



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post [info@itk.ee](mailto:info@itk.ee)  
[www.itk.ee](http://www.itk.ee)

## Ida-Tallinna Keskhaigla diabeediõde: Ole füüsiliselt aktiivne, iga päev!

01. september 2020



Ida-Tallinna Keskhaigla diabeediõde Marje Klauksi sõnul aitab regulaarne liikumine mitmeid haigestumisi ära hoida. Näiteks südame-veresoonkonnahaiguste riskid vähenevad 35 protsenti, teist tüüpi diabeeti haigestumise riskid koguni 50 protsenti.

Varem või hiljem toob vähene liikumine endaga kaasa kehakaalu tõusu. Kui kehamassiindeks on suurem kui 35, on diabeeti haigestumise tõenäosus juba igal teisel inimesel. Samal ajal kui langetada kaalu 5–10 protsenti, väheneb diabeeti haigestumise risk 58 protsenti.

Diabeediga on 50 protsenti suurem tõenäosus haigestuda südameveresoonkonna haigustesse ning 75 protsendil juhtudest kaasneb diabeediga ka kõrgevererõhutõbi. Samas iga kaotatud kilogrammiga väheneb vererõhk 2,5/1,5 mmHg.

**Liikuda tuleks vähemalt 1 tund päevas**

Selleks, et püsida füüsiliselt aktiivne, tuleks liikuda vähemalt 1 tund päevas. Ja ära ei maksa unustada, et ka jalgsi pool tundi tööle minemine läheb liikumisena arvesse. Mõõduka koormusega on soovitatav liikuda vähemalt 150 minutit nädalast ning tugeva intensiivsusega vähemalt 75 minutit nädalas. Liikumine hoiab kontrolli all paljud terviseriskid ning aitab vältida kehakaalu tõusu.

Inimesed toovad vähese liikumise põhjuseks sageli pingelise igapäevaelu ja argipäevased probleemid. Marje Klauksi juhhib tähelepanu, et väga sageli lisandub istuval eluviisile vastupandamatu soov väikeste vaheaegade järel midagi näksida. Suurenenud isuga kaasneb sageli ülekaal ja terviseprobleemid. Väheneb ka luude ja lihaste tugevus, suureneb kolesteroolitase, tekib depressioon.

Stressitaseme langetamine üldiselt parandab tervist, kaasa arvatud vererõhku, vähendab pulsi- ja hingamissagedust, lõdvestab lihaseid, parandab ainevahetust, suurendab organismi varustatust hapnikuga, lisab enesekindlust ja tagab hea une.

Stressi leevendamiseks ja lõõgastumiseks on mitmeid lihtsaid viise:

- tegele regulaarselt meelepärase füüsilise tegevusega;
- tee seda, mida naudid (lugemine, kinos käimine, tantsimine jne);
- kui tunned, et hingamine muutub stressi tõttu pindmiseks ning kiireks, siis tee hingamisharjutusi, hingates aeglaselt sisse ja välja.

Kasuks tuleb ka piisav uni. Maga öösel 7–8 tundi, sest unepuudus võib muuta meie toidueelistusi, kasvatab isu süsivesikute- ja energiarikka toidu järele ning suurenevad söödud toidu kogused.