



# PASAULINĖ ŠIRDIES DIENA RUGSĖJO 29

Kiekvienais metais Lietuvoje organizuojama Pasaulinės širdies federacijos inicijuota Pasaulinė širdies diena.

Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis Europoje. Medikai skaičiuoja, kad dėl širdies ir kraujagyslių ligų mirštama dažniau nei dėl visų vėžio formų kartu paėmus, t. y. 17,5 mln. gyvybių per metus. Manoma, kad 2030 m. šis skaičius gali išaugti iki 23 mln. mirčių per metus.

Širdies ir kraujagyslių ligos – didelė įvairių ligų grupė, kurios dažniausiai pasireiškia ūmia forma. Pačios dažniausios yra **išeminė (koronarinė) širdies, miokardo infarktas ir galvos smegenų insultas.**

## Priemonės padedančios išsaugoti sveiką širdį

### 1. Mityba: kokie produktai svarbūs sveikai širdžiai?

Vienas pagrindinių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių – netinkama mityba. Širdžiai ir kraujagyslėms labiausiai kenkia per gausiai vartojamos sočiosios riebalų rūgštys (riebus pienas ir kiti pieno produktai, gyvulinės kilmės riebalai ir kt.), rafinuoti angliavandeniai (pyragai, sausainiai, saldūs desertai, balta duona ir kt.), druska. Netinkami mitybos įpročiai susiję su cholesterolio koncentracijos kraujyje didėjimu, nutukimu, padidėjusiu kraujospūdžiu.

Labai svarbu į kasdienę mitybą įtraukti daugiau šviežių vaisių, daržovių, riebios žuvies. Žuvų produktai svarbūs dėl polinesočiųjų riebalų rūgščių (omega-3). Šios riebalų rūgštys mažina miokardo infarkto, aterosklerozės riziką. Valgant vaisius ir daržoves organizmas gauna reikalingų vitaminų, mikroelementų, antioksidantų. Antioksidantai palaiko cholesterolio kiekį kraujyje, saugo organizmo ląsteles nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio. Daugiausia antioksidantų randama žaliojoje arbatoje, uogose, burokėliuose, baklažanuose, česnakuose, obuoliuose. Kasdien su maistu turėtų būti gaunama apie 300 mg magnio ir 2,5 g kalio. Daugiausia kalio randama bananuose, džiovintuose vaisiuose, pomidoruose, riešutuose. Daugiausia magnio turi žalios lapinės daržovės, riešutai. Tarp svarbiausių maisto produktų, gerinančių širdies veiklą, galima išskirti šiuos: ankštiniai augalai, įvairios uogos, žuvis, riešutai, špinatai, pomidorai.

### 2. Maisto papildai širdžiai

#### Svarbiausi vitaminai širdžiai: B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, folio rūgštis

- Vitaminas B<sub>6</sub>, dar vadinamas piridoksinu, labai svarbus nervų sistemos veiklai. Jis dalyvauja baltymų, angliavandenių apykaitoje, taip pat didina organizmo atsparumą infekcijoms, užtikrina magnio, vitamino B<sub>12</sub> pasisavinimą. B<sub>6</sub> kartu su B<sub>12</sub> ir folio rūgštimi mažina homocisteino kiekį kraujyje. Homocisteinas susijęs su padidėjusia aterosklerozės rizika. Trūkstant piridoksino gali išsivystyti širdies ritmo sutrikimai.

- B12 svarbus normaliai nervų, virškinimo sistemų veiklai, jis dalyvauja kraujo gamyboje, mažina cholesterolio koncentraciją kraujo plazmoje. Normaliai vitamino B12 funkcijai, organizmo augimui ir vystymuisi, baltymų, nukleino rūgščių sintezei, cholesterolio kaupimosi kraujagyslėse slopinimui reikalinga folio rūgštis.

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

- **Kalis** dalyvauja perduodant nervinius impulsus, reguliuoja širdies ritmą. Tai vienas esminių mikroelementų, kurio trūkstant atsiranda širdies ritmo sutrikimai.
- **Magnis** saugo kraujagysles nuo aterosklerozės, gerina jų tonusą, mažina krešulių susiformavimo kraujagyslėse tikimybę, gerina lipidų apykaitą, taip mažindamas miokardo infarkto riziką. Taip pat magnis padeda sumažinti kraujo spaudimą.

**Be vitaminų, mikroelementų, širdies funkciją taip pat gerina natūralūs įvairių augalų ekstraktai**

- Gudobelės stiprina širdies raumenį, gerina kraujagyslių funkciją, reguliuoja širdies susitraukimų dažnį, stabilizuoja širdies laidumo sistemą, todėl tinka esant padidėjusiam kraujo spaudimui ar pulsui, taip pat padeda mažinti įtampą, nerimą, gerina miegą.
- Sukatžolės ramina nervų sistemą, slopina įtampą, gerina širdies veiklą.
- Česnakų ekstraktas padeda palaikyti tinkamą cholesterolio, gliukozės kiekį kraujyje, prisideda prie kraujotakos palaikymo smulkiosiose kraujagyslėse, didina atsparumą stresui, palaiko imuninės sistemos veiklą. Česnakas taip pat mažina kraujo klampumą, taip gerindamas kraujotaką
- Valerijonas padeda palaikyti širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą, normalų kraujo spaudimą, prisideda prie nerimo mažinimo, miego kokybės gerinimo.

**3. Bent 7 valandos miego**

Ką vadiname kokybišku miegu? Nors miego trukmė kiekvienam – labai individuali, visgi yra tam tikrų bendrų dėsningumų. Rekomendacijose teigiama, kad miegoti reikėtų bent 7 valandas per parą, taip pat svarbu laikytis kitų miego higienos rekomendacijų. Pagrindinės iš jų yra šios: kiekvieną dieną keltis ir eiti miegoti tuo pačiu metu; 4–6 valandas iki einant miegoti negerti kavos ar kitų gėrimų, kurių sudėtyje yra kofeino; susikuri tinkamą, sau malonią miego aplinką; didinti fizinį aktyvumą dienos metu; vengti alkoholio.

Kokybišką miegą trikdo pabudinėjimas naktį, pabudimas per anksti ryte, sunkumas užmigti. Sutrikęs, nekokybiškas miegas kenkia ne tik sveikiems, bet ir sergantiems arterine hipertenzija, kitomis širdies ir kraujagyslių ligomis, patyrusiems miokardo infarktą žmonėms, kadangi blogina šių ligų eigą.

**4. Aktyvus gyvenimo būdas**

Sveika gyvensena neatsiejama ne tik nuo subalansuotos mitybos, bet ir nuo aktyvaus gyvenimo būdo. Judėjimas padeda išvengti antsvorio ar nutukimo, sumažina širdies ligų riziką.

Pagrindinės nutukimo priežastys yra nejudrus gyvenimo būdas, netinkama mityba, kai su maistu gaunama daugiau kalorijų, nei jų išiekuojama. Nutukimas didina širdies nepakankamumo, išeminės širdies ligos riziką, yra siejamas su antrojo tipo cukrinio diabeto vystymusi. Su nutukimu siejamas ir metabolinis sindromas, kuris nustatomas esant pilviniam nutukimui (moterų liemens apimtis – didesnė nei 88 cm, vyrų – didesnė nei 102 cm), cholesterolio koncentracijos padidėjimui, aukštam arteriniam kraujo spaudimui, gliukozės koncentracijos padidėjimui. Visi šie veiksniai didina tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Svorio mažinimas esant antsvoriui ar nutukimui turėtų būti laipsniškas. Svarbu derinti mitybą (rinktis mažesnio kaloringumo dietą) ir didinti fizinį aktyvumą. Optimalus kūno svoris ženkliai sumažina širdies ligų riziką.

Fizinis pasyvumas net 45 proc. padidina riziką susirgti širdies ligomis. Daugiau nei 70 proc. žmonių juda nepakankamai. Įrodyta, kad širdžiai naudingiausi aerobiniai pratimai. Tai gali būti bėgimas, greitas vaikščiojimas, važiavimas dviračiu, lipimas laiptais aukštyn ir pan. Širdies ligų rizikos mažinimui rekomenduojama bent 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinė veikla 5 kartus per savaitę. Užsiimant reguliaria fizine veikla gerėja širdies ir kraujagyslių sistemos darbas. Aktyvi fizinė veikla padeda sumažinti arterinį kraujo spaudimą, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje, stiprina kraujagysles, gerina jų elastingumą.

## 5. Žalingų įpročių atsisakymas

Sveika gyvensena – tai taip pat ir žalingų įpročių atsisakymas. Širdies ligos susijusios su alkoholio vartojimu. Alkoholio poveikis širdies ir kraujagyslių sistemai pasireiškia širdies nepakankamumu, gali išsivystyti širdies ritmo sutrikimai. Alkoholio vartojimas skatina arterinės hipertenzijos atsiradimą ir progresavimą, didina miokardo infarkto riziką.

Kalbant apie kitą žalingą įprotį, ypač kenkiantį širdžiai, – rūkymą, svarbu paminėti, kad metus rūkyti širdies ir kraujagyslių ligų išsivystymo rizika mažėja palaipsniui ir į nerūkančiojo lygį sugrįžta tik po 15 metų. Cigarečių dūmuose esančios kenksmingos medžiagos pažeidžia kraujagysles, sukelia aterosklerozę, todėl didėja miokardo infarkto, koronarinės širdies ligos rizika. Tiek paprastų, tiek elektroninių cigarečių sudėtyje esančios medžiagos turi kancerogeninį poveikį. Cigarečių sudėtyje esantis nikotinas padidina širdies susitraukimų dažnį, o tai skatina širdies rimto sutrikimus. Taigi savalaikis metimas rūkyti – tai vienintelis tikras būdas pagerinti sveikatą.

## 6. Psichoemocinė sveikata

Mūsų psichologinė, emocinė būseną glaudžiai susijusi su gera sveikata. Širdies ligos siejamos su psichologiniais sutrikimais. Įvairių tyrimų duomenimis, lėtinis stresas širdies ir kraujagyslių sistemos ligų riziką padidina net 40–60 proc. Nuolatinis nerimas, įtampa sutrikdo širdies funkciją, didina miokardo infarkto, kitų širdies ligų riziką. Širdies ritmo sutrikimai dažnai susiję su streso poveikiu ir dažnai pasireiškia būtent stresinių situacijų metu. Tarptautiniame 2015–2016 m. atliktame INTERHEART tyrime nustatyta, jog, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, žalingų įpročių, asmenims, patiriantiems ilgalaikį stresą, miokardo infarktas pasireiškia 2 kartus dažniau. Streso metu padidėja vadinamųjų streso hormonų išsiskyrimas, tai sukelia kraujagyslių spazmus, sutrikdo cholesterolio apykaitą.

## 7. Cholesterolio balansas

Širdies ligos turi tiesioginį ryšį su cholesterolio koncentracija kraujyje. Padidėjęs vadinamojo blogojo (MTL) cholesterolio kiekis didina širdies ligų riziką. Jei cholesterolio kraujyje per daug, jis kaupiasi arterijų sienelėse, siaurina kraujagysles, taip didindamas aterosklerozės, miokardo infarkto riziką. Normaliai cholesterolio koncentracijai, jo apykaitai palaikyti tinka maisto papildai su raudonųjų mielių ryžiais, kurių sudėtyje yra monakolino K. Monakolinas K iš raudonosiomis mielėmis fermentuotų ryžių padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje. Šios medžiagos poveikis įrodytas klinikiniais tyrimais, patvirtinančiais efektyvumą ir saugumą.

*Sveika gyvensena daugiausia priklauso nuo mūsų pastangų, o mūsų gyvenimai sudaryti iš didelių ir mažų pasirinkimų. Kasdien renkamės, kokį maistą valgyti, fizinį aktyvumą arba pasyvumą, žalingus įpročius arba gyvenimą be jų. Pagrindinė priemonė, padedanti išsaugoti sveiką širdį – sveika gyvensena, tad sveika mityba, fizinis aktyvumas, kokybiškas miegas turėtų tapti prioritetu.*

