

6-12 aprel 2023-cü il

Müasir dövrdə ən böyük problemlərdən biri fiziki passivlikdir

6 aprel Ümumdünya Fiziki Aktivlik Günüdür.

2002-ci ildən başlayaraq hər il aprelin 6-sı bütün dünyada "Hər gün otuz dəqiqə fiziki fəallıq!" devizi altında qeyd edilir.

Bu əlamətdar gün Azərbaycanda hər il müxtəlif maarifləndirici tədbirlərlə geniş qeyd olunur, ictimaiyyət fiziki passivliyin sağlamlığa zərərli təsirləri barədə məlumatlandırılır.

Fiziki aktivlik ürək-damar xəstəlikləri, xərçəng və şəkərli diabet kimi qeyri-infeksiyon xəstəliklərin profilaktikası və sağlamlıq üçün vacib əhəmiyyətə malikdir.

Bununla bağlı suallarımızı Mərkəzi Gömrük Hospitalının fizioterapevti Səidə Kərimovaya ünvanladığımız müqəddəs Ramazan ayında fiziki aktivlik haqqında oldu.

- Səidə həkim, fiziki aktivlik insan sağlamlığı üçün vacibdir. Hazırda insanların çoxu oruc tutur. Bu ay fiziki məşğələlərlə nə vaxt məşğul olmaq lazımdır ki, orqanizmin fəaliyyətinə müsbət təsir göstərsin?

- Ramazan ayında insanlar oruc tutur, müəyyən müddət ərzində ac qalırlar, buna görə də bu ay məsləhət görərdim ki, iftarla imsak arasında olan müddətdə fiziki aktiv olsunlar: iftardan sonra bir müddət havada gəzsinlər, yeyib oturmasınlar, yatmasınlar, əksinə, piyada yürüş etsinlər, müxtəlif idman hərəkətləri ilə məşğul olsunlar və ya açıq meydançalarda oyunlar oynasınlar. Adətən, etdiyiniz idman hərəkətlərini bu ay 30% azaldın və bu rejimi elə qurun ki, idman hər gün yox, günəşırı olsun. İftarla imsak arasında idman hərəkətləri ilə bərabər, çoxlu maye, əsasən su qəbul etmək lazımdır, bu, gücünüzün bərpası üçün çox vacibdir.

- Fiziki passivliyin insan orqanizmi üçün hansı zərərləri var?

- Fiziki passivlik müasir dövrdə ən böyük problemlər sırasındadır. Araşdırmalara görə, fiziki passivlik və hipodinamiya ümumi ölüm riski faktorları arasında 4-cü yerdədir. ÜST-ün məlumatlarına əsasən dünyada 15 yaşından yuxarı əhəlinin 31,1%-i fiziki passivdir. Fiziki passivlik ürək-damar, diabet və xərçəng kimi xəstəliklərin gedişatını ağırlaşdırır.

13-15 yaşlı yeniyetmələr arasında da vəziyyət ürəkəçən deyil. Onların 80%-i gündəlik minimal 60 dəqiqəlik aktivlik rejiminə riayət etmirlər.

Fiziki passivlik barədə danışanda oturaq rejimi də qeyd etmək lazımdır. XX əsrdə oturaq rejimin ziyanını həтта siqaret çəkmənin ziyanı ilə bərabərləşdirirdilər. "Oturmaq yeni variant siqaret çəkməkdir" (sitting is a new smoking) ifadəsi bir müddət trendə çevrilmişdi.

- Səidə xanım, fiziki aktivlik



dedikdə, hansı fiziki məşğələlər nəzərdə tutulur? Orta intensiv fiziki aktivlik hansıdır?

- Fiziki aktivlik gündə ən azı 30 dəqiqə, həftədə 5 gün orta intensivlikdə idmanın olmasıdır. Uşaqlar və yeniyetmələr üçün bu rəqəm fərqlidir - gündə 60 dəqiqə.

Orta intensiv fiziki aktivlik isə standart rahat vəziyyətdən 3 dəfə artıq enerji tələb edən aktivlikdir. Məsələn, orta tempə yürüş, velosiped sürmə, tennis, üzgüçülük və s. Məncə, yürüş aktiv qalmaq üçün ən sadə və əlçatan bir variantdır.

- Fiziki aktivliyin insan sağlamlığı üçün nə kimi müsbət təsirləri var? Fiziki aktiv olmaqla hansı xəstəliklərin qarşısını almaq mümkündür?

- Fiziki aktivlik ürək-damar, diabet və digər xəstəliklərin profilaktikasında və kompleks müalicəsində vacib rol oynayır. Fiziki aktivlik çəki kontrolu, sümüklərin və əzələlərin möhkəm olması üçün çox vacibdir. Tədqiqatlara əsasən bir sıra xəstəliklərin müalicəsində fiziki aktivlik dərmanla eyni, bəzi vaxtlar isə daha güclü effekt göstərir.

Aktivliyin orqanizmə müsbət təsiri elmlə sübut olunmuşdur. Bu təsirlər arasında aşağıdakıları göstərmək olar:

- Artıq çəkini kontrol altına salır;
- Qlükozanı (şəkəri) və insulin balansını tənzimləyir;
- Ürəyin koronar damarlarında qan axarını artırır;
- Trombların yaranması riskini azaldır;
- Qan təzyiqini tənzimləyir;
- Qanda lipid profili yaxşılaşdırır

- "Yaxşı" yağların lipoproteidlərin səviyyəsini artırır, "pis" yağların səviyyəsini azaldır.

Bunlarla yanaşı, fiziki aktivlik insanda depressiya, stress və gərginliyi azaldır və ümumi əhvalı yaxşılaşdırır.

- İnsanların fiziki passivliyinin əsas səbəbləri hansılardır?

- XXI əsrdə insanların çoxu vaxtını kompüter qabağında və nəqliyyatda oturaq vəziyyətdə keçirir. Bizim bədənimiz hərəkət üçün hesablanıb. Müasir tex-

nologiyalar və ofis işi şəraiti isə bizi hipodinamik həyat tərzinə meylləndirir. Bu barədə çox maraqlı rəqəmlər var - böyüklər orta hesabla sutka vaxtının 90%-ni qapalı məkanlarda keçirir. Gün ərzində təxminən 9 saat oturaq vəziyyətdə oluruq. Oturaq rejimin bizim onurğamızın sağlamlığına, əzələ, skelet strukturlarına və digər sistemlərə mənfi təsiri haqqında sübut olunmuş araşdırmalar mövcuddur. Təbiidir ki, belə həyat tərzimiz bir sıra xəstəliklərin yaranmasına şərait yaradır.

- Orta və ya ağır fiziki aktivlik fəaliyyəti zamanı dayaq-hərəkət aparatının travmaya məruz qalması üçün nələri tövsiyə edərdiniz?

- İlk və ən vacib qayda - hansısa idman və hərəkət zamanı ağrı hiss edirsinizsə, onu dərhal dayandırın. Ağrı hərəkətinizin düzgün olmaması, ya da bədəninizin bu hərəkətə hazır olmaması barədə xəbərdarlıq edir. Hər bir idmandan əvvəl istilənmə mərhələsini unutmayın, hərəkətin düzgün texnikasını öyrənin, gücünüzü düzgün qiymətləndirin. Fiziki aktivliyə uyğun qidalanın, bol su için və dincəlin. Bunlar idmandan sonra əzələlərin bərpasına kömək edəcək.

- Ölkəmizdə insanların fiziki aktivlik səviyyəsi qəbul edilən normalara uyğundurmu? Azərbaycanda daha çox hansı yaşdan olan insanlar fiziki aktiv olmağa üstünlük verirlər?

- Ölkəmizdə də insanlar bütün dünyada olduğu kimi, hipodinamik həyata meyllidirlər. Əvvəlki illərdə insanlar arasında aparılan sorğularda əhəlinin fiziki aktivliyi barədə yüksək göstəricilər mövcuddur. Məncə, bu, konkret qrup əhəli üçün keçərlidir - cavanlar daha çox aktivliyə və idmana maraqlı göstərir. Həm də son illərdə mövcud vəziyyət - pandemiyanın əvvəlində məhdudiyətlər və bir çox sahələrdə distant iş və təhsil də bu məsələdə öz rolunu oynayıb. Ən azından öz pasiyentlərimizdə bunu müşahidə edirik.

- Ev şəraitində fiziki aktiv olmaq üçün hansı məşğələlər edilə bilər?

- Gündəlik idman proqramınıza gərmələri, balans üçün hərəkətləri, ümumi bədənin sağlamlığına müsbət təsir edən, tez-tez müşahidə olunan bel və boyun ağrılarında istifadə olunan idman hərəkətlərini əlavə etmək məsləhətdir. Bu idmanları siz hospitalımızın saytında "Düz qamət - sağlam həyat" rubrikasından öyrənə bilərsiniz.

- Səidə həkim, maraqlı müsahibəyə görə təşəkkür edirik.

Müsahibəni apardı:
Mərkəzi Gömrük Hospitalının
PR mütəxəssisi
Diləra Zamanova