

➤ **Mitybos rekomendacijos:**

- Riboti sūraus maisto vartojimą.
- Mažinti gyvulinės kilmės riebalų kiekį.
- Valgyti daugiau šviežių vaisių ir daržovių.
- Sočiuosius riebalus patartina keisti nesočiaisiais, augaliniais riebalais: alyvų, rapsų, kukurūzų, saulėgrąžų aliejus.
- Vartoti kuo daugiau produktų, turinčių omega-3 riebiųjų rūgščių: upėtakis, vėgėlė, kalmarai, austrės, šaltųjų jūrų žuvis (menkė, lašiša, plekšnė, tunas).
- Liesa mėsa, triušiena, žvėriena, vištiena ar kalakutiena be odėlės.
- Liesas pienas, kefyras, rūgpienis (0,2 - 1%), jogurtas (0,3 - 1%), varškė, varškės sūris (<13%), kiaušinių baltymas.



- **Gydymas statiniais**, siekiant sumažinti MTL cholesterolio koncentraciją mažiau nei 2,5 mmol/l (labai didelės rizikos pacientams – mažiau nei 1,8 mmol/l).
- **Arterinis kraujo spaudimas** <130/80 mmHg.
- **Sergantiesiems cukriniu diabetu** patiriamas tinkamas jo gydymas, kad glikozilinto hemoglobino (HbA1C) būtų mažiau nei 6,5 %.

- **Venkite streso**, laikykitės darbo ir poilsio režimo, mokykitės atsipalaiduoti.
- **Reguliariai lankykitės pas gydytoją** ir laikykitės jo rekomendacijų.
- **Nenutraukti rekomenduotų medikamentų vartojimo, nesusitarus su gydytoju.**



Kai kurių miokardo infarkto rizikos veiksnių koreguoti negalime, pvz. vyriškos lyties, didėjančio amžiaus arba paveldimumo. Tačiau daugelį rizikos veiksnių galime kontroliuoti: tinkamai reguliuoti padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, cukrinį diabetą, nerūkyti, sveikai maitintis, vengti viršsvorio, mažinti cholesterolio kiekį kraujyje, propaguoti fizinį aktyvumą ir judrų gyvenimo būdą.

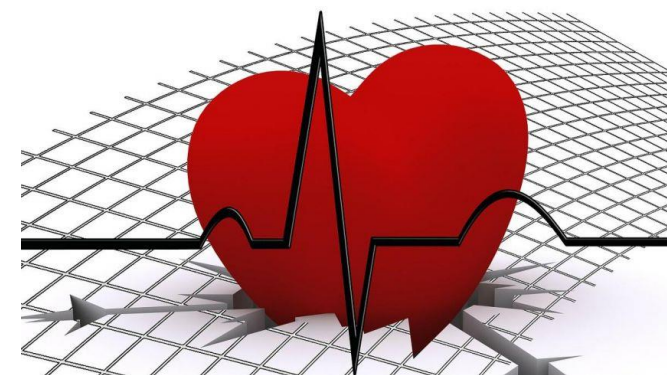
## RŪPINKITĖS SAVO ŠIRDIMI!

Pagal metodinę literatūrą parengė  
VŠĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas  
(8 347) 50601, [www.kedainiupspc.lt](http://www.kedainiupspc.lt)



Kėdainių  
pirminės sveikatos priežiūros centras

# MIOKARDO INFARKTAS



**PIRMOJI PAGALBA  
PROFILAKTIKA**

## Miokardo infarktas –

*tai išeminė širdies liga, kuri ištinka dėl staiga sutrikusios kraujotakos širdies raumenyje.*

Dėl besikemšančių kraujagyslių į širdį patenka mažiau kraujo, ima trūkti deguonies ir žūsta širdies raumuo. Didžiausias kraujagyslių priešas – aterosklerozė, kurią sukelia arterijų sienelėse besikaupiantys riebalai, cholesterolis, dėl kurių formuojasi aterosklerotinės plokštelės.

### Klinikiniai miokardo infarkto požymiai

- Staigus stiprus skausmas už krūtinkaulio, kuris pasireiškia sunkumu, gniaužimu, plėšimu arba spaudimu. Skausmas trunka ilgiau nei 20 minučių. Kartais skausmo stiprumas būna banguojantis. Gali prasidėti naktį, paryčiui. Glicerolio trinitratas (nitroglicerolis) nepadeda, skausmas nerimsta.
- Skausmas gali plisti į visą krūtinę, kairę ranką, kaklą, žandikaulį, nugarą, kairės mentės ir tarpumentės sritį. Retais atvejais plinta į dešinę ranką, duobutę po krūtinkauliu, dantis, pakaušį.
- Kiti požymiai: silpnumas, nerimas, dusulys, prakaitavimas, mirties baimė, sąmonės netekimas, pykinimas, vėmimas, širdies plakimas.

**Atsiradus bent vienam iš šių simptomų, būtina kreiptis į gydytoją arba skambinti 112**

## Pirmoji pagalba namuose

**Atsiradus miokardo infarkto simptomams:**

1. Nuraminti nukentėjusį ir suteikti patogią padėtį, kuri leistų lengviau kvėpuoti.
2. Sučiulpiama arba sukramtoma 160 – 325 mg aspirino (neaptraukto skrandį saugančia plėvele).
3. Sučiulpiama glicerolio trinitrato (nitroglicerolio) tabletė (0,5 mg po liežuviu kas 5 min. iki 3 dozių) arba purškiamas jo aerozolis kas 5 min. iki 3 dozių.
4. Nedelsiant kviečiama greitoji medicinos pagalba. Nepatariama vykti į ligoninę savo transportu, juolab vairuoti automobilį pačiam.
5. Tikrinti nukentėjusiojo kvėpavimą ir širdies darbą, o jiems sutrikus – pradėti pirminį gaivinimą (dirbtinį kvėpavimą ir išorinį širdies masažą) 2:30 santykiu.



## Miokardo infarkto profilaktika

**Norint išvengti miokardo infarkto, reikia šalinti ir mažinti rizikos veiksnius, skatinančius aterosklerozės atsiradimą:**

- **Nerūkyti.** Rūkymas sumažina deguonies kiekį kraujyje bei pažeidžia ir susilpnina arterijų sienelės.
- **Užsiimti aktyvia fizine veikla** mažiausiai 30-60 min. per dieną, 5 kartus per savaitę (mankštos užsiėmimai, spartus ėjimas, važiavimas dviračiu, lipimas laiptais, šiaurietiškas ėjimas, plaukimas, bėgimas, joga...).
- **Išlaikyti kūno masės indeksą normos ribose.**

$$KMI = \frac{\text{Masė (kg)}}{(\text{Ūgis (m)})^2}$$

Svoris šiek tiek per mažas	≤18.5
Normalus svoris	18.5 – 24.99
Svorio šiek tiek per daug	25 – 29.99
Viršsvoris	30 – 34.99
Nemenkas viršsvoris	35 – 39.99
Didelis viršsvoris	≥40

### ➤ Juosmens apimtis:

- vyrams mažesnė kaip 94 cm,
- moterims mažesnė kaip 80 cm.

