

RUGSĖJO 29-OJI PASAULINĖ ŠIRDIES DIENA

Mano širdis, tavo širdis!

*Kasmet paskutinį rugsėjo sekmadienį minima pasaulinė širdies diena. Ja siekiama atkreipti dėmesį į rizikos veiksnius, sukeliančius širdies ligas, paskatinti sveiką gyvenimą. Pasaulinės širdies federacijos paskelbtas šių metų šūkis – „**Mano širdis, tavo širdis!**“. Žmonės yra skatinami rūpintis savimi ne vien dėl savęs, bet ir dėl savo artimųjų, kuriems jie rūpi.*

Daugelį metų širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis Lietuvoje. Pagrindinės ligos – išeminės širdies ligos, cerebrovaskulinės ligos, aterosklerozė, insultas, miokardo infarktas ir kt. Visame pasaulyje šios ligos pasiglemžia apie 17,3 mln. gyvybių kasmet ir pranešama, kad ateityje šie skaičiai tik augs. Iš viso žinoma per 200 širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių, iš kurių vienus galima valdyti, kitų ne.

Širdies ligų rizikos veiksniai

- **amžius:** vyrams rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis padidėja sulaukus 45 metų, moterims – 55 metų;
- **lytis:** vyrai serga dažniau;
- **paveldimumas:** anksti pasireiškusios širdies ir kraujagyslių ligos artimiesiems – tėvams, broliams, seserims (miokardo infarktai, insultai ar staigios mirtys vyrams iki 55 metų, moterims – iki 65 metų);
- **jau nustatyta aterosklerozinės kilmės kraujagyslių liga** (širdies, galvos smegenų, kojų kraujagyslių ir kt.).

Rizikos veiksniai, kuriuos galima valdyti

Padidėjęs kraujospūdis. Vienas iš trijų pasaulio gyventojų turi padidėjusį kraujo spaudimą. Padidėjęs kraujo spaudimas apsunkina širdies darbą, kenkia kraujagyslėms ir sukelia jų aterosklerozę, storėja širdies raumuo, atsiranda pokyčių inkstuose, smegenyse, akyse. Taip pat padidėja kraujagyslių plyšimo ir kraujo išsiliejimo pavojus. Arterinė hipertenzija – laikui bėgant gali sukelti itin rimtų sveikatos sutrikimų. Kraujospūdį galima kontroliuoti ir sumažinti palaikant optimalų kūno svorį, reikia rinktis mažiau kaloringą maistą, nepersivalgyti, vartoti mažiau cukraus, druskos, atsisakyti saldumynų, vengti riebaus maisto, valgyti daug žalių daržovių, vaisių. Žinoma, nepamiršti gerti pakankamai vandens ir atsisakyti žalingų įpročių.

Padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje. Cholesterolis – į riebalus panaši medžiaga, esanti kiekvienoje organizmo ląstelėje. Cholesterolis būtinas ląstelių statybai, lytiniam ar antinksčių žievės

hormonams, tulžies rūgščių sintezei, vitamino D apykaitai ir kt. Cholesterolis kraujyje būna lipoproteinų pavidalu:

- Mažo tankio lipoproteinų cholesterolis (MTL cholesterolis) – tai „blogasis“ cholesterolis, kurio kraujyje negali būti per daug. Jis įsiskverbia į kraujagyslių sienelės, ten oksiduojasi ir skatina aterosklerozės vystymąsi.
- Didelio tankio lipoproteinų cholesterolis (DTL cholesterolis) – tai „gerasis“ cholesterolis, kuris padeda organizmui mažinti „blogojo“ cholesterolio kiekį kraujyje. Pastarąjį jis suriša, nuneša į kepenis ir pašalina su tulžimi per žarnyną.

Cholesterolis į kraują patenka dviem būdais: iš kepenų, kur jis gaminamas, arba su maistu. Kai yra per didelis cholesterolio kiekis kraujyje, jis kaupiasi ant arterijų sienelių, arterijos tampa siauresnės ir kraujo tekėjimas į širdies raumenį sulėtėja arba užblokuojamas. Jeigu pakankamai kraujo ir deguonies negali pasiekti širdies, tada atsiranda skausmas krūtinėje arba ištinka širdies priepuolis. Gali atsirasti koronarinės širdies ligos, didesnė aterosklerozės tikimybė. Mažinant cholesterolio kiekį kraujyje pirmiausia paskiriamos nemedikamentinės priemonės: atitinkama dieta, didesnis fizinis aktyvumas, rekomenduojama mažinti svorį, mesti rūkyti, koreguojami kiti dislipidemijos (būklė, kai kraujo lipidų yra per daug arba sutrikęs jų santykis) rizikos veiksniai. Prieš paskiriant gydymą, turi būti iširta, dėl kokios priežasties padidėjo cholesterolio kiekis kraujyje. Taip gali būti dėl amžiaus ir lyties, paveldimumo, medikamentų vartojimo, svorio ir kt.

Cukrinis diabetas. Gliukozės kiekio kraujyje padidėjimas – vienas pavojingiausių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos faktorių. Sergant cukriniu diabetu padidėja gliukozės kiekis kraujyje, nukenčia visa organizmo medžiagų apykaita, anksčiau pasireiškia koronarinė širdies liga, padidėja širdies infarkto rizika, pažeidžiamos kojų kraujagyslės. Cukrinio diabeto simptomai – nuovargis, pykinimas, dažnas šlapinimasis, neįprastas troškulys, kūno svorio sumažėjimas, regos sutrikimai, dažnos infekcijos, lėtai gyjančios žaizdos. Sergant cukriniu diabetu ir norinti sumažinti mikro infarkto ir insulto riziką, reikia imtis šių veiksmų – būkite fiziškai aktyvūs, sveikai maitinkitės, nerūkykite ir kt.

Nutukimas. Nutukimas – tai kūno masės padidėjimas dėl riebalinio audinio pertekliaus. Nutukimas labai apsunkina širdies darbą – sutrinka širdies ritmas, padidėja kraujo spaudimas, gali išsivystyti širdies nepakankamumas, koronarinė širdies liga, sustorėja širdies sienelės, greičiau vystosi aterosklerozė. Didelis cholesterolio kiekis, taip pat dažnai būna dėl nutukimo, todėl didėja išeminės širdies ligos ir insulto rizika. Norint palaikyti optimalų kūno svorį, būtina tinkamai maitintis, nepersivalgyti, būti fiziškai aktyviems.

Netinkama mityba. Valgant įvairų maistą, organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas, palaikoma tinkama cholesterolio koncentracija kraujyje, išlaikomas optimalus kūno svoris. Reikėtų riboti gyvulinės kilmės riebalus – jie turi sudaryti ne daugiau kaip 15–30 proc. paros maisto davinio energinės vertės. Taip pat patartina mažinti suvartojamų pusgaminių, cukraus, riebaus pieno produktų kiekį. Subalansuotos mitybos racione turėtų būti daug riebių polinesočiųjų rūgščių ir mažai sočiųjų. Ypač naudinga polinesočiųjų riebalų rūšis – omega 3 (jos yra menkėje, lašišoje, jūros lydekoje ir kt.). Rekomenduojama daugiau vartoti daržovių ir vaisių bei grūdinių produktų, kuriuose yra mažai riebalų, o daug kitų organizmui

naudingų medžiagų: skaidulinių medžiagų, mineralinių medžiagų, vitaminų ir kitų. Norėdami sustiprinti širdį, valgykite maisto produktus, kuriuose yra:

- kalio (bulvės, pomidorai, kopūstai, razinos, riešutai, česnakai, kt.);
- kalcio (pieno produktai, kietasis sūris, kiaušiniai, avižos, griekiai, žuvis ir jūros gėrybės, švieži žalumynai, jūros kopūstai, vaisiai ir džiovinti vaisiai);
- magnio (žalios lapinės daržovės, obuoliai, abrikosai, pieno produktai, jūros gėrybės, mėsa, kt.);
- taip pat širdies veiklai svarbių vitaminų, A, E, C ir B (kiaušiniai, sviestas, morkos, citrinos, pomidorai, kepenys, riešutai, kt.)

Mažas fizinis aktyvumas. Fizinis krūvis stiprina širdį bei kraujagyslių sistemą, todėl sumažina miokardo infarkto ir insulto riziką, diabeto ir didelio cholesterolio kiekio kraujyje tikimybę. Daugiau nei 70 proc. suaugusių žmonių juda nepakankamai, todėl sutrinka kraujospūdžio reguliacija, nutunkama, kraujyje padaugėja lipidų, pakinta gliukozės apykaita. Fiziškai neaktyvūs žmonės 2 kartus dažniau serga širdies ligomis, didesnis jų mirštamumas. Todėl bent 30 min. per dieną reikėtų skirti fiziniam aktyvumui. Jis veiksmingas tik tada, kai yra reguliarus, pakankamo intensyvumo, dažnio ir trukmės. Jeigu žmogus jau serga kokia nors širdies liga, dėl fizinio krūvio intensyvumo ir trukmės reikėtų pasitarti su gydytoju.

Stresas. Stresas tapo nuolatiniu gyvenimo palydovu, juk kiekvienas patiriame stresines situacijas tam tikrais gyvenimo momentais, o tai labai alina sveikatą ir neigiamai veikia tarpusavio santykius. Ilgalaikis stresas yra vienas svarbiausių hipertenzinės, koronarinės širdies ligos, aterosklerozės rizikos veiksnių. Patiriant stresą, gerokai dažniau gali ištikti staigi mirtis, sutrikti širdies veikla, ištikti miokardo infarktas ar insultas. Siekiant organizmą apsaugoti nuo kenksmingų streso padarinių, reikėtų – išmokti įvertinti problemą ir ieškoti teigiamų sprendimo būdų, būti fiziškai aktyviems, išmokti atsipalaiduoti, bendrauti, neužsisklęsti savyje.

Padidėjęs kraujo krešumas, klampumas. Kraujo klampumas priklauso nuo kraujo sudėtinių dalių santykio. Didėjant kraujo ląstelių kiekiui, didėja ir kraujo klampumas. Padidėjus kraujo klampumui –sulėtėja kraujotaka, pasunkėja širdies darbas, organai nėra pakankamai aprūpinami krauju. Padidėja trombozės tikimybė. Ji yra itin didelė, jeigu pacientas serga arterine hipertenzija ar cukriniu diabetu. Kad kraujo klampumas būtų ne per didelis, reikėtų nerūkyti, reguliariai tikrintis kraują ir cholesterolio kiekį kraujyje, stebėti kraujospūdį, sveikai maitintis ir kt.

Rūkymas. Tabako dūmuose yra apie 4000 cheminių junginių įvairių dalelių ir dujų pavidalu. Pagrindiniai nuodai, kenkiantys širdžiai, yra nikotinas, kuris skatina koronarinę širdies ligą, ir anglies monoksidas (CO), kuris skatina širdies ir kraujagyslių ligas. Rūkančio žmogaus širdis priversta dirbti smarkiau, širdis plaka 10–20 dūžių daugiau per minutę. Dėl to padidėja kraujospūdis, o kraujyje ima stigtį deguonies. Rūkymas skatina kraujo krešėjimą, didina miokardo infarkto ir insulto riziką, padidina pilvo aortos aneurizmos riziką, riziką susirgti ateroskleroze ir jos sukeltomis ligomis. Lietuvos širdies asociacijos duomenimis, kasdien surūkant 20 ir daugiau cigarečių, miokardo infarkto rizika moterims padidėja šešis kartus, vyrams – tris kartus.

Taip pat kenkia ir pasyvus rūkymas, kvėpavimas aplinkoje esančiais kitų iškvėptais dūmais. Rūkantieji nuodija ne tik save, bet ir aplinkinius, nes patalpoje esantys iškvėpti cigarečių dūmai turi labai daug

nuodingųjų medžiagų. Pasyvus rūkymas taip pat didina riziką susirgti išemine širdies liga, krūtinės angina, plaučių uždegimu, lėtinėmis plaučių ligomis, didina infarkto ir insulto riziką.

Alkoholio vartojimas. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, Europos regionas yra daugiausiai suvartojantis alkoholio pasaulyje. Kaip rodo Higienos instituto Sveikatos informacijos centro turima informacija, praėjusiais metais dėl alkoholio vartojimo mirė 758 žmonės, tai yra 147 mažiau negu 2013 m. Alkoholis sukelia daug su širdimi susijusių problemų, kenkia širdies raumeniui, silpnina širdies funkciją, didina staigios mirties tikimybę. Svarbiausia nepiktnaudžiauti alkoholiu. Vartojant alkoholį kiekvieną dieną arterinės hipertenzijos išsivystymo tikimybė išlieka didesnė negu vartojant rečiau nei kartą per savaitę. Besaikis alkoholio vartojimas gali privesti prie insulto, padidėjusio kraujo spaudimo, padidėjusio trigliceridų lygio, turi įtakos hipertenzijos raidai.

Minėdami Pasaulinę širdies dieną nepamirškite, kad Jūsų sveikata daug priklauso nuo Jūsų pačių. Rinkitės sveikesnį gyvenimo būdą – taip padėsite ir sau, ir aplinkiniams.



*Šaltinis: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus informacija
Diana Šiurkienė, visuomenės sveikatos specialistė*