

Atsiminkite šį skaičių 0 3 5 140 5 3 0. Tai sveiko žmogaus kodas

Pasaulio sveikatos organizacija, Europos Sąjunga ir Jungtinių Tautų Organizacija kaip vieną iš valstybės prioritetų nuolat akcentuoja sveikos gyvensenos skatinimą, sveikatos išsaugojimą ir stiprinimą, ragindama daugiau dėmesio skirti lėtinių neinfekcinių ligų (širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, piktybinių navikų, cukrinio diabeto, kvėpavimo organų ligų) profilaktikai.

Kasmet nuo šių ligų pasaulyje miršta apie 36 mln. žmonių – tai sudaro 63 proc. visų mirčių. Daugiausiai mirštama nuo širdies ir kraujagyslių ligų – net 17 mln., onkologinių ligų – 7,6 mln., kvėpavimo organų ligų – 4,2 mln. ir diabeto – 1,3 mln.

Statistiniai duomenys rodo, kad dažniausios Europos Sąjungos, taip pat ir Lietuvos, piliečių sergamumo bei ankstyvos mirties priežastys yra:

- kraujo apytakos sutrikimai,
- vėžiniai susirgimai,
- kvėpavimo organų ligos,
- nelaimingi atsitikimai,
- sužalojimai,
- psichikos sutrikimai.

Europoje lėtinės neinfekcinės ligos sukelia 86 proc. visų mirčių. Šių ligų spartaus augimo priežastys yra įvairios. Joms įtakos turi daug nepalankių sąlygų – vadinamųjų rizikos veiksnių. Svarbiausi iš jų yra:

- neracionali ir nesveika mityba,
- tabako rūkymas,
- alkoholio vartojimas,
- mažas fizinis aktyvumas.

Be to, tam įtakos turi ir socialinės, ekonominės bei darbo sąlygos. Sparčiai tobulėjanti technika, greitėjantis gyvenimo tempas bei naujų informacinių technologijų atsiradimas sukelia daug naujų problemų, skatina prisitaikyti prie kintančių gyvenimo sąlygų ir verčia vis dažniau pagalvoti apie savo gyvenimo būdą ir sveikatą.

Daugeliui ligų ir net mirčių galima užkirsti kelią. Gera sveikata neegzistuoja savaime. Žmogus pats turi ja nuolat rūpintis. Kaip sakė Bodo Werner, „Sveikata yra dovana, kurią reikia pasidovanoti sau pačiam“. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos apibrėžimą, „Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas“. Pasak mokslininkų, sveikatą labiausiai lemia gyvenimo būdas. Net 50 proc. ji priklauso nuo mitybos, 20 proc. – nuo aplinkos užterštumo, 20 proc. – nuo paveldimumo ir tik 10 proc. – nuo medicininės pagalbos. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, vien sveikai maitinantis galima būtų išvengti 90 proc. antrojo tipo diabeto, 80 proc. širdies ir kraujagyslių ligų ir net 30 proc. vėžinių susirgimų. Ne veltui Jungtinių Tautų Organizacijos Generalinės Asamblėjos 65 sesijoje pasaulio valstybių lyderiai priėmė rezoliuciją, kurios pagrindiniu akcentu tapo reikalavimas imtis neatidėliotinų koordinuotų ir efektyvių priemonių kovojant su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, kadangi nuo jų miršta vis daugiau jaunų ir darbingų žmonių. Taip pat kelia susirūpinimą vis didėjantis neįgalumas. Nustatyta, kad daugelyje pasaulio (ypač išsivysčiusių) šalių lėtinės neinfekcinės ligos jau pasiekė epideminį lygį.

Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos iki šiol vis dar dominuoja Lietuvos sergamumo ir mirtingumo struktūroje. Todėl visiems, kurie nori išvengti šių ligų, Europos kardiologų draugija rekomenduoja laikytis **sveiko žmogaus kodo 035 140 530**. Tai kodas, kurį turėtų žinoti kiekvienas save mylintis, gerbiantis ir norintis būti sveikas žmogus. Nes tik žinant savo sveikatos kodą galima nuolat sekti, kontroliuoti ir analizuoti gyvybiškai svarbius pagrindinius sveikatos rodiklius ir laiku juos koreguoti.

Taigi, sveiko žmogaus kodo šifravimas:

0 – reiškia, kad negalima surūkyti nė vienos cigaretės, cigaro, cigarilės, net ir kaljano. Statistiniai duomenys skelbia, kad pasaulyje nuo rūkymo kasmet miršta apie 3 milijonai gyventojų, o tai praktiškai vos ne visa Lietuva...

Pasaulio sveikatos organizacija rūkymą vertina kaip ligą, kuri įtraukta net į Tarptautinę ligų klasifikaciją. Tabako dūmuose yra apie 200 sveikatai kenksmingų medžiagų: nikotino, anglies dioksido, anglies monoksido, įvairių vėžį sukeliančių dervų, sieros vandenilio, radioaktyviojo polonio. Bet pagrindiniai tabako dūmų nuodai yra dervos ir nikotinas. Mokslininkai nustatė, kad rūkantieji 10 kartų dažniau serga plaučių vėžiu, jiems pažeidžiamos kraujagyslės. Anglies monoksidas, patekęs į kraujo apytaką ir išstumdamas gyvybiškai būtiną mūsų organizmui deguonį iš hemoglobino, skatina širdies ir kraujagyslių ligų vystymąsi. Rūkant mažiau deguonies patenka į širdį, pagreitėja aterosklerozinės plokštelės formavimasis ir augimas bei padidėja miokardo infarkto rizika.

3 – reiškia, kad tiek kilometrų kasdien pėsčiomis greitu žingsniu kiekvienas iš mūsų turi nueiti. Kaip alternatyvą specialistai siūlo ėjimą kartais pakeisti vidutinio intensyvumo fizine veikla, kurios trukmė turėtų būti bent 30 min. Mokslininkai įrodė, kad fizinis nejudrumas ir pasyvumas didina riziką susirgti galvos smegenų insultu 60 proc., arterine hipertenzija – 30 proc., širdies ligomis – 45 proc. Fizinio krūvio poveikis mūsų organizmui yra teigiamas, kadangi stiprėja nespecifinis imunitetas, mažėja streso hormonų, geriau veikia kvėpavimo bei širdies ir kraujagyslių sistemos, grūdinama valia.

5 – reiškia, kad kasdien turime suvalgyti po 5 porcijas vaisių ir daržovių. Viena porcija yra santykinis produkto kiekis – obuolys, kriaušė, apelsinas ar apie 100 g salotų. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja suvalgyti bent po 400 g įvairių vaisių ir daržovių, išskyrus bulves. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad taip maitinasi tik apie 3 proc. Lietuvos gyventojų. Sveikatos apsaugos ministerija yra parengusi maisto pasirinkimo piramidę, kurioje vaisiai ir daržovės sudaro vieną iš pagrindinių jos dalių. Valgant vaisius ir daržoves organizmas gauna ne tik daug vitaminų, mikroelementų, skaidulinių medžiagų, bet ir antioksidatorių, kurie yra labai svarbūs mažinant cholesterolio kiekį organizme. O vaisiuose ir daržovėse esantis magnis, kalis ir kalcis gali sumažinti arterinės hipertenzijos riziką. Mokslininkai įrodė, kad esant antioksidatorių trūkumui maiste, padidėja rizika susirgti piktybiniais navikais bei širdies ir kraujagyslių ligomis. Dėl skaidulinių medžiagų trūkumo blogėja žarnų peristaltika, kietėja viduriai, atsiranda rizika susirgti storosios žarnos vėžiu.

140 – reiškia, kad sistolinis arterinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg. Arterinė hipertenzija pažeidžia pagrindinius gyvybinius organus ir skatina ligas, kurios lemia didžiausią sergamumą ir mirštamumą. Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas yra laikomas vienu iš pagrindinių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniu, kuris nulemia ankstyvą mirtį. Jis pažeidžia širdį, akis, inkstus ir kt. organus.

Esant nors ir mažiausiems požymiams – galvos svaigimui, skausmui, miego sutrikimams, nuovargiui – būtina pasimatuoti arterinį kraujo spaudimą ir kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris paskirs tinkamą gydymą.

5 – reiškia, kad bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 5 milimoliai litre. Cholesterolis yra balta, riebi, panaši į vašką, netirpi nei vandenyje, nei kraujyje medžiaga. Jis reikalingas ląstelių struktūrai, hormonų ir tulžies rūgščių susidarymui. Tačiau mokslininkai nustatė, kad bendrojo cholesterolio koncentracijai kraujyje padidėjus vos 1 proc., rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis padidėja net 2 proc. Iš perteklinio cholesterolio ant kraujagyslių sienelių pradeda formotis aterosklerozinės plokštelės, dėl kurių susiaurėja kraujagyslių spindis. Užsikimšus kraujagyslei, nutrūksta kraujotaka, o tuo pačiu ir organų aprūpinimas gyvybiškai reikalingu deguonimi. Negaudama deguonies apmiršta tam tikra organų dalis ir įvyksta širdies infarktas ar galvos smegenų insultas.

3 – reiškia, kad mažo tankio lipoproteinų MTL („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 milimoliai litre. Kadangi cholesterolis yra netirpus, kraujotakos sistema jis keliauja tik lipoproteinų dėka. Pagal tankį lipoproteinai yra suskirstyti į didelio ir mažo tankio. Didelio tankio lipoproteinai perneša cholesterolį iš periferinių audinių į kepenis (20 proc.), iš kurių jis pašalinamas su tulžimi. Mažo tankio lipoproteinai – iš kepenų į periferinius audinius ir kraujagyslių sieneles (80 proc.), todėl jie ir vadinami „bloguoju cholesteroliu“. Kuo daugiau cholesterolio patenka į audinius, kuo mažiau jo pašalinama iš organizmo, tuo labiau didėja jo perteklius organizme, o kartu ir rizika susirgti kraujotakos ligomis. Yra nustatyta, kad perteklinis cholesterolis oksiduojasi ir kaupiasi arterijose kartu su jungiamuoju audiniu ir kalciumu formuodamas

aterosklerozinę plokštelę. Taip susiaurėja arterijos spindis ir blogėja organų aprūpinimas gyvybiškai reikalingu deguonimi. Dėl to jaučiamas skausmas, išpila šaltas prakaitas, trūksta oro ir gresia infarktas arba insultas.

0 – reiškia, kad neturi būti antsvorio ir cukrinio diabeto, kadangi šie abu faktoriai tarpusavyje yra glaudžiai susiję. Mokslininkai nustatė, kad nuo perteklinių 10 kg svorio sistolinis kraujo spaudimas padidėja 6,5 mm Hg. Norint apskaičiuoti ir įvertinti savo svorį, galima panaudoti vadinamuoju kūno masės indeksu (KMI).

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

–jeigu KMI < 18,5 – svoris nepakankamas,

–jeigu KMI =18,5–24,99 – svoris yra normalus,

–jeigu KMI > 25–29,99 – nedidelis antsvoris,

–jeigu KMI > 30 – nutukęs ir yra didelė rizika susirgti širdies ir kraujagyslių bei kitomis ligomis.

Kardiologai siūlo dar vieną labai paprastą būdą, kaip galima sužinoti savo antsvorį. Tam tereikia turėti centimetrą ir išmatuoti savo liemenį. Moterų jis neturėtų būti didesnis nei 88, o vyrų – 102 centimetrai.

Norint turėti normalų kūno svorį, reikėtų daugiau judėti bei pasirinkti maistą, kuriame yra mažai sočiųjų riebalų rūgščių ir cholesterolio. Patartina vengti tokių produktų kaip nenugriebtas pienas, grietinėlė, kiaušiniai, sviestas, riebi mėsa (riebi antiena, žąsiena, aviiena, kiauliena), riebus sūriai, cukrus. Per parą su maistu gaunamo cholesterolio kiekis neturėtų būti didesnis kaip 300 mg. Rekomenduojami vaisiai, daržovės, uogos, gėrimai be cukraus ir įvairių stimuliuojančių medžiagų, neriebus pieno produktai, vištiena, kalakutiena be odos, triušiena, neriebi žuvis, augalinis aliejus, avižiniai dribsniai, griekiai, lęšiai, žirniai.

Vienas pagrindinių šiuolaikinės visuomenės siekių yra ne tik įveikti ligas, bet ir surasti bendrą dvasinę pusiausvyrą, kuri yra geros nuotaikos, savijautos bei sveikatos sąlyga. Labai svarbu mažinti vis didėjantį žmonių atotrūkį nuo natūralių sveikam gyvenimui užtikrinti reikalingų gyvenimo sąlygų, kad vis blogėjantys Lietuvos gyventojų sergamumo ir mirtingumo rodikliai pagaliau bent stabilizuotųsi. Nedžiuginantys statistiniai duomenys rodo, kad dalis gyventojų vis dar nepakankamai rūpinasi savo sveikata ir nesirenka sveiko gyvenimo būdo. Lietuvos Respublikos Seimas 2013- uosius metus paskelbė Sveikatingumo metais, o Vyriausybė yra pasiryžusi padėti įgyvendinti visuomenės sveikatos stiprinimo priemones. Tačiau manytina, kad Sveikatingumo metai turėtų būti ne vien 2013-ieji, bet visi mūsų gyvenimo metai – juk tai yra brangiausia, ką turime. Finansiškai yra daug pigiau sudaryti sąlygas žmogui nesusirgti, negu susirgus gydyti, todėl sveikatos apsauga turi prasidėti ne susirgus, o siekiant užkirsti kelią ligai.

Pasaulio sveikatos organizacija, ragindama daugiau dėmesio skirti lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui, į pirmą vietą iškelia sveikos gyvensenos ugdymą. O sveika gyvensena prasideda nuo kiekvieno iš mūsų noro gyventi sveikai ir rūpintis ja ne tada, kai susergame, o kai dar galime koreguoti tam tikrus savo sveikatos rodiklius.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro

Sveikatos mokyklos

Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus

visuomenės sveikatos administratorė

Liucija Urbonienė