

PASAULINĖ ŠIRDIES DIENA

Nepraleisk nei dūžio!

**MANKŠTOS
PRATIMAI
ŠIRDIES
SVEIKATAI**

**KĖDAINIŲ LIGONINĖS
GYDYTOJOS
KARDIOLOGĖS**

**FIZINĖS MEDICINOS
IR REABILITACIJOS
SKYRIAUS SPECIALISTŲ
PATARIMAI**

Šių metų Pasaulio širdies federacijos šūkis „Nepraleisk nei dūžio!“ („Don't Miss a Beat!“) ragina rūpintis savo širdimi: sveikiau maitintis, palaikyti fizinį aktyvumą, stebėti kraujospūdį ir vengti rūkymo.

PASAULINĖ ŠIRDIES DIENA – jau 25 metus gyvuojanti iniciatyva, skirta atkreipti dėmesį į širdies ir kraujagyslių ligas, jų prevenciją bei ankstyvą diagnostiką.

Šių metų Pasaulio širdies federacijos šūkis „Nepraleisk nei dūžio!“ („Don't Miss a Beat!“) ragina rūpintis savo širdimi: sveikiau maitintis, palaikyti fizinį aktyvumą, stebėti kraujospūdį ir vengti rūkymo.

VAIKŲ KARDIOLOGĖ IRMA ANDRIUŠKEVIČIENĖ

VŠĮ Kėdainių ligoninės vaikų kardiologė – gyd. Irma Andriuškevičienė konsultuoja ir gydo vaikus su įgimtomis širdies ydomis, diagnozuoja širdies ir kraujagyslių ligas bei širdies ritmo sutrikimus, vertina fizinio krūvio poveikį vaiko sveikatai ir vystymuisi. Gydytoja atlieka bendrą ištyrimą, elektrokardiogramos vertinimą bei dvimatę širdies echoskopiją. Jei jūsų vaikas patiria silpnumą, nuovargį, dusulį, padidėjusį prakaitavimą, skausmą krūtinės ląstos ar širdies srityje, širdies ritmo sutrikimus, prastą savijautą fizinio krūvio metu arba galvos svaigimą, rekomenduojame kreiptis į vaikų kardiologę.



SVEIKATOS PATIKRA VAIKAMS: SAUGUS STARTAS MOKYKLOJE IR SPORTE



Kada ir kodėl rekomenduojama reguliariai tikrinti vaikų sveikatą?

Kviečiu visus vaikučius pasitikrinti sveikatą prieš pradedant lankyti mokyklą. Ypač svarbu tai padaryti pirmokėliams, nes vaikai pradeda lankyti sporto būrelius, todėl būtina įsitikinti, ar nėra širdies, kraujagyslių ar kitų priežasčių, dėl kurių jie negalėtų sportuoti pilnu krūviu, taip pat nustatyti, kaip dažnai reikėtų juos stebėti.

Reguliari sveikatos patikra ypač reikalinga sportuojantiems vaikams, o paauglystėje, nuo 12 iki 15 metų, ji tampa dar svarbesnė. Šiuo laikotarpiu intensyviai sportuojantiems vaikams galima anksti pastebėti pervargimo ar pertreniravimo požymius ir užtikrinti, kad fizinė veikla būtų saugi bei naudinga sveikatai.



KARDIOLOGĖ MONIKA JAKUTAVIČIENĖ

VŠĮ Kėdainių ligoninės gydytoja konsultuoja ir gydo suaugusiuosius dėl įvairių širdies veiklos sutrikimų bei ligų. Atlieka širdies echoskopiją, ramybės ir krūvio elektrokardiogramas. Specializuojasi dusulio diferencinėje diagnostikoje, išeminės širdies ligos bei širdies nepakankamumo srityse.

TARPTAUTINĖ ŠIRDIES DIENA – PRIMINIMAS PASIRŪPINTI SAVO SVEIKATA

Kodėl verta paminėti Tarptautinę širdies dieną ir kokią žinutę ji siunčia visuomenei?

Tarptautinė širdies diena primena, kad širdies ir kraujagyslių ligos yra pati dažniausia mirties priežastis visame pasaulyje, tačiau daugeliu atvejų jų galima išvengti. Tai nėra tik vyresnio amžiaus žmonių problema – širdimi turime rūpintis kiekvienas.

Ši diena yra puiki proga sustoti ir pagalvoti, ką darome dėl savo širdies ir geresnės savijautos.

Kokie pagrindiniai rizikos veiksniai lemia širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimą?

Rizikos veiksniai skirstomi į nekoreguojamus ir koreguojamus. Nekoreguojami veiksniai yra amžius,

Svarbiausi vitaminai širdžiai:

B6, B12, folio rūgštis.

Svarbiausi mikroelementai, reikalingi normaliai širdies veiklai: kalis ir magnis.



lytis bei paveldimumas. Didžioji dalis rizikos veiksnių priklauso nuo mūsų pačių, tai rizikos veiksniai, kuriuos galime valdyti, tokie kaip rūkymas ir alkoholio vartojimas, nesubalansuota mityba, fizinio aktyvumo stoka, taip pat gretutinės ligos - cukrinis diabetas, arterinė hipertenzija, padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje.

Kokius kasdienius įpročius kiekvienas galime ugdytis, kad apsaugotume savo širdį?

Siekdami sumažinti riziką, turėtume kasdien skirti bent 30 minučių vidutinio intensyvumo fiziniam aktyvumui, rinktis subalansuotą mitybą, atsisakyti žalingų įpročių, pasirūpinti kokybišku miegu, mažinti stresą, palaikyti normalų kūno svorį ir dalyvauti širdies bei kraujagyslių ligų profilaktinėje programoje.

Kiek svarbi yra profilaktika ir kokius tyrimus patartumėte atlikti reguliariai?

Didelė dalis širdies ir kraujagyslių ligų vystosi tyliai, be jokių simptomų. Atlikus širdies ligų rizikos įvertinimą, galima laiku pradėti tiek medikamentinį, tiek nemedikamentinį gydymą – koreguoti gyvenimo būdą ir taip užkirsti kelią sunkioms ligoms, tokioms kaip miokardo infarktas. Rekomenduojama kasmet pas šeimos gydytoją atlikti lipidogramą, pasitikrinti gliukozės kiekį kraujyje, namuose reguliariai

matuoti arterinį kraujo spaudimą ryte ir vakare, įsivertinti kūno masės indeksą, atlikti elektrokardiogramą. Labai didelės rizikos pacientams gali būti reikalinga echokardiografija ar kardiologo konsultacija.

Kokie mitybos principai padeda palaikyti sveiką širdį?

Mityba – vienas svarbiausių širdies sveikatą lemiančių veiksnių. Rekomenduojama rinktis kuo daugiau natūralaus, augalinio ir mažiau perdirbto maisto: pilno grūdo produktus, sveikuosius riebalus vietoje sočiųjų, riboti druskos kiekį, bent du kartus per savaitę valgyti jūrinę žuvį, mažinti cukraus suvartojimą. Vengti reikėtų labai saldaus, sūraus, stipriai perdirbto maisto, atsisakyti perdirbtos mėsos produktų, transriebalų, riebios raudonos mėsos, saldintų gėrimų bei desertų.

Kaip stresas ir miego stoka veikia mūsų širdį?

Širdies sveikatai labai svarbus ir pakankamas miegas bei streso valdymas. Miego stoka ir dažnos stresinės situacijos didina arterinį kraujo spaudimą, skatina aterosklerozės vystymąsi, lemia širdies ritmo sutrikimus bei hormonų pusiausvyros sutrikimus. Net ir maži, bet teisingi gyvenimo įpročių pokyčiai gali ženkliai sumažinti širdies ligų riziką.

Kokią žinutę norėtumėte perduoti žmonėms Širdies dienos proga?

Tarptautinė širdies diena primena – savo širdimi turime rūpintis kasdien. Net ir menkiausi pokyčiai, pradėti šiandien, gali padėti gyventi ilgiau, sveikiau ir kokybiškiau ateityje.





FIZINĖS MEDICINOS IR REABILITACIJOS SKYRIAUS VEDĖJAS POVILAS VALENTUKONIS

Kėdainių ligoninės fizinės medicinos ir rehabilitacijos gydytojas konsultuoja pacientus, turinčius judamojo-atramos aparato pažeidimus, sergančius nervų, kraujotakos, kvėpavimo, virškinimo sistemos, akių, ausų, nosies, gerklų, endokrininėmis, odos, inkstų bei ginekologinėmis ligomis.

Gydytojas 2022 m. baigė manualinės terapijos Maitlando koncepcijos I lygį.

ŠIRDIES SVEIKATA NUO PREVENCIJOS IKI REABILITACIJOS

Kokios fizinio aktyvumo formos labiausiai naudingos širdies sveikatai?

Širdies sveikatai naudingiausia yra aerobinė veikla, tai yra vaikščiojimas, bėgimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, šiaurietiškas ėjimas, darbas sode, namų ruošia ir dar daugiau veiklų, kurios padidina širdies susitraukimų dažnį. Geriausiai būtų vidutinio intensyvumo fizinė veikla, kai žmogus jaučia padažnėjusį kvėpavimą tačiau vis dar gali palaikyti pokalbį. Tokio intensyvumo veikla mažina kraujospūdį, cholesterolį, gerina kraujotaką. Taip pat nereikėtų pamiršti ir jėgos treniruočių, kurias galima atlikti ir su savo svoriu. Raumenų masė palaiko medžiagų apykaitą, kuri yra svarbi širdies sveikatai. Pagal šiuo metu galiojančias rekomendacijas, suaugęs žmogus turėtų bent 150 minučių per savaitę užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla ir bent 2 kartus per savaitę atlikti jėgą lavinančius pratimus.

„Suaugęs žmogus turėtų bent 150 minučių per savaitę užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla.“



Ar žmonės, persirgę širdies ligomis ar po operacijų, gali saugiai sportuoti? Kaip tai daryti teisingai?

Asmenys persirgę širdies ligomis ar po operacijų gali saugiai sportuoti, tačiau pradžioje tai turėtų daryti prižiūrint medikams. Reikėtų pradėti nuo mažo krūvio – lėtas ėjimas, kvėpavimo pratimai, trumpi pasivaikščiojimai. Reikėtų palaipsniui didinti intensyvumą, vengiant didelio nuovargio, dusulio, skausmo krūtinėje. Reikėtų stebėti pulsą bei kraujospūdį ir vengti staigių, labai intensyvių apkrovų kaip sunkios jėgos ar aerobinės treniruotės.

Ką reikėtų žinoti apie reabilitaciją po širdies ligų – kada ji skiriama ir kokią naudą suteikia pacientams?

Reabilitacija po širdies ligų skiriama patyrus miokardo infarktą, stentavimo, po širdies ir kraujagyslių operacijų, širdies stimulatoriaus implantavimo. Reabilitacijos metu prižiūrint medicinos personalui pacientai greičiau atsigauna po ligos ar operacijos. Reabilitacijos metu siekiama pagerinti paciento fizinį pajėgumą, išmokyti taisyklingo kvėpavimo. Taip

pat skiriama laiko gyvenimo pokyčių mokymui: mitybos, streso valdymo. Viską teisingai darant yra sumažinama komplikacijų bei pakartotinio infarkto rizika ir taip skatinamas grįžimas į darbą ir kasdienį gyvenimą.

Kokią žinutę norėtumėte perduoti žmonėms Širdies dienos proga?

Širdies ir kraujagyslių sistemos sveikata reikėtų rūpintis dar iki prasidedant simptomams, tokiems kaip krūtinės skausmas, dusulys, aukštas kraujospūdis. Šiais laikais galima rasti daug informacijos, kaip geriau pasirūpinti savimi, tačiau fizinis aktyvumas ir sveika mityba turėtų būti kiekvieno prioritetas.

PAGRINDINĖS PRIEŽASTYS, DĖL KURIŲ ATSIKANDA ŠIRDIES LIGOS:



NESVEIKAS
MAISTAS



AUKŠTAS
KRAUJO
SPAUDIMAS



PER DIDELIS
CHOLESTEROLIO
KIEKIS



FIZINIS
NEAKTYVUMAS



ANTSVORIS

**Atsisakius rūkymo ir alkoholio,
širdies ir kraujagyslių ligų rizika per
metus sumažėja per pusę.**



MANKŠTOS PRATIMAI ŠIRDIES SVEIKATAI

VŠĮ Kėdainių ligoninės Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyriaus specialistai rekomenduoja reguliariai atlikti nesudėtingus fizinius pratimus, kuriuos nesunku įtraukti į kasdienę rutiną – tiek namuose, tiek darbo vietoje. Tokia mankšta padės gerinti kraujotaką, palaikyti sąnarių lankstumą, mažinti įtampą ir nuovargį bei gerinti bendrą savijautą.



1 PRATIMAS

1. Sėdint ant kėdės, kojos tvirtai padėtos ant žemės, nugara tiesi.
2. Rankos pakeliamos aukštyn į horizontalią padėtį, sulenkiamos per alkūnės sąnarį 90° kampu.
3. Atliekamas rankų suvedimas ir atvedimas.
4. Atliekame 15 kartų, lėtai įkvėpiant pro nosį ir iškvėpiant pro burną.

2 PRATIMAS

1. Rankas iškelti į horizontalią padėtį pečių lygyje.
2. Sukti į priešingas puses viena kitos atžvilgiu.
3. Kartoti 2 kartus po 10.
4. Lėtai kvėpuoti pro nosį įkvėpiant, pro burną iškvėpiant.

3 PRATIMAS

1. Rankos nuleistos žemyn.
2. Atverti krūtinę su rankų išsukimu į išorę ir vėl užsiverti.
3. Kartoti 2 kartus po 10.
4. Įkvėpti pro nosį, rankas išsukant į išorę, iškvėpti - sukant į vidų.

4 PRATIMAS

1. Sėdint ant kėdės kelti tiesias į viršų ir stiebtis su abiejomis kojomis ant pirštų galiukų.
2. Galima kartoti apie 3 minutes neskubant.
3. Įkvėpti pro nosį rankas iškeliant, iškvėpti nuleidžiant.

**VšĮ Kėdainių ligoninės
Konsultacijų poliklinika**

**Registracija pas gydytojus
specialistus tel.:
0 347 67090,
0 347 54447.**

**Fizinės medicinos ir
reabilitacijos skyrius
tel. 0 347 67088**

Budrio g. 5, Kėdainiai, 57164



Viešoji įstaiga
Kėdainių ligoninė

PASAULINĖ ŠIRDIES DIENA

2025 m.