

# Kõrges eas terve ja tegus

HEIKI MAIBERG

**Vananemine on paratamatu, kuid igäüks saab mõjutada oma elukvaliteeti.**

Vananemine on iga elusorganismi arengu paratamatus, mis algab juba nooruses ning tähendab keskea tippvõimekusele järgnevat talitlusliku suutlikkuse järkjärgulist vähenemist. Võimekus väheneb aeglaselt, ebaühtlaselt ja igal inimesel omamoodi. Seetõttu varieerub vananemise kiirus isikuti suuresti. Mõni tunneb end vana 90aastaselt, teine 60selt.

Inimorganism on füüsilise võimekuse tipus 20.–30. eluaasta paiku, kuid vaimne võimekus saavutab maksimumi sageli hoopis hiljem.

Elu vältel organismi rakud vananevad ja lõpuks nad enam ei pooldu ega uuene. Aja jooksul tekib rakkudes hulk kahjustusi, mille kõrvaldamiseks organismi kaitsesüsteem ei saa enam hakkama. Muutustes on “süüdi” ainevahetussaadused, eelkõige hapniku vabad radikaalid. Nende tegevust püüavad tasakaalustada antioksidandid: C- ja E-vitamiin, seleen jt. Seetõttu on mõistetat, miks soovitatakse eelistada värsket looduslikku toitu, mitte sünteetilisi toidulisandeid.

Elu vältel väheneb tunduvalt ka vananemisvastaselt mõjuvate hormoonide eritus.

Vananemise käigus aset leidvad muutused on pöördumatud. Samas on teaduslikult tõestatud, et tervislik eluviis ning haiguste vältimine aitavad vananemise kiirust pidurdada.

## Liikumine ja õige toit

Vananemise kiirust mõjutavad pärilikkud tegurid, keskkonnaolud, eluviis ja põetud haigused. Vananemist võib tunduvalt kiirendada mõni raske haigestumine, psüühilised üleelamised, krooniline stress jne. Eriti palju kahju teeb alkohol. Eestis sureb igal aastal sadu inimesi alkoholist tingitud maksahaigustesse, kõhunäärmepõletikku ja ka alkoholi tekitatud südamehaigustesse. Euroopas oleme esirinnas nii alkoholi tarvitamises ja selle tõttu haigestumises, alkoholist soodustatud traumade tekkes kui ka suremises.

Füüsilise ega vaimse vananemise eest ei ole pääsu, kuid igäüks saab mõjutada oma elu kvaliteeti.



**Mõõdukas sport on kasulik igas eas.**

Kõigepealt on vaja võimetekohaselt liikuda. Kui seda regulaarselt teha, alaneb vererõhk ja vere kolesteroolisisaldus, paraneb organismi ainevahetus, väheneb trombide tekke risk ja paraneb enesetunne.

Iga päev tuleks liikuda vähemalt 30 minutit. Sobivad kõnd (ka kepikõnd), matkamine, jalgrattasõit, ujumine, tantsimine, suusatamine ja aéroobika.

Tähtis on tervislikult toituda. Peaksime jälgima soola ja rasva sisaldust toidus. Soolaga liialdamine põhjustab vererõhu tõusu ja toidurasvad, eriti loomsed, soodustavad kolesteroolitaseme tõusu. Kõrge vererõhk ja liigne kolesterool aga kahjustavad südant.

Eelistada tuleks täisteraviljatooteid, kala, köögi- ja puuvilja, väherasvaseid piima- ja lihatooteid. Kaupluses tuleks pakenditelt vaadata toodetes sisalduvat rasvakogust. Väherasvaseid tooteid leidub meie poodides küll.

## Ideaalid ja elurõõm

Tundke huvi ümbritseva vastu, suhelge! Kui kaob huvi elu vastu ega tahta isegi enam väljas käia, siis vananetakse kiiremini. Albert Schweitzer üt-

les, et vananemine algab siis, kui inimene kaotab oma ideaalid.

Tegelge sellega, mis meeldib ja huvi pakub.

Jälgige oma soove ja vajadusi, siis säilib ka elurõõm, ilma milleta nõrgestub vastupanu haigustele. Sööge siis, kui on isu, ja jooge, kui on janu. Kui soovite, võite mõnikord lubada endale ka kartulikrõpse või torti.

Ärge alahinnake oma vaevusi. Haiguste ravi on tulemuslikum, kui asuda tegutsema kohe alguses. Varakult tuleb ravida näiteks kõrgenenud vererõhku ja südame rütmihäireid. Kui mälu veab alt, tehke mälu treeningut.

## Kuidas vanadust edasi lükata

- Loobuge kahjulikest harjumustest.
- Hoiduge liigsöömisest.
- Liikuge, võimalusel tehke kerget füüsilist tööd.
- Sööge tervislikku ja mitmekesist toitu.
- Tundke huvi elu vastu, suhelge, lugege, kuulake raadiot, vaadake telerit.
- Ärge loobuge senistest harrastustest; leidke juurde uusi.
- Tundke rõõmu igast päevast.

**NAOMI LOOGNA**