Pranešimas žiniasklaidai

2024-08-20

**Širdies ir kraujagyslių ligos gali išsivystyti ir jauname amžiuje: kas jas nulemia?**

**Širdies ir kraujagyslių ligos (toliau – ŠKL) apima platų spektrą ligų, pažeidžiančių kraujotakos sistemą – širdį, arterijas, venas ir kapiliarus. Kadangi kraujagyslių yra visuose žmogaus organuose, ŠKL gali paveikti bet kurį iš jų. Nors šios ligos ilgai buvo laikytos vyresnio amžiaus žmonių problema, tačiau vis dažniau yra diagnozuojamos ir jauniems žmonėms, o kartais – net paaugliams. Vilniaus „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Gabrielė Dainiūtė atkreipia dėmesį, kad norint suprasti ŠKL poveikį sveikatai ir galimą prevenciją, būtina žinoti, kas tai per ligos, kokie jų rizikos veiksniai ir kaip jos pasireiškia.**

„Pasaulio sveikatos organizacija nurodo, kad širdies ir kraujagyslių ligos yra daugiausiai mirčių sukelianti priežastis, kasmet nuo jų pasaulyje miršta daugiau kaip 20 mln. žmonių. Tuo metu LR Statistikos departamento duomenimis, mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų 2013–2023 m. Lietuvoje užėmė pirmąją vietą ir svyravo nuo 52,1 proc. iki 56,6 proc.“, – teigia šeimos gydytoja.

**ŠKL gali pasireikšti įvairiomis formomis**

Nors kraujotakos sistemą pažeidžiančios ligos gali būti labai skirtingos, dažniausiai pasitaiko šios:

● koronarinė širdies liga – dažniausia ŠKL forma, atsirandanti, kai kraujo tiekimas į širdies raumenį sumažėja dėl aterosklerozės – arterijų susiaurėjimo ir kietėjimo;

● cerebrovaskulinė liga apima įvairias būkles, paveikiančias smegenų kraujagysles ir kraujotaką smegenyse. Kraujo tekėjimo problemos gali atsirasti dėl kraujagyslių susiaurėjimo (stenozės), kraujo krešulio susidarymo (trombozės), arterijų užsikimšimo (embolijos) ar kraujagyslių plyšimo (hemoragijos). Šios ligos gali trukdyti normaliam kraujo tiekimui į smegenų audinius, sukeldamos audinių pažeidimą arba net jų mirtį – insultą;

● širdies nepakankamumas – tai būklė, kai širdis nebegali pumpuoti kraujo taip efektyviai, kaip turėtų. Ši liga gali atsirasti dėl įvairių priežasčių, įskaitant koronarinę širdies ligą, hipertenziją (aukštą kraujospūdį) ar buvusį miokardo infarktą;

● aritmijos – širdies ritmo sutrikimai, pasireiškiantys įvairiomis formomis – nuo per lėto iki per greito ar netaisyklingo širdies plakimo;

● periferinių arterijų liga paveikia arterijas, kurios aprūpina krauju galūnes, dažniausiai kojas. Tai sukelia kraujo tekėjimo sutrikimus, skausmą ir sunkumus vaikštant.

Verta atkreipti dėmesį, kad vienu metu organizme gali vystytis kelios skirtingos ŠKL. Be to, viena liga gali lemti kitos išsivystymą, pavyzdžiui, sergantieji prieširdžių virpėjimu turi didesnę riziką patirti insultą.

„Visos šios ligos gali sukelti pačias pavojingiausias būkles, pavyzdžiui, miokardo infarktą ar insultą, galinčias baigtis mirtimi arba negalia. Todėl siekiant užkirsti kelią šiems grėsmingiems padariniams, būtina stebėti ir tinkamai valdyti visus širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius“, – sako šeimos gydytoja.

**Kas lemia ŠKL išsivystymą?**

Nėra vienos priežasties, kodėl ŠKL išsivysto – tai palaipsniui progresuojantis procesas: viskas prasideda nuo kardiovaskulinių rizikos veiksnių, kurie iš pradžių sukelia kraujagyslių, vėliau – organų pažeidimus, todėl atsiranda organų funkcijos nepakankamumas ir ištinka mirtis.

„Kardiovaskulinės rizikos veiksniai skirstomi į dvi kategorijas – modifikuojamus ir nemodifikuojamus. Pastariesiems, pavyzdžiui, amžiui, lyčiai ar paveldimumui negalime daryti įtakos. Visgi rizika susirgti ŠKL didėja su amžiumi, taip pat pastebima, kad ankstyvame amžiuje dažniau suserga vyrai nei moterys. Modifikuojamų rizikos veiksnių yra kur kas daugiau ir jie vaidina ženkliai svarbesnį vaidmenį būklės progresavimui“, – pabrėžia G. Dainiūtė.

Galima išskirti kelis pagrindinius modifikuojamus rizikos veiksnius, darančius didžiausią įtaką – tai rūkymas, arterinė hipertenzija, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, cukrinis diabetas, pilvinis nutukimas, psichosocialiniai veiksniai, nepakankamas vaisių ir daržovių kiekis mityboje ir reguliaraus fizinio aktyvumo stoka.

„Nustatyta, jog kuo daugiau šių rizikos veiksnių egzistuoja vienu metu, tuo didesnė pažaida kraujagyslėms yra daroma ir tuo labiau auga rizika greičiau ir sunkiau susirgti ŠKL, be to, ženkliai išauga mirties tikimybė“, – akcentuoja šeimos gydytoja.

**Pradinėse stadijose atpažinti ŠKL itin sudėtinga**

Pradiniame etape širdies ir kraujagyslių ligos gali nepasireikšti jokiais požymiais arba pasireikšti labai nežymiai, nespecifiniais simptomais, tokiais kaip nuovargis, sumažėjusi fizinio krūvio tolerancija, oro trūkumas, dažnas širdies plakimas ir t.t.

„Dažnai pirmieji rimtesni simptomai pasireiškia tik tada, kai dėl ligos jau žymiai sutrinka normali širdies ar kitų organų funkcija. Jei ŠKL nėra laiku diagnozuojama ir gydoma, ji gali progresuoti ir sukelti rimtesnes sveikatos problemas, tokias kaip širdies nepakankamumas, miokardo infarktas bei insultas. Norint išvengti šių rimtų komplikacijų, labai svarbu reguliariai tikrintis sveikatą, ypač pacientams, esantiems rizikos grupėje dėl genetinių veiksnių, gyvenimo būdo ar kitų susijusių ligų“, – pažymi G. Dainiūtė.

Dėl didelio kardiovaskulinių rizikos veiksnių paplitimo, prioritetu tampa ankstyva organų pažeidimo diagnostika.

**Prevencinė programa – galimybė išgelbėti gyvybę**

Lietuvoje veikianti nemokama Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa yra svarbus žingsnis siekiant sumažinti sergamumą šiomis ligomis ir mirtingumą nuo jų. Ankstyvas rizikos veiksnių nustatymas, sveikos gyvensenos skatinimas ir laiku teikiama medikamentinė pagalba yra esminiai šios programos komponentai, kurie padeda užtikrinti geresnę visuomenės sveikatą.

Šioje programoje gali dalyvauti 40–60 m. amžiaus asmenys, kuriems dar nėra diagnozuota koronarinė ar kitos širdies, smegenų kraujotakos, inkstų ligos bei nėra aktyviai taikomas gydymas dėl piktybinių navikų. Programa susideda iš dviejų dalių. Pirmoji – kraujo tyrimų atlikimas bei šeimos gydytojo konsultacija, kurios metu pacientui yra sudaromas ŠKL prevencinių priemonių planas ir prireikus – skiriamas medikamentinis gydymas“, – pasakoja šeimos gydytoja.

Kraujo tyrimai apima gliukozės bei kreatinino koncentracijos veniniame kraujyje nustatymą, lipidogramą, taip pat atliekama elektrokardiograma, paciento alkoholio vartojimo įpročių bei tabako vartojimo rizikos vertinimas. Be to, matuojamas arterinis kraujospūdis, pulsas, ūgis, svoris, kūno masės indeksas bei liemens apimtis. Visi šie rodikliai leidžia priskirti žmogų atitinkamai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupei.

„Pacientai, kuriems nustatoma maža ir vidutinė širdies ir kraujagyslių ligų rizika, kviečiami dalyvauti programoje po ketverių metų. Nustačius didelę ir labai didelę rizikos grupę, sudaromas pirminės prevencijos priemonių planas. Taip pat didelės rizikos grupės pacientai kviečiami dalyvauti programoje po dvejų metų, o pacientai, kuriems nustatyta labai didelė rizika – po vienerių metų ir jie yra nukreipiami antrajai šios prevencinės programos daliai – išsamiam gydytojo kardiologo ištyrimui“, – sako G. Dainiūtė.

**ŠKL riziką mažinantys gyvensenos pokyčiai**

Sveika mityba yra esminė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos dalis, todėl svarbu laikytis pagrindinių taisyklių, galinčių padėti sumažinti šių ligų riziką: mažinti sočiųjų ir transriebalų kiekį, valgyti daug vaisių ir daržovių, pasirinkti pilno grūdo produktus, kruopas ir riboti druskos suvartojimą.

„Taip pat svarbus reguliarus fizinis aktyvumas, kuris, ne paslaptis, yra naudingas ne tik širdies sveikatai, bet ir bendrai savijautai. Itin naudinga 30–60 min. užsiimti vidutinio intensyvumo fizinėmis veiklomis kasdien – tai gali būti spartus vaikščiojimas, plaukimas, dviračių sportas ar bet kokia kita veikla, kuri padidina širdies ritmą. Jėgos pratimus naudinga atlikti du kartus per savaitę – jie padeda išlaikyti raumenų masę ir gerina bendrą kūno būklę. Be sporto, verta nepamiršti ir aktyvaus laisvalaikio“, – dalinasi šeimos gydytoja.

Lėtinis stresas taip pat neigiamai paveikia kardiovaskulinę sistemą, todėl svarbu mokytis efektyviai jį valdyti: išbandyti atsipalaidavimo technikas, pavyzdžiui, meditaciją, gilų kvėpavimą ar jogą, taip pat užsiimti mėgstamais hobiais ir pasirūpinti socialiniu bendravimu.

Žinoma, svarbu nepamiršti reguliarių sveikatos patikrinimų ir konsultacijų su savo gydytoju, stebėti arterinį kraujospūdį ir cholesterolio lygį, sekti kūno masės indeksą ir pilvo apimtį bei laiku gydyti lėtines ligas.