

Dr. Amberger Erzsébet, ny. tisztifőorvos, Soproni Gyalogló Klubvezető:

A gyaloglás szerepe az idősök életminőségének megőrzésében

Hazánkban a 90-es évek elejétől minden népegészségügyi programnak kitűzött célja volt a születéskor várható átlagos élettartam növelése. Ami mind a férfiak, mind a nők esetében ez alatt a 30 év alatt jelentős. Napjainkban (2019) a nők születéskor várható átlagos élettartam 79,33 a férfiaké 72,86 év.

A covid járvány ugyan szerte a világban, így nálunk is ezt negatívan befolyásolta (2021: férfiak 70,69 év, nők: 77,52év), de a három évtizedes trend egyértelmű.

E pozitív demográfiai tény mellett azonban a 80-as évektől kezdődően folyamatosan csökkent a születésszám, ezzel a népességben belül emelkedik az idősök aránya.

Mindez előrevetíti a kérdés fontosságát, azt, hogy a lakosság elöregedése kiemelten fontos prioritássá vált a politikai döntéshozók számára, hiszen az aktív idősödés kulcsfontosságú szerepet játszik az egészségügyi és szociális ellátórendszerek jövőbeni fenntarthatóságában.

Ma már nem, vagy nemcsak az a cél, hogy tovább emelkedjen az élettartam, hanem az, hogy az egészségben megélt életevek száma emelkedjen.

Nem kérdéses; ahhoz, hogy az időskor tevékeny és aktív maradjon, elsősorban egészségre van szükség

Tudni kell, hogy az idősödés önmagában is jó néhány kedvezőtlen fiziológiai változással jár, pl.

- lassan leépül a vázizomzat,
- csökken a zsírmentes testtömeg,
- a szövetekben zsírtöbblet jelentkezik, ami krónikus gyulladásokhoz, és egyes stresszhormonok (pl. kortizol) túltermeléséhez vezethet, ami:
 - negatívan befolyásolja a szív és érrendszert
 - nyugtalan alvást, krónikus fáradtságot eredményezhet
 - csökken az immunrendszer hatékonysága (banális fertőzések pl. egy meghűlés)
 - vágyódik az ember az egészségtelen ételek után, aminek az a magyarázata, hogy stressz hatására a kortizol megemeli a vércukorszintet, hogy elegendő energia legyen az agy és izomzat számára. Kialakul egy ördögi kör, több inzulin termelődik, mint amennyi szükséges a vércukor sejtekbe szállításához. Erre visszaesik a vércukorszint és éhségérzet jelentkezik.
 - A kortizol hatására a szervezet állandó vészhelyzetbe kerül, mintha állandóan valami rosszra várna, s ez kihat az emberi kapcsolatokra, sőt fiatalabbaknál még a nemi vágy csökkenését is előidézheti.
- csökken a sejtek, és szövetek víztartalma, 80 % -ról 60-70 % -ra
- csökken az alapanyagcsere, ami az emberi szervezet fő energia felhasználója (9-12%), de egyben az életfolyamatok fenntartásának biztosítója.

Ezeket, az idősödéssel járó kedvezőtlen fiziológiai elváltozások kialakulását meg kell próbálni lassítani, mert epidemiológiai elemzések igazolják, hogy az élettartam növekedésével egyes krónikus megbetegedések előfordulási gyakorisága nő. Ezért ismerni kell azokat a lehetőségeket, amelyekkel ezeket megelőzhetjük, vagy a már meglévő krónikus betegségek súlyosbodásának elejét vehetjük, az öregedés folyamatát lassíthatjuk.

Ebben segíthet a rendszeres mozgás, ami az önfenntartó életjelenségek közé tartozik, s az egészség megőrzésének egyik legígéretesebb kulcsa.

„A brit [Alzheimer's Society](#) több tucat tudományos publikációt vetett össze.11 kutatás arra jutott, hogy a rendszeres testmozgás pl. az agyi leépülés megakadályozására nagyobb hatással

volt, mint a dohányzás mellőzése, az egészséges táplálkozás, a normál testsúly fenntartása vagy a mértékletes alkoholfogyasztás, amik különben a betegség elkerülésének fontos tényezői.”

Az életkor azonban jelentősen behatárolhatja a választható mozgásformát, amit idős korban nem is egyszerű megtalálni. Az idős generáció már nem szívesen megy el ugyanis a ma divatos konditermekbe, de szívesen megy olyan közösségbe, ahol hasonló életkorú, hasonló problémákkal küzdő emberek vannak együtt. Erre kínálnak megoldást a gyalogló idős klubok, amelyek elindítása Monspart Sarolta tájfutó világbajnok, tizennégyszeres magyar bajnok, a nemzet sportolója nevéhez fűződik.

A fiatalok, az 50 - 60 év alattiak nem feltétlen a gyaloglásnak adnak prioritást, ennél idősebb korban azonban az egyik leginkább ajánlható mozgásforma, ami a sport egy kíméletes formája, amihez mindenki, nemre és korra tekintet nélkül hozzájuthat, mert gyalogolni mindenki tud, gyalogolni mindenhol lehet, a gyaloglás olcsó és a legkevésbé veszélyes sport, nem kell rá különösebben felkészülni.

A gyaloglás nem más, mint járás, kicsit nagyobb sebességgel. Ettől a gyaloglás sporttevékenység, s nem elhanyagolható, hogy egy olyan közlekedési eszköz, aminek az élettani hatása felbecsülhetetlen. Mértékegysége pedig a lépés. Több kutatás kimondta, hogy 10 000 lépés felér egy konditermi edzéssel, aminek legegészségesebb tempója időskorban a 3 km/óra.

Epidemiológiai vizsgálatok igazolták, hogy a leggyakrabban halálhoz vezető megbetegedések mögött 43 %-ban az életmód, 27 %-ban genetikai adottságok, 19 %-ban a környezet minősége és 11 %-ban az eü-i ellátás áll. A mozgás, így a gyaloglás életmódi kérdés, s az orvostudomány mai állása szerint az orvosi tevékenység egyik preventív eszköze, mivel több betegség kockázatát csökkentheti, több betegség esetén pedig rehabilitációs terápiás eszköz.

Ilyen betegségek a:

- szív és érrendszeri
- krónikus mozgásszervi
- a csontok mészhiánnyal járó kórképei
- a gerinc és ízületi porckopás (derékfájdalom)
- 2-es típusú diabetes
- magas vérnyomás
- kövéréség
- Alzheimer kór
- lelki eredetű betegségek

Ha rajtam múlna, receptre írnám, mert a napi mozgásnak a megelőzés olyan pillérei között, mint a dohányzás mellőzése, a napi legalább 8 óra alvás, a feldolgozott szénhidrát bevitelének csökkentése, az élelmi rostok bevitelének növelése, nélkülözhetetlenül helye van.

A rendszeres gyaloglás;

- előnyösen alakítja az életmódot,
- karbantartja az ember testét,
- jó közérzetet biztosít,
- növeli a fizikai teljesítőképességet, aminek köszönhetően javul a szellemi teljesítőképesség is,
- erősíti a szív és érrendszert,
- hatékony a szívbetegségek és stroke megelőzésében, mert

- csökkenti a magas vérnyomást,
- a koleszterinszintet,
- javítja a vérkeringést (az izmok összehúzódása serkentőleg hat a vérkeringésre, így tudja a vér betölteni azt a fontos funkcióját, ami a szövetek táplálása, a gázcsere, a szervezet hőmérsékletének fenntartása stb. igényel,
- a véráramlás fokozódása elősegíti, a szervezetben lévő salakanyagok kiürülését is,
- növeli a vér O₂ ellátottságát,
- javítja a tüdő és légzés hatékonyságát. (A jobb és mélyebb légzés miatt csökken egyes tüdőbetegsége kockázata, vagy javul a meglévő)
- enyhíti a magas szemnyomást, segíthet a glaukoma (zöldhályog) leküzdésében,
- elősegíti a bélmozgásokat
 - ezzel serkenti az emésztést,
 - hozzájárulhat a székrekedés csökkentéséhez,
 - hosszútávon csökkenti a vastagbélrák kialakulásának kockázatát,
- javítja a mozgáskoordinációt és mozgékonytágot,
- növeli az izomtömeget és az izomerőt,
- az izommunka jelentősen emeli az energiaforgalmat, így a gyaloglás alkalmas lehet a testsúly karbantartására. (Élettani tény, hogy az izmok működését nagyon élénk anyagcsere folyamatok kísérik. A tevékeny izom hőt termel, ami arányos a kifejtett teljesítmény nagyságával. Izommunka alatt elsősorban a szénhidrátok bomlanak le, de a zsírok is energiaforrások az izomműködésben)
- az izmok megmozgatásával erősíti a csontokat is, ezzel segíti a [csonttritkulás](#) elkerülését,
- csökkenhetnek az ízületi fájdalmak, azok merevsége és gyulladása,
- hatással van a gerincstruktúrára,
 - hosszútávon javítja a testtartást
 - növeli a csigolyák rugalmasságát,
 - serkenti a porckorongok anyagcseréjét. (Gyaloglás során sokkal kisebb terhelés éri az ágyéki gerincszakaszt, mint pl. egy irodai vagy háztartási munkánál)
- csökkenti a zsírtömeget.

A rendszeres gyaloglás mentális és lelki hatásai:

- hangulatfokozó, csökkenti a depressziós tüneteket,
- örömet szerez (endorfin = boldogság hormon. Az agyalapi mirigyben és a hipotalamusban izgalom, öröm, fájdalom, meditáció, fűszeres ételek fogyasztása, vagy pl. orgazmus során termelődik. Fontos szerepe van idegrendszerünk és immunrendszerünk hatékony működésében, a jó közérzet és boldogságérzés kialakulásában. Csökkenti a stresszt, lassítja az öregedést. Akinek alacsony az endorfin szintje gyakran levert, hajlamos a depresszióra. Megemelheti az endorfin szintet a sport, a mozgás, a napfény, a csokoládé, a szerelem, a valakihez tartozás érzése stb.)
- segítheti a játékos „Homo ludens”előtérbe kerülését,
- könnyíti a feszültségek oldását,
- közösséget, társat adhat.

Egyéb hatásai között nem elhanyagolható, hogy az önbizalom doppingszere és színesíti a megszokott esetleg unalmas életmódot.

A gyaloglást soha sem késő elkezdni. Örömeinkre és egészségünkre azonban csak akkor lesz, ha egy két szabályt betartunk. Pl. a fokozatosságot, a megfelelő öltözéket vagy azt, hogy fő étkezések előtt vagy után 1-2 órával vágjunk bele. Nem árt, mielőtt felvállaljuk ezt a nagy

kalandot, kikérjük házi orvosunk véleményét. A legjobb, ha erdőben, vagy nagyobb parkba történik a gyaloglás, főleg ahol van némi szintkülönbség is, mert az egészségünk szempontjából hatásosabb lesz az eredmény.

Az idős ember számára a rendszeres gyaloglás ajándéka: egészsége karbantartása, kikapcsolódás, megnyugvás, elégedettségérzés, öröm, „N” vitamin, - amit csak a természetben tartózkodás adhat.

Dr. Amberger

Erzsébet

Sopron Tv Hölgyválasz (2022. augusztus)

Ingmar Bergman mondta:

„Az öregkor hasonlít a hegymászáshoz. Minél magasabbra hágsz, annál fáradtabb vagy, Nehezebben kapsz levegőt. De sokkal jobban átlátod a dolgokat”

Azt gondolom, ez utóbbi kell ahhoz, hogy idős korban tudjunk különbséget tenni a fontos és a kevésbé fontos dolgok között. Egy megváltozott világban élünk, egészen másban, mint amiben a gyermekkorunkat és fiatal felnőtt korunkat éltük, amihez az idősödő generációnak is igazodni kell, de az üteme már nem biztos, hogy nekünk való. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy nem kell nyitottnak lenni a világra, hanem azt, hogy ne engedjük, hogy ettől annyira feszültek legyünk, hogy felboruljon a belső nyugalomunk, a lelki egyensúlyunk. Egyébként is azt gondolom, hogy maga az egyensúly az egy mérnöki találmány, a lelki egyensúly ennél sokkal bonyolultabb, talán még egy lázmérőhöz hasonló műszer sem tudná követni.

Az időskor, igazán a nyugdíjba vonulással kezdődik, ami az ember életében egy hatalmas változás, ami akkor is megbillentheti a lelki egyensúlyt, ha körülöttünk minden rendben van. Van, aki ezt könnyebben átvészeli, van, aki nem. Egyedül biztosan nehéz. Szükség van emberi kapcsolatokra családon belül és kívül is, de ez önmagában nem elég. Kérdés az is, hogyan viszonyulok saját magamhoz, hogyan bánok saját magammal.

A múltkori beszélgetésünkön a gyalogló klub (Sopron Tv Mozaik és Életmód magazin) kapcsán már említettem, hogy fontosnak tartom, hogy legyen én időm. Lehet, hogy rosszul hangzik, de egy kicsit szeretni kell önmagunkat is. Erdő Péter bíboros mondta épp a napokban, hogy „alapvető ösztön, hogy fontosnak tartsuk magunkat...” Ha ez nincs meg, akkor nem jó szemmel nézzük a világot, hajlamosak vagyunk a rosszat látni, s állítom, hogy mással sem tudunk jól bánni.

A lelki egyensúly ember által kreált szó, az érzelmi állapotunk összhangját jelenti. Olyan értéket képvisel szerintem, mint a szeretet, vagy a boldogság, s szerintem mindegyik a tanulható készségek közé tartozik. Azt hiszem minden egyes emberben meg van ezután a vágy, de a lázas keresése, az ide-oda kapkodás lehetetlenné teszi a megtalálását, mert felőrli az erőinket. Be kell látnunk, hogy túl kicsi a holdudvarunk, amire hatásunk lehet. Ezért fontosnak tartom, hogy tartsunk rendet körülöttünk és magunkban is. Meg kell próbálni mederben tartani az életünket, se túl merev, se túl laza ne legyen, mert az egyik felemészti az erőforrásainkat, a másik szétforgácsolja. Sajnos a mai világ nem könnyíti meg a helyzetét sem az idősnek, sem a fiatalnak.

Talán Csernus Imre pszichiáter mondta, hogy a lelki egyensúly és a lelki béke szinonim fogalmak, csak az az ember érheti el, aki az élete összes szerepében megteszi azt, amit tud.

(vagyis szülőként, dolgozó emberként, nyugdíjasként) Persze mindig vannak zavaró események, mint pl. a covid járvány, vagy most a közelünkben dúló orosz-ukrán háború, vagy megélhetési kérdésként az elszabadult infláció, amire ténylegesen nincs ráhatásunk, de stresszelnek bennünket. De az is feszültség forrása lehet még idős korban is, hogy a mai világban túl vannak hangsúlyozva a külsőségek, erről szólnak a bennünket kéretlenül elárasztó hirdetések, szóljon az a szépségiparról, a gyógyszeriparról, a fitness termekről, vagy az étrend kiegészítőkről, a fogyókúrákról, vagy a kozmetikumokról. . .

Selye János a XX. század egyik leghíresebb kutató orvosa, a stresszelmélet kidolgozója szerint az élőlény az őt ért fenyegetésekre általános vészreakcióval reagál, mozgósítva tartalékait és hormonális erőforrásait. Vagyis olyan tényező, amely a szervezet egyensúlyi állapotát veszélyezteti, olyan folyamatokat aktivál, amelyek az egyensúly helyreállítását szolgálják. A stressz pozitív megküzdést jelent, de ha tartósan fennáll, pszichoszomatikus betegségek alakulhatnak ki, felborul a lelkiegyensúlyunk, s könnyen beszűkülhet a látásmódunk ebben az egyensúlyát veszített világban, ha nem vagyunk ennek tudatában. Selye János mondta azt is, hogy „Olyan világban élünk, amire nem készültünk fel. Az egyetlen lehetőség, hogy alkalmazkodunk.”

Sokan ezt az életkort „szép” kornak nevezik, ami nekem kezdetben nem jött be. Aztán rájöttem, hogy nem szól ez másról, mint arról, ami a köznyelvben is használatos, vagyis, hogy valakik szép kort megérnek. Gyerekkoromban gyakran hallottam, ha a falunkban idős embert temettek, hogy „szép kort megélt”. Tehát ez egy eufemisztikus, vagyis „szépítő” kifejezése az öregkornak. Aztán amikor a Magyar Köztársaság Kormánya az Idősügyi Tanács javaslatára 2008-ban megalkotta a szép korúakról szóló kormányrendeletet, - ami az idős emberek társadalmi megbecsüléséről szól -, teljesen megbékéltem ezzel a kifejezéssel. Azért nem árt tudni, hogy a jogszabály szerint a „szép kor” 90 évnél kezdődik, és népességen belül számuk fokozatosan emelkedik. Napjainkban 6 x több 90 évnél idősebb ember él, mint 1970-ben. Számuk 65 000 körül van. A mindennapi gyakorlatban azonban már a nyugdíjkorhatárt elért emberekre is értik. Ezek vagyunk mi is.

Viszont nagyon tetszik, hogy a szép korúaknak, Alex Tamás zeneszerző jóvoltából Himnuszuk is van, ami teljesen életszerű, jó szöveg, hogy:

„Fejem felett elszálltak az évek,
Én mégis jól érzem magam,
Annyi mindent adott már az élet,
Szép családot, jó barátokat,
Köszönettel még csak annyit kérek,
Az ördög vigye minden gondomat...”

Vagy. „Nem törődöm már az éveimmel, az egészségem sokkal fontosabb”

Vagy: „Hasznosítom, magam ott ahol kell, s vigyáznak rám a csillagok...”

Tudjuk, hogy ördögök nincsenek, s a csillagokra sem hagyatkozhatunk, ezért ezt nem kell komolyan venni, szépen oda kell magunkat tenni, hogy ne legyenek idő előtt szomatikus vagy mentális gondjaink, mert hála Istennek, a születéskor várható átlagos élettartam az utóbbi 30 évben jelentősen emelkedett, s ez a folyamat napjainkban is tart.

Az időskor önmagában nem betegség, még akkor sem, ha tudjuk, hogy az idősödés számos kedvezőtlen fiziológiai elváltozással jár.

Csak néhány ezek közül:

- lassan leépül a vázizomzat,

- a szövetekben, sejtekben zsírtöbblet jelentkezik,
- csökken a sejteink víztartalma,
- egyes stressz hormonok /kortizol/ túltermelődnek, aminek következménye lehet a nyugtalan alvás, vagy a túlzott aggodalmaskodás,
- az immunrendszer gyengül, s ennek következtében egyes krónikus megbetegedések előfordulási gyakorisága nő,
- látás és hallásromlás következhet be stb.

De ezeket a folyamatokat lehet lassítani, aminek az egyik sarkalatos pontja az egészséges táplálkozás és a kornak megfelelő mozgás, a felkínált szűrővizsgálatokon való részvétel és az érdeklődés a világ dolgai iránt. Azt mondom, hogy az időskor is szóljon az egészségtudatosságról, az egészségvédelemről és a fizikai, szellemi aktivitásról, a szinte végtelen lehetőségekről, végre van rá időnk!

Ne gondoljunk másra, mint arra, hogy

- pár óra leforgása alatt a világ másik felén lehetünk, utazhatunk, világot láthatunk,
- hogy a kommunikációs eszközökkel közel hozhatjuk képpel és hanggal az egész világot, s ha a családtagjaink távol élnek tőlünk életszerűen tarthatjuk a kapcsolatot,
- hogy a világháló ablakot nyit az egész bolygónkra,
- hogy a technológiai vívmányok az idős embereket sem hagyhatják parlagon.

Úgy gondolom, hogy az elkövetkező években, alapjaiban változik meg az idős emberek szerepe, hiszen a demográfiai változások meghatározóak lesznek. Öregszenek az európai társadalmak. A WHO szerint az „aktív időskor” jelző nemcsak a fizikai tevékenységre vonatkozik, hanem a társadalmi, gazdasági, kulturális, szellemi és polgári ügyekben is folyamatos részvételt jelent. Ez azt jelenti, hogy a nyugdíjba menetel után valójában hasznosak lehetünk, sőt értéket teremthetünk egyéni, családi, akár társadalmi szinten is.

Néhány példa:

- tovább dolgozhatunk, s ezt ma már igényli is a társadalom,
- a megváltozott környezet élethosszig való tanulásra ösztönöz,
- egészségtudatosság erőteljesebben van jelen a tudatunkban,
- társadalmi szerepvállalás megtalálja az időseket,
- képességfokozó és készségfenntartó tevékenységek garmada kínálja magát stb.

Szerintem sok minden akarat kérdése. Persze tisztában vagyok azzal, hogy vannak olyan időstársaink, akiknél mindez nem akarat kérdése.

Aktív részese vagyok a OGYIK-nak, illetve a SOGYIK-nak, amit Monspart Sarolta tájfunó világ bajnok, 14x-es magyar bajnok, a nemzet sportolója indított el, s akit sajnos tavaly április 24-én elveszítettünk. Örömmel látom, hogy gyalogló társaim, akik az élet különböző területein tevékenykedtek, legalább olyan fontosnak tartják az egészséget, az egészséges életmód részeként a gyaloglást, mint jó magam, aki világ életemben az egészségtudatosság szakmai hirdetője is voltam.

Egy-egy gyaloglás alkalmával megbeszéljük a világ dolgait, érdekes odafigyelni a másokra, néha korrigáljuk saját véleményünket, fontos információkat adunk át egymásnak, együtt érzünk, ha valakinek gondja, vagy vesztesége van, barátságok alakulnak ki, ami különösen az egyedül élőknek fontos.

Az igazi szép korúak már többnyire nem unokáznak, hiszen az unokák olyan korba léptek, hogy nem igénylik többnyire a nagyik felügyeletét, de az életük figyelemmel kísérése olyan lelki töltetet ad, ami életben tart bennünket.

Gobelinezek, (évszakonként megörökítettem a gyaloglásunkat is, fotókat majd mellékelek) utazok, rengeteget olvasok, intenzíven sudokuzok, s hála Istennek, még országos szinten szakmai feladatokat is kapok, ami alkalomról alkalomra nagy kihívás. Igaz, hogy mindez nem hoz anyagi hasznot, de százszorosán megtérül, hiszen igazi szellemi tréning.

A Soproni Református Egyházközség presbitere és főgondnoka is vagyok.

Márai Sándor írta:

„Napról, napra, lépcsőről lépcsőre
megyek tovább ezen a különös úton...
Felfelé vagy lefelé vezet a lépcső?
Ezt nem tudom.
De nem állok meg.”

Dr. Amberger Erzsébet