

Turpinot rakstu sēriju rubrikā par fizisko aktivitāšu recepti, šoreiz īpašu uzmanību pievēršam pacientiem senioru vecumā. Šajā dzīves posmā ir ļoti svarīgi neļauties kūtrumam, ko *piespēlē* dzīve (esot pensijā vai tuvu tai, nekur taču vairs nav jāskrien!), bet gan ar domu par labu dzīves kvalitāti turpmākajos gados... jāaudzē muskuļi, lai nekļūtu par vārgu un aprūpējamu cilvēku.



ZANE ENIŅA

SENIORIEM JĀAUDZĒ MUSKUĻI



Foto - Shutterstock

Līdzšinējās publikācijās daudzkārt atkārtots: ikvienam katru dienu nepieciešama vismaz pusstunda fizisko aktivitāšu un divas reizes nedēļā – arī vingrošana muskuļu spēkam. Aptuveni 50–60 gadus pavgrotot divreiz nedēļā ir par maz un tas būtu jādara trīsreiz, obligāti ietverot līdzsvara vingrojumus kritienu un lūzumu profilaksei. “Senioriem jāliek aiz auss – jāvingro vairāk!” uzsver Valsts sporta medicīnas centra direktores vietniece metodikas, izglītības un statistikas jautājumos Melita Sauka.

Kur pazūd muskuļi

Saņemot kustību recepti no ģimenes ārsta, vispirms ieteicams doties pie fizioterapeita – speciālists ieteiks katram vispiemērotākos vingrojumus. Daudzi no tiem ir pavisam vienkārši, piemēram, atspiesties ar muguru pret sienu un virzīties augšup lejup, kāpt pa kāpnēm augšā un lejā, vairākas reizes pēc kārtas apsēsties un atkal piecelties no krēsla. “Savukārt, ja pa logu jāvaktē, ko dara kaimiņienes, to var darīt, ceļoties pirkstgalos un atkal nolaižoties uz pilnas pēdas,” ar humoru saka speciāliste.

Kāpēc senioriem jākustas un jāvingro vairāk? “Vai mēs gribam vai negribam, bet ar gadiem muskuļu masa samazinās,” skaidro Valsts sporta medicīnas centra ārsts Guntars Selga. No 30 gadu vecuma muskuļu masa samazinās par 3–8% desmit gadu laikā, bet no 50 gadu vecuma – par 10–30% desmitgadē, turklāt sievietēm tas notiek straujāk. “Iedomājieties, ja ir aptuveni 50 kilogramu muskuļu masas, 10% no tiem ir pieci kilogrami. Diezgan daudz!”

Tomēr ne visi novecojot kļūst acīm redzami kalsnāki, jo muskuļus aizvieto tauki. “Bieži jādzird, ka gados vecāki cilvēki saka – ar mani viss kārtībā, jaunībā daudz sportoju un biju tievs, arī tagad man der tāds pats apģērbs kā agrāk,” stāsta Melita Sauka. Šāds priekšstats par savu veselības stāvokli var būt maldinošs. Nav iespējams saglabāt jaunībā uztrenētos muskuļus, vecumdienās iztiekot bez fiziskām aktivitātēm. Guntars Selga demonstrē attēlu, kurā redzams augšdelms šķēsgriezumā: jaunam vīrietim 25 gadu vecumā ir labi attīstīta muskulatūra un samērā neliels tauku slānis, bet 65 gadus vecam vīrietim muskuļu kļūvis mazāk, tauku vairāk, taču rokas apkārtmērs ir vienāds.

Nespēcīgs un nestabils

“Kādas sekas ir muskuļu masas samazinājumam? Mazāk spēka! Cilvēks vairs nevar panest smagu somu, kā arī veikt dažādus ikdienas darbus. Atceros, jaunībā braucot tramvajā, bieži vajadzēja sniegt roku kādai vecākai kundzei, jo viņai pašai bija grūti uzkāpt pa tramvaja kāpnītēm. Kāpēc viņa to nespēja? Sarkopēnijas (tā medicīnā dēvē ar novecošanu saistīto muskuļu masas zudumu) dēļ viņai nebija pietiekami stipri augšstilbu muskuļi.” Muskuļu vājuma dēļ ir arī augstāks risks pakrist, jo grūtāk noturēt līdzsvaru: par šķērslī var kļūt pat sīks kukurznītis, bet kritot visbiežāk lūst gūžas kaula kakliņš, it sevišķi, ja ir osteoporoze. Uzskata, ka arī liela daļa (pat 90%) sadzīvē gūtu traumu – sasitumu, smadzeņu satricinājumu, lūzumu – varētu būt saistītas ar sarkopēniju. “Valsts tērē naudu seku ārstēšanai, bet vaina slēpjas fizisko aktivitāšu trūkumā un nepareizā uzturā,” piebilst Guntars Selga.

Sarkopēnijas ietekmē muskuļi ne tik strauji samazinās plecos (deltveida muskuļi), vēderpresē un ikros, ātrāk tas notiek augšstilbos, mugurā (tāpēc sākas dažādu veidu sāpes mugurā un uzkrūpums) un krūtīs, kā arī sēžamvietā. Vingrojot šiem muskuļiem jāpievērš ▶

konsultanti

36°C



MELITA SAUKA,
Valsts sporta medicīnas
centra direktores
vietniece



GUNTARS SELGA,
Valsts sporta medicīnas
centra ārsts, Rīgas Stradiņa
universitātes docents

BINGO!

Ārzemēs populārs pierādījums muskuļu masas zudumam ir tā *dēvētie bingo spārniņi* (angliski – *bingo wings*, latviski tos mēdz saukt par *peļu vēderiņiem*). Brīdī, kad cilvēks uzvar bingo spēlē (tas ir populārs pensijas vecuma ļaužu vaļasprieks daudzās rietumvalstīs), viņš no prieka paceļ gaisā rokas, un kļūst redzams, kā nokarājas āda un tauki uz augšdelmiem.

EMOX[®]

Naproxenum 100 mg/g gels

ATŠKIRĪGA FORMULA PRET SĀPĒM un IEKAISUMU

Ārstē pēctraumatiskas muskuļu un locītavu sāpes
(zilumi, izmežģījumi, sastiepumi u.tml.)

Pirms lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju!
Konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu!

Zāļu nepamatota lietošana ir kaitīga veselībai!

Saskaņā ar ZVA apstiprināto Enox zāļu aprakstu. Bezrecepšu zāles.
Reklāmas devējs: SIA PharmaSwiss Latvia.
Materiāls sagatavots 05.2015. EMO-LV-15-05-04

PHARMA SWISS
A Valsts Farmācijas Interneta, Inc. company



PROTEĪNI UZTURĀ

Aprēķinot, cik daudz jāapēd, var noderēt šī tabula, kurā redzams, cik gramos konkrēta produkta ir attiecīgi 10 un 5 grami proteīna (olbaltumvielas).

Produkts (g)	10 g	5 g
Sojas pupiņas	27	14
Lēcas	39	19
Zemesrieksti	39	19
Šķeltie zirņi	41	20
Kirbju sēklas	41	20
Čedaras siers	41	20
Parastās pupiņas	42	21
Cūkas fileja	47	23
Mandeles	47	24
Saulespuķu sēklas	48	24
Liellopa fileja	49	24
Vistu stilbiņi	52	26
Cūkas šķiņķis	53	27
Vājpiena biezpiens	58	29
Auzu pārslas	76	38
Makaroni	77	38
Vistu olas	79	40



► ģipša uzmanība, tie jānoslogo vairāk, pildot spēka vingrojumus, kā arī vingrojumus ar pretestību un noslodzi. Ieteicams izmantot svarus – hanteliņas, ar ūdeni pildītas pudeles vai ko citu, izpildot gan kustības, kurās ceļ, gan tādas, kurās jānotur un lēni jānolaiž. Tomēr vissvarīgāk ir trenēt kājas, jo tām ir liela loma līdzsvara noturēšanā. Regulāri vingrojot, muskuļu spēku iespējams ievērojami uzlabot.

Badoties nedrīkst!

Gados vecākiem cilvēkiem ir svarīgi ne vien ievērot kustīgu un aktīvu dzīvesveidu, bet arī atbilstīgi ēst, lai saglabātu muskuļu masu un to nepārmāktu tauku daudzums. “Zinātniski pierādīts, ka, vienu dienu neēdot, seniors var zaudēt kilogramu muskuļu masas. Veselībai tas par labu nenāk, piemēram, starpribu muskuļi cilā ribas, lai varētu darboties plaušas, bet, ja muskuļu masa sarūk, plaušu funkcija ir apgrūtināta. Līdzīgi ir ar sirds muskuļiem, nemaz nerunājot par kāju un roku muskuļiem,” ilustrē ārsts. Badošanās vai striktas diētas cilvēkiem

cienījamā vecumā nepavisam nav ieteicamas, jo ir izpētīts: samazinot uzņemtās enerģijas daudzumu (ēdot mazāk), ar vecumu saistīto organisma norišu dēļ pirmie rūk muskuļi un tikai pēc tam pavisam neredzams samazinās tauki. “Pieļaujams tikai pavisam neredzams samazināt kaloriju daudzumu uzturā, attiecīgi palielinot fiziskās aktivitātes. Vajag mazināt kalorijas, bet nekustēties nedrīkst!” papildina Melita Sauka.

Ja sākusies sarkopēnija, ir svarīgi uzturā nodrošināt pietiekami daudz proteīna, gados vecākiem cilvēkiem – 30 gramu katrā ēdienreizē.

Kā izmērīt

Kā iespējams noteikt, cik daudz ķermenī tauku, cik – muskuļu? To var izdarīt ar speciālu ierīci, veicot ķermeņa masas analīzi ar bioelektriskās audu pretestības metodi (Valsts sporta medicīnas aģentūrā tā par dažiem eiro pieejama ikvienam, ārsta nosūtījums nav nepieciešams). Basām kājām jāuzkāpj uz mēriekārtas pamatnes, rokās jāpaņem tādi kā lecamauklas rokturiši un

brīdi jāpastāv ieplestām rokām. Caur ķermeni tiek raidīts elektroimpulss, kas, vienkāršoti izsakoties, *noskenē* visā garumā. Ņemot vērā, ka tauku, muskuļu un kaulaudu blīvums ir atšķirīgs, elektroimpulss savā ceļā sastopas ar lielāku vai mazāku pretestību un tādejādi spēj *nolasīt*, cik liela ir katra materiāla daļa cilvēka ķermenī.

Ņemot vērā vecumu un svaru, ierīce aprēķina, cik daudz konkrētā pacienta tauku īpatsvars atšķiras no normas, kāds ir *slīkto*, sirds veselību īpaši ietekmējošo vēdera tauku daudzums, un pat to, kāda ir tauku un muskuļu attiecība katrā rokā un kājā. Tiek noteikta vēdera tauku prognoze: pēc datorizdrūkā redzamās līknes redzams, kā *riepa* gadu gaitā pieaugs, ja cilvēks neko nemainīs dzīvesveidā. Ierīce aprēķina arī bioloģisko vecumu, kas var būt mazāks par pašē rakstīto, ja tauku un muskuļu proporcija ir optimāla.

Informācija, ko sniedz šis izmeklējums, ir interesanta pašam pacientam un var noderēt arī ģimenes ārstam vai speciālistam. |

Raksta tapšanā izmantots Guntars Selgas, Viestura Lāriņa un Līgas Kalniņas raksts *Sarkopēnija – nepietiekami novērtēta problēma medicīnā* (Latvijas Ārsts, 2012, Nr. 10)