

# **Rugsėjo 29-oji – Pasaulinė širdies diena „Vienas pasaulis, vieni namai, viena širdis“**

## **Informacinė-metodinė medžiaga visuomenės sveikatos biurų darbuotojams**

### **Įvadas**

Širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) yra bendrinis terminas, vartojamas įvardyti ligas, kurios turi įtakos širdies ir kraujagyslių sistemai. Dažnai jos turi tas pačias priežastis, joms taikomi tie patys gydymo būdai.

ŠKL, įskaitant insultus, pasaulyje kasmet nusineša 17,3 mln. gyvybių ir šis skaičius vis auga. Manoma, kad 2030 m. jis gali pasiekti 23 mln. mirčių per metus.

1999 m. Pasaulinė širdies federacija paskelbė paskutinį rugsėjo sekmadienį Pasauline širdies diena. Ji minima 90-yje pasaulio šalių, siekiant atkreipti dėmesį į rizikos faktorius, sukeliančius ŠKL, paskatinti sveiką gyvenimą. Pasaulinę širdies dieną Lietuvoje skatina švęsti Lietuvos širdies asociacija.

2012 m. Pasaulinė širdies diena minima rugsėjo 29 d.

**2012 metų Pasaulinės širdies dienos šūkis visoje planetoje – „Vienas pasaulis, vieni namai, viena širdis“.**

**Šiais metais norėdamos paminėti Pasaulinę širdies dieną, Pasaulinė širdies federacija ir Lietuvos širdies asociacija ragina imtis veiksmų siekiant išsaugoti tų, kuriuos taip mylime, gyvybes, ypač moterų ir vaikų gyvybes.**

Reikia paneigti visuomenėje pasklidusį mitą, kad širdies ligos ir insultas dažniausiai pasitaiko tik tarp vyresnio amžiaus vyrų ir pasiturinčių žmonių. Moterų rizika susirgti ŠKL yra nepakankamai įvertinama.

Europoje 55 proc. mirčių nuo ŠKL ištinka moteris.

Lietuvoje 2011 m. iš visų mirusių vyrų – 48 % mirė nuo kraujotakos sistemos ligų, o moterų nuo kraujotakos sistemos ligų mirė net 65 %. Širdies ir kraujagyslių ligos tapo pagrindine mirties priežastimi moterų tarpe. Ši liga aplenkė krūtis vėžį, kaip pirmąją ligą. Didesnė rizika sirgti pasireiškia vyresnėms kaip 50-ies metų moterims.

### **Moterų ŠKL**

Kuo moterų širdies problemos skiriasi nuo vyrų? Yra anatomijos skirtumų. Kairiojo skilvelio masė 10 proc. mažesnė negu vyrų, siauresnės ir smulkesnės vainikinės arterijos. Skiriasi gyvenimo būdas, ligų simptomai, socialiniai ypatumai. Skiriasi kai kurių rizikos veiksnių įtaka. Laikui bėgant atsirandantys hormoniniai pokyčiai skatina tam tikrų specifinių ligų atsiradimą.

Moterims reikėtų atkreipti dėmesį į sistolinį kraujo spaudimą, taip pat didesnė tikimybė sirgti ŠKL yra sergančiosioms cukriniu diabetu, nustatytas ryšys tarp svorio pokyčių ir didelio tankio cholesterolio. Neužtenka iširti paprasto cholesterolio kiekį, reikia atlikti išsamią lipidogramą ir įvertinti, kiek yra „gerojo“ didelio tankio cholesterolio.

Sergančioms cukriniu diabetu moterims mirties rizika nuo širdies ligų padidėja daug daugiau negu vyrams. Išemine širdies liga sergantiems vyrams mirties rizika didėja iki 3 kartų, moterims – iki 7. Be to, persirgusiai miokardo infarktu, insultu moteriai, kuriai diagnozuotas cukrinis diabetas, pakartotinio įvykio rizika padidėja 2 kartus.

Po menopauzės didėja aterosklerozės progresavimo, cukrinio diabeto išsivystymo, arterinės hipertenzijos rizika, pradeda varginti sąnarių skausmai, osteoporozė ir kitos ligos.

Endotelis – plonytė plėvelė, dengianti širdies, kraujagyslių, limfagyslių vidinį paviršių. Endotelis išskiria medžiagas, reguliuojančias kraujagyslių tonusą ir struktūrą.

Atlikti tyrimai įrodė, kad moterims, kurioms nustatyta endotelio disfunkcija ir kurioms dar neišsivystė kraujagyslių stenozė (susiaurėjimas), didėja kardiovaskulinių įvykių tikimybė, dažniau išsivysto cukrinis diabetas, arterinė hipertenzija, padidėja kraujospūdis, kuris savo ruožtu sunkina visas širdies ir kraujagyslių komplikacijas. Taigi endotelio disfunkcija yra labai svarbus klinikinis požymis, nes, kalbant apie moteris, dažnai tik endotelio disfunkcija galima paaiškinti atsiradusius klinikinius išeminės širdies ligos simptomus.

Dėl skirtingų patogenetinių išeminės širdies ligos išsivystymo mechanizmų moteris neretai gydyti yra gana sunku ir jų gydymo rezultatai nėra geri. 63 proc. staiga mirusių nuo išeminės širdies ligos moterų prieš tai neturėjo klinikinų simptomų, 42 proc. moterų ir 24 proc. vyrų po miokardo infarkto miršta per pirmuosius metus.

Susirūpinimą kelia tai, kad apie 35 proc. išeminių sindromų moterims būna neatpažinti ar nedokumentuoti, nes pačios moterys ar jas gydantys gydytojai neteisingai vertina nusiskundimus.

Kiekvienais metais tūkstančiams pacienčių pasakoma, kad joms nėra ryškios išeminės širdies ligos ir ji negydoma. Nors dabartiniai klinikiniai tyrimai rodo, kad ir nesant angiografinių matomų obstrukcinių vainikinių arterijų pažeidimų jas ištinka koronariniai įvykiai. Todėl svarbu anksti diagnozuoti išeminę širdies ligą, aktyviai gydyti ir rekomenduoti antrinės profilaktikos priemones moterims.

Moterys šiek tiek kitaip reaguoja į medikamentus, skiriasi jų nepageidaujamas poveikis, rizikos dažnis siejamas su gydymu hormonais. Kodėl taip svarbu, kad menopauzės periodu moterys būtų gydomos endotelio funkciją gerinančiu vaistu? Krūtinės angina – trumpalaikis krūtinės skausmas, kurį lemia pusiausvyros tarp širdies raumens aprūpinimo krauju ir širdies raumens deguonies poreikio sutrikimas. Statistika rodo, jog pusei moterų angininių skausmų priežastis gali būti endotelio disfunkcija.

Arterinė hipertenzija – dar viena moterų problema, kuriai didelę įtaką daro endotelio funkcija. Kita arterinės hipertenzijos išsivystymo priežastis moterims – lėtinis simpatinis hiperaktyvumas, lėtinis stresas. Dėl to siaurėja kraujagyslės, didėja širdies susitraukimo dažnis ir galiausiai pasireiškia arterinė hipertenzija.

Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas ir cholesterolio kiekis kraujyje, rūkymas, cukrinis diabetas, psichosocialinis stresas – visa tai išeminės širdies ligos rizikos veiksniai.

### **ŠKL rizikos veiksniai ir prevencija**

Visame pasaulyje plačiai kalbama apie šią aktualią problemą – didėjantį moterų sergamumą ŠKL. Jau dabar moterys, ypač vyresnio amžiaus, pagal sergamumo ir mirštamumo nuo ŠKL rodiklius pasivijo ir netgi aplenkia vyrus. Tiesa, prieš keletą metų priimtos Moterų širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos gairės turėtų padėti kovoti su didėjančiu moterų sergamumu ŠKL.

Tačiau tik trečdalis moterų žino, kad širdies ligos – didžiausia jų sveikatos problema. Dauguma jų nesieja šios sveikatos problemos su rizikos veiksniais, tokiais kaip cholesterolio ir arterinio kraujospūdžio padidėjimas, su asmenine išeminės ligos išsivystymo rizika.

Kokios gi priežastys galėjo nulemti šiuos pokyčius?

*Gyvenimo pokyčiai.* Rūkymas, alkoholio, narkotikų ar kitų kenksmingų medžiagų vartojimas, psichosocialinis stresas gali baigtis moters sveikatos pablogėjimu. Taip pat ŠKL riziką didina kontraceptikai.

*Mitybos pokyčiai.* Vienas iš svarbių rizikos veiksnių – padidėjusi klubų ir liemens apimtis, netinkama mityba. Šiandienos pasaulyje pilna perdirbtų maisto produktų, kurie nepakankamai aprūpina moters organizmą maistinėmis medžiagomis. Dauguma moterų vartodamos šiuos produktus ignoruoja tokius produktus kaip švieži vaisiai ir daržovės. Neigiamą įtaką sveikatai turi ir įvairių dietų laikymasis.

Kūno masės indeksas (KMI) – svarbus rodiklis nustatant įvairias ligas, tarp jų ir ŠKL. Jei KMI nėra aukštas, sumažėja ir rizika susirgti šiomis ligomis.

KMI – tai ūgio ir svorio santykio rodiklis, leidžiantis įvertinti, ar žmogaus svoris normalus, per mažas, yra antsvoris ar nutukimas. Šis indeksas apskaičiuojamas pagal formulę:

$$\text{KMI} = \text{Kūno masė (kg)} / (\text{Ūgis (m)})^2.$$

KMI reikšmių paaiškinimas:

mažiau kaip 18,5 – per mažas svoris;

18,5–24,9 – normalus svoris;

25–29,9 – viršsvoris;

30–34,9 – pirmo laipsnio nutukimas;

35–39,9 – antro laipsnio nutukimas;

40 ir daugiau – trečio laipsnio nutukimas.

*Sėslus gyvenimo būdas.* Kai kurios moterys nemėgta aktyvios veiklos. Nepakankamas fizinis krūvis – labai svarbus rizikos veiksnys. Būtina išlaikyti fizinę formą, o tuo pačiu ir sveiką kūną.

*Komplikacijos nėštumo metu.* 20 procentų nėščių moterų kenčia nuo ŠKL nėštumo metu. Tai yra labai pavojinga, nes gali tecti nutraukti nėštumą, kad būtų išvengta mirties rizikos.

Jei moteriai gresia širdies liga, ypač kai šeimoje jau yra sirgusių šia liga, reikia nedelsiant kreiptis į gydytoją. Turi būti atliekami tyrimai siekiant nustatyti, ar širdies ir kraujagyslių sistema yra sveika. Kita vertus, moterys turėtų nustoti vartoti alkoholį ir rūkyti, aktyviau gyventi, reguliariai sportuoti ir vartoti sveiką maistą.

Moterys turi imtis veiksmų ir gyventi taip, kad širdis būtų sveika, ne tik tam, kad nesirgtų, bet ir dėl savo vaikų ir visų artimųjų gerovės.

## Vaikų širdies ligos

Vaikų širdies ligos – tai didelė ligų grupė, kurią sudaro įgimtos širdies ydos, uždegiminės širdies ligos, širdies ritmo ir laidumo sutrikimai, kardiomiopatijos. ŠKL rizika gali atsirasti prieš gimimą, vaisiaus vystymosi metu, ir toliau didėti vaikystėje dėl nesveikos mitybos, nepakankamo fizinio krūvio ir rūkymo.

Dažniausiai tai būna įgimti negalavimai – širdies vožtuvų, pertvarų defektai, širdies ritmo, laidumo sutrikimai. Kai kurios ligos pavojingos, kitos priskiriamos ypatybėms ir ne visada jas reikia pulti gydyti. Vaikui augant, neretai šios problemos išsisprendžia savaime, svarbu šeimos gydytojui stebėti pacientą, atsižvelgti į organizmo būklę.

*Širdies formavimąsi embriono vystymosi metu neigiamai gali veikti:*

- ūmūs moters infekciniai susirgimai per pirmus tris nėštumo mėnesius (raudonukė, tymai);
- lėtiniai moters susirgimai, tokie kaip cukrinis diabetas;
- žalingi aplinkos veiksniai (radiacija, aplinkos tarša);
- moters rūkymas nėštumo metu, be to, ne tik aktyvus, bet ir pasyvus, pavyzdžiui, darbas

prirūkytoje patalpoje;

- alkoholio, įvairių medikamentų vartojimas nėštumo metu;
- vyresnis nei 35 metai nėščios moters amžius.

Tačiau dažnai įgimtų širdies ydų priežastys lieka nežinomos. Šiandien neabejojama, kad jau vaikystėje gali pasireikšti paveldėtas polinkis sirgti daugeliu suaugusiųjų širdies ligomis, pavyzdžiui, ateroskleroze ar išemine širdies liga. Apie tai, kad vaikas gali sirgti širdies liga, galima įtarti iš tokių išorinių požymių kaip netikėti išblyškimo priepuoliai, odos mėlynnavimas, alpimas ir sąmonės praradimas, skausmai krūtinėje, greitas nuovargis, judrių žaidimų, fizinio krūvio netoleravimas – visa tai turėtų sukelti tėvams susirūpinimą. Tokie vaikai greitai pavargsta lipdami laiptais, sparčiai eidami. Kūdikiams prastai auga svoris, kamuoja dusulys, sutankėjęs kvėpavimas.

Kritiškiausias periodas, kuomet išryškėja gyvybei grėsmingos ydos – pirmieji mėnesiai.

Kai kurie kūdikiai jau gimsta su širdies ydomis. Dalis ydų yra lengvos, nepavojingos gyvybei ir nereikalauja skubaus gydymo, tačiau tokį vaiką vis tiek turi stebėti vaikų kardiologas. Tais atvejais, kai

yda sunki, pavojinga gyvybei, konsultuotis su vaikų kardiologu būtina kuo greičiau po gimimo, kad būtų laiku imtasi visų reikalingų priemonių.

Dalis širdies ligų nuo vaiko gimimo gali būti nepastebimos ir išryškėja vėliau, jam augant. Dažnai mažiesiems pacientams diagnozuojami širdies ūžesiai. Jie skirstomi į dvi klases: funkcinis ir organinius. Organiniai ūžesiai gali atsirasti dėl širdies struktūrinių pakitimų, o funkciniai – dėl pagreitėjusios kraujotakos, karščiuojant, susijaudinus ar esant mažakraujystei. Tokiu atveju gydyti nereikia, svarbu, kad šeimos gydytojas nuolat tikrintų vaiko sveikatą. Jeigu ūžesys stiprėja, turėtų siųsti pas kardiologą.

Vaikai su ŠKL problema gali susidurti ir netiesiogiai – patirti didelius emocinius išgyvenimus matydami, kaip susserga mylimas žmogus.

Vaikų kardiologo konsultacija yra labai svarbi ikimokykliniame ir jaunesniame mokykliniame amžiuje, kai vaikas intensyviai auga. Specialistai turėtų įvertinti vaiko širdies būklę, prieš parenkant jam fizinį krūvį. Be to, tokio amžiaus vaikai dažnai serga įvairiais virusiniais ar bakteriniais susirgimais, kurie gali nulemti širdies uždegimus – miokarditą arba aritmiją. Tiesa, dėl infekcijos atsirandantys širdies uždegimai būdingi bet kuriam amžiui.

Įtarus širdies patologiją, tiksliai diagnostikai būtini kompleksiniai tyrimai, todėl vaikui atliekama elektrokardiograma ir širdies echoskopija. Elektrokardiograma parodo elektrinius širdies procesus, padeda išsiaiškinti širdies aritmijas. Širdies echoskopija pateikia detalių širdies struktūrų vaizdą – specialiame monitoriuje matomos vaiko širdies kameros, vožtuvai, kraujagyslės. Šis tyrimas yra vienas iš svarbiausių ir informatyviausių neinvazinių tyrimų.

Šiuolaikinės visuomenės diktuojamas gyvenimo būdas taip pat prisideda prie vaikų ŠKL rizikos veiksnių, tokių kaip mityba, turinti per mažai kalorijų ar per daug „blogųjų“ riebalų ir cukrų, kompiuteriniai žaidimai, kurie stabdo fizinį aktyvumą, tabako dūmų prisotinta aplinka, kai kuriose šalyse – tabako reklama, kuri skatina tabako vartojimą.

## Tai turi žinoti kiekvienas

ŠKL – didelė įvairių ligų grupė. Pačios dažniausios yra dvi:

- išeminė (koronarinė) širdies liga – širdies raumenį maitinančių kraujagyslių liga;
- cerebrovaskulinė liga – galvos smegenis maitinančių kraujagyslių liga.

Širdies raumens infarktas ir galvos smegenų insultas – dažniausios šių susirgimų apraiškos, pasireiškiančios ūmiai. Dažnas jomis susirgęs nesugeba atpažinti pirmųjų požymių, supainioja juos su kitomis ligomis: bronchų, skrandžio, stuburo ir kt. negalavimais.

Kraujagyslė užsikemša krešuliu, kuris kliudo kraujui tekėti į širdį ar smegenis. Priežastis – riebalų sankaupos vidinėje kraujagyslės sienelėje ir susiformavusios aterosklerozinės plokštelės. Ties tokia plokštele dažniausiai ir prilimpa krešulys. Insultą gali sukelti ir kraujo išsiliejimas į galvos smegenis. Aterosklerozė gali ilgus metus progresuoti nebyliai, pranešdama apie save tik netikėtai įvykus infarktui arba insultui. Pasaulio širdies federacija pataria visiems žinoti pradinius apie infarktą bei insultą perspėjančius simptomus, nes laiku atpažinta liga ir skubiai suteikta pagalba gali išgelbėti gyvybę.

Lietuvos širdies asociacijos iniciatyva 2010 m. pabaigoje visuomenei buvo plačiai aiškinama apie miokardo infarkto pirmuosius požymius, „auksinių valandų“ svarbą, būtinybę kiek galima labiau sutrumpinti laiką nuo skausmo pradžios iki kraujagyslės atvėrimo. Deja, dažnai pacientai uždelsia, dėl to negrįžtamai pažeidžiamas širdies raumuo, neretai išrinka staigi mirtis.

### **Perspėjamieji širdies infarkto požymiai:**

- nemalonūs pojūčiai krūtinėje (diskomfortas): spaudimas ar skausmas krūtinės viduryje už krūtinkaulio ar tarp krūčių;
- diskomfortas ir/ar skausmas, plintantis į kitas viršutinės kūno dalies sritis: vieną ar abi rankas, nugarą, kaklą, apatinį žandikaulį, skrandžio sritį;
- oro trūkumas kartu su nemaloniu pojūčiu krūtinėje;

- Šiuos požymius gali lydėti silpnumas, jėgų netekimas, šaltas prakaitas, nerimas, mirties baimė, pykinimas, vėmimas, galvos svaigimas, sąmonės praradimas.

### **Perspėjamieji insulto požymiai:**

- staigus rankos, kojos, vienos veido pusės nusilpimas;
- staigus suvokimo, kalbos sutrikimas;
- staigus regėjimo sutrikimas viena ar abiem akimis;
- staigus koordinacijos, pusiausvyros, eisenos sutrikimas;
- staigus stiprus galvos skausmas be aiškios priežasties.

Atsiradus išvardytiems infarkto ar insulto požymiams svarbu kuo greitesnė medicinos pagalba, nes atvėrus užsikimšusią kraujagyslę ir atkūrus kraujotaką galima išgelbėti ne tik širdies raumenį ar galvos smegenis, bet ir gyvybę.

Širdies ligų ir insulto riziką galima sumažinti, laikantis sveikos mitybos principų, gyvenant fiziškai aktyviai, atsisakant rūkymo.

## **Širdis ir fizinis aktyvumas**

Reguliarus mankštinimasis mažina bendrojo cholesterolio, mažo tankio lipoproteinų, blogojo cholesterolio ir trigliceridų kiekį kraujyje, didina didelio tankio lipoproteinų, gerojo cholesterolio kiekį, mažina insulino rezistenciją, gerina gliukozės toleranciją, apsaugo nuo metabolinio sindromo, antrojo tipo cukrinio diabeto, teigiamai veikia krešėjimo sistemą. Judėjimas padeda reguliuoti arterinį kraujospūdį, treniruoja ir stiprina širdies raumenį, didina koronarinių arterijų spindį. Be to, tai būtina nutukimo gydymo programos dalis. Fizinis aktyvumas koronarinės širdies ligos riziką sumažina tiesiogiai veikdamas širdį ir kraujagysles bei mažindamas įvairių kitų rizikos faktorių įtaką (dislipidemijos, nutukimo, arterinės hipertenzijos, hiperglikemijos, hiperinsulinemijos, streso ir kt.).

Fizinio krūvio metu organizme vyksta šie procesai:

- padidėja širdies susitraukimo metu išstumiamo kraujo tūris ir širdies susitraukimų dažnis, o tuo pačiu – bendras išstumiamo kraujo tūris per minutę (minutinis širdies tūris);
- prisotintas deguonimi kraujas persiskirsto taip, kad didesnis jo tūris patenka į dirbančius raumenis;
- intensyvaus fizinio krūvio metu padidėja kraujospūdis;
- padažnėja kvėpavimas.

Kuo geresnis asmens fizinis pajėgumas, tuo lengviau širdžiai išstumti reikiamą kiekį kraujo. Reguliariai besimankštinančių žmonių pulso dažnis retesnis, fizinio krūvio metu jis dažnėja ne taip staiga – t. y. širdis dirba žymiai taupiau, lėčiau kyla kraujospūdis, kvėpavimo dažnis. Baigus treniruotę visų rodiklių reikšmės greičiau sugrįžta į įprastines (plačiau apie tai – [http://www.heart.lt/rizikos\\_veiksniai/fizinis\\_aktyvumas/122/](http://www.heart.lt/rizikos_veiksniai/fizinis_aktyvumas/122/)).

Galima paminėti vieną iš sparčiai populiarėjančių fizinio aktyvumo priemonių – šiaurietišką ėjimą. Tai ėjimas, atsispiriant lazdomis – labai paprasta, tačiau efektyvi sveikatingumo priemonė, tinkanti visiems, ypač vidutinio amžiaus žmonėms ir senjorams.

Vaikščiavimas su lazdomis mažina stresą, gerina širdies ritmą, nes daugiau įkvepiama deguonies, treniruoja širdies ir kraujagyslių sistemą, mažina kraujospūdį ir cholesterolį, gerina aerobinę ištvermę.

Šiaurietiškas ėjimas taikomas kaip gydymo forma esant kvėpavimo ir kraujotakos sistemos sutrikimams, stuburo ligoms, kartu su tinkama mityba puikiai sprendžia antsvorio problemas, pagerina fizinę būklę, suteikia žvalumo ir pasitikėjimo savimi. Jis puikiai tinka vyresnio amžiaus žmonėms bei tiems, kurie niekada nesimankštino ir nemėgsta tradicinių sporto rūšių bei sporto salių.

## **Širdis ir tinkamas maitinimasis**

Mokslininkų ištirta, kad širdies ir kraujagyslių ligų riziką didina antsvoris, nutukimas, piktnaudžiavimas riebiu ir saldžiu maistu, alkoholio vartojimas, rūkymas, sėslus gyvenimo būdas.

Žmonėms, kurių cholesterolio kiekis didelis, didesnė ir širdies ligų rizika. Sveika mityba yra vienas iš būdų, padedančių sumažinti cholesterolio kiekį ir apsaugoti širdį.

Organizmui reikia nedidelių cholesterolio kiekių. Produktų, kuriuose gausu sočiųjų riebalų arba cholesterolio, dažnas vartojimas didina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio kiekį bei skatina aterosklerozinių plokštelių susidarymą arterijose, o tai gali sukelti širdies ligas.

Žmonėms, kurių kraujyje didelis bendras ir mažo tankio lipoproteinų cholesterolio kiekis, smarkiai padidėja širdies ligų išsivystymo rizika. Norint sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje bei širdies ligų riziką reikia vartoti maisto produktus, kuriuose yra mažai sočiųjų riebalų, cholesterolio ir transriebiųjų rūgščių.

### ***Maisto produktai, kuriuose gausu skaidulinių medžiagų***

Tyrimais įrodyta, kad produktai, kuriuose gausu skaidulinių medžiagų, padeda mažinti cholesterolio kiekį kraujyje, ypač jei cholesterolio kiekis yra didelis, taip pat skaidulines medžiagas gerina santykį tarp mažo tankio lipoproteinų ir didelio tankio lipoproteinų cholesterolio. Skaidulinių medžiagų daug nesmulkinuose javuose, avižose, sėlenose, miežiuose, pupose ir daugelyje vaisių bei daržovių. Vaisiuose ir daržovėse taip pat gausu antioksidantų, kurie gali sumažinti širdies ligų riziką.

### ***Omega-3 riebalų rūgštys***

Omega-3 riebalų rūgštys taip pat gali padėti sumažinti cholesterolio lygį ir širdies ligų riziką. Amerikos širdies asociacija rekomenduoja per savaitę suvalgyti po du riebios žuvies patiekalus (iš viso 220 gramų). Riebiosios žuvys: ilgapelekis tunas, silkė, skumbrė, lašiša, sardinė ir upėtakis. Kiti puikūs omega-3 riebalų rūgščių šaltiniai – daiginti kviečiai, rapsų ir sėmenų aliejus – cholesterolio lygį veikia panašiai.

### ***Mononesotieji riebalai***

Nustatyta, kad mononesotieji riebalai mažina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio kiekį nemažindami didelio tankio lipoproteinų kiekio. Puikus mononesočiųjų riebalų šaltinis yra riešutai. Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad kasdien suvalgant vidutiniškai po 30 gramų riešutų sumažėja rizika susirgti širdies ligomis. Kiti mononesočiųjų riebalų šaltiniai yra alyvuogių aliejus, alyvuogės, moliūgų sėklos ir avokadai.

### ***Produktai, kurių reikėtų vengti ar vartoti saikingai***

Kūnui riebalai būtini, todėl jų visiškai atsisakyti negalima. Tačiau reikėtų rinktis tinkamus riebalus. Sveikos mitybos rekomendacijose nurodoma, kad riebalai turi sudaryti ne daugiau kaip 35 proc. (20–35 proc.) paros maisto davinio energinės vertės. Produktai, kuriuose gausu cholesterolio – pienas, kiaušiniai, sūris ir mėsa – neturėtų būti išbraukti iš vartotinių produktų sąrašo, bet jų turi būti vartojama saikingai. Gruzdinto maisto derėtų apskritai vengti, nes gruzdinimo būdu paruoštuose patiekaluose gausu trans-riebalų.

Širdžiai sveikas maitinimasis yra labai svarbu, tačiau siekiant sumažinti cholesterolio lygį ir apsaugoti širdį, ne mažiau svarbu išlaikyti optimalų kūno svorį mažinimas bei užsiimti kokia nors fizine veikla.

## **Pasaulio patirtis, organizuojant Širdies dienos paminėjimą**

Pasaulio šalys mini Pasaulinę širdies dieną įvairiais renginiais ir veiklomis. Populiariausi jų:

- įvairios konferencijos šia tema;
- kampanijos, kuriomis siekiama didinti moterų ir sveikatos priežiūros specialistų

informuotumą apie ŠKL grėsmę;

- sveikos gyvensenos reklama;
- interneto svetainės, kur moterys gali pasidalyti patirtimi apie veiklą, susijusią su Širdies dienos paminėjimu, ir širdies sveikatos patarimais;
- socialiniame tinklalapyje „Facebook“ organizuota spaudos konferencija, kur moterys gydytojams kardiologams gali tiesiogiai užduoti klausimus ir gauti atsakymus;
- socialinė reklama per TV;
- spaudos konferencijos;
- sąmoningumo tyrimas;
- profilaktiniai nemokami sveikatos patikrinimai ir gydytojų konsultacijos;
- informacinės medžiagos dalijimas ligoninėse, vaistinėse, darbovietėse ir t. t.;
- interviu su žinomais žmonėmis apie jų patirtį kovojant su ŠKL;
- mokslininkų apdovanojimas už darbą moterų ŠKL prevencijos srityje;
- plakatų paroda, skatinanti sveikos mitybos įpročius; įvairios parodos miesto centre, susijusios su šia tema;
- kraujo spaudimo matavimas prekybos centruose;
- fizinio aktyvumo skatinimas – bėgimas, dviračių žygiai, salsos pamokos viešose vietose;
- labdaros koncertai;
- pasiūlymai Pasaulinę širdies dieną apsirengti raudonos spalvos drabužiais ir apšviesti raudonai pastatus.

## **Pasaulinės širdies dienos paminėjimo organizavimas Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose (VSB)**

Kviečiame savivaldybių VSB minėti Pasaulinę širdies dieną.

Akcijos tikslas – informuoti visuomenę apie rizikos faktorius, sukeliančius širdies ligas, skatinti sveiką gyvenseną. Pasaulinę širdies dieną Lietuvoje ragina švęsti Lietuvos širdies asociacija.

Pasirengimą reikėtų pradėti nuo informacinės medžiagos rengimo, darbo su žiniasklaida ir renginių plano.

**Kai kurios savivaldybės jau yra organizavusios vienokį ar kitokį Pasaulinės širdies dienos paminėjimą. Ir šiems biurams, ir tiems, kurie akciją organizuos pirmą kartą, siūlome:**

1. Pasitelkti kuo daugiau asmenų bei organizacijų bendradarbiauti šioje srityje. Sudaryti Pasaulinės širdies dienos paminėjimui skirtą renginio ar renginių koordinavimo ir organizavimo darbo grupę, į kurios sudėtį būtų įtraukti savivaldybės tarybos ir administracijos atsakingi vadovai, savivaldybės padalinių (sveikatos apsaugos, kūno kultūros ir sporto, švietimo ir kitų) specialistai, bendruomenės tarybos, seniūnijų, nevyriausybinų organizacijų, sveikatos apsaugos, ugdymo įstaigų, įmonių, organizacijų darbuotojai, verslininkai, vietinio radijo ir televizijos, žiniasklaidos atstovai.

2. Nusistatyti konkrečią Jūsų tikslinę auditoriją, galimus partnerius (galima pasikviesti Lietuvoje žinomus sportininkus, politinius lyderius, žinomus gydytojus, sveikos gyvensenos propaguotojus).

3. Parengti visų akcijoje dalyvaujančių institucijų renginių programą (planą), kuriame turi būti nurodyta institucija, renginio pavadinimas, laikas, vieta, kontaktiniai duomenys.

4. Sutelkti savo bendruomenę idėjos įgyvendinimui.

5. Parengti informacinę medžiagą:

- 5.1. pateikti duomenis (žiniasklaidai, savivaldybių tarybų nariams ir t. t.) apie sergamumą ir mirtingumą nuo ŠKL Jūsų mieste/rajone, atkreipiant dėmesį į moteris ir vaikus, kitą naudingą medžiagą;
- 5.2. surinkti duomenis apie ankstesnius darbus, nuveiktus Jūsų mieste/rajone, vykdant ŠKL prevenciją ir švietimo darbą šia tema;
- 5.3. paanalizuoti vietos sąlygų įtaką sergamumui ŠKL;
- 5.4. nurodyti sritis, kuriose šia tema dar reikėtų padirbėti;
- 5.5. pateikti kitų šalių, miestų ir rajonų sėkmingos veiklos pavyzdžių;
- 5.6. parengti naudingą informacinę medžiagą renginių dalyviams.

6. Parengti pranešimą žiniasklaidai apie 2012 metų Pasaulinės širdies dienos paminėjimą, kurio šūkis – „Vienas pasaulis, vieni namai, viena širdis“. Pranešimą išplatinti žiniasklaidos atstovams, skelbti interneto svetainėse, kad renginiuose galėtų dalyvauti ne tik kolektyvai, bendruomenės, bet ir pavieniai jų nariai.

Kaip gerą pavyzdį galima paminėti tai, kad 2012 m. Vilniaus visuomenės sveikatos biuras kartu su Lietuvos širdies asociacija sostinėje rengia visuomeninį, švietėjišką, labdaringą renginį, skirtą vilniečiams ir miesto svečiams. Lietuvos širdies asociacija turi savo skyrius ir kituose didžiuosiuose Lietuvos miestuose (žr. <http://www.heart.lt/>). Siūlome VSB organizuojant Pasaulinės širdies dienos paminėjimą savo mieste ar rajone bendradarbiauti su vietiniais Lietuvos širdies asociacijos skyriais.

### **Renginio metu rekomenduojamos priemonės:**

1. Renginio atidarymas, sveikinimo kalbos.
2. Konferencijos ir seminarai tema, kaip išsaugoti sveiką širdį (gydytojų kardiologų, pediatrų, mitybos specialistų ir kt. pranešimai apie ŠKL, moterų ir vaikų ŠKL, ŠKL rizikos veiksnius ir prevenciją, fizinio aktyvumo ir mitybos svarbą širdies sveikatai bei ligų profilaktikai, profilaktinio sveikatos patikrinimo svarbą, svorio kontrolę ir kt.).
3. Spaudos konferencija.
4. Plakatų, nuotraukų, piešinių parodos tema „Vienas pasaulis, vieni namai, viena širdis“.
5. Fizinio aktyvumo užsiėmimai (organizuoti sporto varžybas, visuotines mankštas, šiaurietiško ėjimo parodomąsias treniruotes, dviračių žygius).
6. Kraujospūdžio, KMI, cholesterolio ir kiti matavimai.
7. Psichologo konsultacijos (kaip įveikti depresiją ir nuolatinį psichosocialinį stresą, kaip padėti sau ir artimiems žmonėms išgyventi ligą, palaikyti pozityvią mąstyseną ir gerą nuotaiką).
8. Sveikos gyvensenos užsiėmimai visai šeimai (estafetės, sportiniai žaidimai, liaudies šokių vakaronė). Šiuos užsiėmimus galėtų vesti gydytojai reabilitologai, treneriai, fizinės kultūros mokytojai, kultūros darbuotojai.
9. Meniniai/kūrybiniai užsiėmimai visai šeimai (piešinių ar plakatų konkursas, piešiniai ant asfalto, ketureilio konkursas ir kt. grupinė veikla tema „Vienas pasaulis, vieni namai, viena širdis“).
10. Renginio vietos ir dalyvių papuošimas specialia atributika (pvz., raudona apranga, širdies formos ženkliai ar balionai, raudonas pastatų apšvietimas vakare ir t. t.).
11. Renginio metu platinti informacinę medžiagą, susijusią su širdies sveikatos tema.
12. Muzikinė vaikų ir suaugusių artistų programa.



13. Apdovanojimo ceremonija įvairių renginio metu vykusių varžybų ir konkursų nugalėtojams.

14. Prekyba sveikais maisto produktais, jų pristatymas ir degustacija.

### **Publikacijos internete**

Informacijos apie širdies ir kraujagyslių ligas bei jų profilaktiką ir apie 2012 metų Pasaulinės širdies dienos paminėjimą galima rasti:

- Lietuvos širdies asociacijos interneto svetainėje  
<http://www.heart.lt/>;
- Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) interneto svetainėje  
[http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world\\_heart\\_day/en/index.html](http://www.who.int/mediacentre/events/annual/world_heart_day/en/index.html);
- Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro interneto svetainėje  
<http://www.smlpc.lt/index.php?lang=1&nod=search&search=589>;
- Pasaulinės širdies federacijos interneto svetainėje  
<http://www.world-heart-federation.org/>.

*2012 m. rugsėjo 29 d., šeštadienį, Pasaulinės širdies federacijos narė Lietuvos širdies asociacija kartu su Vilniaus visuomenės sveikatos biuru sostinės Rotušės aikštėje surengs visuomeninį, švietėjišką, labdarinę renginį vilniečiams ir miesto svečiams, skirtą Pasaulinei širdies dienai, kuri bus švenčiama daugiau nei 100 šalių.*

Informacinę-metodinę medžiagą pagal Pasaulinės širdies federacijos, Lietuvos širdies asociacijos medžiagą bei kitus šaltinius parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Liuda Ciesiūnienė, 2012