

Dr. Pavel Poredoš

## **POTI DO ODLIČNEGA ZDRAVJA**

### *Uvod*

Zdravje je eden od temeljnih pogojev kakovostnega in uspešnega življenja. Že iz definicije, ki jo je predlagala Svetovna zdravstvena organizacija izhaja, da zdravje ne pomeni le odsotnosti bolezni, temveč psihofizično in socialno blagostanje. Kar pomeni, da zdravje in po drugi strani bolezen posegata v vse pore človekovega življenja. Po drugi strani moramo upoštevati, da na telesno in duševno zdravje pomembno vplivajo ekonomski in socialni pogoji. Mislim, da se uradna medicina tega premalo zaveda in usmerja svoja prizadevanja predvsem v zdravljenje določene bolezni, premalo pa si vsi skupaj prizadevamo, da bi ustvarili takšne pogoje, ki bi preprečevali nastajanje bolezni. Odgovornosti za takšno stanje ne nosijo zgolj zdravstvene ustanove, temveč vse družbene inštitucije, ki so odgovorne za zagotavljanje kakovostnih življenjskih pogojev in s tem enega od temeljnih pogojev zdravja. Druga pomanjkljivost delovanja uradne medicine je prevelika zagledanost v sodobno tehnologijo, ki prinaša nove tehnične možnosti odkrivanja in zdravljenja najrazličnejših bolezni. Pri tem pa se pozablja, da je možno z enostavnejšimi postopki, ki se nanašajo na spremembo življenjskega sloga in na zdrav način življenja, znatno uspešneje pomagati vsakemu posamezniku in celotni populaciji na poti k zdravju.



## *Vpliv zdravja na psihofizične sposobnosti in kakovost življenja*

Le duševno in telesno zdrav človek ima pogoje za ustvarjalno, neodvisno in kakovostno življenje. Zato zdravje sodi med nenadomestljive vrednote. Zdravje ne pomeni le odsotnosti bolezni, ampak je posebno stanje duha in telesa, ki posega na vsa področja človekovega življenja, zato ga tudi nobena definicija ne more v celoti zaobjeti. Zdravje določa psihofizično kondicijo vsakega posameznika, le-ta pa omogoča ustvarjalno, duhovno bogato in neodvisno življenje. Po drugi strani pa lahko bolezen pomembno prizadene vsa področja človekovega delovanja in zmanjša kakovost življenja.

Telesna bolezen pomeni predvsem zmanjšanje fizične zmogljivosti in s tem zmanjšanje možnosti za opravljanje fizičnega dela, pogosto pomeni tudi nezmožnost opravljanja vsakdanjih aktivnosti, ki omogočajo človeku svobodno in neodvisno življenje. Zato takšne bolezni človeka neredko pripeljejo v položaj, ko je odvisen od okolice, pri čemer je lahko pomembno okrnjena njegova neodvisnost. Nadalje bolan človek praviloma ni sposoben opravljanja poklica in poklicnih zadolžitev, kar lahko pomembno prizadene njegov ekonomski položaj in kakovost življenja.

Bolezen pa ne predstavlja zgolj omejitev telesnih aktivnosti in zmanjšanja pridobitnih sposobnosti, temveč pogosto zapušča tudi psihične posledice. Bolan človek je psihično obremenjen z razmišljanjem o lastni usodi in o morebitnem slabem izhodu bolezni. Zato tudi v primeru manjših telesnih omejitev večkrat ni sposoben ustvarjalnega in učinkovitega dela. Kakovost bolnikovega življenja pa je okrnjena tudi na račun prizadetosti psiho-socialne komponente. Težko si je predstavljati, da bi bolan človek lahko imel duhovno bogato in zadovoljno življenje. Pomemben je tudi socialni vidik bolezni. Bolan človek je zaradi duševnih in telesnih nezmožnosti neredko omejen pri vzpostavljanju medsebojnih kontaktov, kar ga vodi v osamo, zato se njegov življenjski krog vedno bolj zapira. Slednje še zlasti velja za kronične bolezni, ki lahko zaradi dolgotrajnosti pomembno vplivajo na bolnikovo psiho in povzročijo pomembne motnje v doživljanju sebe in pri vzpostavljanju odnosov z okolico.

Navedene motnje in omejitve, ki jih prinašajo določene bolezni, pa niso značilne zgolj za bolezenska stanja, ki jih lahko prepoznamo po



prepričljivih in jasno izraženih bolezenskih znakov, temveč se kakovost življenja začne zmanjševati že pri osebah, ki nezdravo živijo, ki se predajajo najrazličnejšim razvadam, ki si ne privoščijo dovolj ustreznega počitka, ki se nezdravo prehranjujejo in ki npr. ne posvečajo pozornosti telesni teži. Takšna stanja, ki še ne pomenijo bolezni, lahko že pomembno zmanjšajo psiho-fizično kondicijo in odpornost za najrazličnejše bolezni. Tako je lahko npr. pri osebi s prekomerno telesno težo, ki se morda počuti še povsem zdravo, zmogljivost že precej zmanjšana. V prvi vrsti gre za fizične omejitve, ki se kažejo z nesposobnostjo ali z zmanjšano sposobnostjo za opravljanje fizičnih del, zmanjša se okretnost in praviloma se zmanjšajo vse fizične aktivnosti. Zmanjšana pomicnost in sedeč način življenja pa lahko pomembno zmanjšata tudi psihično kondicijo, kar vse vpliva na kakovost življenja. Telesna nedejavnost nadalje zmanjšuje odpornost organizma na najrazličnejše strese in vplive okolja. Z zmanjševanjem telesnih aktivnosti se manjša poraba s hrano vnešenih kalorij, zato se zvečuje telesna teža in se vzpostavi začaran krog, ki krivuljo zdravja in kakovost življenja usmerja vedno bolj navzdol. Prekomerna telesna teža pa ne nastopa zgolj kot izolirana sprememba v človekovem telesu, temveč se ji pogosto pridružijo resnejše bolezni kot so npr. zvečan krvni tlak, zvečan holesterol in sladkorna bolezen. Vse te bolezni pa lahko povzročajo najrazličnejše zaplete, ki so bili že omenjeni in ki pomembno zmanjšujejo psiho-socialno raven človekovega življenja.

### *Poti do odličnega zdravja*

Pri razmišljanju o tem, kako ohranjati zdravje in preprečevati bolezni, ne smemo misliti predvsem na najrazličnejše pripravke, ki nam jih ponuja farmacevtska industrija in tehnološke pridobitve sodobne medicine, temveč na to, da smo mi sami gospodarji našega zdravja in da je naše zdravje odvisno predvsem od nas samih in od našega načina življenja. Mnogoštevilne bolezni sodobnega časa so namreč v dobršnji meri pogojene z nezdravim načinom življenja, za katerega je značilno: nezdrava prehrana, premalo gibanja, neustrezno reagiranje na stres in premalo aktivnega počitka.

Pogojenost z vplivi iz okolja in z neustreznim načinom življenja je značilna predvsem za srčno-žilne bolezni, ki so najpogostejši vzrok



obolevanja in umiranja v razvitih deželah in tudi pri nas v Sloveniji. Srčno-žilne bolezni so v pretežni meri pogojene z aterosklerozo, za katero je znano, da na njen nastanek in razvoj vplivajo različne razvade, kot je kajenje, telesna neaktivnost, preobilna in premastna hrana ter določene bolezni, kot je npr. zvečan krvni tlak, sladkorna bolezen in zvečan holesterol. Slednje so prav tako v veliki meri povezane z življenjskim slogom.

Da na pojavnost srčno-žilnih bolezni in njihove zaplete vpliva življenjski slog, so dokazale številne epidemiološke raziskave. V ZDA in nekaterih vzhodnoevropskih državah se je pogostost obolenja in umiranja za srčnim infarktom začela zmanjševati že proti koncu 80. let in to predvsem na račun spremembe življenjskega sloga in uveljavitve principov zdravega načina življenja v celotni populaciji. Pri nas v Sloveniji pa doslej še ni bilo zaznati trenda zmanjševanja srčno-žilnih bolezni, kar je gotovo posledica nezadostne osveščenosti in pripravljenosti za spremembo življenjskega sloga.

Torej na večino kroničnih bolezni, tudi na srčno-žilne bolezni lahko pomembno vplivamo sami, neodvisno od zmožnosti uradne medicine. Za preprečevanje kardiovaskularnih bolezni je pomembna predvsem sprememba življenjskega sloga vsakega posameznika in celotne populacije.

Ena od temeljnih sestavin življenjskega sloga je telesna dejavnost. Telesna dejavnost pomembno vpliva na pojavnost in možnost nastanka najrazličnejših bolezni in tudi na delovno učinkovitost ter kakovost življenja. Zato bom v nadaljevanju prispevka poskušal predstaviti, kako lahko z vzdrževanjem telesne aktivnosti prispevamo k ohranjanju zdravja. Redna telesna aktivnost je varovalni dejavnik za zdravje in napovednik dolgosti življenja. Več kliničnih raziskav, med njimi tudi zelo znana Framinghamska raziskava, je pokazala, da redna telesna vadba v prostem času zmanjša pogostost srčno-žilnih bolezni za 30 %. Ta učinek je še bolj izražen pri tistih posameznikih in skupinah ljudi, ki imajo pretežno sedeče delo. Obstajajo številni dokazi za varovalni učinek telesne vadbe. Več raziskav je pokazalo, da sta telesna aktivnost in umrljivost zaradi vseh vzrokov, zlasti pa zaradi srčno-žilnih bolezni tesno povezana. Z zvečevanjem telesne aktivnosti se v obratnem sorazmerju zmanjša umrljivost.

Redna telesna aktivnost ima mnogoštevilne koristne učinke. Telesna



dejavnost deluje na srce in to tako, da se pri trenirani osebi zmanjša poraba kisika za enako opravljeno delo, pri tistih, ki imajo že moteno prekrvitev srčne mišice, se pod vplivom telesne dejavnosti poveča prag za nastop bolečine (angine pectoris) in v celoti se izboljša ekonomika srčnega dela. Nadalje telesna vadba koristno deluje na živčni sistem: trenirana oseba je manj občutljiva na psihični stres, zmanjša se aktivnost simpatičnega živčnega sistema, zato se zmanjša frekvenca srca, kar ima ugoden učinek na delovanje srčne mišice. Zaradi uravnoveženega delovanja živčnega sistema pa se zmanjša tudi nagnjenost k nevarnim motnjam srčnega ritma.

Redna telesna vadba deluje ugodno tudi na presnovo maščob in ogljikovih hidratov. Tako lahko z redno telesno vadbo do neke mere preprečimo in izboljšamo iztirjenje presnove maščob, ki se kaže z zvečanjem koncentracije škodljivega holesterola. Pri že prisotni sladkorni bolezni pa redna telesna aktivnost prispeva k boljši urejenosti ravni krvnega sladkorja.

Ugodni učinki telesne vadbe so bili dokazani še pri bolnikih z zvečanim krvnim tlakom. Telesna vadba ugodno deluje predvsem na zmerno zvečan krvni tlak in na občasno zvečanje krvnega tlaka. Poleg tega telesna aktivnost krepi kosti in mišice ter povečuje splošno odpornost organizma na najrazličnejše vplive okolja. Trenirane osebe so tudi psihološko bolj stabilne, pri takšnih osebah se zmanjša nagnjenost k depresiji, poveča se samozavest in zaupanje vase. Vse to pa pomembno prispeva k izboljšanju kakovosti življenja.

Koristni učinki telesne vadbe so največji ob zmerni intenziteti fizične aktivnosti, kar pomeni, da koristne učinke telesne vadbe lahko dosežemo z razmeroma enostavnimi vsakdanjimi telesnimi aktivnostmi, kot so: sprehodi, pohodništvo, plavanje, kolesarjenje, rolkanje, tek na smučeh. Obremenitve naj ne dosežajo maksimalne zmogljivosti, ki se kaže z maksimalnim zvečanjem srčne frekvence, ampak naj bo intenziteta vadbe v območju 50 do 85 % maksimalne zmogljivosti. Enostavno merilo za oceno intenzivnosti vadbe je takozvani "pogovorni test", kar pomeni, da se oseba med opravljanjem fizične aktivnosti še lahko nemoteno pogovarja. Fizična aktivnost torej naj ne izzove izčrpanosti, temveč naj bo njena intenziteta taka, da pripelje zgolj do blagega nelagodja. Pomembna je tudi rednost izvajanja fizične aktivnosti. Koristni učinki nastopijo, če se intenzivnejšo telesno vadbo



izvaja 3 do 4 dni v tednu v trajanju okrog 30 minut. Če pa gre za zmerno intenziteto telesne aktivnosti, jo je potrebno izvajati večino ali vse dni v tednu po 30 minut. Merilo za intenziteto telesne vadbe je lahko tudi poraba kalorij na teden. Praviloma je učinkovita tista telesna vadba, s katero porabimo na teden od 700 do 2000 kilo kalorij.

Telesna vadba je lahko ena od dodatnih oblik zdravljenja in preprečevanja različnih – predvsem srčno-žilnih bolezni. Predvsem pa je pomembno, da telesna vadba postane sestavni del življenjskega sloga in naj bo del promocije zdravega načina življenja in preprečevanja zbolevanja vseh ljudi; vseh starosti. Tako lahko z redno telesno aktivnostjo pomembno prispevamo ne le k ohranjanju zdravja, temveč izboljšamo psiho-fizične sposobnosti in v celoti izboljšamo kakovost življenja.

Za doseganje pozitivnih učinkov fizične aktivnosti ni potrebno, da je oseba športnik, pač pa lahko redno telesno aktivnost, ki pripelje do ugodnih učinkov, izvaja skorajda vsak zdrav in delovno aktiven posameznik. Pomembno je, da se vsakdo zavestno odloči za takšno spremembo življenjskega sloga, ki bo vključevala redno telesno vadbo. Za doseganje takšnih ciljev pa je potrebno v celotni družbi ustvariti ustrezno vzdušje. Slednje pa ni le naloga uradne medicine in zdravstvenih delavcev, temveč vzgoja k zdravemu načinu življenja mora postati sestavni del učnih programov v osnovnih in srednjih šolah. Na področju osveščanja, izobraževanja in vzgajanja k zdravemu načinu življenja lahko odigrajo zelo pomembno vlogo mediji.

### *Kako spremeniti življenjski slog?*

Znanje o pomenu zdravega načina življenja za ohranjanje zdravja in poznavanje škodljivosti razvad sta temeljna pogoja, da posameznik začne razmišljati o spremembi tvegane vedenja. Sprememba v načinu obnašanja je proces, ki poteka preko določenih stopenj. Tak proces je specifičen za vsakega posameznika in nosi s sabo ovire, ki so odvisne od posameznika in jih je zato potrebno reševati in obravnavati individualno. Res je, da ljudje najbolj zaupajo strokovnjakom, to so predvsem zdravstveni delavci, toda za uspeh pri spreminjanju življenjskih navad je potrebna in je zelo pomembna podpora okolice



(domačih, delovnega okolja, sosedov, prijateljev). Da se začne razmišljati o spremembi življenjskega sloga, je najprej potrebna obveščanost o kvarnih vplivih nezdravega načina življenja. Velikokrat ljudje ničesar ne storijo zase in za svoje zdravje, predvsem zato, ker ne vidijo problema in ne zato, ker ne bi poznali rešitve. Pri takšnem obveščanju in izobraževanju je pomembno, da zlasti na začetku nismo preveč agresivni. Zadostujeta informacija o škodljivem vplivu določene razvade na zdravje (zlasti je učinkovito, če jo posredujemo ob soočenju z zdravstvenim problemom, ki je povezan z razvado) in zagotovilo, da smo pripravljeni pomagati, če se obremenjena oseba odloči za opustitev razvade.

Fazi obveščanosti sledi faza razmišljanja in odločanja za spremembo s tehtanjem med dejavniki za in proti. Na ravnotežje odločitve lahko v tej fazi ugodno vplivajo pozitivni zgledi iz bližnje in daljne okolice. Proces odločanja za spremembo mora biti individualen in mora ustrezati naravi razmišljanja in življenjskemu slogu posameznika. Ko se oseba odloči za spremembo življenjskega sloga, mora računati s tem, da se bodo zlasti na začetku pojavljale skušnjave, da se nadaljuje obstoječi način življenja. Zato je potrebno vnaprej pripraviti metode za obvladovanje takšnih skušnjav. Razvade se pogosto pojavljajo v okviru zadovoljevanja vsakdanjih potreb, toda neustrezen način zadovoljevanja teh potreb je lahko dolgoročno škodljiv. Zato je pri razreševanju razvad pomembno ponuditi drugačne oblike obnašanja za zadovoljitev potreb, ki predstavljajo osnovo za dolgoročno in učinkovito spremembo obnašanja. Pomembno je tudi, da so te nadomestne oblike obnašanja vsaj tako lahko izvedljive in uporabne kot manj zdrave. Kdor ne more najti alternativne oblike za svojo razvado oz. tvegano obnašanje, verjetno še ni pripravljen za spremembo življenjskega sloga.

Za doseganje načrtovanih sprememb življenjskega sloga je pomembno, da je cilj jasno postavljen in da je načrt realen in da upošteva psiho-fizične in socialne okoliščine vsakega posameznika. Rezultati spreminjanja morajo biti merljivi, to namreč predstavlja pomembno motivacijo pri doseganju zastavljenih ciljev. Za lažje doseganje ciljev mora biti tudi jasen časovni raspored za posamezne faze procesa.



Dolgotrajnejši uspehi spreminjanja življenjskega sloga pa so odvisni od tega, ali oseba, ki je v procesu spreminjanja, vztraja pri spremembi. Vsak posameznik, ki se odloči za spremembo življenjskega sloga in opustitev določene razvade, mora računati s tem, da obstaja velika možnost za povrnitev v prejšnjo obliko obnašanja. To se zgodi v približno 70 % tistim, ki so stopili na pot spreminjanja življenjskega sloga. Recidiv še ne pomeni tragedije in vsak recidiv še ne pomeni nekaj povsem negativnega, pač pa se lahko taka oseba veliko nauči iz lastnih izkušenj. Na osnovi takšne izkušnje oseba spozna, katere situacije so rizične za recidiv in kako se lahko takšne situacije obvlada. Visoko rizične situacije, ki pogosto vodijo k povrnitvi v prejšnjo nezdravo obliko obnašanja so: negativna čustvena stanja (jeza, žalost, dolgčas), medsebojni konflikti in pritiski iz okolice.

Zdrav življenjski slog, ki vključuje redno telesno aktivnost, zdrav način prehranjevanja, nekadilstvo in zagotavljanje zdravih delovnih ter bivalnih pogojev, je torej eden temeljnih pogojev zdravega, bogatega in ustvarjalnega življenja. Pomembno je, da vsak posameznik, ki se predaja najrazličnejšim razvadam spozna lastne napake in da se zave možnosti vplivanja na lastno zdravje, kar je eden od temeljnih pogojev kakovostnega življenja. Takšna miselnost bi morala postati neobhodni sestavni del obnašanja celotne družbe, kajti že najmanjše spremembe v obnašanju vsakega posameznika lahko pomembno prispevajo k zdravju družbe kot celote.

### *Literatura*

Balady GJ, Pina IL (ed.) Physiological responses to exercise training. In: Exercise in Heart Failure. Monography Series 1997: 261-310.

Cowinsky KE, Wu AW, Landefeld CS, Connors AF Jr, Phillips RS. Health status versus quality of life in older patients: does the distinction matter? Am J Med 1999; 106: 435-40.

Drmel J, Lindenberg S, Steverink N, Vonkorff M. Quality of life and social production functions: a framework for understanding health effects. Social Sci & Med 1997; 45: 1051-63.

Gold M, Franks P, Erickson P. Assessing the health of the nation. The predictive validity of a preference-based measure and self-rated health. Source Med Care 1996; 34: 163-77.

Gulanick M, Bliley A, Perino B, Keough V. Recovery patterns and lifestyle changes after coronary angioplasty: the patients perspective. Heart & Lung 1998; 27: 253-62.

McCartney N. Role of resistance training in heart disease. Med Sci Sports & Exer 1998; 30: S396-402.





Shmueli A. Subjective health status and health values in the general population. *Med Dec Making* 1999; 19: 122-7.

Smith KW, Avis NE, Assmann SF. Distinguishing between quality of life and health status in quality of life research: a meta-analysis. *Quality of Life Research* 1999; 8: 447-59.

Sundquist J, Behmen-Vincevic A, Johansson SE. Poor quality of life and health in young to middle aged Bosnian female war refugees: a population-based study. *Public Health* 1998; 112: 21-6.

Primeau LA. Work and leisure: transcending the dichotomy. *Am J Occupat Ther* 1996; 50: 569-77.

The Fifth Framework Programme 1998-2002. Quality of life and management of living resources 1999: 1-43.

**Ključne besede:** zdravje, kakovost življenja, telesna dejavnost  
**Key words:** health, quality of life, exercise training

### *Povzetek*

V sestavku je predstavljen pomen zdravja in njegov vpliv na vsa področja človekovega življenja. Opisani so tudi vplivi bolezni na kakovost življenja, na duhovno in socialno področje ter vpliv nezdravega načina življenja in razvad na zdravje. Na primeru redne telesne dejavnosti je avtor predstavil, kako lahko vsak posameznik na razmeroma enostaven način prispeva h krepitvi in ohranjanju lastnega zdravja. Podani so koristni učinki telesnega treninga in kriteriji za učinkovitost telesne vadbe. Na koncu pa je predstavljen postopek spreminjanja življenjskega sloga ter proces opuščanja nezdravih razvad in tveganega načina življenja.



## *Summary*

In the text the significance of health and its influence on all fields of human life is presented. The effects of disease on quality of life, its effect on spiritual and social fields and the effects of unhealthy way of living and bad habits on health are described. With the example of regular physical activity the author describes how every individual could in a relatively simple way strengthen and maintain his or her own health. Beneficial effects of physical training and criteria for effective training are described. At the end, the process of modifying life style and the process of abandoning bad habits and risky way of life are described.

