

# Rugsėjo 29-oji - Pasaulinė širdies diena 2018: pažadėkite rūpintis savo ir aplinkinių širdimi



*Jūsų stiprybė – Jūsų širdyje*

*Ji leidžia mums mylėti, džiaugtis ir gyventi visavertį gyvenimą*

Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistės primena, jog Pasaulinės širdies federacijos iniciatyva kasmet rugsėjo mėnesio 29 d. yra minima Pasaulinė širdies diena. Šiais metais problemos aktualumas vis dar išlieka didžiulis, nes širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis pasaulyje. Kasmet pasaulyje dėl minėtos priežasties miršta apie 17,5 mln. žmonių, kas sudaro 31 proc. pasaulio mirčių.

Šiaulių mieste, kaip ir visoje Lietuvoje situacija taip pat nėra džiuginanti: 2017 m. nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau kaip pusė, t. y. 56,1 proc., mirusiųjų. Kraujotakos sistemos ligos, o konkrečiau lėtinė išeminė širdies liga, yra pagrindinė mirties priežastis ir tarp darbingo amžiaus (16–64 m.) gyventojų.

Tačiau gera žinia yra ta, kad širdies ir kraujagyslių ligų galima išvengti bent iš dalies pakeitus keletą savo gyvenimo įpročių: pradėti sveikai maitintis, saikingai vartoti alkoholį, daugiau sportuoti ir nustoti rūkyti.

*Taigi, minint Pasaulinę širdies dieną, imkitės veikti patys bei skatinkite tai daryti savo šeimos narius ir aplinkinius, siekiant palaikyti sveiką širdį ir taip ilgiau išsaugoti savo sveikatą.*

**ĮKRAUK SAVO ŠIRDĮ.  
BUDINK SAVO ŠIRDĮ.  
MYLĖK SAVO ŠIRDĮ.**

***Ir taip valdyk savo gyvenimą.***

## **Įvertink ir žinok savo riziką**

Rūpintis savo širdimi – pirmiausia reiškia suprasti ir žinoti apie savo turimą riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, todėl įsitikinkite, kad žinote visus reikalingus kontaktus, kuriais galite rasti reikiamą pagalbą. Reguliariai lankytės pas sveikatos priežiūros specialistą ir prašykite atlikti kelis paprastus tyrimus įvertinti Jūsų širdies ir kraujagyslių rizikai. Atminkite - žinojime slypi galia.

## **ĮKRAUK SAVO ŠIRDĮ**

### **Teisingi mitybos įpročiai aprūpina širdį energija, reikalinga kasdienei veiklai.**

- Stenkitės vartoti kuo mažiau perdirbtų ir greitai paruošiamų maisto produktų – juose gausu cukraus ir riebalų.
- Vartokite kuo mažiau saldintų gaiviųjų gėrimų ir sulčių – vietoj jų geriau rinkitės vandenį ar natūralias, nesaldintas sultis.
- Saldainius ir kitus saldumynus keiskite šviežiais vaisiais.
- Stenkitės kasdien suvalgyti 5 porcijas (kiekviena jų turėtų būti saujos dydžio) vaisių ir daržovių – puikiai tinka švieži, šaldyti, konservuoti ar džiovinti vaisiai bei daržovės.
- Saikingai vartokite alkoholį – laikykitės gydytojų rekomendacijų.
- Neškitės sveikus, namuose gamintus pietus į darbą, universitetą ar mokyklą.

### **Žinokite savo gliukozės koncentraciją kraujyje!**

Padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje gali reikšti, kad sergate diabetu arba turite padidėjusią riziką juo sirgti. Širdies ir kraujagyslių ligos sąlygoja 60 proc. visų cukrinio diabeto sukeltų mirčių, todėl labai svarbu laiku diagnozuoti ir tinkamai gydyti cukrinį diabetą, kitaip – nepaprastai padidėja rizika sirgti širdies ligomis ir patirti insultą.

## **TRENIRUOK SAVO ŠIRDĮ**

### **Fizinis aktyvumas padeda sumažinti širdies ligų riziką ir puikiai jaustis**

- Tikslas: mažiausiai 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinė veikla 5 kartus per savaitę.
- Žaidimai, pasivaikščiojimai, namų ruošos darbai, šokiai – viskas tinka!

- Būkite aktyvesnis(ė) kasdien – lipkite laiptais, važiuokite dviračiu, eikite pėsčiomis, užuot važiavę automobiliu.
- Mankštinkitės kartu su draugais ir šeima. Tai suteiks daugiau motyvacijos ir bus linksmiau!
- Prieš įgyvendinant treniruočių, mankštos planą, pasitarkite su savo gydytoju.
- Parsisiųskite mankštos, žingsniamačio aplikaciją savo mobiliajame telefone ir sekite savo pažangą.

### **Sekite savo arterinį kraujo spaudimą!**

Padidėjęs kraujospūdis yra vienas pagrindinių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių. Jis vadinamas „tyliuoju žudiku“, kadangi dažnai nesukelia jokių pavojaus ženklų, o atsiradus simptomams daugelis jų nepastebi.

### **MYLĖK SAVO ŠIRDI**

#### **Atsisakyti rūkymo yra vienas geriausių būdų pagerinti širdies veiklą**

- Nustojus rūkyti, per pirmuosius dvejus metus reikšmingai sumažėja rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.
- Per 15 metų rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis tampa tokia pati kaip ir nerūkančio žmogaus.
- Pasyvus rūkymas taip pat yra širdies ligų priežastis tarp nerūkančių žmonių.
- Taigi, liovęsi rūkyti pagerinsite ne tik savo, bet ir aplinkinių žmonių sveikatą.
- Jei sunku mesti rūkyti, kreipkitės profesionalios pagalbos.
- Taip pat paklauskite savo darbdavio, ar jis žino ir galbūt finansuoja paslaugas, kurios galėtų padėti mesti rūkyti.

### **Žinokite savo cholesterolio koncentraciją ir KMI (kūno masės indeksą)!**

Padidėjusi cholesterolio koncentracija yra susijusi su 4 milijonais mirčių kasmet. Todėl kreipkitės į savo gydytoją, taip pat sužinokite savo kūno masės indeksą. Visą tai padės gydytojui suteikti informacijos apie riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, ir jis patars, kaip ją sumažinti bei pagerinti Jūsų sveikatą.

Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistės primena apie kvalifikuotos pagalbos galimybę vykdant Pasaulinės širdies federacijos skatinamus pažadus. Visapusiška įvairių sričių sveikatos priežiūros specialistų pagalba yra prieinama daugeliui Lietuvos gyventojų, dalyvaujant **Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje**.

Šios programos tikslas – supažindinti su širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais, išmokyti keisti gyvenimą, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą ir taip stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą. Programoje gali dalyvauti asmenys, priklausantys širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupei, tačiau šiomis ligomis dar nesergantys.

Programos dalyviai supažindinami su:

- Sveika gyvenama ir jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.
- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniais, komplikacijomis, sveikatos rodikliais.
- Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai.
- Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai.
- Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymu.

*Norėdami dalyvauti šioje nemokamoje programoje, kreipkitės į savo šeimos gydytoją.*

*Informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą Diana Gedminienė.*

*Pranešimas parengtas pagal Pasaulinės širdies federacijos, Lietuvos širdies asociacijos informacinę medžiagą.*

