

## Karalienė Elžbieta II: sveikatos problemos, su kuriomis Jos Didenybė susidūrė ir kaip to išvengti?



### Žvilgsnis į sveikatos problemas, su kuriomis susidūrė karalienė

Beveik šimtmetį gyvenusi ir nuostabiai septynis dešimtmečius karaliavusi karalienė Elžbieta II tapo antra pagal trukmę pasaulyje valdanti monarchė. Iki paskutinių savo gyvenimo dienų karalienė vis dar dalyvavo karališkuosiuose renginiuose bei susitikimuose.

Nors velionės karalienės atsidavimas savo tautai ir savo šaliai buvo tvirtas, 96-erių metų moteris kelerius metus turėjo sveikatos problemų. Bėgant metams ji patyrė keletą žymesnių savo sveikatos pakilimų ir nuosmukių.

### Kelio operacija 2003 m. ir judėjimo problemos vėliau

Yra žinoma, kad karalienė Elžbieta II daugelį metų kentė nugaros skausmus ir 2003 m. jai buvo atlikta kelio operacija. Operacija buvo atlikta siekiant pašalinti plyšusią kremzlę nuo dešiniojo kelio.

Tačiau tai nesutrukdė valstybės vadovei greitai sugrįžti vykdyti savo karališkųjų pareigų..

Tačiau pranešama, kad 2018-aisiais karalienės kelį vėl ištiko bėda.

### 11 dalykų, padėsiančių išvengti kelio skausmų ir judėjimo problemų

Per daug nesiilsėkite. Per daug poilsio gali susilpninti jūsų raumenys, o tai gali sustiprinti sąnarių skausmą. Raskite pratimų programą, kuri būtų saugi jūsų keliams, ir jos laikykitės.

Sportuokite. Kardio pratimai stiprina kelius palaikančius raumenis ir didina lankstumą. Taip pat tinka treniruotės su svoriais ir tempimo pratimai.

Nerizikuokite nukristi. Dėl skausmingo ar nestabilaus kelio gali padidėti kritimo tikimybė, o tai gali sukelti daugiau kelio pažeidimų. Sumažinkite riziką nukristi pasirūpindami, kad jūsų namai būtų gerai apšviesti, laiptinėse laikykitės įsikibę laiptų turėklų ir palypėkite ant tvirtos kėdės, jei reikia ką nors pasiekti iš aukštos lentynos.

Naudokite "RICE". Poilsis, ledas, suspaudimas ir pakėlimas (RICE) yra tinkamas sumažinti kelio skausmą, kurį sukelia nedidelis sužalojimas arba artrito paūmėjimas. Leiskite keliui šiek tiek pailsėti, užtepkite ledo, kad sumažintumėte patinimą, dėvėkite spaudžiamąjį tvarstį ir kelį pakelkite.

Pasiekite optimalų savo svorį. Jei turite antsvorio, numetus svorį sumažėja keliui tenkanti apkrova.

Nesidrovėkite naudoti vaikščiojimo pagalbinę priemonę. Ramentas ar lazda gali nuimti apkrovą, tenkančią jūsų keliui.

Apsvarstykite akupunktūrą. Ši tradicinės kinų medicinos forma, kai į tam tikrus kūno taškus įvedama smulkių adatų, plačiai naudojama daugelio rūšių skausmui malšinti ir gali padėti kelio skausmui malšinti.

Neleiskite, kad jūsų batai pablogintų situaciją. Minkšti vidpadžiai gali sumažinti apkrovą keliams. Sergant kelio osteoartritu, gydytojai dažnai rekomenduoja specialius vidpadžius, kuriuos įdedate į batą.

Naudokite šaltį. Pirmąsias 48–72 valandas po kelio traumos naudokite šaltą pakuotę, kad sumažintumėte patinimą ir numalšintumėte skausmą. Plastikinis ledo arba šaldytų žirnių maišelis puikiai tinka. Naudokite 15-20 minučių tris ar keturis kartus per dieną.

Neapkraukite sąnario (-ių). Jėgos pratimai gali dar labiau sužaloti skausmingus kelius. Venkite varginančių pratimų, tokių kaip bėgimas, šokinėjimas ir kimboksas. Taip pat venkite daryti pratimus, tokius kaip įtūpstai ir gilūs pritūpimai, kurie kelia daug streso jūsų keliams.

Gaukite ekspertų patarimus. Jei jūsų kelio skausmas yra naujas, kreipkitės į gydytoją, kad jį patikrintų.

### **Gastroenterito priepuolis**

2013 metais tuomet 86 metų karalienė Elžbieta II buvo paguldyta į ligoninę dėl gastroenterito.

Ji buvo nuvežta į ligoninę „atsargumo sumetimais“, kai pajuto gastroenterito simptomus, pranešė Bakingamo rūmų pareigūnai.

### **Gastroenterito prevencija**

Norėdami išvengti bakterinio gastroenterito, galite:

- kruopščiai nusiplaukite rankas prieš tvarkydami maistą ir pasinaudoję tualetu
- kruopščiai nusiplauti rankas palietus gyvūnus, ypač ūkio gyvūnus
- naudojant atskirą pjaustymo lentą žaliai mėsei
- kruopščiai nuplauti daržoves, vaisius ir salotas prieš valgant
- vengti artimo kontakto su gastroenteritu sergančiais žmonėmis
- keliaujant gerti vandenį buteliuose
- vengti valgyti žalią mėsą ir žuvį
- vengti gerti nepasterizuotą pieną
- tinkamai laikykite maistą ir išmeskite visus daiktus, kurių galiojimo laikas baigiasi arba sugenda
- virtuvės ir vonios kambario švaros palaikymas

### **Britų monarchei buvo atlikta kataraktos procedūra**

2018 m., be problemų su keliu, velionei monarchei taip pat buvo atlikta kataraktos procedūra.

Katarakta reiškia akies lęšiuko drumstumą. Tai gali sukelti miglotą regėjimą, todėl tokiais atvejais žmonėms dažniausiai atliekama kataraktos operacija.

Tačiau neprireikė daug laiko, kad karalienė atsigautų ir ji greitai grįžo į savo kasdienes veiklas.

### **Patarimai, kaip išvengti kataraktos**

Jokie tyrimai neįrodė, kaip išvengti kataraktos ar sulėtinti kataraktos progresavimą. Tačiau gydytojai mano, kad kelios strategijos gali būti naudingos, įskaitant:

- Reguliariai tikrinkite akis. Akių tyrimai gali padėti aptikti kataraktą ir kitas akių problemas ankstyviausiuose jų etapuose.
- Mesti rūkyti. Paklauskite savo gydytojo patarimų, kaip mesti rūkyti.
- Valdykite kitas sveikatos problemas. Laikykitės gydymo plano, jei sergate cukriniu diabetu ar kitomis ligomis, kurios gali padidinti kataraktos riziką.
- Rinkitės sveiką mitybą, kurioje būtų daug vaisių ir daržovių. Į savo racioną įtraukę įvairių spalvingų vaisių ir daržovių, užtikrinsite, kad su jomis gausite daug vitaminų ir maistinių medžiagų. Vaisiai ir daržovės turi daug antioksidantų, kurie padeda palaikyti jūsų akių sveikatą.
- Dėvėkite akinius nuo saulės. Ultravioletinė saulės šviesa gali prisidėti prie kataraktos vystymosi. Būdami lauke dėvėkite akinius nuo saulės, kurie blokuoja ultravioletinius B (UVB) spindulius.

- Sumažinkite alkoholio vartojimą. Per didelis alkoholio vartojimas gali padidinti kataraktos riziką.

### **Karalienė buvo priversta praleisti kasmetines Atminimo dienos pamaldas dėl nugaros traumos**

2021 m. lapkritį karalienė patyrė nugaros traumą (pasitempė nugarą), todėl turėjo praleisti kasmetines Atminimo dienos pamaldas.

### **Kaip išvengti nugaros skausmo?**

- Bent 2 dienas per savaitę darykite raumenis stiprinančius ir tempimo pratimus.
- Stovėkite ir sėdėkite tiesiai.
- Venkite kelti sunkius daiktus. Jei keliate ką nors sunkaus, sulenkite kelius ir laikykite nugarą tiesiai. Tokiu būdu jūsų kojų raumenys atliks didžiąją dalį darbo.
- Būkite aktyvūs ir sveikai maitinkitės. Antsvoris gali sukelti nugaros įtampą. Reguliarus fizinis aktyvumas ir sveiko maisto pasirinkimas gali padėti išlaikyti sveiką svorį.

### **Karalienę užklupusi COVID-19 su „lengvais į peršalimą panašiais simptomais“**

Anksčiau šiais metais karalienei buvo teigiamas COVID-19 testas, pranešė Bakingamo rūmai. Ji patyrė „lengvus į peršalimą panašius simptomus“ ir tęsė „lengvas pareigas“ Vindzore.

Karalienės Elžbietos COVID-19 testas buvo teigiamas vasario mėn., pranešė BBC, nepaisant to, kad 2021 m. sausį ji gavo pirmąją vakcinos dozę, ir „manoma“, kad po to jai buvo atlikti visi tolesni skiepai.

### **Stiprinamosios dozės yra labai svarbios senjorams**

„Tikriausiai žinote, ką mes sakome visiems, kad jei jums daugiau nei 80 ar 75 metų, jums reikalinga stiprinamoji vakcinos dozė“, – sakė Dr. Robert Lahita, Saint Joseph's Healthcare System Autoimuninių ir reumatinių ligų instituto direktorė ir knygos „Imunitetas“ autorė.

Jos vyriausiam sūnui ir sekančiam karaliui Velso princui COVID-19 testas taip pat buvo teigiamas po to, kai tuo metu su motina dalijosi kambariu Vindzoro pilyje, pranešė BBC.

„Remiantis tuo, ką žinome apie COVID poveikį sveikatai, susijusį su širdies ir kraujagyslių sistema, o tiksliau kraujo krešėjimo sutrikimus, nors ir nežinau, kokių COVID tipų ji galėjo sirgti, ar tai buvo Omikronas, ar Delta. Tai galėjo būti jos mirties priežastis.“, – sakė Lahita.

### **Pabaigai**

Anglijos karalienė Elžbieta II raniai mirė savo vasaros rezidencijoje Škotijoje, būdama 96 metų, po 70 metų valdžiusios JK. Nors ir paskiepyta, karalienė šiais metais patyrė COVID-19, turėjo ilgalaikių sveikatos problemų ir vaikščiojo su lazdele. Nors mirties priežastis dar nepaskelbta, ekspertai teigia, kad jos ankstesnis užsikrėtimas koronavirusu galėjo prisidėti prie jos mirties.

Taigi būkite saugūs ir darykite viską, kad išvengtumėte sveikatos problemų ir sulauktumėte karalienės amžiaus.

Paruošta remiantis užsienio šaltiniais:

<https://www.healthline.com/health-news/queen-elizabeth-ii-dies-at-96-after-a-series-of-health-issues>

<https://www.webmd.com/pain-management/knee-pain/knee-pain-dos-and-donts>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322349#prevention>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cataracts/symptoms-causes/syc-20353790>

<https://health.gov/myhealthfinder/healthy-living/safety/prevent-back-pain>

[https://m.timesofindia.com/life-style/health-fitness/health-news/queen-elizabeth-ii-health-problems-her-majesty-endured-through-the-years/amp\\_etphotostory/94114104.cms](https://m.timesofindia.com/life-style/health-fitness/health-news/queen-elizabeth-ii-health-problems-her-majesty-endured-through-the-years/amp_etphotostory/94114104.cms)