VILNIUS

LIETUVOS INTENSYVIOSIOS KARDIOLOGIJOS IR SKUBIOSIOS MEDICINOS ASOCIACIJA

Tuk Tuk,
Širdele – būk sveika!

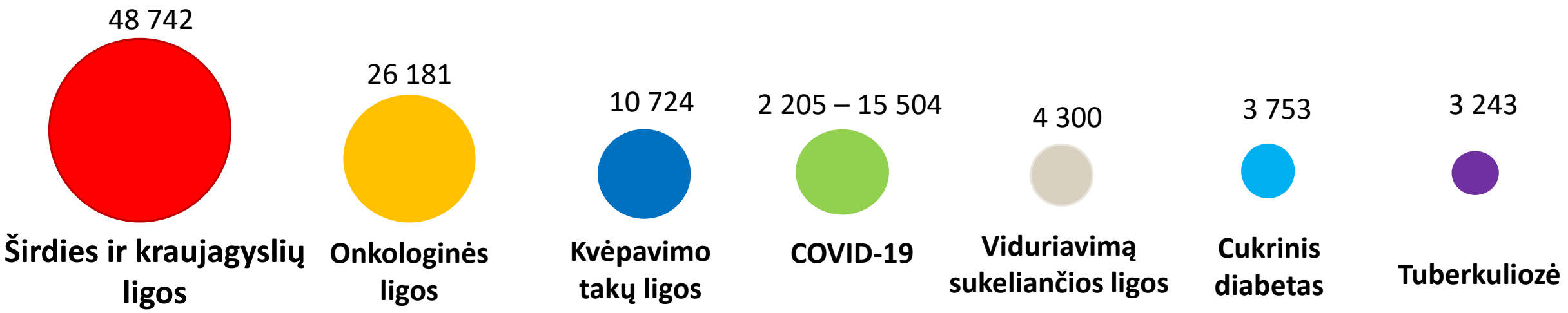
Sergamumas širdies ir kraujagyslių ligomis

- Pagal sergamumo ir mirtingumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų rodiklius Lietuva priklauso **didelės** rizikos zonai.
- Dėl šių ligų mūsų šalyje kasmet įvyksta >**50** % visų mirčių.
- Širdies ligos vis jaunėja.

Širdies ir kraujagyslių ligų pandemija

- Tai pagrindinė mirties priežastis visame pasaulyje.
- ~17,3 mln. mirčių per metus pasaulyje.

Kiek žmonių kasdien miršta pasaulyje?



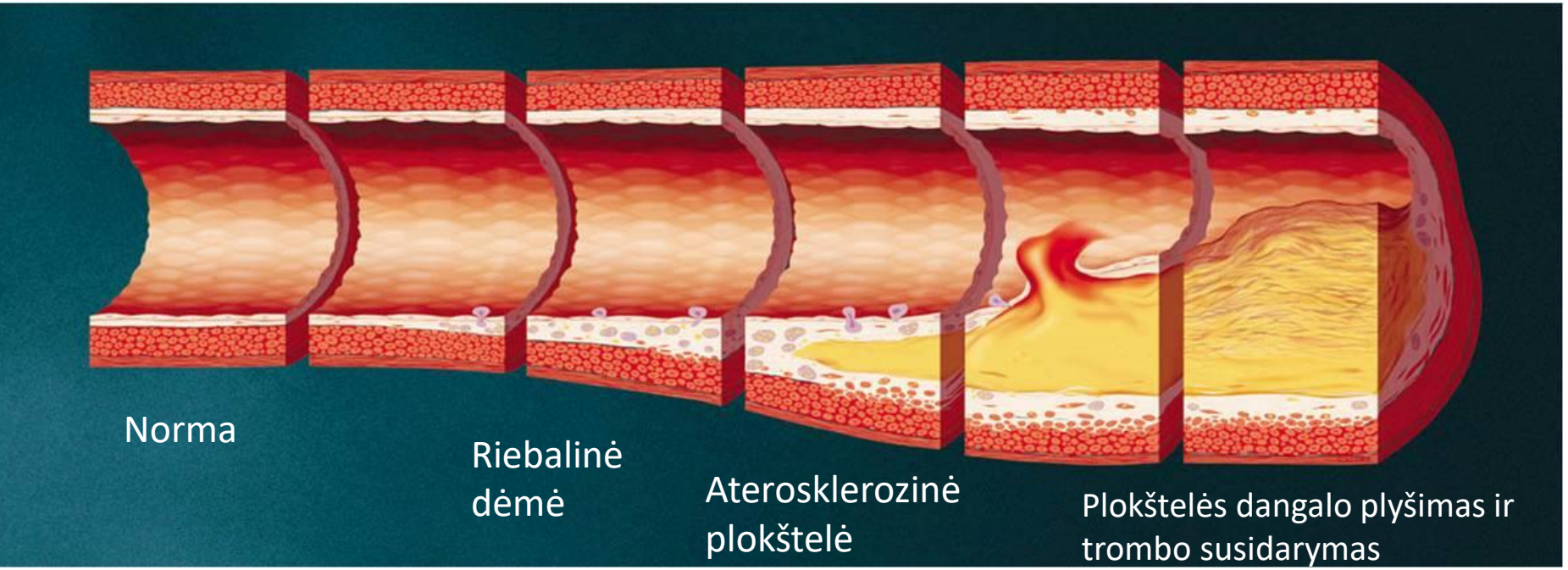
Širdies ir kraujagyslių ligų priežastys

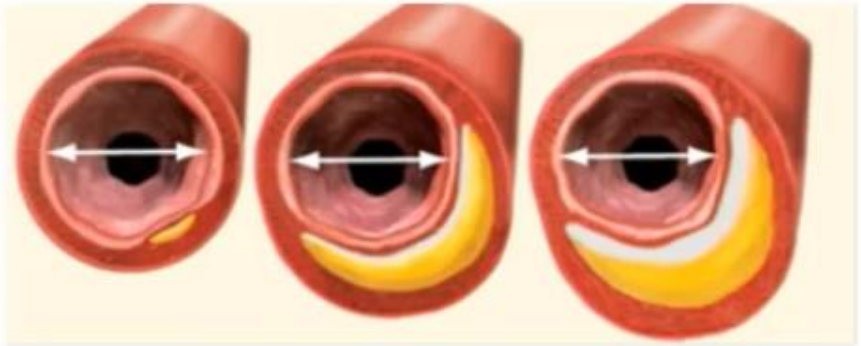
Liga prasideda ne nuo skausmų krūtinėje ar širdies infarkto, bet gerokai anksčiau **– nuo žalojančio įvairių rizikos veiksnių poveikio.**

Didžioji dalis širdies ir kraujagyslių ligų išsivysto dėl netinkamo gyvenimo būdo!!!

~80% kardiovaskulinių ligų **galima išvengti**!

Aterosklerozė

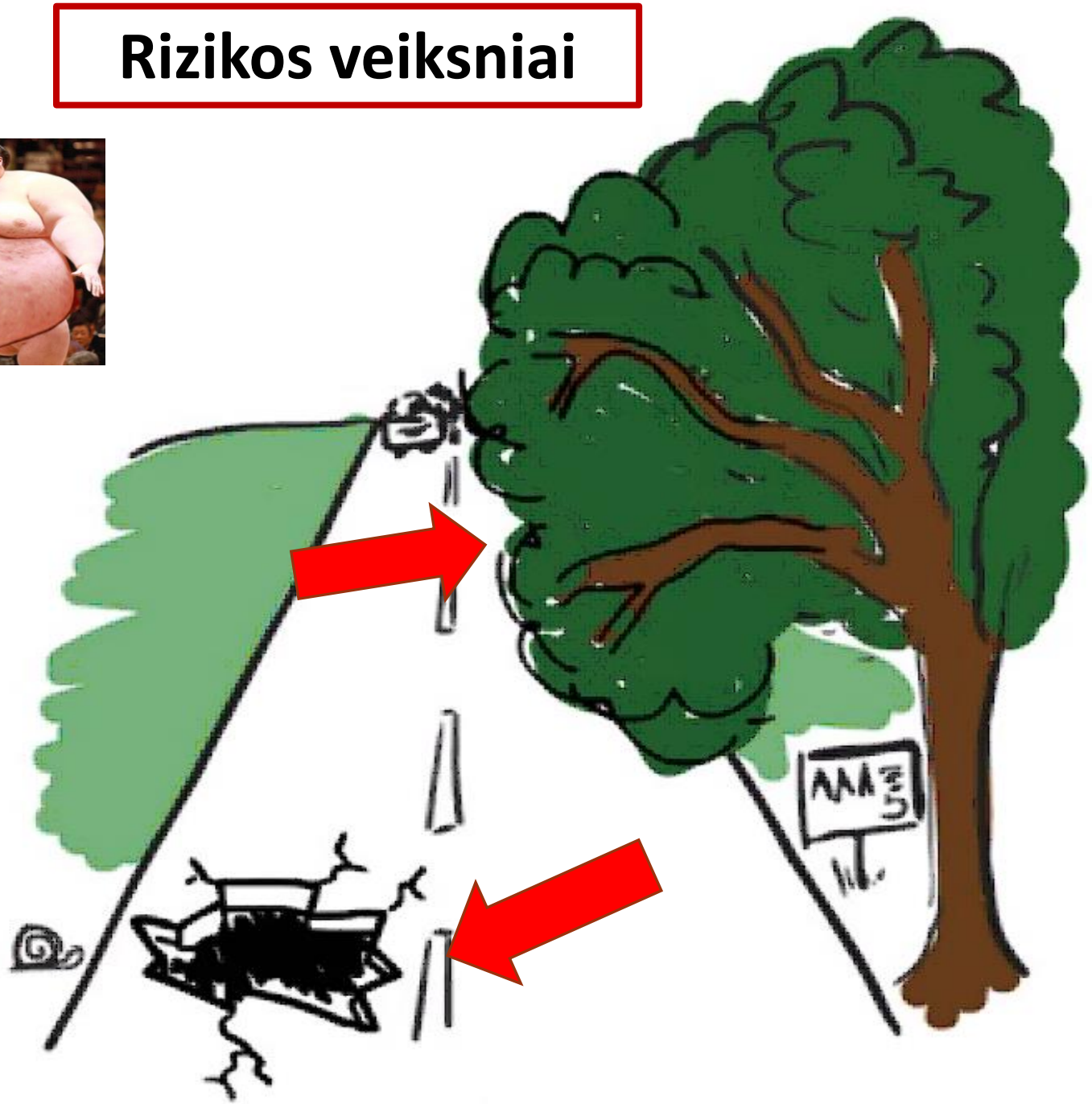




Tai progresuojantis arterijų standėjimas ir siaurėjimas.

Aterosklerozė – pagrindinė širdies ir kraujagyslių ligų priežastis.

Rizikos veiksniai

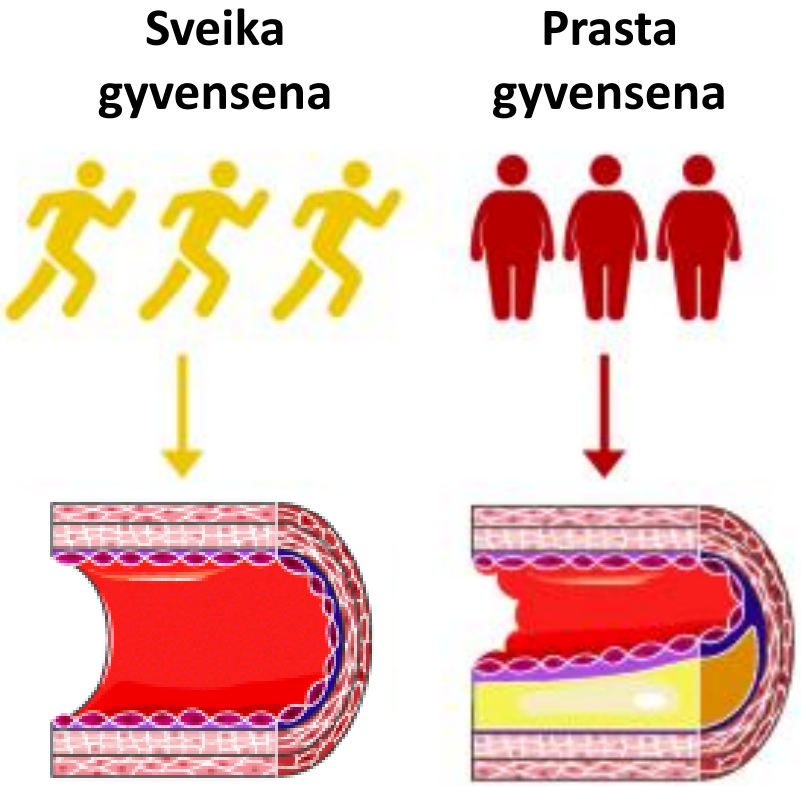


Senyvas amžius
Vyriška lytis
Paveldimumas

SVEIKO ŽMOGAUS KODAS

0 3 5 140 5 3 0

0	Nerūkyti
3	3 km pėsčiomis arba 30 min. bet kokia vidutinio intensyvumo fizinė veikla
5	Porcijos vaisių ir daržovių kasdien
140	Sistolinis kraujo spaudimas mažesnis nei 140 mmHg
5	Bendra cholesterolio koncentracija kraujyje < 5 mmol/l
3	MTL-C „blogojo cholesterolio“ koncentracija kraujyje <3 mmol/l
0	Nėra antsvorio ir cukrinio diabeto

Prisiminkite

- Aterosklerozė lemia daugelio širdies ir kraujagyslių ligų išsivystymą.
- Aterosklerozė išsivysto ir progresuoja veikiant rizikos veiksniams.
- Širdies ir kraujagyslių ligų prevencija prasideda jaunystėje.
- **Jeigu išvengsime rizikos veiksnių, išvengsime ir širdies ir kraujagyslių ligų!!**