

Medicina Sportiva Practica



Poradnik sportowo-lekarski dla zawodników, nauczycieli, trenerów, lekarzy, organizatorów kultury fizycznej oraz wszystkich zainteresowanych wszelkimi formami aktywności fizycznej.

Wydawca: Medicina Sportiva s.c., Kraków, Nowy Sącz

Redakcja: „Medicina Sportiva”, www.medicinasportiva.pl

Medicina Sportiva Practica pragnie być miejscem wymiany doświadczeń, wiedzy i poglądów pomiędzy wszystkimi zainteresowanymi medycznymi aspektami wf., sportu i rekreacji.

Kopiowanie treści „Medicina Sportiva Practica” jest dozwolone jedynie na użytek prywatny.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A ZDROWIE

OŚWIADCZENIE NA TEMAT WSPÓLNEGO STANOWISKA W SPRAWIE POLITYKI SPOŁECZNEJ MIĘDZYNARODOWEJ FEDERACJI MEDYCyny SPORTOWEJ (FIMS - INTERNATIONAL FEDERATION OF SPORTS MEDICINE) I ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA (WHO)

WEZWANIE DO RZĄDÓW ŚWIATA

W chwili obecnej widoczne jest ogromne marnowanie potencjału ludzkiego, które może być przypisane niedostatecznej aktywności fizycznej. Co więcej, u człowieka, który nie wykonuje wystarczającej liczby ćwiczeń fizycznych ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca jest dwa razy większe niż u innych, bardziej aktywnych. Poza tym wiadomo, że zniedołężnienie i upośledzenie w podeszłym wieku wydają się być bardziej wynikiem braku nawyku przejawiania aktywności fizycznej niż samego procesu starzenia się. Siedzący tryb życia jest zatem uważany dziś za główny czynnik szkodliwy dla zdrowia i przyczyniający się do „zbytecznej” śmierci.

W obecnym stuleciu mechanizacja i automatyzacja radykalnie obniżyły aktywność fizyczną człowieka. Dzisiaj, w wysoko rozwiniętych krajach, gdzie ciężka praca fizyczna praktycznie zniknęła i rozpowszechniły się domowe urządzenia redukujące niezbędny wkład pracy ludzkiej, widoczna stała się tendencja do drastycznego zmniejszania wysiłku fizycznego. Powszechne używanie samochodów i spędzanie wolnego czasu na takich siedzących zajęciach, jak oglądanie telewizji, w dużym stopniu odpowiadają za nagminny dziś nieaktywny tryb życia. Ten styl życia stał się najpierw dominujący w krajach uprzemysłowionych, ale zachowania takie narastają także w krajach rozwijających się. Ta tendencja nie odnosi się tylko do dorosłych - pojawiły się sygnały, że dzieci i młodzież również stają się mniej aktywne fizycznie, a więc spadająca aktywność fizyczna staje się ogólnoswiatowym zjawiskiem.

Korzyści, jakie daje aktywność fizyczna

Wyniki rozległych programów badawczych wskazują, że aktywność fizyczna zwiększa długość życia i w znacznym stopniu ochrania przed rozwojem większości takich niezakaźnych przewlekłych chorób, jak choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, udar mózgu, insulinozależna cukrzyca, osteoporoza i rak. Niektóre badania sugerują, że brak aktywności fizycznej zwiększa również ryzyko raka prostaty, płuc i sutka oraz manifestującej się klinicznie depresji. Ustalony indywidualnie poziom aktywności fizycznej wspomaga rehabilitację pacjentów z chorobą niedokrwienną serca i innymi przewlekłymi schorzeniami. Odpowiednia aktywność fizyczna jest niezbędna w każdym wieku dla zachowania fizjologicznej wydolności, np. zdolności do codziennego wysiłku fizycznego i ruchu bez nadmiernego zmęczenia lub dyskomfortu; regulacji masy ciała i uniknięcia nadwagi i otyłości; oraz osiągnięcia optymalnych wyników takich fizjologicznych procesów, jak metabolizm lipidów i węglowodanów czy obrona organizmu przed zakażeniami. Ludzie funkcjonują, czują się i wyglądają lepiej, gdy prowadzą aktywne pod względem fizycznym życie, a ich poziom lęku i depresji może zostać zmniejszony. Powszechnym zjawiskiem wśród ludzi starszych jest ograniczona zdolność poruszania się i utrata niezależności. Obecnie jest wiele dowodów wskazujących na wartość zwyczajnej aktywności fizycznej w zapobieganiu i łagodzeniu tych upośledzeń wieku starczego. Podsumowując - wszystko wskazuje na to, że wielu ludzi funkcjonuje poniżej, a nawet

znacznie poniżej, swoich naturalnych, biologicznych możliwości dobrego zdrowia z powodu niewystarczającej aktywności fizycznej. W porównaniu ze spodziewanymi, różnymi korzyściami zdrowotnymi ryzyko rozsądnej, właściwej aktywności fizycznej jest minimalne.

Zalecenia

Według WHO i FIMS około połowa światowej populacji jest niewystarczająco aktywna fizycznie. Organizacje te namawiają rządy do promocji programów upowszechniających aktywność i sprawność fizyczną, traktując to jako część polityki zdrowotnej i społecznej. Działania te powinny się skupić na następujących zagadnieniach:

Codzienna aktywność fizyczna powinna zostać uznana za podstawę zdrowego stylu życia. Należy podejmować w codziennym życiu właściwy rodzaj wysiłku. Oczywiście pierwszym krokiem mogłoby być korzystanie ze schodów zamiast windy oraz spacer lub jazda na rowerze podczas bliskich podróży.

Dzieci i młodzież powinny mieć do dyspozycji sprzęt sportowy oraz możliwość codziennego uczestniczenia w sprawiających radość ćwiczeniach, aby aktywność fizyczna mogła się przerodzić w nawyk na całe życie.

Dorośli powinni być zachęceni do stopniowego zwiększania swojej codziennej, zwykłej aktywności fizycznej, tak aby ostatecznie wykonywali każdego dnia przez ok. 30 minut ćwiczenia fizyczne o średnim nasileniu, np. szybki spacer i wchodzenie po schodach. Bardziej forsowne ćwiczenia, np. jogging, jazda na rowerze, sporty uprawiane na boiskach czy kortach (piłka nożna, tenis itp.) lub pływanie mogą dostarczyć dodatkowych korzyści.

Kobietom powinno się proponować różnorodne możliwości uprawiania sportów.

Ludzie starsi (włączając w to najstarszych mieszkańców, których liczba rośnie na całym świecie) powinni być zachęceni do prowadzenia aktywnego fizycznie trybu życia, przyczyniającego się do podtrzymywania zdolności do samodzielnego poruszania się, czyli niezależności od osób drugih, a także do zmniejszania ryzyka urazów. Należy wśród nich propagować optymalny sposób żywienia. Ich funkcje i relacje społeczne staną się w ten sposób łatwiejsze.

Ludzie niepełnosprawni lub cierpiący na przewlekłe schorzenia powinni mieć możliwość skorzystania z rad dotyczących odpowiednich dla ich potrzeb ćwiczeń fizycznych i używania właściwego sprzętu sportowego.

Należy rozpowszechniać opinię, że rozpoczęcie aktywności fizycznej w każdym wieku zawsze przynosi korzyść.

Odpowiedzialność za własne zdrowie spoczywa ostatecznie na każdym człowieku i jego rodzinie, ale działania rządowe są potrzebne do stworzenia warunków społecznych, sprzyjających przejawianiu aktywnego fizycznie stylu życia. Propagowanie aktywności fizycznej musi być częścią polityki społecznej, ponieważ implikacje z tym związane są ważne i dalekosiężne. Niektóre z potrzeb w tym zakresie są wymienione poniżej.

1) Podejmowanie odpowiednich działań na wszystkich szczeblach rządzenia - lokalnych i centralnych. Dla przykładu: założenia polityki transportowej i środowiskowej powinny w równym stopniu uwzględniać potrzeby pieszych i rowerzystów oraz zmotoryzowanych; plany rozwoju przestrzennego państw i miast powinny zachęcać do podejmowania aktywności fizycznej podczas wolnego czasu oraz podróży do pracy.

2) Kształcenie i doksztalcenie lekarzy oraz innych pracowników ochrony zdrowia, a także nauczycieli wszystkich stopni w celu propagowania aktywności fizycznej wśród pacjentów i uczniów przez podawanie dobrych przykładów.

3) Udostępnianie przez lokalne władze i rząd centralny wygodnych urządzeń po przystępnych cenach, uwzględnianie potrzeb matek, pracujących kobiet, osób starszych, upośledzonych fizycznie oraz innych, mających specjalne wymagania.

4) Przyznanie priorytetu sposobom zapobiegania urazom w sporcie i leczenia ich skutków.

5) Uruchomienie poprzez służby ochrony zdrowia i media społecznych kampanii edukacyjnych, wspieranych przez środowiska opiniotwórcze, dające dobry przykład.

6) Wspólne działanie z licznymi organizacjami społecznymi, środowiskowymi, sportowymi i rekreacyjnymi, ukierunkowane na promowanie zdrowszego i bardziej radosnego stylu życia.

7) Monitorowanie aktywności i sprawności fizycznej na poziomie ogólnokrajowym oraz programów zachęcających do takiego sposobu życia i unikania urazów w sporcie; należy określić podstawowe, minimalne wymagania. Należy dostrzegać istniejące w społeczeństwie różnice w jakości zdrowia i w podejmowaniu aktywności fizycznej - na przykład ludzie lepiej wykształceni i zamożniejsi z większym prawdopodobieństwem zaangażują się w zdrowe sposoby spędzania czasu - i wprowadzać odpowiednie zabezpieczenia. Jeżeli te wytyczne znajdą zastosowanie, to korzyść z ocalenia wielu istnień ludzkich i poprawy jakości życia wielu ludzi na całym świecie będzie prawdopodobnie znaczna. Nadszedł czas, aby dojrzeć do wzmocnionych działań.

WSKAZÓWKI DLA UDAJĄCYCH SIĘ W KILKUNASTOGODZINNĄ PODRÓŻ SAMOŁOTEM*

KRZYSZTOF KWARECKI

CENTRALNY INSTYTUT OCHRONY PRACY W WARSZAWIE

I. Jeżeli zamierzasz podróżować w klasie turystycznej (ekonomicznej), będziesz miał przez wiele godzin ograniczoną przestrzeń życiową (fotel lotniczy i jego najbliższa okolica). Z tego powodu Twoja aktywność fizyczna będzie znacznie ograniczona i dlatego:

a) nie zmniejszaj tej przestrzeni! Bagaż umieszczony pod fotelem znajdującym się przed Tobą utrudni Ci wyprostowanie kończyn dolnych;

b) nie dopuszczaj do zastoju krwi w kończynach dolnych!

- co jakiś czas wykonuj rotacyjne ruchy stóp, zginanie i prostowanie oraz skurcze izometryczne kończyn dolnych, zmieniaj też pozycję ciała;

- nie krępuj się od czasu do czasu przejść w kierunku toalety i z powrotem, gdyż krótki spacer jest bardzo wskazany;

- włóż swobodną bieliznę, unikaj skarpet z silnym ściągaczem, załóż miękkie, wygodne obuwie;

- jeżeli cierpisz na żylaki podudzi, zdobądź i włóż na okres przelotu pończochy przeciwżylakowe; jeżeli Twój lekarz nie znajdzie przeciwwskazań, zażyj na 2-3 dni przed lotem i w dniu lotu po 1 tabletkę aspiryny (działanie przeciwzakrzepowe);

c) jeżeli jesteś osobą bardzo wysoką, poproś o miejsce przy korytarzu komunikacyjnym, wzdłuż samolotu, gdyż będzie Ci łatwiej wyprostować od czasu do czasu kończyny dolne.

II. Na pokładzie samolotu w czasie lotu będzie obniżone ciśnienie atmosferyczne (maksymalnie do 2440 m, tj. jak na wysokości Rysów w Tatrach Wysokich!), które odczujesz w postaci doznań czuciowych w uchu (uczucie zatykania, chwilowe pogorszenie słuchu), zwłaszcza podczas startu i obniżania się samolotu przed lądowaniem. Obniżone ciśnienie atmosferyczne może powodować:

a) rozszerzenie gazów w jamach ciała - zatokach obocznych nosa, uchu środkowym, jelitach; wzdęcia jelit nie powiększaj piciem płynów gazowanych. Poproś personel pokładowy o soki i wodę mineralną niegazowaną;

b) podczas lądowania musi dojść do ponownego wyrównania ciśnień zewnętrznego i w jamach ciała. Jeżeli przed wylotem cierpiełeś na nieżyt górnych dróg oddechowych (katar), to wyrównanie ci-

śnień może być trudne lub niemożliwe (obrzęk ujść np. przewodów słuchowych do nosogardzieli). Możesz nabawić się „lotniczego zapalenia ucha środkowego” lub „lotniczego zapalenia zatok (częściej czołowych) obocznych nosa. Osoby z nieżytem górnych dróg oddechowych winny raczej opóźnić wylot aż do wyleczenia, ale jeżeli to niemożliwe, zaopatrzyć się przed wylotem w spray lub krople zmniejszające obrzęk błon śluzowych nosogardzieli. Przed lądowaniem wprowadź lek do przewodów nosowych.

c) próchniczno zmienione zęby, z czynnym procesem zgorzeliń, mogą być przyczyną niespodziewanego bólu (wynik rozszerzenia pęcherzyków gazów gnilnych). Aerodentalgia może dotyczyć także zębów niestarannie leczonych przez stomatologa, np. gdy w zaplombowanym zębie zostanie uwięziony pęcherzyk powietrza. Przed planowaną podróżą lotniczą należy dokonać przeglądu stanu uzębienia!

d) Niebezpieczne i niedopuszczalne jest nurkowanie podwodne w dniu planowanego wylotu. Obniżone ciśnienie atmosferyczne na pokładzie samolotu w czasie lotu, u osoby która poprzednio przebywała w stanie hiperbarii (co jest charakterystyczne dla nurkowania podwodnego), może wywołać objawy choroby dekompresyjnej.

III. Niedogodnością towarzyszącą podróży lotniczej jest skrajnie niska wilgotność powietrza w kabinie samolotu. Personel lotniczy i pasażerowie skarżą się na uczucie wysychania błon śluzowych i spojówek. Bardzo niska wilgotność powoduje łagodne odwodnienie organizmu i dlatego należy:

- uzupełniać tracone płyny - nie krępuj się prosić personel pokładowy o soki i wodę mineralną niegazowaną;

- zrezygnuj z picia napojów alkoholowych, gdyż alkohol powoduje efekt moczopędny i zwiększa odwodnienie, a także potęguje uczucie zmęczenia, które występuje podczas długotrwałego lotu, wskutek łagodnego niedotlenienia wysokościowego (hipoksji);

- jeżeli używasz soczewek kontaktowych, zaopatr się przed podróżą w płyny zwilżające worek spojówkowy („sztuczne łzy”).

* Fragmenty wykładu wygłoszonego w trakcie konferencji naukowo-szkoleniowej „Medicina Sportiva Practica” – Ryto 2000