

## Nūjošanas ietekme uz veselības rādītājiem pacienti ar 2. tipa cukura diabētu: sistemātisks literatūras pārskats

*Irēna Upeniece, Daina Šmite, Voldemārs Arnis*

*Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas fakultāte, Latvija*

**Ievads.** Nūjošana ir cilvēku veselībai sevišķi draudzīgs fizisko aktivitāšu veids. Nūjošanas (no angļu valodas: *Nordic walking*) dzimtene ir Somija. Nūjošana var šķist gana vienkārša, taču ir jāiemācās pareiza tehnika, jāizvēlas atbilstošs ekipējums un jāievēro pareiza nodarbību metodika. Pateicoties pareizai teknikai, tiek nodarbināta liela daļa muskuļu (90%), veidotas biomehāniski pareizas kustības. Adekvāti dozētas fiziskās aktivitātes ir neatņemama 2. tipa cukura diabēta (*T2DM*) slimnieku ārstēšanas sastāvdaļa. Vairāki pētījumi ir apliecinājuši pozitīvos fizisko aktivitāšu efektus šai pacientu grupai. Fizisko aktivitāšu ietekmē samazinās kardiovaskulārie riski (hipertensija, dislipidēmija, tauku akumulācija u. c.), palielinās insulīna jutība.

**Darba mērķis.** Apkopot literatūrā pieejamos pierādījumus nūjošanas efektivitātei veselības rādītāju uzlabošanā pacientiem ar *T2DM*.

**Materiāls un metodes.** Kā datu vākšanas avoti tika izmantotas tiešsaistes datubāzes *PubMed* un *Cochrane Library*. Tika veikta pētījumu atlase, pamatojoties uz atslēgvārdiem “*Nordic walking and type 2 diabetes mellitus*” un “*Nordic walking and diabetes*” un publicēšanas gadu (t. i., publicēti laikposmā no 2003. līdz 2013. gadam). Tēmai atbilstoši bija pētījumi, kuros tika pētīta nūjošana pacientiem ar *T2DM*. Atlasītie pētījumi tika iekļauti tālākā apkopojumā un analizē, ņemot vērā iekļaušanas kritērijus, kas tika izveidoti pēc *PRISMA* rekomendācijām. Tika iekļauti randomizēti kontrolēti pētījumi, kuros eksperimentālajai grupai bija pielietota nūjošana pēc konkretizētas metodikas, kas salīdzināta ar kontroles grupu.

Pētījumu kvalitāte tika izvērtēta, balstoties uz *PEDro* datu bāzē atrodamo kvalitātes novērtējumu. Šī skala izveidota, lai varētu novērtēt pētījumu kvalitāti. Tā sastāv no 11 punktiem, un maksimālais novērtējums ir 10 balles.

**Rezultāti.** Sākotnēji, balstoties uz izvēlētajiem atslēgvārdiem un publicēšanas gadu, tika atrasti 10 pētījumi. Tēmai atbilstoši izrādījās 6 pētījumi, no kuriem tālāk tika izslēgtas kopijas. No atlasītajiem pētījumiem trīs atbilda iekļaušanas kritērijiem un tika iekļauti sistemātiskajā pārskatā.

Visiem iekļautajiem pētījumiem [*Fritz, et al., 2013; Fritz, et al., 2011; Gram, et al., 2010*] bija noteikta pētījuma kvalitāte *PEDro* datubāzē, un tā atbilda augstai kvalitātei (6 balles no 10).

**Secinājumi.** Analizēto pētījumu rezultāti apstiprina, ka vidējas intensitātes nūjošanas nodarbības (divos pētījumos bez pārraudzības, bet vienā ar pārraudzību), 5 stundas katru nedēļu un kopumā 4 mēnešus, rada atsevišķu veselības rādītāju uzlabojumus pacientiem ar *T2DM*. Ir vidēji pierādījumi (viens augstas kvalitātes *RCT* pētījums) miega kvalitātes, antropometrisko rādītāju (*BMI ect.*) un slodzes tolerances uzlabojumam pacientiem ar *T2DM*, kā arī vienā augstas kvalitātes *RCT* apstiprināts, ka 4 mēnešu nūjošanas programma pacientiem ar *T2DM* ticami neietekmē *HbA1c* rādītājus ne īstermiņā, ne ilgtermiņā.