

Oska puhata ja vältida stressi

Sellise deviisi all algab 14. aprillil järjekordne südamenädal.

Juba traditsiooniks saanud südame-nädalal, mis tänavu toimub 14.–20. aprillil, on eesmärk juhtida inimeste tähelepanu oma elustiilile ning tõsta teadlikkust südame-veresoonkonna haigustest ja nende ennetamise võimalustest.

Selle aasta südamenädal on suunatud pereinimesele, et ta pööraks suuremat tähelepanu oma südame tervisele, puhates ja vältides stressi. Nädala eesmärk on veel anda ülevaade puhkuse tähtsusest organismile.

Meil on pidevalt kiire. Kiirustame tööle, kooli, lasteaeda jne. Nii täiskasvanud kui ka lapsed on pideva surve all. Millal me puhkame? Kuidas puhkame? Kellega?

Kui me ei oska pingetest ja kiirustamisest vabaneda, võib tekkida stress. Kuidas sellega hakkama saada ning kuidas seda vältida? Need on küsimused, millele tuleb aina rohkem tähelepanu pöörata.

Pühapäeval, 20. aprillil kl 13–16 korraldab Tervise Arengu Instituut Tallinnas Viru Keskuse aatriumis südame-nädala tähistamiseks ürituse, kus põhiteema on hoolitsemine oma südame tervise eest, puhates ja vältides stressi. Jagatakse nõuandeid, kuidas puhata ning kui vajalik see on, kõneldakse passiivsest ja aktiivsest puhkusest. Meelelahutuslikus osas saab nautida tantsuetteasteid. Lastele jagatakse õhupalle, kõigile huvilistele aga infomaterjale tervisliku eluviisi kohta.



Südamearstid soovivad puhata ja vältida stressi.

Eluviis põhjustab südamehäda

Meie väikeses Eestis on liiga palju inimesi, kes elavad haige südamega. Südamehaiguste tekkimises on väga paljudel juhtudel süüdi meie enda eluviis.

Näiteks kui süüa liiga rasvast toitu, liiga vähe juur- ja köögivilju ning samal ajal ennast vähe liigutada, viib see suhteliselt ruttu südamehaiguste tekkele.

Rasvases toidus on palju kolesterooli. Eestimaaalane saab suurema osa sellest rasvastest piimatoitudest. Meie tänapäevaste liikumistavade juures jääb kolesterooli organismis üle, selle kõige armastatum kogunemiskoht on veresoone sein.

Kolesterooli kogunemist veresoone seinale nimetatakse rahvakeeli lupjumiseks ehk ateroskleroosiks. Südame veresooned on aga ainult paari millimeetrise läbimõõduga, seega võib juba väikseim kogunemine olla eluohtlik. Seda eriti siis, kui veresooni pommitab lisaks veel kõrge vererõhk ja suitsetamine.

Üks suurimaid vererõhu kergitajaid on tavaline keedusool.

Suitsetaja eluiga on tema kaaslastest 20–25 aastat lühem, mistõttu näiteks arvatakse, et tema ise oma pensionisamba raha tulevikus eriti kasutada ei saa. Võimalik, et sellest jätkub talle äärmisel juhul hädavajalike arstirohtude ostmiseks.

Kui vööümbermõõt näitab suurenemise märke, on rasva ja suhkrut igapäevases toidus liiga palju. Üks ülekaalulisuse avaldumisvorm Eestis on näiteks see, et esmahaigestumine suhkruhaigusele on meil viimase 10 aasta jooksul 2,5 korda tõusnud.

Südame parema tervise nimel ei olegi vaja teha väga suuri samme. Suitsetamise saab päevapealt maha jätta!

Mõeldud on ka nende peale, kes seda ühekorraga ei suuda, vaid vajavad järjepidevat tuge ning samm-sammult ma-

hajatmist. Siis annavad abi suitsetamisest loobumise nõustajad.

Et olla kehaliselt aktiivsem, ei pea kulutama ühtegi krooni – seda saab väga edukalt teha ka ilma rahata ning toredatele üritustel kaasa lüüa. Ja miks mitte ise midagi ette võtta?!

Seega kutsume üles kõiki Eestimaa inimesi südameinterviikule eluviisile. Ehk alustame südamenädalal?!

18.–24. aprillil on üleriigiline südame-nädal ning kõik südame tervisega seotud mõtted ja tegevused võiksid sel nädalal teostuda või vähemalt alguse saada.

Jälgige kindlasti infot oma maakonnas toimuvate südamenädala tegemiste ja ettevõtmiste kohta.

ANU HEDMAN

Allikas: Tervise Arengu Instituut