



Kasmet **rugsėjo 29 dieną** visas pasaulis mini **Pasaulinę širdies dieną**, kurios tikslas - atkreipti dėmesį į širdies ligas sukeliančius rizikos veiksnius ir priminti visuomenei apie tai, kaip svarbu rūpintis savo širdimi



**PASaulINĖ
ŠIRDIES
DIENA** RUGSĖJO 29



Ką žinote apie savo širdį?

Ar žinojote, kad Jūsų širdis yra kumščio dydžio ir vienas stipriausių kūno raumenų?

Vaisiaus širdis pradeda plakti praėjus maždaug trimis savaitėms po pastojimo, o pasiekus 70 – tuosius gyvenimo metus, širdies plakimų skaičius siekia du su puse milijardo kartų.

Tačiau nors jūsų širdis yra išpūdinga ir stipri, ji taip pat gali tapti pažeidžiama dėl įprastų rizikos veiksnių, tokių kaip rūkymas, netinkama mityba ar gyvenimas esant stresui.



190-243 244-292 293-342 343-409 410-554

Duomenys pateikiami pagal informacinės sistemos
STAT.HILT duomenis

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCIJA

~80% priešlaikinių mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų galima išvengti, kontroliuojant pagrindinius rizikos veiksnius. Pavyzdžiui:

Aktyvi fizinė veikla bent 30 – 60 min. per dieną

KMI palaikymas $\leq 25 \text{ kg/m}^2$

Streso vengimas: hobiai, sportas, vandens procedūros, miegas, nebijokite kreiptis į psichologą ar psichoterapeutą

Nuo pat mažens ugdoma sveika gyvensena. Rūpinkitės vaikų ateitimi jau šiandien!

Cholesterolio korekcija: sveikiems asmenims bendra cholesterolio koncentracija kraujyje neturėtų viršyti 5 mmol/l, o MTL 3 mmol/l

Reguliarus kraujo spaudimo matavimas (bent 1-2 k. per savaitę)
Stengtis, kad šis rodiklis nebūtų didesnis nei 140/90 mmHg

Vaistų vartojimas pagal gydytojo rekomendacijas. Nepraleiskite vaisto dozių!

Kasmetiniai skiepai nuo gripo ir kitų infekcinių ligų

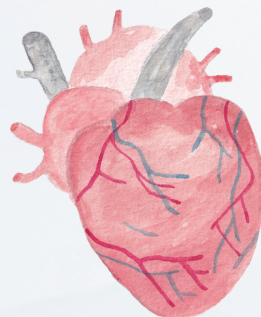
Kada kreiptis į gydytoją?

- Maudžiantis skausmas už krūtinkaulio, dažniausiai fizinio krūvio metu.
- Skausmas tarp menčių, kaklo, žandikaulio ar skrandžio srityje.
- Neaiškios kilmės silpnumas, nuovargis, šalto prakaito pylimas.
- Nerimas, neįprastas nervingumas.
- Nevirškinimas, pilnumo jausmas.
- Sunkumas krūtinėje.
- Dusulys, oro trūkumas.
- Jeigu pasimatavus kraujospūdį keletą kartų jo reikšmės didesnės nei 135/85 mmHg.
- Dažnas ar retas pulsas.





Kaip galite padėti savo širdžiai?



Kviečiame ne tik paminėti šią gražią ir svarbią dieną, bet ir prisijungti prie nemokamos prevencinės programos, kurios metu išmoksite atpažinti ŠKL ir CD rizikos veiksnius, sužinosite kaip valdyti stresą, išmoksite pasigaminti sveikatai palankius patiekalus bei mankštinsitės kartu su fizinio aktyvumo skatinimo specialistu.



ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCINĖ PROGRAMA



Kam skirta?

Vyrams ir moterims nuo 40 iki 60 m. (imtinai).



Į ką reikia kreiptis?

Į savo šeimos gydytoją. Jis atliks reikiamus tyrimus ir įvertins paciento riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.



Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?

Jei šeimos gydytojas nustato:

- > labai didelę riziką – po 1 metų,
- > didelę riziką – po 2 metų,
- > mažą ar vidutinę riziką – po 4 metų.



Ar reikia mokėti?

Už paslaugą mokėti nereikia.





Daugiau informacijos apie programą rasite:



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

