

Kad sumažintumėte tikimybę

susirgti širdies ligomis, reikia:

1. Valgyti subalansuotą, neriebų maistą, vartoti daug daržovių ir vaisių bei grūdinių kultūrų.
2. Kiekvieną dieną skirti ne mažiau 30 min. fiziniam aktyvumui.
3. Nerūkyti.
4. Mokyti atsipalaiduoti, valdyti stresą.
5. Išlaikyti normalų (18,5–24,9 kg/m²) kūno masės indeksą.
6. Kontroliuoti lipidų (riebalų) (norma < 5 mmol/l), gliukozės (norma nevalgius < 6.0 mmol/l, pavalgius < 8.0 mmol/l) kiekį kraujyje, arterinį kraujo spaudimą (< 140/90 mm Hg).



Širdis - įstabus organas!
Kiekvieną dieną mūsų širdis vidutiniškai susitraukia apie šimtą tūkstančių kartų perpumpuodama tūkstančius litrų kraujo. Visa tai vyksta nenutrūkstamai metai iš metų - visą gyvenimą. Kol esame jauni ir sveiki, net nesusimąstome ir neįvertiname, koks sudėtingas ir sunkus yra širdies darbas. Be to, dažnai tuo net piktnaudžiaujame: nepalankiai veikdami širdį alkoholiu, nikotinu ar kitais žalingais įpročiais. Sveiką širdį pradėdame vertinti tuomet, kada pajuntame pirmuosius širdies negalavimus arba apie savo širdies problemas išgirstame iš gydytojo.

Ukmergės rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras
Deltuvos g. 19, Ukmergė
Tel./faks. 8 340 46526, mob. 8 673 84973

ursvsb@gmail.com
www.ukmergesvsb.lt



„Duokime kelią sveikai širdžiai“



Širdis – brangiausia ką turime

2016 m.

Žymėdamos pasaulinę širdies dieną, Pasaulinė širdies federacija ir Lietuvos širdies asociacija ragina imtis veiksmų, siekiant išsaugoti gyvybes tų, kuriuos taip mylite. Širdies ligų ir insulto riziką galima sumažinti, skatinant sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą bei draudžiant vartoti tabaką.

Širdies ir kraujagyslių ligos (toliau – ŠKL), įskaitant insultus, nusineša žmonių gyvybes per anksti. Tiesą sakant jos sukelia 17,3 mln. mirčių kasmet ir šie skaičiai nuolat auga. Manoma, kad iki 2030 m. 23 milijonai žmonių kasmet mirs nuo ŠKL – tai yra daugiau nei Australijos gyventojų!



Vis dar egzistuoja mitas, kad širdies ligos ir insultas pasitaiko tik vyresnio amžiaus vyrams ir pasiturintiems žmonėms. ŠKL serga tiek vyrai, tiek moterys, bet vis dėlto moterų rizika yra nepakankamai įvertinta, Tiesą sakant, širdies ligos iš tikrųjų yra didžiausios žudikės, tiesiog pražudančios moteris, sukeliančios 1 iš 3 moterų mirčių. Skaičiai šokiruoja – maždaug viena mirtis per minutę! Labai svarbu, kad visi sužinotų apie šią šurpią statistiką ir riziką susirgti širdies ligomis ir imtųsi veiksmų, kad apsaugotų save ir savo šeimą!

Vaikai taip pat yra pažeidžiami: ŠKL rizika gali atsirasti dar prieš gimimą, vaisiaus vystymosi metu, ir toliau didėti vaikystėje bei paauglystėje dėl nesveikos mitybos, nepakankamo fizinio krūvio ir rūkymo.

Vaikai taip pat gali patirti tiek širdies ligas, tiek ir insultą. Jie gali susidurti su emocinėmis pasekmėmis, matydami kaip suserga jų mylimas žmogus, be to, jie taip pat yra ir fizinių širdies ligų ir insulto padarinių rizikos grupėje.

Šiuolaikinė visuomenė gali prisidėti prie vaikų širdies ligų rizikos veiksnių mažinimo. Tai – ir mityba, turinti per mažai kalorijų ar per daug „blogųjų“ riebalų ir cukraus; tai ir netinkama veikla, pavyzdžiui, kompiuteriniai žaidimai, kurie stabdo fizinį aktyvumą; o kai kuriose šalyse ir tabako reklama bei įstatymų netobulumas, skatinantys jo vartojimą arba aplinka, kuri prisotinta tabako dūmų.

Kiekviena šeima turi imtis atitinkamų veiksmų ir gyventi taip, kad jų širdys būtų sveikos.

Pasaulinė širdies federacija daug dėmesio skiria moteriai – kaip šeimos centrui, nuo kurio priklauso visos šeimos narių ir artimųjų širdies sveikata.

Ivardijami tokie pagrindiniai rizikos veiksniai, įtakojantys ŠKL:

- gausi riebalų ir cholesterolio mityba;
- mažas fizinis aktyvumas;
- rūkymas;
- stresas;
- nutukimas;
- padidėjęs lipidų (riebalų) kiekis kraujyje;
- padidėjęs kraujospūdis;
- cukrinis diabetas, sutrikusi gliukozės apykaita;
- padidėjęs kraujo krešėjimas, klampumas;
- amžius (vyrams per 45 m., moterims – per 55 m.);
- paveldimumas: anksti pasireiškusios širdies ir kraujagyslių ligos artimiesiems – tėvams, broliams, seserims (širdies infarktai, insultai ar staigios mirtys vyrams iki 55 metų, moterims – iki 65 m.);

Parengta pagal Lietuvos širdies asociacijos informaciją