

Dzīvesveida nozīme menopauzes veselībā

#2 Fiziskā aktivitāte menopauzes veselībā

Šīs faktu lapas ir balstītas uz IMS balto grāmatu „Dzīvesveida medicīnas loma menopauzes veselībā: pārskats par nefarmakoloģiskām intervencēm (2025)”. Tajās ir sniegta skaidra, praktiska informācija par sešām galvenajām dzīvesveida medicīnas jomām: veselīgu uzturu, fizisko aktivitāti, garīgo labsajūtu, riskantu vielu izvairīšanos, atjaunojošu miegu un veselīgas attiecības, lai atbalstītu veselību un labsajūtu menopauzes laikā un pēc tās.



Pasaules Menopauzes diena tiek atzīmēta katru gadu 18.oktobrī.

Tā ir Starptautiskās menopauzes biedrības (IMS) 2009. gadā izveidota globāla informētības diena, kas vērš uzmanību uz izaicinājumiem, ar kuriem saskaras sievietes menopauzes periodā, un izceļ sasniegumus pētniecībā, izglītībā un resursu jomā.

Kā Pasaules menopauzes dienas dibinātāja, IMS nosaka ikgadējo tēmu, pasūta un publicē balto grāmatu, kā arī izveido resursus, lai atbalstītu sievietes, veselības aprūpes speciālistus un kopienas visā pasaulē.



Fiziskā aktivitāte ir viens no visefektīvākajiem veidiem, kā saglabāt veselību, kontrolēt simptomus un uzturēt dzīves kvalitāti menopauzes laikā un pēc tās.

Fiziskā aktivitāte un menopauze

Menopauzes laikā estrogēna līmeņa pazemināšanās var izraisīt tādas izmaiņas kā palielināts vēdera tauku daudzums, iekaisums, samazināta muskuļu masa un lēnāks vielmaiņas process. Tajā pašā laikā daudzas sievietes vidējā vecumā kļūst mazāk aktīvas, kas var pastiprināt šīs sekas.



Fiziskās aktivitātes ieguvumi

Regulāra kustība veicina gan fizisko, gan garīgo labsajūtu:



Uzlabo sirds un asinsvadu veselību, ķermeņa sastāvu un kaulu stiprību.



Samazina iekaisumu, palielinot dabisko antioksidantu daudzumu organismā.



Atvieglo vazomotoriskos simptomus, piemēram, karstuma viļņus un nakts svīšanu, uzlabojot organisma spēju regulēt temperatūru.



Veicina labāku miegu, garastāvokli un garīgo veselību, palīdzot sievietēm justies spēcīgākām un izturīgākām.

Aktivitātes - veidi

Dažādi vingrojumu veidi pilda dažādas funkcijas, un vislabākos rezultātus bieži vien var panākt, tos apvienojot:

Aerobiskie vingrojumi

Tādas aktivitātes kā iešana, skriešana vai velobraukšana uzlabo sirds veselību, asinsriti, ķermeņa sastāvu un palīdz samazināt asinsspiedienu un tauku masu.

Izturības vingrojumi

Izmantojot svarus, pretestības lentes vai nodarbojoties ar jogu vai tai chi, var uzkrāt muskuļu masu, palielināt kaulu blīvumu, samazināt asinsspiedienu un uzlabot insulīna jutību.

Daudzkomponentu vingrojumi

Aerobisko un pretestības vingrinājumu apvienošana, piemēram, augstas intensitātes intervālu treniņš (HIIT) va jaukti vingrinājumi, sniedz lielāko labumu vasomotorajiem simptomiem, iekaisumam, spēkam, elastībai un tauku samazināšanai.

Vingrojumi un menopauzes Hormonterapija

Ir daži pierādījumi, ka MHT var pastiprināt vingrošanas labvēlīgo ietekmi uz vielmaiņu un asinsvadu veselību. Ilgtermiņā MHT apvienošana ar aerobiskām vingrošanas nodarbībām var palīdzēt saglabāt arteriju elastību, bet pētījumu rezultāti ir pretrunīgi.

Rekomendācijas

Veselības organizācijas iesaka:



Amerikas Sirds asociācija: 150–300 minūtes mērenas aerobikas aktivitātes vai 75–150 minūtes intensīvas aerobikas aktivitātes katru nedēļu, kā arī vismaz divas dienas pretestības treniņi.



Starptautiskā menopauzes biedrība: Vismaz 150 minūtes mērenas aerobikas aktivitātes plus divas vai vairāk dienas izturības vai spēka treniņi katru nedēļu.

Kopsavilkums

Vingrojumi ir viens no spēcīgākajiem līdzekļiem, lai neitralizētu estrogēna zuduma ietekmi menopauzes laikā.

Konsekventa, daudzkomponentu pieeja, kas apvieno aerobo un spēka treniņu, atbalsta sirds, kaulu, vielmaiņas un garīgo veselību.

Labākais vingrojums ir tas, kas jums patīk un ko varat veikt regulāri, pat nelielā apjomā tas dod nozīmīgu rezultātu.



Ko jūs varat darīt: efektīvas dzīvesveida stratēģijas

- ☐ Apņemties veikt 150 minūtes mērenas aerobikas vingrinājumu (piemēram, ātra iešana, riteņbraukšana) katru nedēļu.
- ☐ Iekļaujiet vismaz 2 dienas spēka treniņus, lai aizsargātu kaulus un saglabātu muskuļus.
- ☐ Lai panāktu vislabākos rezultātus, apvienojiet aerobiskos, izturības un stiepšanās vingrinājumus.
- ☐ Pārtrauciet ilgstošu sēdēšanu ar īsām pastaigām vai stiepšanās vingrinājumiem.
- ☐ Izvēlieties aktivitātes, kas jums patīk, lai vingrojumus būtu vieglāk turpināt.

Additional Resources

Exercise also improves sleep and mood.

Read the Restorative Sleep and Mental Wellbeing & Stress factsheets to learn more.

