



TEME DANA

Subota, 20. veljače 2010.

☰ Pišite na:

[desk](#)
[vanjska](#)
[gospodarstvo](#)
[kultura](#)
[sport](#)

@vjesnik.hr

■ [Konstruktivnom suradnjom do zajedničkog uspjeha](#)

■ [Josipovićev putokaz za novo doba](#)

■ [Svijet u potrazi za modelom prosvijećenog kapitalizma](#)

■ [Afganistanski poučak za nove vojne doktrine](#)

■ [Stabilnost eura nije ugrožena](#)

■ [Energetska budućnost nepouzdana i preskupa](#)

■ [Otvorena vrata](#)

■ [Relja Bašić: Profitirao sam, sa 80 godina više ne trebam šutjeti](#)

■ [»Atletski nadljudi« protiv zakona prirode](#)

■ [Vježbom protiv smrti](#)

■ [Nema pravog načina da se obranimo od udara asteroida](#)

Vježbom protiv smrti

Za srčane bolesnike važni su brzo hodanje, vožnja biciklom, veslanje i plivanje

Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrtnosti u svijetu, a prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, od kardiovaskularnih oboljenja godišnje umre 17 milijuna ljudi, od toga pet milijuna u Europi. U Hrvatskoj pobol poprima sve veće razmjere, pa je gotovo svaka druga smrt uzrokovana bolestima srca i krvnih žila. Kako bi se stanje popravilo, valja poraditi na zdravstvenom prosvjećivanju ljudi i prevenciji bolesti, jer je invaliditet zbog kardiovaskularnih oboljenja najčešći. Da bi se stanje preveniralo, liječnici ističu važnost promjene životnih navika, što podrazumijeva zdravu prehranu (voće, povrće, riba, bijelo meso), prestanak pušenja i bavljenje tjelesnim aktivnostima kao uvjetom zdravlja, uključujući i stanja nakon srčanog i moždanog udara. Iako se gotovo uvriježilo mišljenje da se potonje osobe ne trebaju previše fizički aktivirati, zdravstvena struka tvrdi da je to loše za organizam.

Prema riječima dr. Nataše Desnice, voditeljice Centra za sportsku medicinu »Kaliper«, ako organizam nije uključen u neku fizičku aktivnost, on propada, a što manje radi u lošijem je stanju. Trendovi vježbanja kroničnih bolesnika, ponajprije srčanih i astmaša, mijenjaju se, kaže. Ovisno o jakosti infarkta, a nakon utvrđivanja zdravstvenog stanja osobe i određenih testova, provodi se program ciljanih vježbi za oboljelog. Testiranje ovisi o bolesti i potrebama osobe, odnosno o načinu kako će i koliko vježbati. Zato se izradi plan i program aktivnosti te se, među ostalim, obavlja spiroergometrija (test pod opterećenjem na biciklu ili traci), čije stanje nadzire dvanaestokanalni EKG. Maska koju valja imati na licu povezana je s analizatorom plinova disanja, čime se dobiva detaljan uvid u zdravstveno stanje srčanog, krvožilnog, dišnog i metaboličkog sustava. Testiranjem se prati što se pod svim stupnjevima opterećenja događa s organizmom. Dobiva se uvid u rad srca, a puls je, kaže liječnica, glavno mjerilo opterećenja organizma. Nakon testova saznaje se zdravstveno stanje osobe i njezine fizičke spremne te se određuje ciljano vježbanje. Za srčane bolesnike preporučljive su aerobne vježbe koje uključuju veći broj mišićnih skupina poput brzog

- [Naslovnica](#)
- [Dogadaji](#)
- [Teme dana](#)
- [Svijet](#)
- [Gospodarstvo](#)
- [Komentari](#)
- [Tribina](#)
- [Kultura](#)
- [Sport](#)
- [Zagreb i](#)
- [Županija](#)
- [Crna kronika](#)
- [Sa svih strana](#)
- [Život](#)

[WWW arhiva](#)

[PDF arhiva](#)

- [Kina](#)
- [Kazališta](#)
- [HRT](#)
- [TV programi](#)
- [Putokaz](#)
- [Tečajna lista](#)

[Predsjednički izbori 2009](#)

[Lokalni izbori 2009](#)

[Hrvatska u NATO-u](#)

[Plava vrpca Vjesnika](#)

[Izbori 2007](#)

■ [Zlatne godine za dvokrevetnu sobu](#)

■ [Katar: Nezaposlenost je nepoznata riječ](#)

■ [Bijela smrt u rajskom krajoliku](#)

■ [Prekomjerno teško 22 milijuna djece](#)

hodanja, vožnje biciklom, veslanja i plivanja, jer pomoću njih kardiorespiratorni sustav najučinkovitije radi. U »Kaliperu« su testiranja obvezna, bilo da je riječ o zdravoj ili osobi s nekim zdravstvenim problemom. Obvezno se provodi spirometrija, odnosno ispitivanje plućne funkcije u mirovanju i pod opterećenjem. Desnica kaže da su tim testovima znali otkrivati i astmu. Kod nje je problem što uzrokuje sužavanje dišnih putova, pa se javlja kašalj ili gušenje. Te osobe trebaju kod vježbanja jačati dišni sustav za koji se preporučuje brzo hodanje, plivanje i vožnja biciklom.

Kombinacija vježbi za jačanje kardiorespiratornog sustava i mišića dobra je za oboljele od šećerne bolesti. Podizanjem razine kondicije organizam smanjuje potrebu za unošenjem inzulina. Ti ljudi prije vježbanja trebaju glukometrom izmjeriti razinu šećera u krvi, što mogu učiniti tijekom, ali i poslije vježbanja. Tako će znati kolika će im doza inzulina biti potrebna. Mora se paziti, ističe liječnica, da razina šećera u krvi naglo ne padne kako se ne bi javila hipoglikemija. Nakon što se obave potrebna testiranja, u praktičnom dijelu vježbanja nadzor preuzima kondicijski trener Alen Tomić. Oboljele osobe poput srčanih, plućnih i drugih bolesnika trebaju svakodnevno pomalo trenirati. Tako se neće previše opteretiti, a bit će sustavno fizički aktivni. Aerobnim vježbanjem jačaju mišiće, krvožilni i dišni sustav, a povećava im se i volumen pluća. Tomić kaže da treba trenirati najmanje tri puta tjedno, a opterećenje vježbača uvjetuje puls.

U aerobne aktivnosti ponajprije ulaze hodanje, trčanje, planinarenje, plivanje, veslanje, rolanje, klizanje, ples, aerobik te vožnja biciklom. Kronični bolesnici trebali bi vježbati u kontroliranim, higijenskim i stabilnim uvjetima pod nadzorom stručnjaka.

U vanjskom okruženju, što se tiče srčanih bolesnika, treba povesti računa o temperaturi zraka, vlazi i onečišćenju, a kad je riječ o plućnim bolesnicima, posebice astmašima, o hladnoći.

Snježana Rajačić



■ [Vaša pisma](#)
■ [Postavke](#)

[Pretplata](#)
[Marketing](#)
[Narodne Novine](#)
[d.d.](#)
[Impresum](#)

[VJESNIK](#)

HRVATSKI POLITIČKI DNEVNIK • 10 000 Zagreb, Slavenska avenija 4 • Redakcija lista -
dežurni urednik: 61 61 662 • Redakcija online: 61 61 740 • Marketing, prodaja i promocija 01/61
61 669 • Telefaks 61 61 650 i 61 61 602

Pišite na: vjesnikonline@vjesnik.hr • vjesnik@vjesnik.hr • [robot](#) • marketing@vjesnik.hr •
pretplata@vjesnik.hr

Pokude, pohvale, sugestije i upite tehničke prirode šaljite na webmaster@vjesnik.hr

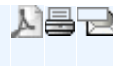
© Vjesnik - All Rights Reserved.

<http://www.vjesnik.hr/html/2010/02/20/Clanak.asp?r=tem&c=10>

Dugi Rat online:

<http://www.dugirat.com/index.php?option=content&task=view&id=11009>

Vježbom protiv smrti



Piše Snježana Rajačić / Vjesnik 456 čitanja, 0 komentara, Ocjena:★★★★★ / 1

Slabo



Najbolje

Ocijeni



Subota, 20 Veljača 2010

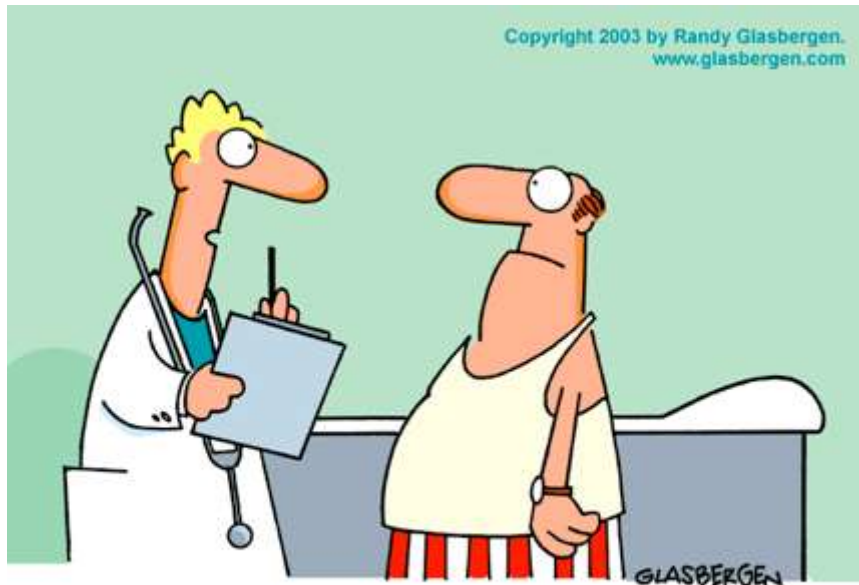
Bolesti **srca i krvnih žila** vodeći su uzrok **smrtnosti** u svijetu, a prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, od kardiovaskularnih oboljenja godišnje umre 17 milijuna ljudi, od toga pet milijuna u Europi. U **Hrvatskoj** pobol poprima sve veće razmjere, pa je gotovo svaka druga smrt uzrokovana bolestima srca i krvnih žila. Kako bi se stanje popravilo, valja poraditi na zdravstvenom prosvjećivanju ljudi i **prevenciji** bolesti, jer je invaliditet zbog kardiovaskularnih oboljenja najčešći. Da bi se stanje preveniralo, liječnici ističu važnost promjene

životnih navika, što podrazumijeva **zdravu prehranu** (voće, povrće, riba, bijelo meso), **prestanak pušenja** i **bavljenje tjelesnim aktivnostima** kao uvjetom zdravlja, uključujući i stanja nakon srčanog i moždanog udara. Preporuča se brzo hodanje, vožnja biciklom, veslanje i plivanje ...

ZDRAV ŽIVOT

Vježbom protiv smrti

Za srčane bolesnike važni su brzo hodanje, vožnja biciklom, veslanje i plivanje



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

Piše: Snježana Rajačić / Vjesnik

Izvor: Vjesnik

Prema riječima dr. **Nataše Desnice**, voditeljice Centra za sportsku medicinu »Kaliper«, ako organizam nije uključen u neku **fizičku aktivnost**, on propada, a što manje radi u lošijem je stanju.

Trendovi **vježbanja** kroničnih bolesnika, ponajprije srčanih i astmaša, mijenjaju se, kaže. Ovisno o jakosti infarkta, a nakon utvrđivanja zdravstvenog stanja osobe i određenih testova, provodi se program ciljanih vježbi za oboljelog.

Testiranje ovisi o bolesti i potrebama osobe, odnosno o načinu kako će i koliko vježbati. Zato se izradi **plan i program aktivnosti** te se, među ostalim, obavlja spiroergometrija (test pod opterećenjem na biciklu ili traci), čije stanje nadzire dvanaestokanalni EKG. Maska koju valja imati na licu povezana je s analizatorom plinova disanja, čime se dobiva detaljan **uvid u zdravstveno stanje** srčanog, krvožilnog, dišnog i metaboličkog sustava.

Testiranjem se prati što se pod svim stupnjevima opterećenja događa s organizmom. Dobiva se uvid u rad srca, a **puls** je, kaže liječnica, glavno mjerilo **opterećenja organizma**. Nakon testova saznaje se zdravstveno stanje osobe i njezine fizičke spremne te se određuje ciljano vježbanje.

Za **srčane bolesnike** preporučljive su **aerobne vježbe** koje uključuju veći broj mišićnih skupina poput brzog hodanja, vožnje biciklom, veslanja i plivanja, jer pomoću njih kardiorespiratorni sustav najučinkovitije radi.

U »Kaliperu« su testiranja obvezna, bilo da je riječ o zdravoj ili osobi s nekim zdravstvenim problemom. Obvezno se provodi **spirometrija**, odnosno ispitivanje plućne funkcije u mirovanju

i pod opterećenjem.

Desnica kaže da su tim testovima znali otkrivati i **astmu**. Kod nje je problem što uzrokuje sužavanje dišnih putova, pa se javlja kašalj ili gušenje. Te osobe trebaju kod vježbanja jačati dišni sustav za koji se preporučuje brzo hodanje, plivanje i vožnja biciklom.

Kombinacija vježbi za jačanje kardiorespiratornog sustava i mišića dobra je za oboljele od šećerne bolesti. Podizanjem razine **kondicije** organizam smanjuje potrebu za unošenjem inzulina. Ti ljudi prije vježbanja trebaju glukometrom izmjeriti razinu šećera u krvi, što mogu učiniti tijekom, ali i poslije vježbanja. Tako će znati kolika će im doza inzulina biti potrebna.



Mora se paziti, ističe **liječnica**, da razina šećera u krvi naglo ne padne kako se ne bi javila hipoglikemija. Nakon što se obave potrebna testiranja, u praktičnom dijelu vježbanja nadzor preuzima kondicijski trener Alen Tomić.

Oboljele osobe poput srčanih, plućnih i drugih bolesnika trebaju svakodnevno pomalo **trenirati**. Tako se neće previše opteretiti, a bit će sustavno fizički aktivni. Aerobnim vježbanjem jačaju mišiće, krvožilni i dišni sustav, a povećava im se i volumen pluća. **Tomić** kaže da treba trenirati najmanje tri puta tjedno, a opterećenje vježbača uvjetuje puls.

U **aerobne aktivnosti** ponajprije ulaze hodanje, trčanje, planinarenje, plivanje, veslanje, rolanje, klizanje, ples, aerobik te vožnja biciklom. Kronični bolesnici trebali bi vježbati u kontroliranim, higijenskim i stabilnim uvjetima pod nadzorom stručnjaka.

U vanjskom okruženju, što se tiče srčanih bolesnika, treba povesti računa o temperaturi zraka, vlazi i onečišćenju, a kad je riječ o plućnim bolesnicima, posebice astmašima, o hladnoći.