

RŪKymo Žala Organizmui

- **Kvėpavimo takų dirginimas.** Cheminės medžiagos veikia broncheoles ir plaučių audinius. Užkietėjusio rūkaliaus gleivinė tampa 4-5 kartus storesnė, nei nerūkančio žmogaus.
- **Peptinė opa.** Rūkymas ženkliai padidina druskos rūgšties gamybą skrandyje ir sukelia skrandžio opa.
- **Kvėpavimo takų susirgimai.** Rūkaliai nuolat kenčia nuo gerklės ir plaučių problemų.
- **Osteoporozė.** Įkvėpiamuose dūmuose yra sunkusis metalas kadmis, skatinantis kaulinės masės netekimą.
- **Ankstyva menopauzės pradžia.** Rūkančios moterys sulaukia menopauzės vidutiniškai 5 metais anksčiau, nei nerūkančios.
- **Plaučių alveolių pažeidimai.** Ženkliai sumažėja deguonies ir kraujo kontaktinio paviršiaus plotas, todėl atsiranda susirgimas, vadinamas emfizema.
- **Sumažėja deguonies kiekis kraujyje.** Dalis hemoglobino kraujyje lieka surišta su smalkėmis, o transportuojamas deguonies kiekis ženkliai sumažėja.
- **Vėžys.** Cigarečių dūmuose buvo aptikta virš 48 cheminių junginių iš konkerogenų grupės, kurie stimuliuoja vėžinių ląstelių dauginimąsi.
- **Vitaminų netekimas.** Rūkymas neigiamai įtakoja vitaminų kiekį organizme, ypač vitamino C.
- **Poveikis širdžiai ir kraujagyslių sistemai.** Rūkymas didina kraujo klampumą, stiprina trombozės susidarymo procesą, todėl rūkymas skatina aterosklerozės ir trombozės atsiradimą. →

- **Insultas ir paralyžius.** Kadangi rūkymas padidina kraujo klampumą ir skatina trombozės atsiradimą, rūkalių tarpe kur kas dažniau pasitaiko insultai arba paralyžiai.
- **Rūkymas veda į cukraus kiekio padidėjimą ir diabetą.** Nikotinas didina cukraus kiekį kraujyje, tai papildomai apkrauna kasą.

*Būkite sveiki ir meskite rūkyti
arba niekada nepradėkite!*

Alkoholio Vartojimas

- **Saugaus sveikatai alkoholio kiekio nėra,** todėl pagrindinė taisyklė – kuo mažiau, tuo geriau.
- **Rizika sveikatai bus mažesnė,** jei neviršysite 11 alkoholio vienetų per savaitę.

Ivertink riziką.

Alkoholio vienetų skaičius:

 500 ml 5% alaus	2 alkoholio vnt.
 200 ml 13% vyno	2 alkoholio vnt.
 50 ml 40% degtinės	1,6 alkoholio vnt.

Per savaitę suvartojamo alkoholio kiekis neturėtų viršyti:

 5 bokalų (500 ml) + 1 mažo bokalo (300 ml) 5% alaus
<i>arba</i>
 5 taurių (200 ml) + 1 (100 ml) 13% vyno
<i>arba</i>
 7 stikliukų (50 ml) 40% stipriojo gėrimo

*Alkoholio vnt. – 10 g gryno alkoholio.

Pagal metodinę literatūrą parengė
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas
(8 347) 50601, www.kedainiupspc.lt



Kėdainių
pirminės sveikatos priežiūros centras

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ PREVENCIJA



Ne rizikuok, gyvenk kitaip!

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ RIZIKOS FAKTORIAI...

...KURIUOS GALIMA VALDYTI

- rūkymas;
- padidėjęs kraujospūdis;
- padidėjęs lipidų kiekis kraujyje;
- cukrinis diabetas;
- gausi riebalų ir cholesterolio mityba;
- nutukimas;
- mažas fizinis aktyvumas;
- psichinis ir socialinis stresas;
- padidėjęs kraujo krešumas, klampumas.

...KURIŲ NEGALIMA PAKEISTI

- amžius;
- vyriška lytis;
- paveldimumas.



PREVENČINĖ PROGRAMA

Kam skirta?
Vyrams ir moterims nuo 40 iki 60 m. (imtinai).

Į ką reikia kreiptis?
Į savo šeimos gydytoją. Jis atliks reikiamus tyrimus įvertins paciento riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?
Jei šeimos gydytojas nustato:

- > labai didelę riziką – po 1 metų,
- > didelę riziką – po 2 metų,
- > mažą ar vidutinę riziką – po 4 metų.

MITYBA

- Reguliari mityba! Suaugusieji turėtų valgyti 4 – 5 kartus per dieną, vaikai 5 – 6 kartus nedideliais kiekiais. Nieko nekramsnokite tarp valgymų;
- vaisių ir daržovių suvartojimas: > 200 g per dieną;
- 35–45 g skaidulų (rekomenduojama iš kruopų);
- saikingas riešutų suvartojimas (30 g per dieną, nesūdytų);
- 1–2 porcijos žuvies per savaitę (viena riebi žuvis);
- maistas ne keptas, bet troškintas arba virtas;
- ribotas liesos mėsos, neriebių pieno produktų ir skystų augalinių aliejų kiekis;
- sotieji riebalai <10 % visų suvartojamų riebalų, juos keisti polinesočiaisiais riebalais;
- mažinti transriebalų kiekį, pageidautina, kad jie nebūtų iš perdirbto maisto ir sudarytų <1 % visos suvartojamos energijos;
- druskos < 5–6 g per dieną;
- mažai cukraus turintys maisto produktai;
- pakankamas skysčių kiekis per parą.

Paros vandens normos skaičiavimo formulė*

- **Moteris = svoris, kg * 0.037 l**
- **Vyras = svoris, kg * 0.35 l**

* Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacija



FIZINIS AKTYVUMAS

Atsižvelgiant į PSO rekomendacijas:

- **suaugusieji** fiziškai aktyvūs turi būti bent 30 minučių per dieną didesnę dalį savaitės dienų, o geriausiai – kasdien.

Šis rekomenduojamas laikas gali būti padalytas į trumpesnius laiko tarpsnius (ne trumpesnius kaip dešimt minučių), tačiau netgi mažesnės trukmės fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį sveikatai.



Bendros rekomendacijos:

- kiekvienam asmeniui geriausių rezultatų pasiekti padeda skirtinga fizinė veikla, todėl prieš ją pasirenkant, būtinas savo organizmo pažinimas ir poreikio išsiaiškinimas;
- fizinė veikla teiks geriausius rezultatus, kai bus kombinuojama su mityba ir teisingu jos režimu;
- tinka ilgai trunkantys (kasdien 45–60 min. ar daugiau) aerobiniai cikliniai pratimai, važiavimas dviračiu, greitas ėjimas, ilgų distancijų bėgimas, plaukimas, slidinėjimas, sportiniai žaidimai, šokiai ir t. t.
- pradėjus sportuoti nepersistengti! Rekomenduojama krūvį didinti palaipsniui per tam tikrą individualų laikotarpį.