Pranešimas žiniasklaidai

2025-09-19

**Gydytoja kardiologė: sveikas gyvenimo būdas – viena efektyviausių širdies ligų prevencinių priemonių**

**Į gydytoją kardiologą vis dažniau kreipiasi jauni, 20–40 metų sulaukę pacientai, kuriems nustatomi rimti širdies veiklos sutrikimai – nuo padidėjusio kraujospūdžio iki miokardo infarkto. Ši tendencija atskleidžia, kad širdies ligos jau seniai nebėra vien vyresnio amžiaus žmonių problema. Vilniaus plataus profilio klinikos „Meliva“ (anksčiau – „Kardiolitos klinikos“) Kardiologijos centro gydytoja kardiologė Diana Maskeliūnaitė pasakoja, kokie simptomai išduoda širdies sutrikimus ir ką daryti, kad pavyktų jų išvengti.**

„Jauniems pacientams dažniausiai diagnozuojama arterinė hipertenzija, įvairios įgimtos ar įgytos struktūrinės širdies ligos, ritmo ir laidumo sutrikimai. Nors rečiau, pasitaiko ir uždegiminių susirgimų, tokių kaip miokarditas ar perikarditas. Taip pat kartais nustatomi ir ankstyvieji koronarinės širdies ligos požymiai. Džiugu, kad pastaruoju metu didėja jaunų žmonių sąmoningumas – jie dažniau reaguoja į nerimą keliančius simptomus ir noriau tikrinasi profilaktiškai. Vis dėlto pasitaiko ir atvejų, kai į specialistus kreipiamasi tik tuomet, kai liga jau pažengusi“, – sako gydytoja kardiologė.

**Riziką didina netinkamas gyvenimo būdas**

Kalbėdama apie rizikos veiksnius, gydytoja D. Maskeliūnaitė pabrėžia paveldimumo svarbą. Pasak jos, jei tėvai ar kiti artimi šeimos nariai sirgo širdies ligomis jauname amžiuje, verta atkreipti dėmesį ir į savo širdies sveikatą.

„Viena dažniausių paveldimų būklių yra šeiminė hipercholesterolemija, kai dar vaikystėje kraujyje būna padidėjęs cholesterolio kiekis. Tokiu atveju labai svarbu kuo anksčiau atlikti lipidogramą ir pradėti reguliariai stebėti sveikatą. Vis dėlto dauguma širdies ligų nėra paveldimos – jas lemia netinkami kasdieniai įpročiai. Rūkymas, nesubalansuota mityba, fizinio aktyvumo stoka, nutukimas, lėtinis stresas ir prastas miegas išlieka pagrindiniais rizikos veiksniais“, – pažymi gydytoja kardiologė.

Jauni žmonės į kardiologus dažniausiai kreipiasi dėl širdies permušimų, spaudimo ar skausmo krūtinėje, dusulio, nereguliaraus, labai dažno arba reto pulso, taip pat dėl padidėjusio kraujospūdžio ar cholesterolio kiekio. D. Maskeliūnaitės teigimu, itin svarbu nedelsti, jei skausmas krūtinėje tampa stiprus, pasireiškia fizinio krūvio metu ar net ramybės būsenoje, jei žmogus be aiškios priežasties nualpsta ar pradeda smarkiai dusti. Tokie simptomai gali signalizuoti rimtą širdies funkcijos sutrikimą, todėl skubi konsultacija su specialistu gali būti reikšminga.

**Tyrimas kiekvienam parenkamas individualiai**

Jauniems pacientams tyrimų planas sudaromas individualiai, atsižvelgiant į jų nusiskundimus, rizikos veiksnius, gyvenimo būdą bei objektyvaus ištyrimo rezultatus. Gydytojas kardiologas gali paskirti elektrokardiogramą, širdies echoskopiją, paros kraujospūdžio matavimą, Holterio monitoravimą ar kitus bazinius tyrimus. Esant poreikiui, atliekami ir pažangūs vaizdiniai tyrimai: širdies magnetinio rezonanso tomografija, kompiuterinė tomografijos angiografija ar invazinė koronarografija.

„Kai širdies ritmo sutrikimai kartojasi nereguliariai, ne kasdien, pacientui gali būti paskirtas specialus „TeltoHeart“ laikrodis – jis leidžia realiuoju laiku fiksuoti epizodinius širdies ritmo pakitimus“, – paaiškina gydytoja kardiologė.

Gydymas priklauso nuo nustatytos diagnozės, tačiau pagrindiniai principai visiems išlieka tie patys – kuo anksčiau nustatoma liga, tuo geresnė jos prognozė. Net ir jauniems pacientams kartais prireikia medikamentinio gydymo, tačiau daugeliu atvejų pakanka koreguoti gyvenimo būdą. Pasak D. Maskeliūnaitės, svarbiausia yra pradėti rūpintis savo sveikata laiku, t. y. kai ligą dar galima valdyti, o ne tik gesinti jos pasekmes.

**Ankstyva diagnozė – efektyviausia prevencinė priemonė**

Vienos veiksmingiausių širdies ligų prevencinių priemonių yra paprastos ir visiems puikiai žinomos. Pasak gydytojos kardiologės, vertėtų atsisakyti rūkymo, sveikai maitintis, išlaikyti reguliarų fizinį aktyvumą, užtikrinti kokybišką miegą ir kiek įmanoma vengti streso. Nors šie įpročiai dažnai nuvertinami, jų reikšmė širdies sveikatai – labai didelė.

„Jauniems žmonėms, kuriems būdingi širdies ligų rizikos veiksniai, intensyviai sportuojantiems ar turintiems paveldimumo požymių profilaktinė kardiologo konsultacija bent kartą per kelerius metus gali padėti išvengti rimtų sveikatos sutrikimų. Tokia apžiūra ne tik suteikia daugiau ramybės, bet ir leidžia laiku pastebėti ankstyvus pokyčius, kol liga dar neprogresavusi“, – teigia Vilniaus plataus profilio klinikos „Meliva“ gydytoja kardiologė D. Maskeliūnaitė.

Ji priduria, kad pasitaiko ir skaudžių atvejų, kai pagalbos kreipiamasi per vėlai, pavyzdžiui, kai jaunas žmogus jau patyrė miokardo infarktą. Tokiose situacijose kalbėti apie prevenciją jau per vėlu, nes prarandamos galimybės, kurias buvo galima išnaudoti gerokai anksčiau.