

Pasaulinės širdies dienos proga – pažadai sau ir savo širdžiai

Rugsėjo 29-ąją Pasaulinės širdies federacijos iniciatyva minima Pasaulinė širdies diena. Viena iš šios dienos misijų – skatinti žmones pradėti veikti dabar, kad gyventų ilgiau, geriau, su sveika širdimi, paskatinti duoti pažadą sau:

- Gaminti ir valgyti sveikesnį maistą;
- Daugiau mankštintis ir būti aktyvesniems,
- Pasakyti „ne“ rūkymui ir mesti rūkyti;
- Atkreipti dėmesį į cholesterolio kiekį kraujyje;
- Vengti streso;
- Investuoti į sveikesnei širdžiai palankią namų ir darbo aplinką.

Tai paprasti pažadai savo širdžiai, artimųjų širdims.

Šie maži pokyčiai ne tik pagerins Jūsų sveikatą, bet ir padės mėgautis pilnaverčiu gyvenimu.

Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis pasaulyje. Bet nebūtinai taip turėtų būti: bent kiek pakeitę savo gyvenseną galime sumažinti širdies ligų ir insulto riziką, pagerinti savo gyvenimo kokybę ir rodyti gerą pavyzdį jaunesnėms kartoms. Šis pažadas – tai būdas pasakyti sau, žmonėms, kurie mums rūpi, kaip svarbu yra rūpintis savo širdies sveikata.

Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai yra rūkymas, padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, netaisyklinga mityba bei mažas fizinis aktyvumas. Kiti rizikos veiksniai, turintys įtakos širdies ir kraujagyslių ligoms vystytis, yra antsvoris, nutukimas, cukrinis diabetas, piktnaudžiavimas alkoholiu ir psichinis bei socialinis stresas.

Dažnai širdies ir kraujagyslių ligų galima išvengti. 80 proc. priešlaikinių mirčių dėl širdies ir kraujagyslių ligų galima būtų išvengti, jei būtų kontroliuojami keturi pagrindiniai rizikos veiksniai – rūkymas, nesveika mityba, fizinis pasyvumas bei žalingas alkoholio vartojimas. Pasaulio sveikatos organizacijos ekspertai apskaičiavo, jog vidutinis arterinio kraujo spaudimo, cholesterolio koncentracijos kraujyje sumažinimas, metimas rūkyti gali daugiau negu dvigubai sumažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis.

Fizinis aktyvumas. 30 minučių aktyvaus judėjimo per dieną gali padėti išvengti širdies infarkto ir insulto. Stenkitės, kad fizinis aktyvumas taptų įprasta jūsų gyvenimo dalimi. Pavyzdžiui, naudokitės laiptais, o ne liftu, išlipkite iš autobuso keletą stotelių anksčiau ir eikite likusį kelią pėsti, žaiskite su vaikais judrius žaidimus, važiuokite dviračiu į darbą, intensyviai atlikite namų ruošos darbus. Fizinis aktyvumas yra puikus būdas atsikratyti streso ir kontroliuoti savo svorį – stresas ir antsvoris taip pat daro įtaką širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui.

Subalansuota mityba. Su maistu kasdien turime gauti būtinų organizmui medžiagų: riebalų, angliavandenių, baltymų, vitaminų, mikroelementų, skaidulinių medžiagų. Visų šių medžiagų santykis turi būti subalansuotas. Netinkamai maitinantis santykis sutrinka.

Širdžiai ir kraujagyslėms ypač žalingas per gausus gyvulinių riebalų, lengvai pasisavinamų angliavandenių, druskos, per mažas šviežių daržovių, vaisių, skaidulinių medžiagų, vitaminų, kalio, magnio kiekis. Valgykite daug šviežių vaisių ir daržovių, įvairių grūdų produktų, liesos mėsos, žuvies, žirnių, pupelių, lęšių ir mažai sočiųjų riebalų turinčių maisto produktų. Saikingai vartokite perdirbtus maisto produktus, kuriuose dažnai yra daug druskos, cukraus ir riebalų. Venkite alkoholio ar bent jau sumažinkite jo kiekį, venkite ir saldžiųjų gėrimų. Saldumynus keiskite šviežiais vaisiais. Gerkite pakankamai vandens.

Gyvenimas be tabako. Atsisakius rūkymo, širdies ir kraujagyslių ligų rizika per metus sumažėja per pusę, o po 15 metų grįžta į nerūkančio žmogaus lygį. Venkite ir tabako dūmais užterštos aplinkos – nuolatinis buvimas prirūkytoje patalpoje ženkliai padidina širdies infarkto riziką.

Gyvenkite sveikai ir mylėkite save.

Publikacija yra vykdoma pagal projekto Nr. LT-PL-5R-351 suplanuotą veiklą „Būk Saugus”

„Atsakas COVID-19 padariniams, sutelkiant dėmesį į širdies ir kraujagyslių sistemą” lėšomis.

