



## UKMERGĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS V ISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS INFORMUOJA

**0 3 5 140 5 3 0. Tai sveiko žmogaus kodas. Atsiminkite šį skaičių!**

Pasaulio sveikatos organizacija, Europos Sąjunga ir Jungtinių Tautų Organizacija kaip vieną iš valstybės prioritetų nuolat akcentuoja sveikos gyvensenos skatinimą, sveikatos išsaugojimą ir stiprinimą, ragindama daugiau dėmesio skirti lėtinių neinfekcinių ligų (širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, piktybinių navikų, cukrinio diabeto, kvėpavimo organų ligų) profilaktikai. Kasmet nuo šių ligų pasaulyje miršta apie 36 mln. žmonių, tai sudaro 63 proc. visų mirčių. Daugiausiai mirštama nuo širdies ir kraujagyslių ligų – net 17 mln., onkologinių ligų – 7,6 mln., kvėpavimo organų ligų – 4,2 mln. ir diabeto – 1,3 mln. Statistiniai duomenys rodo, kad dažniausios Europos Sąjungos, taip pat ir Lietuvos, piliečių sergamumo bei ankstyvos mirties priežastys yra: kraujo apytakos sutrikimai, vėžiniai susirgimai, kvėpavimo organų ligos, nelaimingi atsitikimai, sužalojimai, psichikos sutrikimai. Europoje lėtinės neinfekcinės ligos sukelia 86 proc. visų mirčių. Šių ligų spartaus augimo priežastys yra įvairios. Joms įtakos turi daug nepalankių sąlygų – vadinamųjų rizikos veiksnių. Svarbiausi iš jų yra:

- *neracionali ir nesveika mityba,*
- *tabako rūkymas,*
- *alkoholio vartojimas,*
- *mažas fizinis aktyvumas.*

Be to, tam įtakos turi ir socialinės, ekonominės bei darbo sąlygos. Sparčiai tobulėjanti technika, greitėjantis gyvenimo tempas bei naujų informacinių technologijų atsiradimas sukelia daug naujų problemų, skatina prisitaikyti prie kintančių gyvenimo sąlygų ir verčia vis dažniau pagalvoti apie savo gyvenimo būdą ir sveikatą. Daugeliui ligų ir net mirčių galima užkirsti kelią. Gera sveikata neegzistuoja savaime. Žmogus pats turi ją nuolat rūpintis. Kaip

sakė Bodo Werner, „Sveikata yra dovana, kurią reikia pasidovanoti sau pačiam“. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos apibrėžimą, „Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas“. Pasak mokslininkų, sveikatą labiausiai lemia gyvenimo būdas. Net 50 proc. ji priklauso nuo mitybos, 20 proc. nuo aplinkos užterštumo, 20 proc. – nuo paveldimumo ir tik 10 proc. – nuo medicininės pagalbos. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, vien sveikai maitinantis galima būtų išvengti 90 proc. antrojo tipo diabeto, 80 proc. širdies ir kraujagyslių ligų ir net 30 proc. vėžinių susirgimų. Ne veltui Jungtinių Tautų Organizacijos Generalinės Asamblėjos 65 sesijoje pasaulio valstybių lyderiai priėmė rezoliuciją, kurios pagrindiniu akcentu tapo reikalavimas imtis neatidėliotųjų koordinuotų ir efektyvių priemonių kovojant su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, kadangi nuo jų miršta vis daugiau jaunų ir darbingų žmonių. Taip pat kelia susirūpinimą vis didėjantis neįgalumas. Nustatyta, kad daugelyje pasaulio (ypač išsivysčiusių) šalių lėtinės neinfekcinės ligos jau pasiekė epideminį lygį.

Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos iki šiol vis dar dominuoja Lietuvos sergamumo ir mirtingumo struktūroje. Todėl visiems, kurie nori išvengti šių ligų, Europos kardiologų draugija pataria laikytis sveiko žmogaus kodo 035 140 530. Tai kodas, kurį turėtų žinoti kiekvienas save mylintis, gerbiantis ir norintis būti sveikas žmogus. Nes tik žinant savo sveikatos kodą galima nuolat sekti, kontroliuoti ir analizuoti gyvybiškai svarbius pagrindinius sveikatos rodiklius ir laiku juos koreguoti.

Taiigi, sveiko žmogaus kodo šifravimas:

***0 – reiškia, kad negalima surūkyti nė vienos cigaretės, cigaro, cigarilės, net ir kaljano.*** Pasaulio sveikatos organizacija rūkymą vertina kaip ligą, kuri įtraukta net į Tarptautinių ligų klasifikaciją. Tabako dūmuose yra apie 200 sveikatai kenksmingų medžiagų: nikotino, anglies dioksido, anglies monoksido, įvairių vėžį sukeliančių dervų, sieros vandenilio, radioaktyviojo polonio.

**3 – reiškia, kad tiek kilometrų kasdien pėsčiomis greitai žingsniu kiekvienas iš mūsų turi nueiti.** Kaip alternatyvą specialistai siūlo ėjimą kartais pakeisti vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios trukmė turėtų būti bent 30 min. Mokslininkai įrodė, kad fizinis nejudrumas ir pasyvumas didina riziką susirgti galvos smegenų insultu 60 proc., arterine hipertenzija – 30 proc., širdies ligomis – 45 proc.

**5 – reiškia, kad kasdien turime suvalgyti po 5 porcijas vaisių ir daržovių.** Viena porcija yra santykinis produkto kiekis – obuolys, kriaušė, apelsinas ar apie 100 g salotų. Valgant vaisius ir daržoves organizmas gauna ne tik daug vitaminų, mikroelementų, skaidulinių medžiagų, bet ir antioksidatorių, kurie yra labai svarbūs mažinant cholesterolio kiekį organizme. O vaisiuose ir daržovėse esantis magnis, kalis ir kalcis gali sumažinti arterinės hipertenzijos riziką.

**140 – reiškia, kad sistolinis arterinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg.** Arterinė hipertenzija pažeidžia pagrindinius gyvybinius organus ir skatina ligas, kurios lemia didžiausią sergamumą ir mirštamumą. Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas yra laikomas vienu iš pagrindinių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniu, kuris nulemia ankstyvą mirtį. Jis pažeidžia širdį, akis, inkstus ir kt. organus.

**5 – reiškia, kad bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 5 milimoliai litre.** Jis reikalingas ląstelių struktūrai, hormonų ir tulžies rūgščių susidarymui. Iš perteklinio cholesterolio ant kraujagyslių sienelių pradeda formuotis aterosklerozinės plokštelės, dėl kurių susiaurėja kraujagyslių spindis.

**3 – reiškia, kad mažo tankio lipoproteinų MTL („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 milimoliai litre.** Kadangi cholesterolis yra netirpus, kraujotakos sistema jis keliauja tik lipoproteinų dėka. Pagal tankį lipoproteinai yra suskirstyti į didelio ir mažo tankio. Didelio tankio lipoproteinai perneša cholesterolį iš periferinių audinių į kepenis (20 proc.), iš kurių jis pašalinamas su tulžimi. Mažo tankio lipoproteinai – iš kepenų į

periferinius audinius ir kraujagyslių sienelės (80 proc.), todėl jie ir vadinami „bloguoju cholesteroliu“.

**0 – reiškia, kad neturi būti antsvorio ir cukrinio diabeto, kadangi šie abu faktoriai tarpusavyje yra glaudžiai susiję.**

Vienas pagrindinių šiuolaikinės visuomenės siekių yra ne tik įveikti ligas, bet ir surasti bendrą dvasinę pusiausvyrą, kuri yra geros nuotaikos, savijautos bei sveikatos sąlyga. Labai svarbu mažinti vis didėjantį žmonių atotrūkį nuo natūralių sveikam gyvenimui užtikrinti reikalingų gyvenimo sąlygų, kad vis blogėjantys Lietuvos gyventojų sergamumo ir mirtingumo rodikliai pagaliau bent stabilizuotųsi.



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

[ursvsb@gmail.com](mailto:ursvsb@gmail.com)  
[www.ukmergesvsb.lt](http://www.ukmergesvsb.lt)