

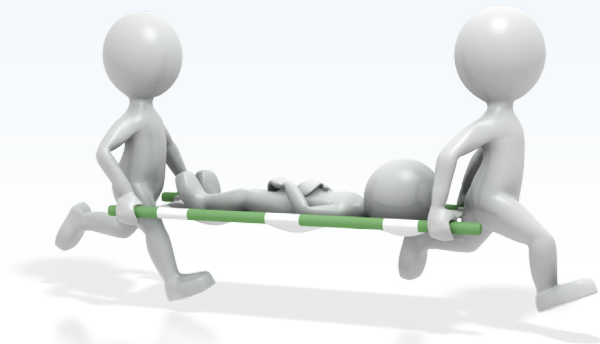
## Lietuva priskiriama didelės rizikos šalims, kuriose sergama širdies ir kraujagyslių ligomis (ŠKL)

Mirtys dėl ŠKL sudaro daugiau kaip pusę visų mirties priežasčių ir šis skaičius nuolat auga, ypač moterų. Kraujotakos sistemos ligos sąlygoja 30,8 proc. darbingo amžiaus žmonių mirčių ir kurios neretai yra neįgalumo priežastis, didinanti tiek sveikatos, tiek ir socialinės priežiūros išlaidas.

### APIE ŠIRDIES – KRAUJAGYSLIŲ SISTEMĄ

Širdis – vienas stipriausių žmogaus kūno raumenų, nenuilstamai pumpuojantis kraują ir visą organizmą nuolat aprūpinantis gyvybiškai svarbiu deguonimi bei maisto medžiagomis. Iš širdies pagrindo prasideda 6 stambios kraujagyslės, kuriomis atiteka arba išteka kraujas. Širdis ir visos organizmo kraujagyslės sudaro širdies ir kraujagyslių sistemą. Visos mūsų gyvybinės funkcijos priklauso nuo to, kaip ši sistema funkcionuoja.

Iš širdies išeinančioms kraujagyslėms tenka atlaikyti nemažą kraujo spaudimą kiekvieno širdies susitraukimo metu. Jei šis spaudimas per žemas, kraujas nepasiekia



audinių, o jei per aukštas – nukenčia arterijų sienelės ir vidaus organai. Kraujotakos sustojimas tik kelioms minutėms gali padaryti nepataisomos žalos smegenims.

**Dažniausios širdies ligos:** išeminė (koronarinė) širdies liga ir cerebrovaskulinės ligos, kurių dažniausios apraiškos pasireiškiančios ūmiai – širdies raumens infarktas (miokardo infarktas) ir galvos smegenų insultas.

**Svarbiausios širdies kraujagyslių ligos:** stenokardija, aritmijos, širdies nepakankamumas, aterosklerozė ir kt.

### Dėl kokių priežasčių galime susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis:

Visi širdies – kraujagyslių ligų rizikos veiksniai (*t. y. veiksniai, didinantys riziką susirgti šiomis ligomis*) skirstomi į dvi pagrindines grupes:

#### I. Rizikos veiksniai, kurių negalime pakeisti (nemodifikuojami):

- Amžius (vyrams virš 45 m., moterims – virš 55 m.);
- Vyriška lytis;
- Paveldimumas (*anksti pasireiškusios širdies ir kraujagyslių ligos artimiesiems: tėvams, broliams, seserims (širdies infarktai, insultai ar staigios mirtys vyrams iki 55 metų, moterims – iki 65 m.)*);
- Jau nustatyta aterosklerozinės kilmės kraujagyslių liga (*širdies, galvos smegenų, kojų kraujagyslių ir kt.*).

#### II. Pagrindiniai rizikos veiksniai, kuriuos galime valdyti (modifikuoti):

- Rūkymas (nikotinas priverčia širdį 10–20 dūžių per minutę dažniau plakti, dėl ko jai per metus tenka

5–10 milijonų dūžių daugiau nei nerūkančio, sukelia kraujagyslių spazmus, didina kraujospūdį, pagreitina aterosklerozinių plokštelių susidarymą ant kraujagyslių sienelių);



- Dislipidemija (per didelis mažo tankio lipo proteinų arba „blogųjų“ kraujo riebalų kiekis, besikaupiantis ant kraujagyslių sienelių, sudaro aterosklerozines plokšteles ir mažina kraujagyslių spindį, todėl sutrinka įvairių organų kraujotaka);
- Arterinė hipertenzija (tai liga, kuriai būdingas ilgalaikis arterinio kraujospūdžio padidėjimas, ilgainiui pažeidžiantis tam tikrus organus: kraujagysles, širdį, smegenis, inkstus, akis. Žmogui, nesergančiam širdies ar kraujagyslių ligomis, nepavojingas kraujospūdis yra iki 140/90 mm Hg, didesnį jau būtina mažinti);
- Taip pat šių ligų atsiradimas didele dalimi siejamas su neoptimalia mityba, antsvoriu, nutukimu bei su nepakankamu fiziniu aktyvumu.
- Su maistu žmogus turi gauti apie 40 maisto medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių) o taip pat biologiškai aktyvias medžiagas (vitaminus ir mineralines medžiagas) reikalingais kiekiais, priklausomai nuo amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo. Nutukimas ir persivalgymas, gausus alkoholio, druskos, riebalų, mažas kalio vartojimas, piktnaudžiavimas riebiu ir saldžiu maistu apsunkina širdies veiklą, vargina raumenis, didina kraujospūdį ir tikimybę susirgti cukriniu diabetu. Nutukusių žmonių kraujyje dažnai aptinkamas padidėjęs riebalų kiekis, greičiau pažeidžiamos kraujagyslės, sutrinka gliukozės apykaita. Dėl per mažo fizinio aktyvumo nutunkama, kraujyje