

VIENOS ŠIRDIES ISTORIJA

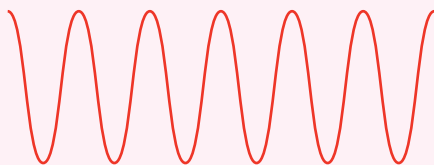


Giedrius Drukteinis

- gerai žinoma Lietuvoje asmenybė: LRT laidos „Vartotojų kontrolė“ vedėjas, lektorius, etiketo specialistas, rašytojas ir žurnalistas. Kaip ir daugumos šiuolaikinių ir jaunų vyrų, Giedriaus gyvenimo tempas buvo itin aktyvus ir kupinas įvairios veiklos. Todėl suprantama, kad beveik kasdien jam tekdavo susidurti su įtampa bei stresinėmis situacijomis. O tai neišvengiamai daro neigiamą poveikį sveikatai ir tampa reikšminga širdies ir kraujagyslių ligų priežastimi.

G. Drukteinio ligos istorija yra tipiška šiuolaikinio žmogaus istorija: dėmesys karjerai, daug atsakomybės bei įsipareigojimų. Sėkmingas gyvenimas tarsi nesuteikia rimtos progos atsakingiau rūpintis savo sveikata, kol nebūna jau per vėlu. „Sunku buvo rasti gyvybingesnį ir optimistiškesnį žmogų už mane“, – sako Giedrius, –

„ir dar tvirtai įsitikinusių tuo, kad organizmas bei kūnas duos kokį nors įspėjamąjį ženklą, jog viduje yra kažkas negerai. O kol tokio akivaizdaus ženklo nėra, vadinasi, viskas tarsi ir gerai“.



Netikėtai 49-erių G. Drukteinis sukniubo savo automobilyje. Galima įvardyti neįtikėtina laime, kad tai įvyko Vilniaus centre, ir pagalba buvo iškviesta greitai. Tad atvykusiems medikams pavyko jį atgaivinti. „Nutiko tai dėl labai paprastos priežasties, į ką aš ir noriu atkreipti absoliučiai visų gyvybės kupinų žmonių, tokių kaip aš, dėmesį – AŠ NESITIKRINAU SAVO SVEIKATOS. Priežastis, kodėl to nedariau, buvo išties žmogiška – jaučiausi gerai, kaip ir visi, tikėjau, kad gyvensiu amžinai, todėl neatrodė prasminga gaišti laiką vizitams pas gydytojus. O gal tiesiog ir žmogiškai buvo baisu – maža ką jie suras?“ – kalbėjo G. Drukteinis. Kaip parodė pats gyvenimas – liga viską susirado pati.

AŠ
NESI-
TIKRI-
NAU
SAVO
SVEIKA-
TOS

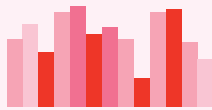
Pamokančioji G. Drukteinio istorija yra labai paprasta: sveikata – brangiausias turtas, todėl verta ją saugoti. Nuolat prižiūradami širdies sveikatą, išvengsime arba labai sumažinsime itin rizikingų ligų tikimybę: **MIOKARDO INFARKTO IR INSULTO.**

PASITIKRINKITE SAVO ŠIRDIES SVEIKATĄ

Užkirsite kelią ligai bei jos komplikacijoms, jeigu tikrinsitės savo širdies sveikatą. Jūs galite pasinaudoti Širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programa savo poliklinikoje – kartą per metus pasitikrinti sveikatą pas savo šeimos gydytoją. Gydytojas pamatuos kraujo spaudimą, įvertins širdies ir kraujagyslių ligų rizikos laipsnį, atliks elektrokardiogramą (EKG), lipidogramą ir išmatuos gliukozės lygį kraujyje. Ši programa yra skirta:

**40-55 m.
vyrams**

**50-65 m.
moterims**



**PASITIK-
RINKITE
SAVO
ŠIRDIES
SVEIKATA,**

**MANO KRAUJO SPAUDIMO,
PULSO IR KŪNO SVORIO
KONTROLĖS DIENYNAS**



ĮSIKLAUSYKITE Į SAVO ŠIRDIES BALŖĄ

Istorijos lieka tik istorijomis, kol jų nepatiriame patys. Tačiau visgi daug ko galime pasimokyti: gyvenimo maratone išlaikysime tempą, kai būsime sveiki. Širdies sveikatą parodo kraujo spaudimo ir „blogojo“ cholesterolio rodikliai, kuriuos naudinga žinoti.



**140 ir/ar
90 mmHg**



gydytojo kabinete išmatuoto normalaus arterinio kraujo spaudimo viršutinė riba.

3 mmol/l



„blogojo“ cholesterolio (mažo tankio lipoproteinų cholesterolio, trumpinys MTL-C) viršutinė normos riba sveikam žmogui.

1,4 mmol/l



Jei žmogui jau įvyko miokardo infarktas ar insultas, ši riba yra mažiau 1,4 mmol/l.

PADIDĖJĘS KRAUJOSPŪDIS

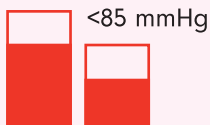
Kas trečias suaugęs žmogus turi padidėjusį arterinį kraujo spaudimą.



Kuo kraujo spaudimas didesnis, tuo didesnė tikimybė susirgti bei mirti nuo aterosklerozės sąlygotų širdies ir kraujagyslių ligų – miokardo infarkto ar insulto. Kraujo spaudimo didėjimą lemia įvairūs veiksniai: rūkymas, viršvoris ir nutukimas, fizinio aktyvumo stoka, perteklinis druskos, alkoholio vartojimas, nuolatinis stresas, vyresnis amžius, paveldimumas, lėtinės inkstų ligos, antinksčių, skydliaukės ligos ir t.t.

ŽINOKITE

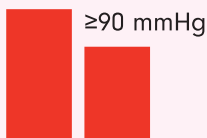
<130 mmHg



- normalus suaugusio žmogaus kraujospūdis.
130-139 mmHg ir/ar 85-89 mmHg yra aukštas normalus kraujospūdis – stebėkite jį ir keiskite gyvenimą.

Jei kraujospūdis siekia

≥140 mmHg



jį būtina mažinti. Nedelsdami kreipkitės į gydytoją, kuris paskirs Jums reikiamus vaistus.

PADIDĖJĘS CHOLESTEROLIS

Nemanykite, kad cholesterolio kontrolė yra tik nutukusių, turinčių žalingų įpročių ar vyresnio amžiaus žmonių problema. Kartais ir sportuojantis, sveikai besimaitinantis bei jaunas žmogus gali turėti padidėjusį cholesterolio kiekį.

„Gerasis“ cholesterolis (didelio tankio lipoproteinų cholesterolis, trumpinys DTL-C) būtinas ląstelių statybai, lytinių ar antinksčių žievės hormonų gamybai, tulžies rūgščių gamybai, vitamino D apykaitai. Kuo „gerojo“ cholesterolio daugiau, tuo geriau!

„Blogasis“ cholesterolis (mažojo tankio lipoproteinų cholesterolis, trumpinys MTL-C) didina riziką susirgti klastinga liga – ATEROSKLEROZE, kurios mes neįaučiame. MTL-C gaminamas kepenyse ir su krauju išnešiojamas po visą organizmą. „Blogasis“ cholesterolis nusėda ant kraujagyslių sienelių, taip suformuodamas aterosklerozines plokšteles, kurios metams bėgant tik didėja. Pačios pavojingiausios yra nestabilios aterosklerozinės plokštelės, kurios gali įplyšti. Jei aterosklerozinė plokštelė širdį maitinančioje kraujagyslėje (vainikinėje kraujagyslėje, koronare) įplyšta, toje vietoje susidaro krešulys. Jis staiga nutraukia kraujo tėkmę ir širdies raumuo nebegauna deguonies. Įvyksta miokardo infarktas. Jei aterosklerozinės plokštelės atsiranda smegenų ir kaklo kraujagyslėse, gali įvykti insultas.

KURKITE SAVO GYVENIMO PLANUS

**Jeigu siekiate būti sveikesni,
pirmiausia meskite**

RŪKYTI.

Rūkant pažeidžiamas vidinis apsauginis kraujagyslių sienelės sluoksnis, todėl greičiau progresuoja aterosklerozė. Rūkalų dūmuose yra medžiagų, kurios didina miokardo infarkto, staigios mirties, insulto, aortos aneurizmos ir periferinių arterijų ligų tikimybę, taip pat skatina onkologinių ligų atsiradimą.

**Įpraskite rūpintis savo ir artimų
žmonių širdies sveikata:**

1

kasdien stebėkite kraujo spaudimą,

2

kartą per metus tikrinkitės cholesterolio kiekį,

3

atsisakykite žalingo įpročio – rūkymo.

**Kuo mažiau „blogajo“
cholesterolio, tuo geriau!**

ATLIKITE CHOLESTEROLIO TYRIMUS KIEKVIE- NAIS ME- TAIS

40 m.

Vyrai nuo



50 m.

Moterys nuo



ATLIKITE CHOLESTEROLIO TYRIMUS KIEKVIENAIS METAIS

Privalote išsitirti cholesterolį, jei sirgote širdies ir kraujagyslių liga arba sergate cukriniu diabetu ir inkstų nepakankamumu. Tai svarbu net ir jauniems žmonėms. Cholesterolį būtina pasitikrinti net tuo atveju, jei pirmos eilės kraujo giminaičiai anksti sirgo širdies ir kraujagyslių liga (moterys iki 60 metų, o vyrai iki 55 metų).



ATMINKITE

Visi vyrai nuo 40 m. turi atlikti
cholesterolio tyrimus.

Visos moterys nuo 50 m. ir mo-
teryms menopauzės metu turi atlikti
cholesterolio tyrimus.

SVARBU ŽINOTI

Išsityrę tik bendrąjį cholesterolio kiekį kraujyje, nesužinosite, kokio cholesterolio, „gerojo“ ar „blogojo“, yra per daug. Galbūt bendras cholesterolis yra padidėjęs dėl „gerojo“ cholesterolio ir neverta nerimauti. Todėl patartina atlikti visų cholesterolio tipų koncentracijos tyrimą. Tai padės gydytojui paskirti tinkamiausią gydymą.

LIPIDOGRAMA – 4 TYRIMŲ KOMPLEKSAS

Jeigu tyrimas rodo padidėjusį „blogojo“ cholesterolio kiekį, svarbu konsultuotis su gydytoju. Stabdyti aterosklerozę, apsaugoti nuo širdies infarkto ir insulto bei pailginti gyvenimą padeda cholesterolio kiekį kraujyje mažinantys vaistai. Pagrindinė ir veiksmingiausia tokių vaistų grupė yra STATINAI.

Gydymas jais yra kompensuojamas. Jei Jūsų „blogasis“ cholesterolis yra padidintas, nedelsdami tarkitės su gydytoju, kuris paskirs tinkamiausią gydymą.

LAIKYKITE GYVENIMĄ SAVO RANKOSE

Jūs galite kontroliuoti savo gyvenimą ir mažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Tai labai paprasta: stebėkite savo širdį kasdien. Jūs savo širdį pažįstate geriausiai, tad sąmoninga kontrolė neleis ligai progresuoti bei komplikuotis.

Jūsų kraujo spaudimo, pulso, kūno svorio bei cholesterolio dienas leis Jums laikyti gyvenimą savo rankose.

