

Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai ir jų profilaktika



Sveikatos mokymo ir ligų profilaktikos mokymo centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos informuoja, kad pagal sergamumo ir mirtingumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų rodiklius Lietuva priklauso didelės rizikos zonai. Dėl šių ligų mūsų šalyje kasmet įvyksta 56,1 procentas visų mirčių.

Lietuvoje, kaip ir daugelyje didelės rizikos šalių, aterosklerozė ir jos sukeltos kardiovaskulinės sistemos ligos įgavo sunkiai valdomos epidemijos mastą, nežiūrint moderniausių diagnostikos ir gydymo priemonių.

Lietuvos gyventojų mirtingumas nuo koronarinės širdies ligos, insulto – vienas didžiausių Europoje, kardiovaskulinio sergamumo ir mirtingumo rodikliai beveik 2–3 kartus blogesni už Europos Sąjungos vidurkius.

Dažnai miršta darbingo amžiaus, energingi žmonės, daugybė susirgusiųjų lieka invalidais. Neretai mirtis įvyksta staiga, netikėtai. Koronarinė širdies liga Lietuvoje jaunėja.

Rizikos veiksnių įtaka širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui įrodyta seniai. Liga prasideda ne nuo skausmų krūtinėje ar širdies infarkto, bet gerokai anksčiau – nuo žalojančio įvairių rizikos veiksnių poveikio vidinei kraujagyslės sienelei – endoteliui.

Rizikos veiksnys – tai neigiamas asmeninis ir aplinkos poveikis, paskatinantis aterosklerozės išsivystymą ir sukeliantis širdies ir kraujagyslių ligas.

Iš viso žinoma per 200 rizikos veiksnių, bet ne visi jie vienodai svarbūs. Kai kuriuos galima valdyti, o kai kurių – ne.

Išskiriami trys pagrindiniai rizikos veiksniai:

- kraujo riebalų arba lipidų perteklius (dislipidemija);
- padidėjęs kraujospūdis (hipertenzija);
- rūkymas.



Širdies ir kraujagyslių ligų kilmė daugialypė. Todėl nepakanka nustatyti kurį nors vieną rizikos veiksnių, būtina išsiaiškinti visus ir įvertinti juos. Kuo daugiau rizikos veiksnių, tuo didesnė tikimybė susirgti.

Rūkymas. Nuo rūkymo kraujagyslėse susidaro kraujo krešuliai, labai padidinantys miokardo infarkto grėsmę. Nikotinas priverčia širdį dažniau plakti, sukelia kraujagyslių spazmus, didina kraujospūdį. Rūkančiojo širdis plaka 10–20 dūžių per minutę dažniau, taigi per metus jai tenka 5–10 milijonų dūžių daugiau nei nerūkančio žmogaus širdžiai. Rūkymas pagreitina aterosklerozinių plokštelių susidarymą ant kraujagyslių sienelių. Šios plokštelės kartu su nikotino sukeltu širdies kraujagyslių spazmu gali būti krūtinės anginos, širdies infarkto ar net staigios mirties priežastis. Rūkantiems širdies infarktas dažniau baigiasi mirtimi. Moterims rūkymas paankstina menopauzę ir pagreitina krešulio susidarymą kraujagyslėse, todėl rūkančios moterys dažniau patiria širdies priepuolį už nerūkančias. Nerūkančiųjų, pabuvusių prirūkytoje aplinkoje bent 30 minučių, kraujyje pradeda daugėti anglies monoksido, jiems padidėja kraujospūdis ir padažnėja širdies plakimas.

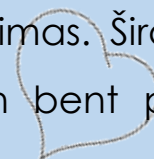
Aukštas kraujospūdis. Arterinė hipertenzija (padidėjusio kraujospūdžio liga) diagnozuojama, kai kraujospūdis nuolat siekia 140/90 mmHg (gyvsidabrio stulpelio milimetrais) arba daugiau. Padidėjęs kraujospūdis apsunkina širdies darbą, kenkia kraujagyslėms ir sukelia jų aterosklerozę, todėl smegenų, širdies, inkstų, akių tinklainės kraujagyslės gali plyšti ar užsikimšti ir gerokai sutrumpinti žmogaus gyvenimą.

Pakitęs lipidų (riebalų) kiekis kraujyje. Kraujyje yra šių riebalinių junginių: mažo tankio lipoproteinų (MTL) – „blogojo“ cholesterolio, didelio tankio lipoproteinų (DTL) – „gerojo“ cholesterolio, trigliceridų („blogųjų“ riebalų). Visų išvardytų medžiagų turi būti žmogaus kraujyje bei ląstelėse. Tačiau per didelis „blogųjų“ riebalų kiekis, besikaupiantis ant kraujagyslių sienelių, sudaro aterosklerozines plokšteles ir mažina kraujagyslių spindį.

Sutrinka įvairių organų kraujotaka, susergama krūtinės angina, atsiranda širdies ritmo sutrikimų, gali ištikti širdies infarktas, insultas. Savo ruožtu „gerasis“ cholesterolis mažina „blogojo“ cholesterolio kiekį, apsaugo širdį ir kraujagysles nuo plokštelių susidarymo, jo kraujyje neturi trūkti. Lipidų (riebalų) normos kraujyje (milimoliais litre): bendras cholesterolio kiekis – ne daugiau kaip 5,2 mmol/l, MTL („blogojo“ cholesterolio) – ne daugiau kaip 4 mmol/l, DTL („gerojo“ cholesterolio) – ne mažiau kaip 1 mmol/l, trigliceridų – iki 2 mmol/l.



Nejudrumas. Mažai judantys (aktyvia fizine veikla užsiimantys mažiau nei 2–3 kartus per savaitę), neužsigrūdinę žmonės 30–50 proc. labiau rizikuoja susirgti hipertenzija, insultu ir kitomis širdies ligomis. Dėl per mažo fizinio aktyvumo nutunkama, kraujyje padaugėja riebalų, pakinta gliukozės kiekis, sutrinka kraujospūdžio reguliavimas, o tai skatina aterosklerozės raidą. Aktyvus sportas jaunystėje negelbsti nuo širdies ligų vyresniame amžiuje. Apsaugoti gali tik nuolatinis judėjimas. Širdies ligų ir insulto grėsmė gerokai sumažėja, jei žmogus kasdien bent pusvalandį užsiima fizine veikla.



Nutukimas ir persivalgymas. Labai apsunkina širdies veiklą, vargina raumenis, didina kraujospūdį. Nutukusių žmonių kraujyje dažnai aptinkamas padidėjęs riebalų kiekis, greičiau pažeidžiamos kraujagyslės, sutrinka gliukozės apykaita. Nutukę žmonės ne tik dažniau serga koronarine širdies liga, infarktu, cukriniu diabetu ir kitomis ligomis, bet ir trumpiau gyvena. Ypač pavojinga, kai kūno masės indeksas (KMI) didesnis nei 30 (KMI apskaičiuojamas kūno masę (svorį) dalinant iš ūgio, pakelto kvadratu), moterų liemens apimtis didesnė nei 88 cm, vyrų – 102 cm. Vyresnių moterų, kurių KMI didesnis nei 35, mirtingumas 2 kartus viršija mirtingumą moterų, kurių KMI mažesnis kaip 25.



Širdžiai ir kraujagyslėms ypač kenkia per gausiai vartojamos sočiųjų riebalų rūgštys (riebus pienas ir jo produktai, majonezas, kiauliena, jautiena, palmių, kokoso aliejus, kakava, šokoladas), angliavandeniai (ypač cukrus), druska – ir per mažas šviežių daržovių, vaisių, skaidulinių medžiagų, vitaminų, kalio, magnio kiekis. Gaunami su maistu riebalai, ypač tam tikros jų rūšys, smarkiai padidina tikimybę susirgti koronarine širdies liga ir insultu, nes veikia kraujo lipidus, arterijų funkcijas, kraujospūdį, sukelia trombozę ir kraujagyslių uždegimą. Cukrus didina „blogojo“ ir mažina „gerojo“ cholesterolio kiekį, skatina aterosklerozę. Nesaikingas druskos vartojimas itin neigiamai veikia kraujospūdį.

Cukrinis diabetas. Sendamas neretas žmogus suserga diabetu, dažnai tuo pat metu kaip ir hipertenzija. Sergant diabetu anksčiau pasireiškia koronarinė širdies liga, pažeidžiamos kojų kraujagyslės, dažnesnis širdies infarktas. Padidėjusių šių ligų grėsmę lemia daugelis veiksnių: sutrikusi kraujo lipidų pusiausvyra (per daug „blogojo“, per mažą „gerojo“ cholesterolio), padidėjęs kraujospūdis, sutrikusi inkstų veikla, nutukimas, padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje (sveiko žmogaus kraujyje jis neturėtų viršyti 5,5 milimolių litre (mmol/l)).

Stresas ir depresija. Ilgalaikis stresas yra vienas svarbiausių hipertenzinės, koronarinės širdies ligos, aterosklerozės rizikos veiksnių. Sergant depresija, dėl didelės psichoemocinės įtampos (nuolatinio nervinimosi, pervargimo) gerokai dažniau gali sutrikti širdies veikla, ištikti staigi mirtis. Nervinė įtampa padidina kraujyje „streso“ hormonų katecholaminų kiekį, sukelia kraujagyslių spazmus, trikdo kraujo lipidų pusiausvyrą.

Alkoholio vartojimas kenkia širdies raumeniui, silpnina širdies funkciją, didina staigios mirties tikimybę, turi tiesioginę įtaką hipertenzijos raidai, ypač jei alkoholio vartojama gausiai – daugiau nei po du standartinius vienetus (bokalas alaus ar dvi taurės vyno) per dieną.

Tam fikrų vaistų vartojimas. Kai kurios kontraceptinės tabletės ir pakaitinė hormonų terapija didina tikimybę susirgti širdies liga.

Homocisteinų perteklius kraujyje. Tai amino rūgštis, kurios padidėjęs kiekis kraujyje (daugiau nei 14 mikromolių litre($\mu\text{mol/l}$)) gali padidinti širdies ir kraujagyslių ligų grėsmę.

Uždegimas. Keletas uždegimui būdingų medžiagų yra susijusios su didesne širdies ir kraujagyslių ligų grėsme, pvz., padidėjęs C-reaktyviojo baltymo kiekis (daugiau nei 10 mg/l) padidina miokardo infarkto tikimybę.

Pakitęs kraujo krešumas. Padidėjęs fibrinogeno (daugiau nei 4 g/l) bei kitų medžiagų, nuo kurių priklauso kraujo krešumas ir trombų susidarymas, kiekis gresia dažnesnėmis širdies ir kraujagyslių ligų komplikacijomis.

Amžius. Vyrų – didesnis kaip 45 metai, moterų – didesnis kaip 55 metai.

Paveldimumas. Padidėjusi širdies ir kraujagyslių ligų grėsmė, jei vienas tėvų, brolių ar seserų (jaunesnis nei 55 m. vyras ar jaunesnė nei 65 m. moteris) yra sirgęs hipertenzija, koronarine širdies liga ar nuo jos anksti miręs.

Lytis. Koronarine širdies liga dažniau serga 45–55 metų vyrai nei moterys (moterų sergamumas padidėja po menopauzės, t. y. išnykus mėnesinėms, o dar vyresniame amžiuje moterys prisiveja vyrus).

Efektyvi profilaktika

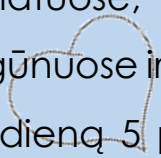
„Stebuklingi“ produktai: Šviežiose daržovėse, vaisiuose, grūduose, ankštiniuose gausu antioksidantų (vitaminų, flavonoidų, katechinų ir kt. medžiagų), saugančių nuo aterosklerozės ir kitų kraujotakos ligų.

Antioksidantai mažina cholesterolio kiekį, neleidžia susidaryti kraujo krešuliams, padeda išvengti uždegimo, saugo organizmo ląsteles nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio ir stabdo senėjimo procesus. Stipriausiomis antioksidacinėmis savybėmis pasižymi vitaminai E ir C bei selenas. Vitamino E gausu žalialapėse daržovėse, grūduose, aliejuje, riešutuose. Vitamino C

daugiausia citrusiniuose vaisiuose, braškėse, juoduosiuose serbentuose, spanguolėse, pomidoruose, kopūstuose, erškėtuogėse. Seleno gaunama su mėsa, ypač su vištiena, grūdiniiais produktais, selenomis, žuvimi.

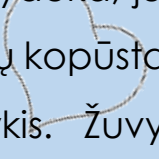


Antioksidancinių savybių turi ir flavonoidai (medžiagos, nudažančios augalus ryškia spalva - raudona, geltona, violetine). Daugiausia jų yra arbatoje, mėlynėse, tamsiose vynuogėse ir jų produktuose (vyne, sultyse, razinose), burokėliuose, raudongūžiuose kopūstuose, baklažanuose, obuoliuose, pomidoruose, vyšniose, špinatuose, avietėse, granatuose, greipfrutuose, žemuogėse, spanguolėse, česnakuose, svogūnuose ir t. t. Anglų mokslininkai pataria pagyvenusiems žmonėms išgerti per dieną 5 puodelius juodosios arba žaliosios arbatos. Vyresnio ir senyvo žmogaus organizmui per dieną reikia apie 10 mg vitamino E, apie 60 mg vitamino C ir apie 60 mikrogramų seleno.



Jūrų produktai – svarbus omega-3 riebalų rūgščių (RR) šaltinis. Šios polinesočiosios riebalų rūgštys, patekusios į organizmo ląstelių membranas, padidina jų elastingumą. Sukaupia nemažai įrodymų, kad omega-3 RR mažina miokardo infarkto ir staigios širdinės mirties dėl grėsmingų ritmo sutrikimų riziką.

Jūrų žuvis (skumbrė, silkė, lašiša, menkė, jūros lydeka, jūros ešeris, pikša, paltusas, plešnė ir kitos), moliuskai, vėžiagyviai, jūrų kopūstai – puikus maistas, juose daug geresnis riebalų-baltymų santykis. Žuvyse gausu naudingų polinesočiųjų riebalų rūgščių (Omega -3 RR) ir nedaug cholesterolio.



Širdžiai būtini mikroelementai – kalis ir magnis

Kasdien su maistu turi būti gaunama apie 2,5 g kalio ir 300 mg magnio. Kalis padeda palaikyti normalų kraujospūdį, reguliuoti širdies ritmą, gydyti nuo padidėjusio kraujospūdžio. Daugiausia kalio yra bananuose, bulvėse, džiovintuose vaisiuose (slyvose, razinose), pomidoruose,

kopūstuose, riešutuose. Magnis padeda išvengti širdies ir kraujagyslių ligų, sumažinti „blogą“ cholesterolio kiekį, saugo kraujagyslių sieneles nuo pažeidimo pakilus kraujospūdžiui. Magnio itin gausu pieno produktuose, žaliose lapinėse daržovėse (petražolėse, krapuose, špinatuose), duonoje ir kituose grūdiniuose produktuose, riešutuose.



Vartokite maistą, kuriame yra skaidulinių medžiagų

Vyresniems ir senyviems žmonėms per parą rekomenduojama suvartoti 20 – 30 g skaidulinių medžiagų. Maisto skaidulos aktyvina žarnų peristaltiką, mažina riebalų ir gliukozės kiekį kraujyje. Dėl skaidulinių medžiagų trūkumo maisto racione sutrinka širdies veikla. Skaidulų šaltinis – avižos, miežiai, kviečiai, kruopų patiekalai, daržovės, vaisiai ir uogos (obuoliai, kriaušės, spanguolės, serbentai, agrastai, slyvos, braškės), džiovinti vaisiai, juoda rupių miltų duona, pupos, žirniai. Pasitikrinkite kraujospūdį



Ligos lengviau išvengti nei ją gydyti, todėl svarbu matuoti kraujospūdį ir tiems, kurie dar neserga hipertenzija. Japonijoje gerokai sumažinus bendrą druskos vartojimą ir skyrus didesnę dėmesį aukšto kraujospūdžio gydymui, pavyko sumažinti negaluojančiųjų dėl aukšto kraujospūdžio skaičių, o insulto atvejų sumažėjo daugiau nei 70 procentų.

Vyresniems žmonėms rekomenduojama per parą išgerti 2,5 litro vandens. Jeigu kraujospūdis padidėjęs, skysčių vartojimas ribojamas nuo 1 iki 1,5 litro.

Tikrinkite gliukozės kiekį kraujyje



Labai svarbu tikrinti gliukozės kiekį kraujyje, nes jei cukrinis diabetas nustatomas ir pradedamas gydyti laiku, tai gali sumažinti koronarinės širdies ligos grėsmę ir pagerinti jau sergančiųjų šia liga prognozę.

Minėtų priemonių efektyvumas grindžiamas ilgamete pasauline patirtimi. Sulaukus 40 metų būtina bent kartą per metus apsilankyti pas

gydytoją terapeutą ar kardiologą, profilaktiškai atlikti sudėtinį kraujo lipidų tyrimą, elektrokardiogramą ir kitus tyrimus. Dilgčiojimas širdies plote, maudimas – tai požymiai į kuriuos būtina atkreipti dėmesį. Tačiau net jei visiškai nesiskundžiama sveikata, pasitikrinti profilaktiškai – būtina.

Visiems, norintiems išvengti širdies ir kraujagyslių susirgimų, Europos kardiologų ir Lietuvos kardiologų draugijos rekomenduoja prisilaikyti **Sveiko Europiečio kodo – 0 3 5 140 5 3 0.**

0 – nerūkyti.

3 – tiek kilometrų greitu žingsniu reikia nueiti kasdien arba ėjimą galima pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla.

5 – 5 porcijos daržovių ir vaisių kasdien.

140 – sistolinis arterinis kraujo spaudimas mažesnis nei 140 mmHg.

5 – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 5 mmol/l.

3 – mažo tankio („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 3 mmol/l.

0 – nėra antsvorio ir cukrinio diabeto.

*Parengta pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informaciją
D. Šiurkienė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą*

