

Regulaarne liikumine parandab südametervist ja seksuaalelu

Margus Viigimaa, Urmo Kiitam

südamearstid

Selle aasta aprillikuu on Südamekuu. Traditsiooniliselt aprillis toimuvast Südamenädala projektist välja kasvanud ettevõtmise eesmärgiks on juba 25 aastat tutvustada Eesti inimestele südamehaiguste riskitegureid, nende vältimist ja nendega toimetuleku võimalusi, samuti mõjutada inimeste suhtumist oma südame tervisesse.

Järjepidev kehaline aktiivsus on üks parimaid viise südamehaigustesse haigestumist ennetada. Kehaline aktiivsus normaliseerib vererõhku, vähendab „halva“ ja suurendab „hea“ kolesterooli taset, langetab tromboosiriski, aitab kehakaalu kontrolli all hoida ning parandab meeleolu. Füüsilise koormusega harjunud inimestel on paranenud ainevahetus, mis vähendab ka suhkruhaigusesse ehk diabeeti haigestumise tõenäosust.

Südamehaiguste ennetamiseks on kõige olulisem liikumisharrastuse regulaarsus. Südant aitab tervena hoida nii madala kui mõõduka intensiivsusega regulaarne liikumine. Üks kord nädalas tehtava treeningu tervist kaitsev mõju on vähene, regulaarne koormus tähendab füüsilist tegevust vähemalt kaks, eelistatult kolm kuni viis korda nädalas.

Tuleb siiski rõhutada, et treeninguga üle pingutamise oht on mitmete inimeste puhul reaalne ning organismi antavaid hoiatusmärke ei ole mõistlik tähelepanuta jätta. Inimestel, kes alustavad tervisepordiga 40-50ndates eluaastates, on soovitatav läbida spordimeditsiiniline enesekontrollitest või kahtluse korral pöörduda arsti vastuvõtule, et selgitada välja füüsilise koormuse ohutus enne treeningutega alustamist.

Meeste puhul on raskused erektsiooni saavutamise või säilitamisega üheks potentsiaalseks ohumärgiks, et keha veresoonte tervisele ei ole kõik korras. Südamehaiguste ja erektsioonihäire omavaheline seotus tähendab omakorda ka seda, et seksuaalse funktsiooni häireid märgates peaksid mehed mõtlema ka oma südame tervise peale. Eriti kehtib see nooremate, 30-40ndates eluaastates meeste puhul. Positiivse asjaoluna saab välja tuua, et regulaarsel liikumisel ja füüsilisel treeningul on lisaks südame-veresoonkonna haigestumist ennetavale toimele ka võime osaliselt taastada veresoonte funktsiooni ning sealhulgas erektsioonihäire raskusastet leevendada.

Südame-veresoonkonna haiguste ennetamiseks ja tervisele soodsa mõju avaldamiseks on soovitatav vähemalt 2,5 kuni 5 tundi mõõduka intensiivsusega füüsilist tegevust nädalas, jagatuna 4-5 korra peale. Seega on piisav 30 minutit liikumist viiel päeval nädalas, et anda panus oma keha südame ja veresoonte tervise parandamiseks. Sealjuures ei tähenda füüsiline aktiivsus vaid sporditreeningute tegemist, sinna alla käivad ka näiteks treppidest käimine, keskmisest kiirema tempoga kõndimine, aiatööde tegemine. Suurema koormusega tervisetreeninguks sobivad näiteks kepikõnd, sörkjooks, ujumine, jalgrattasõit, tantsimine, sõudmine, uisutamine ja rulluisutamine.

Südamearstidena soovime kõigile mõnusalt veedetud aega tervisespordiga tegelemisel. Ilus kevadilm on hea aeg alustamiseks. Mõnus treening ja rahulolu liikumisest hoiavad südame tervena ja lisavad elurõõmu.