



SÜDAMEKUU

LIIGU KOGU SÜDAMEST



Tervise leht on Rapla maakonna tervisedendusliku programmi 2016 tegevus ning rahastatud „Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020“ vahenditest

Liikumine on elu ja südamertervise alus!

Margus Viigimaa,
südamearst

Südamenädal, mida on Eestis regulaarselt tähistatud 1993. aastast, on muutunud nii oluliseks sündmuseks, et 2016. aastal viime läbi Südamekuu. Aprillikuus toimub üle kogu Eesti südamertervisele pühendatud liikumisüritusi.



Pool tundi liikumist iga päev annab lõviosa kehalise koormuse positiivsest toimest kätte! Foto: SIIM SOLMAN

Regulaarne liikumine on parim viis ennetada südamehaigustesse haigestumist. See vähendab lisaks südamehaigustele ka diabeedi, kõrgvererõhutõve, vähi ja varajase surma riski, langetab kolesterooli ja kehakaalu, vabastab stressist ja depressioonist, annab energiat, parandab und, seksuaalelu ja ajufunktsiooni.

Eesti Kardioloogide Selts soovib Euroopa juhiste toetades, et terve täiskasvanu kehaline koormus peaks nädalas kestma vähemalt 2,5-5 tundi mõõdukal koormusel või 1-2,5 tundi intensiivsel koormusel. Seega pool tundi päevas kõndi iga päev annab lõviosa kehalise koormuse positiivsest toimest kätte!

Regulaarne liikumine normaliseerib vererõhku

Kõrgenenud vererõhk on väga tihedalt seotud liikumisvaegusega. Kehaline koormus tõstab vererõhku lühikeseks ajaks, aga pärast koormust see langeb algväärtusest madalamale. Mida sportlikum te olete, seda kiiremini vererõhk taastub.

Regulaarne liikumine on ravimivaba võimalus vererõhu langetamiseks. Süstoolne („ülemine“) vererõhk langeb regulaarse liikumisega 4-9 mm Hg. See efekt on võrreldav vererõhuravimite toimega. Sageli piisab vererõhuhaiguse algfaasis regulaarsest liikumisest ja tabletravi polegi

vaja. Soodne toime vererõhule püsib ainult siis, kui liigute regulaarselt. Kui muutute passiivseks, kõrgeneb ka rõhk.

Liikumine aitab hoida kehakaalu normis

Ülekaalulisuse peamised põhjused on madal kehaline aktiivsus ja energiarikka toidu üleküllus. Kõrgenenud kehakaal põhjustab elukvaliteedi langust ja on paljude haiguste (kõrgvererõhutõbi, insult, südameinfarkt jne) riskiteguriks. Ülekaalulistel aitab kaalu langetada kehalise aktiivsuse suurendamine. Igasugune liikumine kiirendab ainevahetust, mis jätkub ka mõnda aega pärast liikumise lõppemist.

Väljendunud ülekaaluga inimestele sobib suurepäraselt ujumine, kuna see ei ole suureks koormuseks liigestele. Kaalukaotus muudab liikumise kergemaks ja seega saate kehalist aktiivsust suurendada. Füüsilise koormuse mõõdukas regulaarne tõstmine on parim viis kaalu langetada ja parema enesetunde saavutamiseks.

Liikumine parandab kolesteroolinäitajaid

Regulaarse liikumisega on võimalik langetada LDL-kolesterooli taset 10-15% ja tõsta HDL-kolesterooli taset 20%. Lisaks suureneb kolesterooli ja valgupartiklite (lipoproteiinide) maht, mis kaitseb

artereid lupjumise eest.

Positiivseteks muutusteks vereraskvades piisab 30-minutilise regulaarsest liikumisest päevas. Intensiivsem regulaarne aeroobne treening annab veelgi paremaid tulemusi.

Liikumine on väga vajalik ka südamehaigetele

Ka haige süda vajab doseeritud koormust, et taastuda ägedast haigusest (südameinfarkt) või tulla toime kroonilise haigusega (südamepuudulikkus). Sobiva koormuse osas tuleb konsulteerida arstiga.

Ei tohi koormata südant üle täis kõhuga, pärast sööki tuleb puhata vähemalt üks tund. Vedelikupuudus koormusel on oht südamele. Jooge mõõdukas koguses vett koormuse eel, ajal ja järel. Katkestage koormus kohe, kui tunnete valu südame piirkonnas, rütmihäireid või järsku nõrkustunnet. Teatage sellest oma arstile. Konsulteerige arstiga kehalise treeningu osas pärast raviskeemi muudatusi. Mõned ravimid mõjustavad koormustaluvust väga oluliselt.

Südamearstina soovin teile kõigile mõnusaide tervisespordi ja hobidega tegelemisel. Ilus kevadilm on parim aeg alustamiseks. Liikumine vabastab aju, tugevdab südant ja veresooni. Kaitskem Südamekuul üheskoos oma südant ja nautigem liikumisest tulevat jõudu!



Kolmapäeval, 20. aprillil
RAPLA VALLA KOOLIDE JA ASUTUSTE VÕISTKONDADE
XXI JÜRIÖÖ JOOKS

Start RÜGi, finiš RVG staadionil.
Distants kulgeb mööda linna kergteid.

Registreerimine stardis kell 18, 18.30 avamine.
Vahtuse pikkus 200-300 m.
Start kell 19.

Võistkonnas 5 tüdrukut/naist ja 5 poissi/meest

Eraldi arvestus: 1.-2. klassid, 3.-4. klassid, 5.-6. klassid, 7.-9. klassid, 10.-12. klassid, asutused/organisatsioonid.

Võistkonnal soovitatav ühtne riietus või detail.
Eria hinnad!

Jooksu toetajad:
Rapla Vallavalitsus,
Rapla Vesiroosi Gümnaasium,
Rapla Ühisgümnaasium,
Coop,
Sadolin Spordihoone

Täiskasvanute võistkondadel registreeruda
18. aprilliks aadressil laasner@gmail.com,
võistkonna osavõtutasu 10 €.

Kõigile osalejatele tee ja diplom,
parimatele medalid ja auhinnad!



KESKKONNAAMET



„AVASTUSRADA 2016“ – NUTISEADMEGA ÕUE ÕPPIMA!

Südamekuul kutsub Keskkonnaamet kooliõpilasi ja kõiki teisi huvilisi liikuma, uurima ja avastama kodumaakonna loodust ja linnakeskkonda.

Rahvusvahelise õuesõppepäeva tähistamiseks on igas maakonnas 11.-17. aprillini avatud vähemalt üks rada, mis on läbitav nutiseadme abil. Raja pikkus on kuni 6 km. Rajal on 15 kontrollpunkti, kus osalejatel on võimalik end proovile panna ja saada uusi teadmisi läheduses paiknevate loodus- ja kultuuriobjektide kohta. Rada võib läbida nii jalgsi kui ka jalgrattaga. Raplamaa avastusrajad asuvad Raplas ja Märjamaal, ettevõtmine saab teoks Keskkonnaameti, Rapla Maavalitsuse ja koolide koostöös.

Raja läbimiseks tuleb end registreerida mängijana mängukeskkonna veebilehel www.avastusrada.ee Samas ka kasutusjuhend, kust keskkonna kohta täpsemat infot leiab. Kooliklassidel ja teistel kollektiividel, kus on rohkem osalejaid, soovitame õpetajal või koordinaatoril registreerida korraga suurem hulk mängijaid. Sel juhul on võimalik hiljem küsida e-kirja teel tagasisidet oma kollektiivi osalemise kohta.

Registreerumisel saadetakse mängijale (kelleks võib olla ka kuni 3-liikmeline meeskond) link, mille avamisel nutiseadmes või tahvelarvutis kuvatakse kaart kontrollpunktidega. Igas punktis on mõni vahetu ümbrusega seotud küsimus või ülesanne, mis avaneb, kui olete jõudnud rajal punktile lähemale kui 30 meetrit.

Aprillikuul lõpus loositakse osalejate vahel välja ka toredaid auhindu.

Avastusraja portaali loodi 2015. a Keskkonnaameti ja Tallinna Ülikooli koostöös, selle loomist toetas Euroopa Sotsiaalfond programmi „Keskkonnahariduse arendamine“ kaudu.

Lisainfo: Imbi Kõiv, Keskkonnaameti keskkonnahariduse spetsialist
imbi.koiv@keskkonnaamet.ee