

Padidėjusio kraujo spaudimo simptomai

Arterinė hipertenzija yra pavojingas ŠKL rizikos veiksnys (optimalus suaugusio žmogaus kraujospūdis yra 120/80).



Būtina atkreipti dėmesį ir pasikonsultuoti su gydytoju, jeigu pasireiškė:

- pakaušio skausmas;
- galvos svaigimas;
- padidėjęs nervingumas;
- miego, regos sutrikimai, matomos muselės prieš akis;
- nepaaiškinamas nuovargis; padidėjęs prakaitavimas;
- kraujosrūvos akyse, kraujavimas iš nosies;
- veido raudonis;
- staiga atsiradęs pusiausvyros sutrikimas.

Ar žinome kaip teikti pirmąją pagalbą?

Įtarus, kad įvyko širdies priepuolis arba insultas, **reikia kuo greičiau iškviešti medikus, o kol jie atvyks, pradėti gaivinti žmogų.**

Pirmoji pagalba – **dirbtinis kvėpavimas ir išorinis širdies masažas**. Jį atliekant reikia spausti vieną trečdalį krūtinės aukščio ir užgulti maždaug 50 kg svoriu. Delno pagrindus reikia sudėti tarp spenelių, per vidurį. Daroma 30 paspaudimų, 100-120 kartų per minutę greičiu. Yra dvi dainos – „Ant kalno mūrai“ ir „Stayin' Alive“, kurių ritmai tinka gaivinimui.

Kad nebūtų liekamųjų reiškinių, spausti reikia stipriai (gali net lūžti šonkauliai, bet geriau sulaužyti šonkaulius negu tai, kad atsigavęs žmogus visam laikui liks neįgalus).



Ar žinome kaip teikti pirmąją pagalbą?

Kita veiksminga priemonė, galinti padėti išsaugoti gyvybę – **defibriliatorius**. Paskambinus Bendrajam pagalbos centrui, dispečeris paaiškins, kur rasti artimiausią defibriliatorių – visi jie užregistruoti sistemoje. Nereikia bijoti naudoti šį prietaisą - jis veikia labai efektyviai ir gali atgaivinti sustojusią širdį.

Prisiminkime, kad pirmoji valanda nuo to momento, kai žmogus sukniumba, yra **auksinė**.

Jei ištikus miokardo infarktui ar insultui per pirmąją valandą medikai pašalina krešulį, jį ištirpdo arba įveda stentą, galima tikėtis, kad bus labai geri rezultatai ir nebus jokių neigiamų padarinių.



Širdies ir kraujagyslių ligomis sergančių pacientų draugija

Nuo 2020 m.
Kaunas



Kviečiame apsilankyti draugijos internetinėje svetainėje **sveikasirdis.com** bei užsiregistruoti ir tapti draugijos nariu!

**MŪSŲ
ŠIRDŽIŲ
LABUI!**

Draugijos MISIJA

Organizuoti švietėjišką veiklą tarp širdies ir kraujagyslių ligomis (ŠKL) sergančių pacientų, pasitelkiant medikus-kardiologus, sporto, sveikos gyvensenos, kt. specialistus, skatinti pacientų sąmoningumą vertinant savo ligą bei ieškant galimybių su ja kokybiškai gyventi. Atstovauti ŠKL pacientams bei jų interesams bendraujant su valdžios institucijomis, siekiant draugijos tikslų įgyvendinimo bei juos atitinkančių sprendimų priėmimo sveikatos priežiūros srityje.

Draugija „Sveika širdis“ vienija:

sergančius

- hipertenzija, prieširdžių virpėjimu (aritmija),

turinčius

- padidintą cholesterolio kiekį kraujyje (ypač mažo tankio lipoproteinų),
- antsvorį,
- II tipo diabetą,

gyvenančius

- su kitomis ŠK ligomis,
- visus kuriems rūpi širdies sveikata ir sveika gyvensena.

Kodėl atsirado draugija SVEIKA ŠIRDIS?

Norime kuo ilgiau IŠLIKTI sveiki, darbingi, mobilūs, visaverčiai visuomenės nariai, o ne našta šeimai, artimiesiems ir valstybei.

Norime IŠMOKTI gyventi su jau įgyta ŠKL ar cukriniu diabetu, neprarasti tikėjimo ir optimizmo.

Norime BENDRADARBIAUTI su valdžios ir sveikatos priežiūros institucijomis, užtikrinant pacientams ligos prevenciją, diagnostiką, pažangius tyrimo metodus, kokybišką gydymą bei atitinkamą aprūpinimą medikamentais.

MŪSŲ BENDRAMINČIAI (Draugija SVEIKA ŠIRDIS yra šių organizacijų narė)

Lietuvos pacientų organizacijų atstovų taryba (LPOAT)



Europos kardiologų draugijos pacientų forumas (ESC Patients Forum)

Būstinė - Belgijoje



Pasaulinis širdies centras (Global Heart Hub)

Būstinė – Airijoje

Kas yra širdies ir kraujagyslių ligos?

Širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) yra pagrindinė Europos moterų ir vyrų mirties priežastis, dažnesnė nei visos vėžio formos kartu paėmus.

ŠKL – tai didelė įvairių ligų grupė, kurios dažniausiai pasireiškia ūmia forma. Pačios dažniausios yra išeminė (koronarinė) širdies liga, miokardo infarktas ir galvos smegenų insultas. Daugumos ŠKL galima išvengti, tačiau reikia žinoti ir **vengti rizikos veiksnių**, tokių kaip rūkymas, padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, netaisyklinga mityba bei mažas fizinis aktyvumas. Taip pat įtakos ligos atsiradimui turi antsvoris, nutukimas, cukrinis diabetas, skydliaukės ligos, stresas, piktnaudžiavimas alkoholiu.

Kokie širdies ir kraujagyslių ligų simptomai?

Dažniausiai apie širdies negalavimus praneša skausmai, atsiradę širdies plote, už krūtinkaulio, tarpumentyje fizinio krūvio metu. Skausmas gali plisti ir į rankas, apatinį žandikaulį, skrandžio sritį, tačiau sumažėti ar išnykti sulėtinus tempą. Užtrukęs skausmas krūtinėje, lydimas silpnumo, šalto prakaito, nerimo, pykinimo, galvos svaigimo – tai besivystančio infarkto požymiai. Pajutus juos būtina kuo skubiau kreiptis į gydytojus.

Kaip ŠKL lemia padidėjęs cholesterolis?

Cholesterolis į kraują patenka dviem keliais: gaminamas kepenyse arba patenka su maistu. Mažo tankio lipoproteinų (MTL) cholesterolis („blogasis“) įsiskverbia į kraujagyslių sienelės ir skatina aterosklerozės vystymąsi – dėl to jo kraujyje neturėtų būti per daug. Didelio tankio lipoproteinų (DTL) cholesterolis („gerasis“) padeda organizmui mažinti „blogąjo“ cholesterolio kiekį kraujyje – jo kraujyje neturėtų trūkti.

Kaip galime sau padėti?

Kad kuo ilgiau išliktume sveiki ir darbingi, venkime minėtų rizikos faktorių.

Tuo tikslu yra būtina:

- **kontroliuoti padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, nepamiršti vartoti paskirtų medikamentų;**
- **stebėti cholesterolio koncentraciją kraujyje (MTL ir DTL), vartoti paskirtus vaistus (statinus);**
- **atlikti tyrimus dėl 2-ojo tipo cukrinio diabeto, o jį diagnozavus, laikytis atitinkamo gydymo režimo;**
- **stengtis kuo ilgiau išlikti fiziškai aktyviems – kuo daugiau vaikščioti (jei galite – bėgti, plaukioti arba šokti), atlikti kvėpavimo ir mankštos pratimus, dirbuotis sode ar užsiimti buitine veikla;**
- **sveikai maitintis, laikytis dienos režimo;**
- **jokiu būdu nerūkyti ir nepiktnaudžiauti alkoholiu;**
- **vengti streso – užsiimti meditacija, taisyklingai kvėpuoti, būti gryname ore.**

Širdies tyrimus rekomenduojama atlikti visiems, **perkopusiems 40 metų** slenstį, o sulaukus 30 metų, pasitikrinti cholesterolio kiekį kraujyje. Esant būtinybei, jums rekomenduos atlikti detalesnius tyrimus: elektrokardiogramą, širdies echoskopiją ir krūvio testą, gliukozės kiekį kraujyje. Norint laiku aptikti sutrikimus, reikia tirtis reguliariai – maždaug **kartą per metus**.