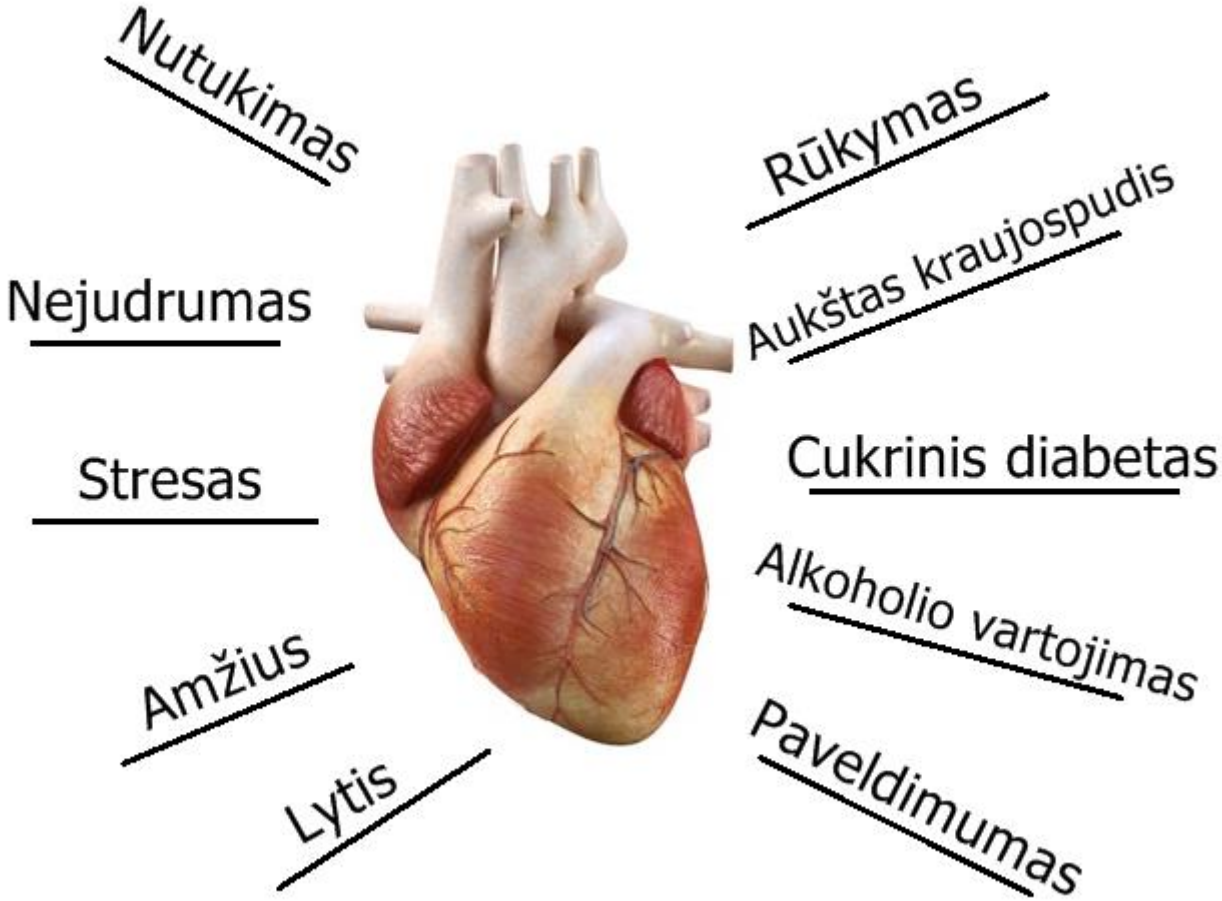
Širdies problemas keliantys veiksniai



Rūkymas.

Nuo rūkymo kraujagyslėse susidaro kraujo krešuliai, labai padidinantys miokardo infarkto grėsmę.

Aukštas kraujospūdis.

Padidėjęs kraujospūdis apsunkina širdies darbą, kenkia kraujagyslėms ir sukelia jų aterosklerozę, todėl smegenų, širdies, inkstų, akių tinklainės kraujagyslės gali plyšti.

Nejudrumas

Dėl per mažo fizinio aktyvumo nutunkama, kraujyje padaugėja riebalų, pakinta gliukozės kiekis, sutrinka kraujospūdžio reguliavimas, o tai skatina aterosklerozės raidą.

Nutukimas

Širdžiai ir kraujagyslėms ypač kenkia per gausiai vartojamos riebus, daug cukraus turintis maistas.

Cukrinis diabetas

Sergant diabetu pažeidžiamos kojų kraujagyslės, dažnesnis širdies infarktas.

Stresas

Sergant depresija, dėl didelės psichoemocinės įtampos (nuolatinio nervinimosi, pervargimo) gerokai dažniau gali sutrikti širdies veikla, ištikti staigi mirtis.

Alkoholio vartojimas

Kenkia širdies raumeniui, silpnina širdies funkciją, didina staigios mirties tikimybę.

Amžius

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

Lytis

Širdies ligomis dažniau serga 45–55 metų vyrai nei moterys.

Paveldimumas

Padidėjusi širdies ir kraujagyslių ligų grėsmė, jei vienas tėvų, brolių ar seserų (yra sirgę hipertenzija, koronarine širdies liga ar nuo jos anksti mirę.

Kaip išvengti širdies problemų

Sveika mityba

Šviežiose daržovėse, vaisiuose, grūduose, ankštiniuose gausu antioksidantų saugančių nuo aterosklerozės ir kitų kraujotakos ligų.

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.

Mikroelementai

Kalis padeda palaikyti normalų kraujospūdį, reguliuoti širdies ritmą, gydyti nuo padidėjusio kraujospūdžio. Magnis padeda išvengti širdies ir kraujagyslių ligų, sumažinti „blogojo“ cholesterolio kiekį, saugo kraujagyslių sieneles nuo pažeidimo pakilus kraujospūdžiui.

Pasitikrinkite kraujospūdį

Ligos lengviau išvengti nei ją gydyti, todėl svarbu matuoti kraujospūdį ir tiems, kurie dar neserga hipertenzija.

Vartokite maistą, kuriame yra 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.

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.