Pranešimas žiniasklaidai

2024-10-21

**Gydytojas kardiologas įvardino, kaip pasirūpinti, kad sportas nesukeltų grėsmės sveikatai**

**Ne paslaptis, kad sportas teikia daug naudos širdies ir kraujagyslių sistemai – sportuojant mažėja arterinis kraujospūdis, cholesterolis, krenta svoris, gerinama inkstų funkcija bei geriau reguliuojama gliukozės koncentracija kraujyje. Be to, yra žinoma, jog sportas mažina ir sergamumą kitomis lėtinėmis ligomis, pavyzdžiui, onkologiniais susirgimais ar demencija. Visgi, Vilniaus „Kardiolitos klinikų“ Kardiologijos centro gydytojas kardiologas Kristijonas Česas atkreipia dėmesį, kad norint pasiekti šias naudas, į fizinį aktyvumą svarbu žiūrėti atsakingai, nes netinkamai pasirinktas fizinio krūvio intensyvumas gali sukelti rimtų sveikatos sutrikimų.**

„Moksliniai tyrimai rodo, jog asmenims, kurie gyvena sėslų gyvenimo būdą ir beveik neturi fizinio pasiruošimo, neįprastas, didelio intensyvumo krūvis gali sukelti ūmines širdies problemas, pavyzdžiui, gyvybei pavojingas aritmijas ar miokardo infarktą“, – pasakoja K. Česas.

Jis taip pat priduria, kad klaidinga manyti, jog sportuojantis žmogus automatiškai yra apsaugotas nuo visų širdies ir kraujagyslių ligų. Deja, tiek profesionalių, tiek mėgėjų sportininkų staigios mirtys varžybų metu rodo, jog net ir fiziškai aktyviems žmonėms, kurie turi nenustatytų ligų ar rizikos veiksnių, sportas gali būti pavojingas.

**Kaip sportuoti teisingai?**

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) kartu su Europos ir Amerikos kardiologų draugijomis per savaitę pataria užsiimti bent 150–300 min. trukmės vidutinio intensyvumo fizine veikla, pavyzdžiui, sparčiu vaikščiojimu, važiavimu dviračiu, sodininkyste, pramoginiais šokiais ar vandens aerobika. Kitas variantas – bent 75–150 min. per savaitę skirti didelio intensyvumo fizinei veiklai – plaukimui, tenisui, bėgimui, krepšiniui ar futbolui.

„Kiekviena papildoma minutė vidutinio ar didelio intensyvumo treniruočių organizmui teikia dar daugiau naudos, tačiau galima pradėti ir nuo nedidelio krūvio bei trukmės ją pamažu didinant, nes bet koks fizinis aktyvumas yra geriau nei jokio. Taip pat reikėtų nepamiršti prieš sportuojant apšilti, o po sporto skirti laiko atsigauti bei treniruojantis atsižvelgti į oro temperatūrą“, – sako gydytojas kardiologas.

Sportuojant taip pat labai svarbu atkreipti dėmesį į pulsą. Tiesa, jis yra labai individualus, priklauso nuo žmogaus anatominių ypatybių, širdies dydžio, lyties, vartojamų vaistų, išgeriamo skysčių kiekio bei fizinio pasirengimo.

„Paprasta formulė, kaip apskaičiuoti savo maksimalų širdies susitraukimų dažnį (ŠSD) yra 220 – amžius. Vidutinio intensyvumo fizinis krūvis svyruoja tarp 50–70 proc. nuo apskaičiuoto maksimalaus ŠSD, o didelio intensyvumo krūvis siekia 70–85 proc. Neturint prietaiso, galinčio matuoti ŠSD, krūvio intensyvumą galima vertinti kalbėjimo testu – fizinis krūvis, kurio metu galima palaikyti pokalbį, vertinamas kaip vidutinio intensyvumo, o kai pavyksta kalbėti tik pavieniais žodžiais – didelio intensyvumo“, – pažymi K. Česas.

Taip pat, prieš pradedant sportuoti, svarbu įsivertinti turimas ūmines bei lėtines ligas ir traumas. Stebėti, ar didesnio krūvio metu nepasireiškia neįprastas dusulys, skausmas krūtinėje, neritmiška ar neįprastai dažna širdies veikla, galvos svaigimas, sąmonės praradimas arba sumažėja fizinio krūvio tolerancija (trūksta jėgų, iškeliama mažiau svorių, sulėtėja tempas). Esant vienam ar keliems iš išvardintų požymių, gydytojas kardiologas, šeimos ar sporto medicinos gydytojas galėtų įvertinti ir diagnozuoti galimus pakitimus ar ligas.

**Kas labiausiai didina riziką?**

Pagrindines ligas, keliančias grėsmę sportuojant, galima suskirstyti pagal amžiaus kategorijas – jaunesnių ir vyresnių nei 35 m. pacientų:

* iki 35 m. asmenys dažniausiai susiduria su įgimtomis aritmijomis, širdies laidžiosios sistemos pakitimais, kardiomiopatijomis (širdies raumens patologijomis), miokarditu (širdies raumens uždegimu) bei širdį maitinančių kraujagyslių anomalijomis.
* Tarp vyresnių žmonių dominuojanti pavojinga būklė yra koronarinė širdies liga – širdį maitinančių kraujagyslių užsikimšimas.

„Deja, daugumos šių ligų pirmasis pasireiškimas būna staigus širdies veiklos sutrikimas arba net mirtis, tačiau dažnai jas galima įtarti arba nustatyti atlikus kardiologinį ištyrimą. Be to, didesnę grėsmę sportuojant kelia tam tikri rizikos veiksniai: padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje, aukštas kraujospūdis, rūkymas, viršsvoris, cukrinis diabetas, buvęs sąmonės praradimas bei šeimoje pasitaikiusios staigios širdinės mirtys ar širdies ir kraujagyslių ligos“, – pažymi gydytojas kardiologas.

**Net diagnozavus ligas, galima parinkti tinkamą fizinę veiklą**

Įvertinus sportuojančio žmogaus rizikos faktorius, simptomus ir ligas, galima rekomenduoti, koks fizinis krūvis yra tinkamiausias ir kokio reikėtų vengti. Pavyzdžiui, žmonėms, kuriems yra nustatyta aritmogeninė kardiomiopatija – širdies raumens liga, pasireiškianti gyvybei pavojingomis aritmijomis, bet kokia didesnė nei mažo intensyvumo sporto šaka gali lemti ligos progresavimą. Be to, asmenims, kuriems nustatytas aortos prasiplėtimas, reikėtų vengti labai didelio intensyvumo krūvio ar sunkumų kilnojimo dėl kraujagyslės plyšimo rizikos.

„Visgi, šiais laikais net ir nustačius širdies ar kraujagyslių ligas galima parinkti sporto rūšį bei intensyvumą, kuris nekelia reikšmingos rizikos. Pati paprasčiausia ir lengviausia sporto šaka, tinkanti bet kokia širdies liga sergantiems žmonėms, yra vaikščiojimas bent 30–60 min. kasdien, o bet kuri kita sporto šaka ir jos intensyvumas gali būti parenkamas individualiai tik pilnai įvertinus žmogaus riziką“, – pasakoja K. Česas.

**Kas vyksta profilaktinio ištyrimo metu?**

K. Česas pasakoja, kad apsilankius pas gydytoją kardiologą, pirmiausia vyksta paciento apklausa – išsiaiškinama, kokių nusiskundimų turi žmogus, koks yra jo ramybės pulsas ir kraujospūdis, ar turi nustatytų lėtinių ligų, traumų bei žalingų įpročių. Taip pat ar šeimoje yra sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis ir ar giminėje yra buvę staigių mirčių. Svarbu, ir kokius vaistus ar papildus vartoja bei, žinoma, ką sportuoja ir kokiu intensyvumu tai daro.

„Dažniausiai vizito metu atliekama elektrokardiograma, kuri parodo žmogaus širdies elektrinę veiklą ar jos sutrikimus bei aritmijas. Taip pat labai svarbus širdies ultragarsinis tyrimas, kurio metu galima įvertinti širdies struktūrinius pakitimus, funkciją bei įtarti širdies raumens ir vožtuvų patologiją. Sportuojantiems žmonėms naudingas ir fizinio krūvio testas (bėgtakio arba dviračio testas), kuris atliekamas kartu su dujų analize arba be jos. Šio tyrimo metu įvertinamas žmogaus fizinis pajėgumas, kaip dėl krūvio pasikeičia kraujospūdis ir pulsas, ar išprovokuojami simptomai, ritmo sutrikimai bei parenkamas tinkamiausias sportavimo pulsas“, – atkreipia dėmesį gydytojas kardiologas.

Norint patikslinti diagnozę, papildomai gali būti atliekamas elektrokardiogramos monitoravimas (Holterio tyrimas), kurio metu vertinamas aritmijų pasireiškimas per vieną ar daugiau parų. Taip pat galima atlikti detalesnius instrumentinius tyrimus, tokius kaip širdies kraujagyslių kompiuterinę tomografiją ar širdies magnetinio rezonanso tyrimą, kurie tiksliau parodo širdies kraujagyslių bei širdies audinio būklę ir pakitimus.

„Apskritai profilaktinis kardiologinis ištyrimas yra naudingas visiems, kurie nori sportuoti ir tai daryti saugiai, ypač jei jie niekada nebuvo tirti kardiologo ar susiduria su minėtais simptomais, ligomis bei rizikos veiksniais. Visa tai įvertinus profilaktinių patikrinimų dažnis parenkamas individualiai – jei žmogus neturi jokių nerimą keliančių požymių ar rizikos veiksnių, kitas ištyrimas galimas prieš didesnio intensyvumo varžybas, atsiradus naujiems skundams arba kas kelerius metus“, – teigia „Kardiolitos klinikų“ gydytojas kardiologas K. Česas.

*„Kardiolitos klinikoms“ priklauso 6 klinikos Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Utenoje, kuriose dirba apie 700 aukščiausios kvalifikacijos gydytojų. Klinikos teikia 45 medicinos sričių paslaugas tiek Lietuvos, tiek iš užsienio šalių atvykstantiems klientams. Naujausios „Kardiolitos klinikų“ užsakymu „Spinter research“ 2024 m. gegužę atliktos apklausos duomenimis, „Kardiolitos klinikos“ yra žinomiausios iš visų privačių gydymo įstaigų Lietuvoje.*