

Prof Margus Viigimaa: ettevõtjate pulsiga võib rahule jääda

Uuringu üks küsimus puudutas vastajate pulsisagedust. KPMG Foorum palus tulemusi ja tippjuhtide terviseriske kommenteerida Põhja-Eesti Regionaalhaigla Kardioloogiakeskuse juhatajal prof Margus Viigimaal (pildil).

Kuidas hinnata küsitluse tulemusi?

Kuna uuringule vastasid kas ettevõtete omanikud või tippjuhid, keda ohustab vaimne stress, on tulemus väga ilus.

Pooltel vastanutest oli sagedus 60-70 korda minutis, mis ütleb, et nad on oma eluviisilt päris sportlikud ja tublid; ligi veerandil vastanutest oli sagedus isegi alla 60 korra minutis, mis üldjuhul viitab heale treenitusele. Eeldatavasti jäi vastajate keskmine vanus 40-45 aasta kanti ning sellises vanuses on 60-70ne pulsisagedus sobiv.

Oma patsientide pealt näen, et töömaht on paljudes töökohtades langenud, mistõttu inimesed leiavad rohkem aega sportlikeks harrastusteks. Samuti on tippjuhtide terviseteadlikkus suurem kui Eesti inimestel keskmiselt – paljud käivad jõusaalis või on muidu sportlikud ning pööravad tähelepanu tervislikule toitumisele.

Milline on paraja kiirusega pulss?

Pulss näitab summaarselt südame ja veresoontkonna koostoimimist. Defi-

nitsiooni järgi on 60-90 lööki minutis normaalne, kuid see on siiski individuaalne. Näiteks neilt, kelle pulsisaagedus jääb alla 60 löögi minutis, võib eeldada suuremat treenitust, kuid see ei pruugi alati nii olla.

Juhul kui pulss on rahulikus olekus 80-90, siis see on tavapärasest kõrgem. Samas lihtsalt numbrite pealt ei saa öelda, et tegu on tervisehädaga ning inimene võiks arsti külastada. Pulss sõltub ka vererõhust – sageli on madala vererõhuga inimestel kõrgem pulsisaagedus.

Millest südamelöökide tihedus sõltub?

Eluviisist ja füüsilisest koormusest kindlasti. Ületunnid ja pinges olek on terviserisk. Tänapäeval hakkab silma, et pidevas stressiseisundis vaimse töö tegijatel ei oska veresooned lõõgastuda. Sageli võib neil inimestel hommikuti olla pulss normaalne, kuid pingelise päeva peale see tõuseb. Muidugi ka ülekaalulistel on pulsisaagedus kiirem.

Kroonilise vaimse stressiga kaasneb alumise vererõhu tõus. Hüpertoonia-tõve ehk kõrgevererõhutõve esimesed ilmingud võivad olla 30ndates eluaastates ning 40-50ndates hakkab haigus välja kujunema.

Pooltel vastanutest oli sagedus 60-70 korda minutis, mis ütleb, et nad on oma eluviisilt päris sportlikud ja tublid.

Kui on olemas geneetiline alge, siis võib see juhtuda tunduvalt kiiremini, eriti kui lisandub ka vaimne pingeline. Haiguse vastu aitab regulaarne koormus ja piisav uni. Kaheksa tundi und on soovitatav, aga ka unevajadus on individuaalne – mõnele on isegi viis tundi piisav, aga see on üsna haruldane. Peaasi, et tunnete end järgmisel päeval puhanuna. Unega on nii, et seda ei saa ette või järele magada. •

Eesti ettevõtjate pulsisaagedus

