

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programa

Jau kelinti metai, kaip Lietuvoje pradėta vykdyti plati prevencijos programa "Asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos finansavimo priemonių programa".

Programoje dalyvauja ir **Šilutės rajono savivaldybės sveikatos priežiūros įstaigos.**

- ❖ Programa skirta vyrams nuo 40-55 m. ir moterims nuo 50-65 m.
- ❖ Programos priemonės taikomos 1 kartą per metus.

Visi tyrimai visiškai apmokami iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšų.

Kaip viskas vykdoma?

Dėl dalyvavimo programoje reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Pacientai informuojami apie galimas širdies ir kraujagyslių ligas, įvertinama šių ligų tikimybė, t. y. pacientui atliekami programoje numatyti tyrimai.

Jei po pirminių tyrimų paaiškėja, kad pacientas priskirtinas didelės širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei, jis siunčiamas į specializuotus šių ligų prevencijos padalinius, kuriuose išsamiai tiriamas.

Ypač didelės rizikos priskiriamiems žmonėms sudaromas intensyvaus gyvenenos keitimo, gydymo ir jo stebėsenos planas.

Tad tikrai verta pasinaudoti širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programos priemonėmis bei teikiamomis galimybėmis nemokamai pasitikrinti sveikatą.

Kviečiame gyventojus aktyviau naudotis nemokamomis prevencinėmis programomis, taip pat apie tai informuoti savo artimuosius, siekiant saugoti ir stiprinti savo bei kitų sveikatą.



Lietuvinkų g. 8, Šilutė LT-99133

Tel./Faks. 8(441) 52217

El. p.: visuomenessveikatosbiuras@gmail.com

www.silutessveikata.lt

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCIJOS PROGRAMA

Širdies ir kraujagyslių ligos – dažniausia mirties priežastis!

„Viskas gyvenime pataisoma, išskyrus mirtį“.

(F. Taunytė)



2011
Šilutė

Širdies ir kraujagyslių ligos – dažniausia mirties priežastis!

Lietuvoje dažniausia gyventojų mirties priežastis iki šiol yra širdies ir kraujagyslių ligos. Jos lemia 30 proc. gyventojų invalidumo. Kasmet nustatoma vidutiniškai po 16 tūkst. insulto ir 7 tūkst. miokardo infarkto atvejų. Šie skaičiai nuolat didėja.

Širdies ir kraujotakos ligos laikomos pagrindine mūsų amžiaus sveikatos problema.

Pastebima, kad šiomis ligomis serga vis jaunesni žmonės.

Kokios pagrindinės širdies ir kraujagyslių ligos?

- ❖ arterinė hipertenzija (padidėjęs kraujo spaudimas),
- ❖ aterosklerozė,
- ❖ išeminė širdies liga,
- ❖ krūtinės angina (miokardo infarktas),
- ❖ širdies ritmo sutrikimai,
- ❖ širdies nepakankamumas,
- ❖ reumatas ir kt.

Ar galima išvengti šių ligų?

Šios ligos daugiausia siejamos su netinkama žmonių gyvenimu.

Užsienio ir mūsų šalies patirtis rodo, kad galima išvengti daugelio širdies ir kraujagyslių ligų bei pailginti žmonių gyvenimą. Tam reikia perprasti ligos prigimtį, nustatyti ją skatinančius rizikos veiksnius ir atkakliai su jais kovoti. Pokyčių pirmiausia turime norėti patys ir ryžtis keisti savo gyvenimą.

Rizikos veiksniai:

- ✚ rūkymas,
- ✚ nutukimas,
- ✚ padidėjęs cholesterolio kiekis,
- ✚ stresas,
- ✚ mažas fizinis aktyvumas,
- ✚ nesveika, nevisavertė mityba – suvartojamas per didelis riebalų kiekis, racione stinga vaisių ir daržovių,
- ✚ nesaikingas alkoholio vartojimas,
- ✚ negydomas padidėjęs kraujo spaudimas ir cukrinis diabetas.



Kada būtina kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigas?

Jei širdies ritmo sutrikimai tampa dažni, lydimi nualpimo, galvos svaigimo, krūtinės skausmo, fizinio aktyvumo sumažėjimo, reikia kuo greičiau susirūpinti savo sveikata ir atlikti išsamius tyrimus.

Kaip padėti savo širdžiai?

Pradėti sveikai gyventi yra naudinga kiekvienam, ne tik tiems, kurie žino, kad jau serga širdies ir kraujagyslių ligomis.

- ✚ **Meskite rūkyti.** Rūkymas sumažina deguonies kiekį kraujyje bei pažeidžia ir susilpnina arterijų sieneles.
- ✚ **Vartokite mažiau riebalų.** Širdžiai ir kraujagyslėms ypač žalingas per gausus gyvulinių riebalų vartojimas. Jie gali padidinti cholesterolio kiekį kraujyje.
- ✚ **Reguliariai mankštinkitės ir stenkimės išlaikyti normalų kūno svorį.** Reguliari mankšta gali padėti sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje, kraujospūdį, sureguliuoti kūno svorį. Užtenka fizinio krūvio, kuris atitinka ėjimą vidutiniu greičiu 30 min. per dieną 5 kartus per savaitę.
- ✚ **Kontroliuokite kraujospūdį.** Aukštas kraujospūdis apsunkina širdies darbą ir pagreitina širdies ligų vystymosi procesą. Nuolat tikrinkite savo kraujospūdį. Jeigu jis aukštas, laikykitės tinkamo maitinimosi ir reguliarios mankštos režimo.