Kaip aš galiu padėti savo širdžiai

 Širdies ir kraujagyslių ligos yra klasė ligų, kurios veikia širdį ar kraujagysles. Visame pasaulyje nuo ŠKL miršta daugiau žmonių nei nuo kitų priežasčių: 85% šių mirčių sudaro infarktas ir insultas. Žmogaus širdis yra kumščio dydžio ir vienas stipriausių kūno raumenų. Tačiau nepaisant to, kad širdis yra įspūdingai stipri, ji gali tapti pažeidžiama dėl įprastų rizikos veiksnių, tokių kaip rūkymas, nesveika mityba ar gyvenimas esant stresui.

Pagrindiniai rizikos faktoriai:

*Padidėjusi cholesterolio koncentracija*. Mokslinių tyrimų duomenimis, padidėjęs cholesterolis sukelia 2,6 milijono mirčių pasaulyje (4,5% visų) ir yra susijęs su širdies ligomis ir insultu. *Padidėjusi gliukozės koncentracija kraujyje****.*** Padidėjusi gliukozės koncentracija(cukrus) kraujyje gali neigiamai paveikti kraujagysles ir nervus. Žmonės, sergantys 2 tipo cukriniu diabetu, taip pat gali turėti aukštą kraujospūdį, aukštą cholesterolio kiekį ar antsvorį. Tai padidina tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

*Fizinio aktyvumo stoka***.** Žmonės, kurie nėra pakankamai fiziškai aktyvūs, turi 20 – 30 proc. didesnę mirtingumo riziką dėl bet kokių su sveikata susijusių priežasčių. Maždaug 150 minučių vidutinio fizinio aktyvumo per savaitę širdies ligų rizika sumažėja 30%.

*Rūkymas.* Visame pasaulyje tabakas sukelia apie 6 milijonus mirčių per metus ir kelia didelę riziką susirgti širdies ligomis. Pavojingas sveikatai yra ne tik rūkymas, bet ir pasyvus dūmų poveikis (buvimas prirūkytoje patalpoje).

*Stresas***.** Stresas gali būti susijęs su daugybe širdies problemų, ypatingai žalingas ilgalaikis stresas (darbe ar šeimoje). Jis didina kraujospūdį, o labai didelis stresas gali būti širdies smūgio katalizatorius.

***Kaip galime padėti savo širdžiai****.* Reguliariai, kartą metuose, tikrinkitės sveikatą pas savo šeimos gydytoją. Sveikai maitinkitės. Stenkitės apriboti riebaus, sūraus, daug pridėtinio cukraus turinčio maisto kiekį. Valgykite daug šviežių vaisių, daržovių ir skaidulinio maisto. Tai gali padėti sumažinti kraujo spaudimą ir cholesterolio kiekį kraujyje. Reguliariai mankštinkitės. Sportas turi daug privalumų, įskaitant širdies raumens stiprinimą ir kraujo apytakos gerinimą. Mankštinimasis taip pat gali padėti išlaikyti normalų svorį ir sumažinti cholesterolio kiekį bei kraujo spaudimą. Visa tai gali sumažinti širdies ligų riziką. Saikingai vartokite alkoholį. Per dažnas alkoholio vartojimas gali padidinti kraujo spaudimą, taip pat alkoholis suteikia papildomų kalorijų, kurios gali sukelti svorio didėjimą. Nerūkykite. Rūkymas padidina kraujospūdį ir didina grėsmę būti ištiktam širdies smūgio bei insulto. Cigarečių atsisakymas sumažins riziką susirgti širdies ligomis. Valdykite stresą. Stresas gali būti susijęs su daugybe širdies problemų. Atsipalaiduoti padės aktyvus laisvalaikis ( važiavimas dviračiu, vaikščiojimas sveikatingumo takais, poilsis gamtoje ar paprastas pasivaikščiojimas prieš miegą). Išsimiegokite. Jei nemiegate pakankamai, didinate aukšto kraujospūdžio, nutukimo ir diabeto riziką. Daugumai suaugusiųjų per naktį reikia miegoti maždaug 7–9 valandas. Jei susiduriate su miego problemomis, kreipkitės į šeimos gydytoją, kuris patars, kaip išugdyti tinkamus miego įpročius. Būtinai dalyvaukite širdies ir kraujagyslių prevencinėje programoje, kurią finansuoja Valstybinė ligonių kasa.

 Visuomenė sveikatos specialistė Jadvyga Grubliauskienė