



## PASAULINĖ ŠIRDIES DIENA RUGSĖJO 29

Rugsėjo 29-oji skirta mūsų visų širdims - tądien visame pasaulyje, taip pat ir Lietuvoje, minime Pasaulinę širdies dieną.

Lietuvos širdies asociacija į šiemetinius renginius, skirtus širdies ir kraujagyslių ligoms, kviečia su šūkiu „Tegu širdis sujungia!“. Tegu širdis sujungia mus su kiekviena sveika bei sergančia širdimi, tegu širdis sujungia sveikai gyvensenai ir šiuolaikiniam širdies ir kraujagyslių ligų gydymui bei prevencijai.



Pasaulinės širdies dienos daugiamečių iniciatorės Pasaulinės širdies federacijos prezidentas prof. Fausto Pinto atkreipia dėmesį, kad širdies ir kraujagyslių ligos išlieka pirmaujančia mirties priežastimi pasaulyje, per metus nusinešančia 18,6 mln. gyvybių.

Per pastaruosius 18 mėnesių COVID-19 pandemija reikšmingai paveikė sveikatos paslaugų prieinamumą ne tik tiems, kurie serga širdies ir kraujagyslių ligomis, bet ir tiems, kurie turi didelę riziką jomis susirgti. Net 520 mln. širdies ir kraujagyslių ligomis sergančių pasaulio gyventojų COVID-19 pandemija išties buvo reikšminga. Jie ne tik rizikavo, sirgdami sunkesnėmis virusinės infekcijos formomis, bet dauguma vengė planinių ir skubių apsilankymų pas gydytojus, o taip pat buvo izoliuoti nuo šeimos ir draugų.

Taigi, šiemet, pasitinkant Pasaulinę širdies dieną, itin pabrėžiama skaitmeninių technologijų nauda, skatinant širdies ir kraujagyslių ligų bei jų rizikos veiksnių žinomumą, šių ligų savalaikę prevenciją ir gydymą. Lietuvos širdies asociacijos prezidentė prof. Sigita Glaveckaitė, akcentuodama vis didėjančią skaitmenizacijos reikšmę šiuolaikinėje medicinoje, pažymi, jog dar daug turime nuveikti sveikatos priežiūros sistemoje, kad nuotolinės konsultacijos būtų kokybiškos, t. y. būtų susijungiami su pacientu vaizdu, perduodami ne tik atliktų vaizdo tyrimų ne tik aprašymai, bet ir patys vaizdai, būtų galimybė gauti gyvybinius rodiklius, užfiksuotus paciento naudojamais skaitmeniniais prietaisais ir t. t. Todėl kvietimas jungtis širdimi, pasitelkiant telemedicinos potencialą, yra savalaikis ir svarbus, žvelgiant iš pandemijos perspektyvos.

Taip pat nuotolinės konsultacijos turi būti aiškiai įstatymiškai reglamentuotos. Juk neįmanoma kokybiškai įvertinti anksčiau nekonsultuoto paciento širdies būklės tik per nuotolį, tačiau dažniausiai įmanoma didinti ar keisti akivaizdžiai jau konsultuoto paciento gydymą vaistais, kai pacientas pateikia savo gyvybinių parametru matavimus. Lietuvos širdies asociacijos prezidentė kviečia kolegas neužmiršti ir jau išmokto nuotolinio mokymo, kuris turi iki galo neatrastą potencialą, mokant visuomenę sveikos gyvensenos, o pacientus – visaverčio gyvenimo sergant.

Pasak kardiologės, mūsų pasaulis keičiasi ir ta kaita verčia mus kalbėti apie tokius jau egzistuojančius širdies ir kraujagyslių rizikos veiksnius, kaip *oro tarša* bei *klimato kaita*.

Oro tarša didina kvėpavimo ir širdies bei kraujagyslių ligų riziką, nes skatina aterosklerozės, uždegimo, trombozės, kraujagyslių funkcijos sutrikimo, širdies raumens fibrozės vystymąsi. Skaičiuojama, jog dėl aplinkos oro taršos numatoma gyvenimo trukmė sutrumpėja maždaug 2,9 metų ir tai lemia 8,8 mln. siekiantį perteklinį metinį mirčių skaičių.

*Oro taršą*, viršijančią Europos Sąjungos oro kokybės standartus, patiria beveik trečdalis europiečių, gyvenančių miestuose. Galime tik pasidžiaugti, jog Lietuvoje aplinkos oro tarša retai viršija oro kokybės standartus. Lietuvoje diegiamos oro taršą mažinančios iniciatyvos – skatinamas elektromobilių vartojimas, populiarėja atsinaujinančių energetikos šaltinių vartojimas, skatinamos kitos oro taršą mažinančios iniciatyvos. Taip pat populiarėja aktyvus laisvalaikio leidimo būdas, sportas lauke, o iš mokslinių stebėjimų duomenų pastebime, kad reguliarus fizinis aktyvumas net ir tose vietovėse, kuriose yra didelė oro tarša, turi teigiamą poveikį sveikatai.

Kitas labai svarbus visuomenės sveikatai rūpesčių keliantis veiksnys yra *klimato kaita*, kurios sukeltą didelį temperatūrų svyravimą ir karščio bangas patiriame ir Lietuvoje. Ekstremalios, konkrečios platumos klimatui nebūdingos karščio bangos, per tokius mechanizmus, kaip dėl prakaitavimo sumažėjęs kraujo plazmos tūris, sisteminis uždegimas, padidėjęs kvėpavimo ir širdies susitraukimo dažnis, pakitęs kraujo krešumas, didelės rizikos asmenims (pavyzdžiui, sergantiems vainikinių arterijų liga ar širdies nepakankamumu) gali lemti miokardo infarkto išsivystymą ar jų klinikinės būklės pablogėjimą. Todėl iniciatyvos, nukreiptos prieš klimato kaitą, šiandien yra kaip niekada svarbios.

*Artėjant Pasaulinei širdies dienai, keliami šie uždaviniai:*

- ♥ Sveikos gyvensenos skatinimas. Yra ne vienas būdas pradėti gyventi sveikai, tačiau svarbu žinoti, kur galima gauti daugiau informacijos apie sveiką gyvenseną iš patikimų šaltinių.
- ♥ Rūpinkitės savo širdimi sveikai maitindamiesi, atsisakykite tabako ir daug judėkite. Skaitmeniniai įrankiai, pavyzdžiui, telefono programėlės ir dėvimi prietaisai, gali padėti jums rasti motyvacijos ir nepasiduoti.
- ♥ Paslaugų prieinamumo suvienodinimas. Nepriklausomai nuo pacientų pajamų, įsitikinimų ar gyvenamosios vietos, skaitmeniniai sveikatos sprendimai – nuo specialių programėlių iki nuotolinių gydytojų konsultacijų (situacijose, kur jos įmanomos bei naudingos), – padeda įveikti sveikatos priežiūros netolygumus.
- ♥ Socialinio bendravimo skatinimas. Socialinis bendravimas yra labai svarbus, nes padeda išvengti širdies ir kraujagyslių ligų. Todėl bendraukite su savo šeimos nariais, mylimaisiais, draugais bei kaimynais tiek betarpiškai, tiek pasitelkdami šiuolaikines skaitmenines technologijas. Lietuvos širdies asociacija kasmet inicijuoja Pasaulinės širdies dienos minėjimą Lietuvoje ir palaiko šių metų kvietimus jungtis širdimi. Apsilankykite Lietuvos širdies asociacijos puslapyje [www.heart.lt](http://www.heart.lt) arba feisbuko paskyroje ir sužinokite daugiau apie Pasaulinę širdies dieną bei galimybes dalyvauti šioje svarbioje iniciatyvoje.



Vienišos širdys yra pažeidžiamos. Susijungusios širdys yra stipresnės.