

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCIJOS PROGRAMA

- Ar aš galu profilaktiškai pasitikrinti?

Taip, jeigu esate vyras nuo 40 iki 55 metų arba moteris nuo 50 iki 65 metų ir apdrausti privalomuoju sveikatos draudimu.

- Kas kiek laiko galu pasitikrinti?

Kartą per metus.

- Ką man reikėtų daryti?

Kreiptis į savo šeimos gydytoją.

- Koks tyrimas bus atliekamas?

Patikros metu šeimos gydytojas išsiaiškins rizikos veiksnius, dėl kurių galima susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Remdamasis tuo, kokie rizikos veiksnių veikia, gydytojas sudarys individualų širdies ir kraujagyslių ligų preventijos planą. Tada Jums bus atliekami tyrimai: nustatomas gliukozės ir cholesterolio kiekinis kraujyje, trigliceridų koncentracija kraujyje, atliekama elektrokardiograma ir kiti tyrimai. Jei po šių tyrimų paaškėja, kad žmogus priklauso didelės rizikos grupei, jis siunčiamas tirti į specializuotus širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos padalinius.

- Kiek tai kainuoja?

Paslaugos teikiamos nemokamai.



„Sveikatos netolygumų mažinimas:
veiksmų plano sukūrimas ir struktūrinių
fondų projektai“



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS
Respublikos g. 94 - 704, LT-42136 Rokiškis
Tel. (8 458) 52055
El. p. info@rsveikata.lt

RŪPINKITĘS SAVO ŠIRDIMI IR SVEIKATA!

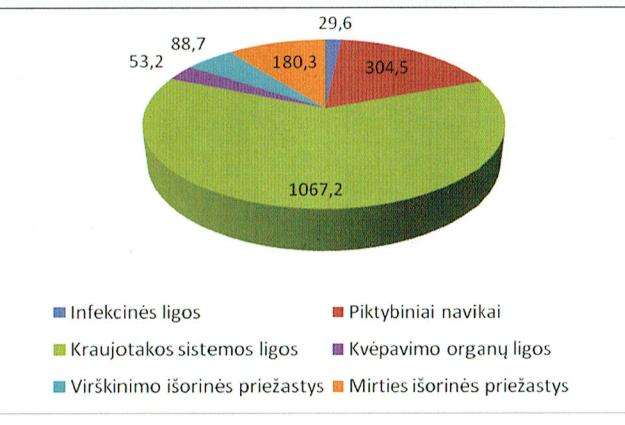


Vienas pasaulis
Vieni namai
Vienna širdis

KAIP IŠSAUGOTI SVEIKĄ ŠIRDĮ?

Pagal mirtingumo ir sergamumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų rodiklius, Rokiškio rajonas pirmauja Panevėžio apskrityje.

Rokiškio rajono gyventojų mirtingumas pagal mirties priežastis 2012 m. 100000 gyv.



Šaltinis: Higienos institutas

Dėl šių ligų mūsų rajone kasmet įvyksta 57,5 procentas visų mirčių. Dažnai miršta darbingo amžiaus, energingi žmonės, daugybė susirgusių lieka invalidais. Neretai mirtis įvyksta staiga, netikėtai.

Kyla klausimas, ką mes galime padaryti, kad širdies ir kraujagyslių ligas sustabdytumėme?

SUŽINOK SAVO RIZIKĄ!

ŠIRDIES LIGŲ IR INSULTO RIZIKOS VEIKSNIAI

KONTROLIUOJAMI RIZIKOS VEIKSNIAI:

- Padidėjusi rizika (5,2 - 6,2 mmol/l) cholesterolio kiekis kraujyje. Salygoja trečdalį širdies ligų ir insultų.
- Padidėjusi rizika (6,1 - 6,7 mmol/l nevalgius) gliukozės kiekis kraujyje. Diabetu sergantys žmonės turi trigubai didesnę riziką susirgti širdies ligomis ir insultu.
- Padidintas (140/90 mmHg) kraujospūdis. Esminis rizikos veiksnyς susirgti insultu ir širdies ligomis.
- Fizinio aktyvumo trūkumas. Padidina riziką susirgti širdies ligomis 150 proc.
- Rūkymas. Rūkalai turi dvigubą riziką susirgti nei nerūkantys.
- Stresas ir depresija. Ilgalaikis stresas yra vienas svarbiausių hipertoniškų, koronarinės širdies ligos, aterosklerozės rizikos veiksniių. Sergant depresija gerokai dažniau gali sutriksti širdies veikla, ištikti staigi mirtis.
- Per didelis svoris (nutukimas). Žmonės turintys dideli kūno masės indeksą (KMI) rizikuja susirgti diabetu, hipertenzija bei užterštį savo kraujagysles.
- Netinkama mityba. Per didelis druskos kiekis didina kraujospūdjį; per didelis riebalų kiekis gali užkimšti kraujagysles.

NEKONTROLIUOJAMI RIZIKOS VEIKSNIAI:

- Paveldimumas. Jeigu tévai, broliai, seserys sirgo širdies infarktu ar insultu iki 55 metų (vyrams) ar 65 metų (moterims) rizika didėja.
- Lytis. Vyrai turi didesnę riziką susirgti širdies ligomis negu moterys iki menopauzės, bet po menopauzės rizika tampa vienoda. Insulto pavojujus panašus tiek vyrams, tiek moterims.
- Amžius. Dėl rizikos veiksnų susikaupimo bei vystimosi didesnę riziką susirgti širdies ligomis ir insultu turi vyresni žmonės. Sulaukus 55 metų rizika dar padidėja dvigubai kas 10 metų.

SUMAŽINK SAVO RIZIKĄ!

- Valgyk subalansuotą, neriebų maista, nepamiršk vartoti daugiau daržovių ir vaisių.
- Vartok mažiau druskos ir termiškai apdoroto maisto.
- Bük aktyvus. Kiekvieną dieną skirkite ne mažiau 30 min. fiziniam aktyvumui.
- Širdžiai būtini mikroelementai - kalis ir magnis.
- Mesk rūkyti.
- Mokytis atsipalauduoti, valdyti stresą.
- Palaikyk normalų kūno svorį. Svorio mažinimas, mažina kraujospūdį. Normalus (18,5 - 24,9 kg/m²) kūno masės indeksas;
- Tikrink savo lipidų (norma < 5 mmol/l), gliukozės (norma nevalgius < 6,0 mmol/l, pa-valgius < 8,0 mmol/l) kiekį kraujyje ir arterinį krauko spaudimą (< 140/90 mmHg).

**NIEKAD NEVĖLU SUMAŽINTI
ŠIRDIES LIGŲ BEI INSULTO
RIZIKĄ!**