

***Medicinos srityje nuolat tobulėja diagnostikos ir gydymo technologijos, tačiau Lietuvoje sergamumas širdies ir kraujagyslių ligomis yra vienas didžiausių Europoje. Higienos instituto duomenys negailestingi: vien praėjusiais metais šios ligos sudarė 56 proc. mirčių.***

***Medikų teigimu, riziką susirgti šiomis ligomis padidina ir netinkamas gyvenimo būdas.***

### **Ragina pasižadėti sau**

Skaičiuojama, kad kiekvienais metais nuo širdies ir kraujagyslių ligų pasaulyje miršta 17,5 mln. žmonių. Gerai žinomas gydytojas kardiologas Pranas Šerpytis įvardija daug priežasčių, kodėl Lietuva pagal širdies ir kraujagyslių ligas yra tarp pirmaujančių šalių. Viena iš jų – nepakankamas dėmesys savo sveikatai. Gydytojo, daug dėmesio skiriančio šių ligų prevencijai, teigimu, reikia ne tik medikų, bet ir visuomenės, valstybinių institucijų bendradarbiavimo šviečiant žmones.

Į būtinumą rūpintis savo sveikata atkreipia dėmesį ir Lietuvos širdies asociacija. Rugsėjo pabaigoje visame pasaulyje minima Pasaulinė širdies diena. Šią dieną Pasaulinė širdies federacija kartu su Lietuvos širdies asociacija paragino kiekvieną atsakingai pradėti rūpintis savo bei artimojo širdies ir kraujagyslių būkle.

Specialistai ragina neatidėti to vėlesniam laikui, o nuo šiandien pasižadėti sau: gaminti ir valgyti sveikiau, dažniau sportuoti ir padrašinti savo vaikus būti fiziškai aktyvesniems, nerūkyti, padėti tiems, kurie nustoja tai daryti.

### **Galima nutolinti**

Lietuvos širdies asociacija išplatino atvirą laišką, kuriame atkreipė dėmesį į situaciją. Pasak asociacijos prezidento kardiologo prof. Raimondo Kubiliaus, širdies ligos ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje yra pirmoji pagal dažnumą mirties priežastis.

„Vis dėlto kiekvienas iš mūsų bent minimaliai, paprastomis priemonėmis pakoregavęs kasdienes gyvenimo įpročius, rizikos veiksnius – rūkymą, nepakankamą fizinį aktyvumą, padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, nesubalansuotą mitybą ir pan., galime iš esmės atitolinti nebyliąsias mirtinas ligas ir išgelbėti gyvybę.

Šiuo metu žinomi daugiau nei 25 širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, darantys įtaką širdies ligų išsivystymo tikimybei. Daugumą jų galima suvaldyti. Nustatyta, kad, laiku pradėjus kontroliuoti rizikos veiksnius, skatinančius širdies ir kraujagyslių ligas, galima išvengti net 80 proc. ankstyvųjų mirčių“, – akcentuoja profesorius.

### **Ligos „jaunėja“**

Parašė Romana

Penktadienis, 09 Lapkritis 2018 08:23

---

Pastebima, kad Lietuvos situacijai daugiausia įtakos vis dar turi nesveika mityba, nutukimas, alkoholio vartojimas, rūkymas ir aukštas kraujospūdis bei ryžtingo ir koordinuoto paties sergančiojo reagavimo į širdies ir kraujagyslių ligas stoka.

„Daugelį šių veiksnių kontroliuoti galime asmeniškai, pavyzdžiui, pasirinkti sveiką gyvenseną, nerūkyti ar būti fiziškai aktyvesni. Tačiau kiti veiksniai, tarkim, oro užterštumas, greitai paruošiamo maisto produktų pasirinkimas – yra visų mūsų kolektyvinė atsakomybė. Žiūrint į ateitį, susirūpinimą kelia ir labai augantis paauglių nutukimas bei rūkymo paplitimas“, – į problemas dėmesį atkreipia R. Kubilius.

### **Koreguoti rizikos veiksniai**

Specialistų teigimu, širdies ligos neišsivysto per dieną – šis procesas vyksta daug metų. Jei dar jaunystėje pradėsime sveikiau gyventi, koreguoti rizikos veiksniai, tokius kaip žalingi įpročiai, stresas ar nesveika mityba, tai padės sulėtinti aterosklerozės procesą ir širdies ligos progresuos žymiai lėčiau.

Pradėti galima ir nuo paprastų dalykų. Didesnis fizinis aktyvumas ne tik padeda palaikyti gerą organizmo formą, bet ir mažina riebalų sankaupas kraujagyslėse. Kiekvienam žmogui fizine veikla rekomenduojama užsiimti bent 30 minučių 5 kartus per savaitę arba mažiausiai 75 minutes per savaitę.

Kardiologų pastebėjimu, rūkymo atsisakymas yra geriausias dalykas, kurį galima daryti, kad pagerintumėte savo širdies veiklą. Neberūkant per 2 metus gerokai sumažėja išeminės širdies ligos išsivystymo rizika. Ir tik praėjus 15 metų nuo rūkymo metimo rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis tampa tokia kaip ir nerūkančio žmogaus.

Nerūkantiems asmenims širdies ligų priežastimi gali tapti ir pasyvus rūkymas. Taigi atsisakius šio įpročio gerėja jūsų paties ir aplinkinių sveikata.



### **Rūkymas ėmė trukdyti**

Grupės G&G Sindikatas įkūrėjas ir lyderis, vokalistas, grupės dainų tekstų bei muzikos kūrėjas Gabrielius Liaudanskas (Svaras) sutinka, kad bet kokie žalingi įpročiai kenkia sveikatai. Tačiau apie tokius dalykus paauglystėje jis negalvojęs.

„Taip darė visa mano aplinka ir aš dariau tą patį. Bene septyniolika metų rūkiau, labai daug rūkiau – per dieną po du pakelius“, – atvirauja pašnekovas.

44 metų vyras neberūko jau vienuolika metų. Jis patikina, kad rūkyti metė lengvai – svarbiausia buvo priimti sprendimą.

„Vieną dieną nusprendžiau, kad daugiau to nedarysiu, nes supratau, kad nebegaliu apsieiti be rūkymo. Aš nemėgstu, kad už mane kažkas spręstų. Kai supratau, kad cigaretė jau bando kištis į mano gyvenimą, ir nutariau neberūkyti“, – patirtimi pasidalija muzikos kūrėjas.

Keturiolikos metų sūnaus ir dvidešimties metų dukros tėtis pasidžiaugia, kad jo atžalos taip pat nerūko.

### **Būtina kreiptis į specialistus**

Medikų teigimu, ne visos širdies ligos ir sutrikimai turi aiškius ir suprantamus simptomus. Apie širdies ligas ir sutrikimus praneša ne tik skausmas krūtinės srityje. Neretai apie svarbiausio mūsų organo sveikatos sutrikimus byloja ir iš pažiūros nelabai su širdimi susiję dalykai.

Diskomfortas krūtinės srityje – tai vienas didžiausių širdies sutrikimo simptomų, atsirandantis, kuomet užsikemša arterija ar artėja širdies smūgis.

Kai kuriuos žmones, prieš pat išstinkant širdies smūgiui, gali imti pykinti, gali kilti skrandžio skausmai.

Jei staiga apėmė silpnumas ir kartu pajutote diskomfortą krūtinės srityje, pasidarė sunku kvėpuoti ar giliai įkvėpti, patariama tuojau pat kreiptis į gydytoją. Miokardo infarkto pradžia gali rodyti skausmas krūtinės srityje, kuris pereina į gerklę ar žandikaulį.

Jei juntate didžiulį nuovargį dirbdami, arba net, pavyzdžiui, siaubingai pavargstate lipdami laiptais ar nešdami pirkinius iš automobilio, taip pat derėtų pasitikrinti širdies sveikatą. Tai daryti verčia ir mirties baimė, nerimas.

Jei be jokios akivaizdžios priežasties išmuša šaltas prakaitas, kurį lydi skausmai ar diskomfortas krūtinės srityje, taip pat rekomenduojama tuojau pat kreiptis į gydytoją.

Daugeliu atvejų kosulys gali pranešti apie plaučių problemas, tačiau jei sergate širdies ligomis arba turite silpną širdį, ir į užsitęsusių kosulių derėtų atkreipti ypatingą dėmesį. Jei kosulys nepraeina ilgą laiką ir vis iškosėjate rožines ar baltas gleives, tai taip pat gali pranešti apie širdies problemas.

Tinstancios pėdos, kojos, blauzdos – taip pat gali būti širdies ligų pasekmė.



*Projektas „Gyvenimo kokybė – mūsų pačių rankose finansuojamas“ Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis*