

Aptiekāra Žurnāls

RUDENS 2023

FARMĀCIJAS
NOZARES
SPECIĀLISTIEM

PERSONĪBA MEDICĪNĀ

LU Rīgas 1. medicīnas koledžas
direktore INTA MIKĒLE:
«Veselības aprūpē ir svarīga
ikviena profesija.»



Sezonālā vīrusa infekcija. Ko ieteikt tās pārvarēšanai?

Palīdzam nepieļaut kļūdas
antidepresantu lietošanā



VIESOS

Interjera arhitekte
GUNA AKONA:
«Kārtība vidē ir
kārtība galvā.»

Iespējas,
ko sniedz
ekstemporālās
zāles

- Kāpēc peldēšana ir tik vēlama veselībai?
- Mīti un patiesība par uzturu



GUNA VĪTOLIŅA, fizikālās medicīnas un rehabilitācijas ārste, VCA



Kāpēc peldēšana ir tik vēlama veselībai?

Peldēšanu ir vērts iekļaut sava dzīvesveida modelī ne tikai vasarā, bet arī visu gadu. Tā var būt lielisks hobijs un treniņš visu vecumposmu un fiziskās sagatavotības līmeņu cilvēkiem.

Peldēšana ir viens no populārākajiem fizisko aktivitāšu un sporta veidiem pasaulē. Saskaņā ar ASV Slimību kontroles un profilakses centra datiem – ceturtais populārākais sporta veids amerikāņu vidū. Kā ir Latvijā? Esam vienisprātis ar amerikāņiem – tūlīt aiz soļošanas, riteņbraukšanas un vingrošanas latvieši min peldēšanu*.

Fiziskās aktivitātes ūdenī, tostarp peldēšana, ir saudzīga locītavām, tā palielina spēku un fizisko sagatavotību, kā arī ir jautra nodarbe ar minimālu traumatisma risku. Protams, ar nosacījumu, ka to veic pareizi. Kas jāzina, lai sāktu peldēt, uzlabotu savas prasmes un padarītu to par regulāru treniņa veidu?

Peldēšana kā treniņš

Peldēšanas treniņu no nesteidzīgas plunčāšanās ar vienkāršotiem vingrošanas elementiem atšķir peldēšanas struktūra un mērķis. Saskaņā ar *Encyclopedia Britannica* definīciju peldēšana ir darbība, kura ietver roku un kāju kustību, kas palīdz noturēt ķermeni virs ūdens un virza kustībā. Šīs kustības ūdenī prasa daudz pūļu, jo jāpārvar ūdens dabiskā pretestība. Tas nozīmē, ka peldēšanas laikā intensīvi tiek trenēti muskuļi un aktivizēta sirds darbība. Tāpēc nereti peldēšanu veselības veicināšanas nolūkam asociē galvenokārt ar sirds un asinsvadu sistēmas trenēšanas veidu.

VĒRES: redakcijā vai pie raksta autore

Nodarbinātie muskuļi

Peldēšanas laikā tiek nodarbināts viss ķermenis. Tātad ir iesaistīti lielākā daļa muskuļu, un tas var uzlabot muskuļu spēku. Primārie izmantotie muskuļi ir:

- ◆ lielle muskuļi mugurā (*latissimus dorsi* un *trapezius*),
- ◆ krūškurvja muskuļi (*pectoralis major*),
- ◆ pleci (*deltoids*),
- ◆ gurni (*glutes*),
- ◆ kājas (četrgalvu un paceles muskuļi),
- ◆ vēdera vidusdaļa (*abdominal*).

Rokām ir galvenā nozīme, lai pārvietotu ķermeni pa ūdeni.

Paņēmienu

Peldēšanā tiek izmantoti četri populārākie paņēmienu:

- ◆ peldēšana uz muguras,
- ◆ tauriņstilā,
- ◆ brasā,
- ◆ brīvajā stilā.

Katrā no paņēmienu iesaista dažādas muskuļus dažādās slodzes pakāpēs. Uz muguras, kā norāda nosaukums, vairāk nekā citos stilos būs iesaistīti muguras muskuļi, taču lielākoties visos paņēmienu izmanto līdzīgas muskuļu grupas.

Peldēšanas ieguvumi veselībai

Ir daudz iemeslu, lai nodarbotos ar peldēšanu kā veselību uzlabojošu disciplīnu.

Mazina locītavu sāpes

Peldēšana ir lieliska iespēja vingrot cilvēkiem ar kustību traucējumiem, tiem, kuri nevar staigāt, skriet, braukt ar velosipēdu vai izmantot

elipses veida treniņieri bez diskomforta vai sāpēm ceļgalos vai citviet. Tas ir locītavām draudzīgs sporta vai vienkāršas fiziskās aktivitātes veids, kas ne tikai saudzē locītavas, bet pat var palīdzēt pret sāpēm tajās. Tas tāpēc, ka locītavām ir nepieciešama kustība, lai ražotu sinoviālo šķidrums, kas ir galvenais atbildīgais par berzes mazināšanu locītavā. Ūdens svārs palīdz stiprināt locītavu un dabiski noslogo muskuļus cilvēkiem, kam citi fizisko aktivitāšu veidi ir liegti vai pārāk apgrūtināši, piemēram, sāpju dēļ.

Pētījumi par gados vecākiem pieaugušajiem ar osteoartrītu liecina – peldēšana 45 minūtes trīs reizes nedēļā 12 nedēļas pēc kārtas būtiski mazināja locītavu sāpes, stīvumu un fiziskos ierobežojumus.

Uzlabo sirds veselību

Tāpat kā citi aerobikas vingrinājumi, peldēšana uzlabo sirds un asinsvadu veselību, var samazināt sirds slimību, hipertensijas (augsta asinsspiediena) un insulta risku.

Piemēram, kāds pētījums nelielā vīriešu grupā, kuri cieta no liekā svara, atklāja, ka astoņu nedēļu peldēšanas programma samazināja sirds slimību riska rādītājus, piemēram, sistolisko asinsspiedienu (asinsvadu sienīņu pretestības spēks asins plūsmi sirds muskuļa maksimālās saspišanas brīdī), ķermeņa tauku procentuālo daudzumu un miega artēriju sašaurināšanos (stenozī).

Tas, cik ātri varētu fiksēt ieguvumus sirds veselībai, šķiet, būs atkarīgs, cik bieži tiek peldēts un cik garš parasti ir treniņš. Vairāk noteikti ir labāk, taču pat 20 minūtēm var būt pozitīva ietekme. Tā kā peldēšanas laikā elpošanas

un sirdsdarbības ritms paātrinās, tas uzlabo izturības spējas.

Normalizē cukura līmeni asinīs

Saskaņā ar Amerikas Diabēta asociācijas datiem vingrinājumi uzlabo jutību pret insulīnu, tāpēc organisms spēj labāk izmantot insulīnu, lai treniņa laikā un pēc tam uzņemtu glikozi (cukuru) enerģijas iegūšanai. Pētījumi to apstiprina – peldēšana ar augstu intensitāti trīs reizes nedēļā uzlabo jutību pret insulīnu un līdzsvaro glikozes līmeni asinīs līdz šim neaktīvu sieviešu grupā. Šie atklājumi liecina, ka peldēšana var samazināt 2. tipa diabēta risku. Cilvēkiem ar cukura diabētu peldēšana var palīdzēt kontrolēt cukura līmeni asinīs – tas ir galvenais slimības pārvaldības mērķis.

Citi ieguvumi

Vingrošana ūdenī cilvēkiem ar artrītu var palīdzēt uzlabot locītavu kustīgumu, nepasliktinot simptomus. Ir dati, kas liecina, ka cilvēkiem ar reimatoīdo artrītu pēc piedalīšanās hidroterapijā (vingrošana siltā ūdenī) vairāk ir uzlabojusies veselība nekā ar citu aktivitāšu palīdzību, tāpat tā ir uzrādījusi nelielu sāpes mazinošu efektu.

Pacientiem ar emocionālo labilitāti peldēšana var mazināt trauksmi, un vingrošanas terapija siltā ūdenī spēj mazināt depresiju un uzlabot garastāvokli. Ūdensaerobikai līdzīgas terapeitiskās prakses var uzlabot grūtnieču veselību un pozitīvi ietekmēt grūtnieces garīgo veselību.

Peldes un vingrošana ūdenī īpaši rekomendējama gados vecākiem pieaugušajiem, uzlabojot viņu dzīves kvalitāti un samazinot invaliditātes riskus vai hronisko slimību simptomus. Tā var

arī palīdzēt saglabāt kaulu veselību sievietēm pēc menopauzes.

Ķermeņa masas kontrole

Peldēšana ir visa ķermeņa treniņš, tas var būt efektīvs veids, kā atbalstīt svara zaudēšanas mērķus. Jo vairāk (un intensīvāk!) muskuļu tiek nodarbināts peldēšanas laikā, jo grūtāk ir jāstrādā ķermenim, jo vairāk kaloriju tiek sadedzināts.

Pētījumā, kurā salīdzināja peldēšanas un staigāšanas ietekmi uz ķermeņa svaru 116 vecāka gadagājuma sievietēm, konstatēts, ka pēc staigāšanas vai peldēšanas ar vienādu intensitāti (fiksēts ar sirdsdarbības monitoru palīdzību) trīs reizes nedēļā gada garumā, sievietes peldēšanas grupā uzrādīja labākus rezultātus svara zaudēšanā un vidukļa apkārtmērā nekā sievietes pastaigas grupā. Peldētājas zaudēja aptuveni par 1 kg svara un gandrīz 2,5 cm vairāk vidukļa apkārtmēra nekā soļotājas.

Ir vērts atzīmēt, ka ūdenī gravitācijas ietekme uz ķermeni iedarbojas atšķirīgi nekā uz sauszemes (nav jācinās pret gravitāciju) salīdzinājumā ar citām aktivitātēm, piemēram, skriešanu, un tas var būt efektīvāks veids, lai sadedzinātu vairāk kaloriju.

Saskaņā ar Hārvarda Medicīnas skolas datiem, ja sverat 68 kg, 30 minūtes mierīgi peldot, iespējams sadedzināt aptuveni 216 kalorijas un 360 kalorijas, skrienot ar ātrumu 9,6 km stundā. Savukārt, ja tiek peldēts enerģiskā tempā, iespējams sadedzināt 360 kalorijas 30 minūtēs.

Tomēr vienmēr ir vērts atgādināt, ka labākais un efektīvākais fizisko aktivitāšu

veids (svara zaudēšanai vai jebkuram citam mērķim) ir regulāri treniņi. Lai tos par tādiem padarītu, liela nozīme ir arī piemērotībai un pavisam ikdienišķam faktoram – patikai. Tātad, ja peldēšana un treniņš sagādā patīkamu pieredzi, tam ir lielāka iespēja kļūt par daļu no dzīvesveida.

Kā sākt peldēšanas treniņus?

Vizīte pie speciālista

Vispirms jāapsver vizīte pie rehabilitologa, proti, ja ģimenes ārsts rekomendē pacientam uzsākt fiziskās aktivitātes, sevišķi, ja pacients līdz šim nav bijis aktīvs, speciālista ieteikumi būs nepieciešami. Tāpat svarīgas ir ikdienišķas pārbaudes. Tas ir būtiski, ja ir hroniska sirds vai plaušu slimība (piemēram, bronhiālā astma vai sirds slimība) vai kāda cita problēma, kas var ietekmēt pacienta spēju (un prasmes!) pilnvērtīgi un droši vingrot. Veselības aprūpes sniedzējam ir jāspēj sniegt pacientam pilnu informāciju par jebkādiem ierobežojumiem vai piesardzības pasākumiem, kas jāievēro peldoties.

Peldēšanas grafika plānošana

Lai gūtu maksimālu labumu no peldēšanas, tas jā dara mērķtiecīgi. Divas reizes nedēļā pa 30 minūtēm ir režīms, uz ko jātiecas, ja vēlaties uzlabojumus.

Vietas izvēle

Ja laikapstākļi atļauj, iespējams trenēties dabiskās ūdenstilpēs, piemēram, ezeros, upēs un jūrā. Tomēr drošības apsvērumu dēļ nav vēlams to darīt vienam, ja vien tā nav oficiāli reģistrēta peldvieta, kur pieejami glābēji un novērošana.

Pilnvērtīgam peldēšanas treniņam ir jānodrošina vieta, lai veiktu distanci.

Peldēšanas aprīkojums

Peldkostīmam vajadzētu būt ērtam, izvairoties no tāda, kas apgrūtinās kustības ūdenī.

Peldēšanas brilles ļaus labāk redzēt ūdenī un novērsīs kairinošu baseina ķīmisko vielu vai sālsūdens iekļūšanu acīs. Izmēģiniet dažādus modeļus, līdz atrodat īstās, kas piegulst cieši un ir ērtas, neradot stingrus iespaidumus sejā.

Peldcepure. Ja uztrauc, ka baseinā lietotās ķīmikālijas varētu bojāt matus, vai, peldot dabīgā ūdenstilpē, tie traucē, peldcepure ir noderīgs aksesuārs.

Pleznas var palīdzēt strādāt ar kājām un palielināt pretestību ūdenī.

Kā iegūt vairāk no treniņa ūdenī?

Nav jābūt ātrākajam peldētājam baseinā vai vietējā ezerā, daudz svarīgāk ir domāt par regularitāti un slodzes noturību treniņa laikā. Pieredzes bagātam peldētājam vai cilvēkam ar samērā augstu fiziskās sagatavotības līmeni ir vairāki veidi, kā uzlabot peldēšanas prasmes un paaugstināt treniņa kvalitāti.

Distances palielināšana. Viens no vienkāršākajiem veidiem, kā progresēt, ir veikt lielāku attālumu.

Ātruma uzlabošana. Pakāpeniskums ir svarīgs, lai nesavainotos vai nepārspīlētu.

Piemēram, ja parastajā treniņā ir iekļauti trīs apli konkrētu sekunžu laikā ar 20 sekunžu pārtraukumu starp katru, ir jāpamēģina katru apli nopeldēt par 10 sekundēm ātrāk, atpūtai veltot tikpat daudz laika.

Atpūtas laika samazināšana. Treniņu var

padarīt grūtāku, saīsinot atpūtas periodus starp peldēšanas intervāliem. Piemēram, tā vietā, lai starp 100 metru apli ņemtu 20 sekunžu pauzi, atpūtai velta 10 sekundes. Tas padara uzdevumu grūtāku.

Pretestības pievienošana. Peldēšanas treniņiem var pievienot pretestību, izmantojot pleznas rokām un citus elementus. Tomēr šos papildu aprīkojumus drīkst izmantot tikai pieredzējuši peldētāji vai treniņā instruktora vai fizioterapeita vadībā. Peldēšana jau tā ir pietiekami grūta, un šis ekipējums rada papildu slodzi locītavām, palielinot traumu risku.

Peldēšanas norise un citi aspekti

Iesildīšanās

Iesildīšanās pirms treniņa vienmēr nāks tikai par labu – 5–10 minūšu atbilstoša vingrošana var palīdzēt iekustināt locītavas un sagatavot muskuļus treniņam. Visvienkāršākais veids – pirms peldēšanas var veikt dažas atspiešanās un balstu guļus uz apakšdelmiem krastā vai uz baseina malas, pēc tam dažus apļus vai distanci nopeld lēnā, vieglā tempā.

Laba treniņa atskaite

Iesācējiem jebkurš apļu skaits vai izvēlētā distance ir labs peldēšanas treniņš. Savukārt tiem, kas atskaitei vēlas konkrētus skaitļus, četri apļi jebkādā stilā ir laba distance, ar kuru sākt (ja pelde notiek brīvā dabā, var ņemt vērā, ka standarta izmēra peldbaseins parasti ir 25 m garš). Veikto apļu skaits vai distance būs atkarīga no peldētāja mērķiem, intensitātes, fiziskās sagatavotības līmeņa un treniņam atvēlētā laika.

Treniņa noslēgums

Vēlams iekļaut arī vingrošanu pēc peldēšanas, tostarp muskuļu stiepšanu (stiepšanās vingrojumus),

un atbilstoši apstākļiem, ja veselība ļauj, arī pirts apmeklējumu (izsildot nodarbinātos muskuļus).

Kam peldēšana nav ieteicama?

Daudzas grupas, tostarp iesācēji, bērni, vecāki cilvēki, grūtnieces, cilvēki ar hroniskām slimībām un tie, kam ir locītavu sāpes vai traumas, var gūt labumu no peldēšanas. Tomēr ieteicams konsultēties ar ārstu, ja ir kādas veselības problēmas vai traumas, kas var padarīt vingrošanu ūdenī, īpaši peldēšanu, nedrošu. Tāpat no peldēšanas ieteicams izvairīties pacientiem pēcoperācijas periodā, ja ir atvērtas brūces vai nav iespējams veikt roku atvēršienus pilnā amplitūdā.

Izplatītās peldēšanas traumas

Lai gan peldēšana ir samērā maz traumatiska, atkārtotās kustības var izraisīt sāpes un traumas, ja peldētājs nav gana piesardzīgs. Saskaņā ar ASV Speciālās ķirurģijas slimnīcas datiem visbiežāk izplatītākās ar peldēšanu saistītās problēmas ir peldētāja plecs, sāpes muguras lejasdaļā, peldētāja ceļgals (brasa stila peldētājiem) un pēdas un potītes tendinīts (cīpslas iekaisums). Labākais veids, kā izvairīties no traumām, – izmantot pareizu peldēšanas tehniku, stiprināt muskuļus, kas tiek nodarbināti atvēršienā laikā, katrā treniņā iekļaut iesildīšanos un atsildīšanos.

Uztura padomi peldētājiem

Tas, ko, kad un cik daudz ēdat peldēšanas treniņu laikā, būs atkarīgs no vairākiem faktoriem, tostarp no tā, cik ilgi vai intensīvi peldēsiet, vai no tā, cik jutīga ir gremošanas sistēma. Svarīgi pareizi uzņemt nepieciešamās uzturvielas, lai nodrošinātu pietiekami daudz enerģijas visa treniņa laikā.

Daži ieteikumi

Ja ēdat vienu līdz divas stundas pirms peldēšanas, maltītē iekļaujiet produktus ar augstu

olbaltumvielu, ogļhidrātu un zemu tauku saturu. Ja ēdat 30 līdz 60 minūtes pirms peldēšanas, ideālas ir uzkodas ar augstu ogļhidrātu, vidēju olbaltumvielu un zemu tauku saturu.

Ja plānojat peldēt ilgāk par 60 līdz 75 minūtēm, turiet pa rokai elektrolītu dzērienu un viegli sagremojamu ogļhidrātu uz kodu, lai treniņa laikā ātri uzņemtu enerģiju. Tomēr lielākā daļa iesācēju

nepeldēs tik ilgi, lai tas būtu nepieciešams.

15 līdz 30 minūšu laikā pēc peldēšanas uzņemiet ogļhidrātiem un proteīniem bagātu uz kodu, lai palīdzētu organismam atjaunoties.

Ja peldaties 30 minūtes vai mazāk vai ēdat maltīti stundas laikā pēc treniņa beigām, iespējams, pēc treniņa nav vajadzīgas citas uz kodas. Ņemiet vērā, cik izsalcis jūtaties.

Pacientu biežāk uzdotie jautājumi ārstam par peldēšanu

Kāpēc peldēšana ir laba tieši man?

Peldēšana vai vingrošana ūdenī ir nelielas slodzes aerobo vingrinājumu veids. Tas nozīmē, ka tā ir vieglāka jūsu locītavām nekā citas augstas slodzes aktivitātes un var veicināt sirds veselību un veselīgu cukura līmeni asinīs.

Vai peldēšana var palīdzēt zaudēt svaru?

Svara zudums ir atkarīgs no daudziem dažādiem individuāliem faktoriem, taču, tā kā peldēšana ir visa ķermeņa vingrinājums, tā (tāpat kā citi fiziskās aktivitātes veidi) var būt daļa no svara zaudēšanas plāna. Tas, cik daudz kaloriju var sadedzināt peldot, atkarīgs no peldēšanas ilguma, intensitātes, jau esošā svara un citiem faktoriem.

Cik ilgi man jāpeld, lai to uzskatītu par labu treniņu?

Ja tikko esat pievērsies peldēšanai, mēģiniet peldēt 30 minūtes, ievērojot īsus pārtraukumus, lai pēc vajadzības atpūstos. Ja vēlaties palielināt peldēšanas treniņa intensitāti, varat spēlēt ar dažādiem mainīgajiem lielumiem, piemēram, attālumu, ātrumu, pretestību un treniņa ilgumu. Vēl viens labs veids, kā padarīt peldēšanu grūtāku, – mazāk atpūsties starp peldēšanas intervāliem, atgādina Guna Vitoliņa, fizikālās medicīnas un rehabilitācijas ārste *Veselības centru apvienībā*.

Kā vajadzētu iesildīties pirms peldēšanas?

Pirms nokļūšanas baseinā veltiet 5–10 minūtes, lai sasildītu muskuļus, veicot vienkāršus spēka vingrinājumus, piemēram, atspiešanos un balstu guļus uz apakšdelmiem jeb planku. Pēc tam veiciet nelielu distanci iesildīšanās nolūkos lēnā un vieglā tempā. **A**