė nei vidurinio išsilavinimo.

Siekdamas mažinti Lietuvos gyventojų sergamumą širdies ir kraujagyslių, onkologinėmis ligomis, antsvoriu, nutukimu, antrojo tipo cukriniu diabetu bei gerinti gyventojų mitybą ir palengvinti maisto produktų, turinčių mažesnę riebalų, cukraus ir (arba) druskos kiekį ir (arba) daugiau maistinių skaidulinių medžiagų, pasirinkimą tarp kitų panašių produktų, Sveikatos apsaugos ministras pasirašė įsakymą, kuriuo leido maisto gamintojams savanoriškai ženklinti „Rakto skylutės“ simboliu produktus, kurie turi mažiau riebalų, cukraus ir druskos bei daugiau maistinių skaidulinių medžiagų (pvz. liesi pieno produktai tarp kitų pieno produktų). Todėl, jei norite būti sveiki, tuomet stenkitės pasirinkti savo sveikatai palankesnius maisto produktus, vadovaudamiesi maisto pasirinkimo piramidės rekomendacijomis bei pažymėtus „Rakto skylutės“ simboliu.

## **Kodėl reikia valgyti vaisius ir daržoves?**

PSO Lėtinių ligų profilaktikos ir kontrolės strategijoje patariama skatinti šviežių vaisių ir daržovių vartojimą, nes nuo to mažėja piktybinių navikų, cukrinio diabeto bei širdies ir kraujagyslių ligų rizika. Sveikatos apsaugos ministerijos parengtoje rekomenduojamo maisto pasirinkimo piramidėje vaisiai ir daržovės sudaro vieną iš pagrindinių jos dalių. Vaisius ir daržoves rekomenduojama valgyti 5 kartus per dieną ir suvalgyti jų ne mažiau kaip 400 g., išskyrus bulves. Valgant vaisius ir daržoves organizmas praturtinamas vitaminais, mikroelementais, skaidulinėmis medžiagomis, antioksidantais. Vaisiuose ir daržovėse esantis kalis, magnis bei kalcis gali sumažinti arterinės hipertenzijos riziką. Esant antioksidatorių trūkumui maiste, padidėja rizika susirgti piktybiniais navikais bei širdies ir kraujagyslių ligomis. Dėl skaidulinių medžiagų trūkumo maiste blogėja žarnų peristaltika, kietėja viduriai, atsiranda rizika susirgti storosios žarnos vėžiu. Pasak mokslininkų, Lietuvoje šviežių vaisių ir daržovių vartojimas didėja, nors yra dar nepakankamas. Lietuvos gyventojas kasdien suvartoja tik apie 260 gramų vaisių ir daržovių. Pagal Higienos instituto duomenis vaisius ir daržoves kasdien vartoja nedidelė Lietuvos mokinių dalis – tik 41,5 proc. Tai siejama su ryškiu šeimų socialiniu netolygumu, kuris vis labiau ryškėja. Reikia pažymėti, kad tarp aukštojo išsilavinimo moterų kasdien valgusių šviežias daržoves buvo 1,5 karto daugiau negu tarp vidurinio išsilavinimo moterų.

## **Ar pakankamai judame?**

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Europos regiono biuras teikia sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo rekomendacijas vaikams ir suaugusiems, kartu pabrėždamas mokslo įrodytą fizinio aktyvumo naudą mūsų sveikatai. Skelbiama, kad ne mažiau 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinė veikla 5 dienas per savaitę suaugusiems sumažina pavojų susirgti šiomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (širdies ir kraujagyslių, II tipo cukriniu diabetu, storosios žarnos vėžiu, krūties vėžiu). Manoma, kad fizinis nejudrumas yra vienas iš pagrindinių nutukimo epidemijos priežasčių. Mokslininkai įrodė, kad fizinis pasyvumas didina riziką susirgti galvos smegenų insultu 60 proc., širdies ligomis – 45 proc., arterine hipertenzija – 30 proc. Fizinio krūvio poveikis mūsų organizmui yra teigiamas, nes geriau veikia kvėpavimo bei širdies ir kraujagyslių sistemos, stiprėja nespecifinis imunitetas, grūdinama valia, mažėja streso hormonų. Ypač svarbu mankštintis laisvalaikio metu, nes gyventojų fizinis aktyvumas išlieka daugelį metų nepakankamas. 2012 m. tik 31 proc. vyrų ir 27 proc. moterų mankštinosi apie keturias dienas per savaitę. Reikia pažymėti, kad nuo 1994 m. gyventojų, einančių į darbą ir grįžtančių iš jo (nors 30 min.), dalis sumažėjo nuo 29 iki 18 proc. (vyrų) ir nuo 27 iki 23 proc. (moterų). Ėjimas į darbą ir iš jo pėsčiomis yra viena paprasčiausių fizinio aktyvumo formų. Rekomenduojama kasdien pėsčiomis greitu žingsniu nueiti 3 kilometrus arba ėjimą pakeisti fizine veikla (bent 30 min). Sužinoti fizinio aktyvumo (ištvermės, jėgos, lankstumo) naudą sveikatai galima pagal moksliskai pagrįstą ir labai elementarią lentelę, kurioje yra išanalizuota ir įvertinta taškais (per savaitę) įvairi fizinė veikla bei trukmė. Puikus rezultatas, jei surinkote daugiau nei 25 taškus per savaitę, nuo 20 – 25 (labai gerai), 15 – 19 (gerai), 10 – 14 (patenkinamai), 5 – 9 (per mažai mankštinatės), mažiau 5 (nepakankamai mankštinatės). Bėgimas, plaukimas 30 min. yra įvertintas 5 taškais, čiuožimas, slidinėjimas (1 val.) – 4 taškais, važiavimas dviračiu (30 min.), sportiniai žaidimai – 3 taškais, darbas sode, ėjimas – 2 taškais. Labiausiai ištvermę, jėgą ir lankstumą ugdo plaukimas – 12 taškų, futbolas – 11 taškų, važiavimas dviračiu, bėgimas ristele, darbas sode – 9 taškai, šokiai, gimnastika – 8 taškai, lipimas laiptais – 6 taškai, buities darbai – 5 taškai, greitas ėjimas – 4 taškai.

## **Rūkai – save žudai**

Mokslininkai nustatė, kad rūkantieji 10 kartų dažniau serga plaučių vėžiu, jiems pažeidžiamos kraujagyslės. Tabako dūmuose aptikta apie 200 sveikatai kenksmingų medžiagų, tokių kaip nikotinas, anglies monoksidas bei įvairių dervų. Rūkant sumažėja deguonies patekimas į širdį, smegenis, pagreitėja aterosklerozės plokštelės formavimasis bei padidėja miokardo infarkto ar insulto rizika.

Pasak mokslininkų, rūkymas yra labai paplitęs tarp Lietuvos gyventojų. Jie nustatė glaudų rūkymo ryšį su socialiniais veiksniais. 2012 m. kasdien rūkė 33 proc. vyrų ir 13 proc. moterų. Įdomu tai, kad 1994 m. dažniau rūkė aukštesnio išsilavinimo moterys. Vėliau nustatyta, kad rūkymo paplitimas labiau didėjo tarp žemo išsilavinimo moterų. Moksliniais tyrimais buvo įrodyta, kad pasyvus rūkymas irgi yra plaučių vėžio ir kitų lėtinių plaučių ligų rizikos veiksnys. 2012 m. pasyviai rūkančių moterų sumažėjo iki 13 proc., o vyrų – iki 29 proc.

### **Alkoholis – pagrindinė daugelio nelaimių priežastis**

Probleminis ir nesaikingas piktnaudžavimas alkoholiu jau tapo daugelio valstybių ir tautų tragedija, sukeldamas daug negrįžtamų socialinių ir sveikatos problemų bei pasekmių. Alkoholi vartojantys žmonės yra pagrindinė nelaimių keliuose, traumų, nelaimingų atsitikimų darbe ir namuose bei savižudybių priežastis. Per metus nuo alkoholio pasaulyje miršta 3,3 mln. žmonių. Negailėstinga statistika byloja apie tai, kad Lietuva jau tapo viena iš pirmaujančių valstybių, kurioje daugiausiai išgeriama. Pagal PSO 2014 m. ataskaitoje „Pasaulio ataskaita apie alkoholio vartojimą ir sveikatą“ apibendrintus iš 200 šalių gautus duomenis yra nustatyta, kad kiekvienas pasaulio žmogus per dieną išgeria apie 30 ml gryno alkoholio.

Beje, daugiausiai geriančių pasaulio šalių yra Europoje. Pirmoje vietoje yra baltarusiai – 17,5 litro per metus, antri – Moldovos gyventojai (16,8 litrai), o treči – lietuviai (15,4 litrai), o rusai yra ketvirti – (15,1 litro). PSO pranešime teigiama, kad alkoholis skatina organizme vystytis apie 200 įvairių ligų. Alkoholis pažeidžia kepenis, centrinę nervų sistemą. Dėl alkoholio vartojimo kyla psichinė ir fizinė žmogaus degradacija. Deja, alkoholio prieinamumo, reklamos ribojimo, jo įperkamumo mažinimo, neblaivių vairuotojų kontrolės griežtinimo ar visos kartu sudėtos įvairios kompleksinės prieš alkoholio vartojimą naudojamos priemonės niekada neduos norimų rezultatų, jeigu pats asmuo nebus motyvuotas to nedaryti vardan savo sveikatos.

### **Sveikos gyvensenos pagrindų ugdymo strategija**

Nustatyta, kad Lietuvoje populiariausi yra tyrimai, analizuojantys mitybos, fizinio aktyvumo, tabako ir alkoholio vartojimo paplitimą, o kiti sveikos gyvensenos komponentai tyrinėjami tik fragmentiškai. Taip yra galbūt dėl to, kad Lietuvos Respublikoje gydymui ir prevencijai skiriamų lėšų santykis yra labai iškalbingas. Pavyzdžiui, 2010 m. bendrosios sveikatos priežiūros išlaidos sudarė 6,7 mlrd. Lt (vidutiniškai 2031 Lt kiekvienam gyventojui), iš jų net 49 proc. buvo skirta gydymo paslaugoms ir vos 1 proc. prevencijai ir visuomenės sveikatai. Daugialypiai moksliniai tyrimai rodo, kad investuoti į sveikos gyvensenos įpročių ugdymą valstybei yra daug naudingiau nei apmokėti sveikatos netekusio asmens išlaikymą bei gydymą. Kadangi nuo visuomenės narių sveikatos tiesiogiai priklauso visos visuomenės ir valstybės gerovė, sveika gyvensena turi būti suvokiama ne tik kaip bendražmogiška, bet ir kaip ekonominė vertybė.

Todėl, būtina permąstyti sveikos gyvensenos pagrindų ugdymo strategiją bei jos įgyvendinimą, aktualizuojant ir skatinant įvairių amžiaus grupių bei bendruomenių sveikos gyvensenos programų ir tyrimų poreikį bei kokybiškų profilaktinių patikrų programų spartesnę diegimą, efektyvų jų pritaikymą bei panaudojimą.

### **Sveikos gyvensenos receptas – tai kelias į ilgaamžiškumą**

Gyventi ilgai, išlaikyti jaunatviškumą ir sveikatą bei surasti jaunystės hormoną ar gyvybės eliksyrą – sena žmonijos svajonė. Prailginti gyvenimą – tai ne pagrindinis tikslas. Svarbiausia, kad ilgaamžis žmogus išsaugotų kuo ilgiau geras fizines ir protines savybes bei gyventų pilnakraujį ir aktyvų gyvenimą. Mokslininkai mano, kad natūrali žmogaus gyvenimo trukmė galėtų būti 120-160 metų. Reali gyvenimo trukmė priklauso nuo gyvenimo būdo, aplinkos, higieninių sąlygų, genetikos bei žalingų įpročių. Mokslininkai teigia, kad, likvidavus širdies ir kraujagyslių, užkrečiamąsias ligas bei onkologinius susirgimus ir diabetą, žmonių gyvenimas pailgėtų apie 11-13 metų. Prie žalingų ,

žalojančių sveikatą ir skatinančių priešlaikinę senatvę veiksnių, PSO Europos biuras priskyrė ne tik rūkymą, alkoholio ir kitų psichotropinių medžiagų bei įvairių cheminių preparatų vartojimą, bet ir nepakankamą miegą, nepakankamą ar per gausų maitinimąsi, fizinio aktyvumo stoką, emocijų pertempimą ir psichikos žalojimą. Niekam nekelia abejonių, kad neišsimiegant, patiriant daug streso, įtampos išsenka nervų sistema ir galima susirgti įvairiomis ligomis.

Todėl, pagrindinis šiuolaikinės visuomenės siekis yra ne tik įveikti ligas, bet surasti bendrą dvasinę pusiausvyrą, mažinant vis didėjančią žmonių atotrūkį nuo natūralių sveikam gyvenimui užtikrinti reikalingų sąlygų, kurios yra geros savijautos ir sveikatos pagrindas.

Taigi, **sveikos gyvensenos, o kartu ir sveikatos stiprinimo receptas** yra paprastas, bet labai reikšmingas ilgaamžiškumo bei sveikatos garantas:

1. Žinoti ir nuolat vadovautis Europos kardiologų draugijos rekomenduojamu sveiko žmogaus kodu 035140530 :

- 0 (nerūkyti),
  - 3 (kasdien nueiti greitu žingsniu ne mažiau kaip 3 km., mankštintis laisvalaikio metu bent 30 min. 4 kartus per savaitę),
  - 5 (suvalgyti kasdien 5 porcijas daržovių ir vaisių),
  - 140 (sistolinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg),
  - 5 (kraujyje bendrojo cholesterolio koncentracija turi būti ne didesnė kaip 5 milimoliai litre),
  - 3 (mažo tankio lipoproteinų MTL koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 milimoliai litre),
  - 0 ((neturi būti antsvorio, KMI= svoris (kg)/ūgis (m)<sup>2</sup>, norma 18,5- 24,99)). Norėdami sumažinti savo kūno svorį ir prieš pasirenkant krūvį, reikėtų pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju bei atlikti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo testą. Geriausia yra mankštintis sveikatingumo centre pagal individualią kūno kultūros specialistų parengtą ir pritaikytą programą.
2. Laikytis asmens higienos (tinkamai plauti rankas, laikytis kūno priežiūros taisyklių), grūdintis (kontrastinis dušas, pirtis, baseinas, oro vonios) bei stiprinti imuninę sistemą.
3. Pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus, vadovaujantis SAM maisto pasirinkimo piramidės rekomendacijomis bei pažymėtus „Rakto skylutės“ simboliu.
4. Vengti streso, įtampos, pervargimo, skubos ir konfliktų. Formuoti pozityvų požiūrį į gyvenimą ir problemas. Derinti protinį darbą su fiziniu, pakankamai ilsėtis ir gerai išsimiegoti. Būtina išlaikyti vidinę darną ir gerą savijautą.
5. Atsisakyti visų nesveikų gyvensenos įpročių (nevertoti psichotropinių ir narkotinių medžiagų, kvaišalų, alkoholio, vengti farmacijos preparatų vartojimo be gydytojo žinios, nerūkyti, nepersivalgyti, riboti laiką prie televizoriaus ir kompiuterio, vengti azartinių lošimų).
6. Dalyvauti nustatytų tikslinių grupių prevencinėse programose ir profilaktinėse patikrose.
7. Nuolat ugdyti ištvermę, jėgą ir lankstumą pagal mokslininkų ir kūno kultūros specialistų rekomenduojamą **fizinio aktyvumo piramidę**. Joje nurodyta, kad žmogus daugiausiai laiko turėtų skirti vaikščiojimui, važiavimui dviračiu, namų ruošos darbams, aktyviai leisti laisvalaikį. Per dieną reikėtų nueiti 10 tūkst. žingsnių, kuriuos galima fiksuoti žingsniamačiu.
8. Kiek įmanoma daugiau būti sveikoje gyvenamojoje, laisvalaikio, darbo aplinkoje, gryname ore bei tinkamame mikroklimате.

Informaciją pagal Pasaulio sveikatos organizacijos medžiagą ir kitus šaltinius parengė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro

Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus visuomenės sveikatos administratorė

Liucija Urbonienė