

Svarbiausi Širdies ir kraujagyslių ligų (stenokardijos, miokardo infarkto) rizikos veiksniai, turintys įtakos joms atsirasti ir progresuoti:

➤ Padidėjęs arterinis kraujospūdis



Hipertenzija - padidėjęs kraujospūdis. Tai viena pagrindinių širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos veiksnių, neretai pasireiškia paauglystėje. Ligą nustatyti galima matuojant kraujospūdį. Jei kraujospūdis padidėjęs, yra rizika, kad ištiks infarktas ar insultas. Nesekamas kraujospūdis pažeidžia širdį, smegenis, inkstus.

Pagrindinės hipertenzijos priežastys: paveldimumas, antsvoris, nervinė įtampa darbe ar buityje, stresai, pasyvus gyvenimo būdas, o taip pat inkstų, širdies, antinksčių bei stuburo ligos.

Kraujo spaudimo klasifikacija

- **Optimalus:** <120/<80 mmHg.
- **Normalus:** <130/<85 mmHg.
- **Aukštas normalus:** 130-139/85-89 mmHg.
- **I laipsnio AH:** 140-159/90-99 mmHg.
- **II laipsnio AH:** 160-179/100-109 mmHg.
- **III laipsnio AH:** >180/>110 mmHg.
- **Izoliuota sistolinė AH:** >140/<90 mmHg (dažnai pasitaiko seniems žmonėms).

Efektyviausias būdas susidoroti su arterine hipertenzija – tai gyvenimo būdo koregavimas. Dažniausiai kartu skiriami ir vaistai. Gyvensenos korekcija - tai druskos ribojimas, nutukimo, mitybos korekcija, fiziniai pratimai, žalingų įpročių atsisakymas.

➤ Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje

Cholesterolio koncentracijos kraujyje padidėjimas yra viena iš 10 svarbiausių pasaulio gyventojų mirties priežasčių. Perkopus per keturiasdešimtmetį bent kartą per metus pasidomėkite cholesterolio, kuris liaudiškai vadinamas kraujo riebalais, kiekiu kraujyje.



• **Normalus cholesterolio kiekis kraujyje yra 3,5-5,2 mmol/l.**

• **Kai jo padaugėja iki 5,2-7,8 mmol/l, susirūpinkite savo gyvensena ir mityba,**

• **esant daugiau nei 7,8 mmol/l, reikia rimtai susirūpinti sveikata ir konsultuotis su gydytojais.**

Gydyti visuomet pradedama nuo dietos rekomendacijų. Yra daug medikamentų, kurie padeda sureguliuoti cholesterolio kiekį, ir jų vartoti būtina, ypač, jei cholesterolio kiekis padidėjęs smarkiai, tačiau nepakeitus mitybos rezultato nebus. Racione turėtų vyrauti augalinis maistas, o pieno, mėsos, ypač riebios, turėtų būti kuo mažiau.

Cholesterolio kiekį mažina augaliniuose aliejuose esančios polinesočiosios riebalų rūgštys. Iš esmės nesvarbu, kurį aliejų vartoti - kuo įvairesnį, tuo geriau. Tik jo negalima perkaitinti, nes tuomet suyra polinesočiosios riebalų rūgštys, geriau dažniau vartoti visai nevirintą.

Daug polinesočiąjų riebalų rūgščių yra jūrų žuvyje. Žuvis kaip pagrindinis patiekalas turi būti valgoma bent porą kartų per savaitę. Naudingesnė riebi jūrų žuvis - skumbrė, lašiša ir kt.

➤ Rūkymas



PSO nurodo, kad rūkymas pasaulyje įgavo epideminį pobūdį ir yra viena iš rimčiausių šiuolaikinių sveikatos apsaugos problemų. Rūkyti pradeda vis jaunesni žmonės, neretai net pradinių klasių mokiniai. Tyrimų duomenimis daugiau nei ketvirtadalis mokinių

surūko pirmą cigaretę 11 metų ir jaunesni. HBSC tyrimo (2006 m.) duomenimis Kaišiadorių rajone 17,4 proc. berniukų ir 12,4 proc. mergaičių prisipažino rūkantys.

Tabake yra apie 300 sveikatai kenksmingų medžiagų: nikotino, sieros vandenilio, anglies dioksido ir monoksido, kancerogeninių dervų, radioaktyviojo polonio ir kt. Išaiškinta 80 kancerogeniškai veikiančių junginių.

Daug rūkant arba ilgai būnant prirūkytoje patalpoje, iki 20 proc. hemoglobino gali susijungti su anglies monoksidu ir sudaryti karboksihemoglobina. Pastarasis negali pernešti deguonies, tuo pačiu ir dalyvauti kvėpavime. Dėl to blogėja audinių aprūpinimas deguonimi. Jo trūkumui kompensuoti vėlgį turi pagreitėti širdies darbas. **Rūkančius žmones tris kartus dažniau ištinka širdies infarktas, jie 2,5 karto dažniau serga kvėpavimo takų ligomis.**

Metimas yra sunkus, bet įmanomas. **Dažniausiai žmonės bando mesti rūkyti 5-7 kartus, kai galiausiai jiems tai pavyksta.** Tyrimais nustatyta, kad kiekvienas bandymas mesti rūkyti žmogų sustiprina ir suteikia reikiamos patirties nustatant priežastis dėl kurių nepavyko mesti. Visi gali mesti

rūkyti, jei tik tinkamai nusiteikia ir pasiruošia šiam žingsniui. Nėra svarbus nei amžius, nei sveikata, nei gyvenimo būdas. Turėti metimo planą labai svarbu, kaip ir artimų žmonių ir draugų palaikymas. Pirmas žingsnis metant rūkyti yra nusistatyti datą, pasirinkti planą, kaip ketinate mesti rūkyti ir svarbiausia teigiamai nusiteikti ir PRADĖTI!

➤ Nutukimas

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, pasaulyje daugiau nei 1,7 milijardo žmonių turi antsvorio arba yra nutukę. Optimali kūno masė ir gera savijauta – labai susiję dalykai. Kūno masę priimta vertinti pagal kūno masės indeksą (KMI). Tai kūno masės ir ūgio santykis.



KMI normos:

KMI < 18,5 – kūno svoris nepakankamas

KMI = 18,5–24,9 – **kūno svoris normalus**

KMI = 25,0–29,9 – antsvoris

KMI = 30,0–39,9 – nutukimas

KMI > 40,0 – sunkus (mirtinas) nutukimas.

Pagrindinės rekomendacijos norint išvengti nutukimo tai - gyvensenos koregavimas (kaloringų, riebių, daug angliavandenių ir sočiųjų riebalų rūgščių turinčių produktų ribojimas, fizinio aktyvumo idinimas, kūno masės kontrolė).

➤ Per mažas fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas (FA) – tai visuma judesių, kuriuos per tam tikrą laiką ir tam tikru intensyvumu padaro raumenys ir sąnariai. Šie judesiai reikalingi ne tik žmogaus praktiniams

tikslams pasiekti, bet ir yra labai svarbūs fiziniam pajėgumui, sveikatai stiprinti.

Pakankamas fizinis aktyvumas stiprina ir treniruoja visas organizmo sistemas. Dėl judėjimo stokos žmogus dažniau serga lėtinėmis ligomis (pvz., ateroskleroze, arterine hipertenzija, osteoartritoze), mažėja jo darbingumas, gyvybingumas. **Tinkamas fizinis aktyvumas reguliuoja virškinimą, padeda išvengti nutukimo, teigiamai veikia nervų sistemą, padeda įveikti stresus, emocinį nuovargį bei depresiją.**

PSO rekomenduoja 30 min. kasdieninio FA (šis laikas gali būti padalytas ir į trumpesnius laiko tarpusnius, bet ne trumpesnius nei 10 min.) – tai rytinės manštos darymas, lengvas bėgimas, kasdieninė namų ruošia, darbas sode, važiavimas dviračiu, greitasis ėjimas ar pasivaikčiojimas ir užsiėmimas kita fizine veikla, kuri Jums teikia malonumą ir leidžia išsaugoti sveiką svorį ir gerą savijautą.



Širdį reikia tausoti.

Ir ne tik savo.

E. Krotkis



SAUGOKIME SAVO

SVEIKATĄ

Kaišiadorių rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras
Gedimino g. 85, LT-56144 Kaišiadorys
www.kaisiadorysvsb.lt
Tel: (346) 51502
El. paštas info@kaisiadorysvsb.lt

