***Sveiko žmogaus kodas 035 140 530***



Sveikata – ne viskas, bet be sveikatos visa kita – niekas. Šie minties galiūno Sokrato žodžiai, ko gero, bus aktualūs tol, kol gyvuos žmonija.

Žmogaus gyvenimo kokybė neatsiejama nuo geros sveikatos. Statistiniai duomenys rodo, kad dažniausios Lietuvos žmonių sergamumo bei ankstyvos mirties priežastys yra kraujo apytakos sutrikimai, vėžiniai susirgimai, kvėpavimo organų ligos, nelaimingi atsitikimai ir psichikos sutrikimai. Šių ligų svarbiausi rizikos veiksniai yra neracionali ir nesveika mityba, tabako rūkymas, alkoholio vartojimas, mažas fizinis aktyvumas ir naujų informacinių technologijų atsiradimas. Visus šiuos rizikos veiksnius galime kontroliuoti.

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, jei žmonės laikytųsi taisyklingos mitybos principų, būtų fiziškai aktyvūs, nepiktnaudžiautų alkoholiu ir nerūkytų – būtų galima išvengti 80 proc. širdies ir kraujagyslių susirgimų, 90 proc. II tipo cukrinio diabeto, 30 proc. onkologinių susirgimų. PSO, ragindama daugiau dėmesio skirti lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui, į pirmą vietą iškelia sveikos gyvensenos ugdymą.

[**Sveika gyvensena**](http://www.pasveik.lt/lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/savaitgaliu-aktyvistai/73848/) – tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris gerina organizmo rezervines galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą. Sveika gyvensena prasideda nuo kiekvieno iš mūsų noro gyventi sveikai ir rūpintis sveikata ne tada, kai susergame, o kai dar galime koreguoti tam tikrus sveikumo rodiklius.

Europos kardiologų draugija fiksuodama širdies ir kraujagyslių sistemos ligų epidemijos lygį daugelyje pasaulio šalių, rekomenduoja laikytis sveiko žmogaus kodo **035 140 530***.*Žinant savo sveikatos kodą galime kontroliuoti sveikumo rodiklius:

**0 – negalima surūkyti nė vienos cigaretės, cigaro, cigarilės ir kaljano.**

Kas metus Lietuvoje nuo  rūkymo miršta apie 7000  žmonių. Šis sveikatai žalingas įprotis daugelyje šalių yra pagrindinė priešlaikinės mirties priežastis. Rūkymas yra vienas iš pagrindinių daugelio plaučių ligų, taip pat ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos, bronchinės astmos ir plaučių vėžio rizikos veiksnių. Rūkantys žmonės lėtiniu bronchitu serga 5,5 karto, o plaučių vėžiu net 10 kartų dažniau nei niekada nerūkiusieji. Daugelyje šaltinių nurodoma, kad dėl rūkymo atsiranda 80 – 90 proc. visų lėtinių plaučių ligų. Rūkantiems tikimybė susirgti širdies ligomis aštuonis kartus didesnė negu nerūkantiems. [**Rūkymas**](http://www.pasveik.lt/lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/rukymas-ir-nutukimas-lietuviams-skambina-pavojaus-varpais/65853/) lemia maždaug 30 proc. mirties nuo vėžio atvejų. Rūkymo žalą sveikatai galima sumažinti arba panaikinti metant rūkyti. Mokslininkai nustatė, kad žmonių, kurie meta rūkyti iki 30 metų amžiaus, gyvenimo trukmė beveik nesiskiria nuo tų, kurie niekada nerūkė.

**3 – tiek kilometrų greitu žingsniu reikia nueiti kasdien arba ėjimą galima pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla.**

Mokslininkai nustatė, kad aerobinė [**fizinė veikla**](http://www.pasveik.lt/lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/kodel-moterims-ir-mergaitems-svarbu-sportuoti-/73760/)(spartus ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, slidinėjimas, plaukimas ir kita) gerina širdies ir kraujagyslių sistemos funkciją, padeda kontroliuoti nutukimą, II tipo cukrinį diabetą, stresą, padeda apsisaugoti nuo tam tikrų vėžinių susirgimų (storosios žarnos, krūtų, prostatos).

**5 – kasdien turime suvalgyti po 5 porcijas vaisių ir daržovių.**

Viena porcija yra santykinis produkto kiekis – obuolys, kriaušė, apelsinas ar apie 100 g salotų. Valgant vaisius ir daržoves organizmas gauna daug vitaminų, mikroelementų ir skaidulinių medžiagų. Vaisiuose ir daržovėse esantys antioksidantai apsaugo ląsteles nuo laisvųjų radikalų poveikio, kurie gali būti kalti, dėl ankstyvo senėjimo, sukelti širdies ir kraujagyslių ligas, artritą, kataraktą ir vėžį.

**140 – sistolinis arterinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mmHg.**

Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas yra laikomas vienu iš pagrindinių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniu, kuris nulemia ankstyvą mirtį. Jei arterinis kraujo spaudimas yra per didelis, pažeidžiamos kraujagyslių sienelės, storėja širdies raumuo, atsiranda pokyčių inkstuose, smegenyse, akyse. 10 mmHg padidėjęs [**arterinis kraujo spaudimas**](http://www.pasveik.lt/lt/naujausi-medicinos-straipsniai/kas-gelbsti-esant-zemam-kraujo-spaudimui-/73040/)iki 30 proc. padidina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.  Žmonėms, kurių padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, septynis kartus dažniau pasireiškia galvos smegenų kraujotakos sutrikimai (pvz. insultai), keturis kartus dažniau sergama širdies išemine liga, du kartus dažniau yra pažeidžiamos kojų kraujagyslės.

**5 – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 5mmol/l.**

Šį skaičių sudaro: didelio tankio lipoproteinai – daugiau nei 1 mmol/l, mažo tankio lipoproteinai – mažiau nei 3 mmol/l, trigliceridai – mažiau nei 1,7 mmol/l. Iš perteklinio cholesterolio ant kraujagyslių sienelių pradeda formuotis aterosklerozinės plokštelės, dėl kurių susiaurėja kraujagyslių spindis. Užsikimšus kraujagyslei, nutrūksta kraujotaka, o tuo pačiu ir organų aprūpinimas deguonimi. Negaudama deguonies apmiršta tam tikra organų dalis ir įvyksta širdies infarktas ar galvos smegenų insultas.

**3 – mažo tankio lipoproteinų cholesterolio MTL-ch („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 mmol/l.**

 Pagrindinė MTL-ch funkcija yra cholesterolio transportavimas į audinius, kur jis naudojamas medžiagų ir steroidinių hormonų sintezei. MTL-ch koncentracijos nustatymas tampa svarbus norint įvertinti aterosklerozės riziką. Yra nustatyta, kad perteklinis cholesterolis oksiduojasi ir kaupiasi arterijose kartu su jungiamuoju audiniu ir kalciu formuodamas aterosklerozinę plokštelę. Taip susiaurėja arterijos spindis ir blogėja organų aprūpinimas gyvybiškai reikalingu deguonimi, ir taip didėja rizika mirti nuo širdies ir kraujagyslių ligų

**0 – neturi būti antsvorio ir cukrinio diabeto.**

Šie abu faktoriai tarpusavyje yra glaudžiai susiję.  Kūno svoris priklauso nuo paveldimumo ir energijos balanso. Maisto kalorijų perteklius kaupiasi riebaliniame audinyje. Per didelis kūno riebalų kiekis sąlygoja daugelį ligų, o taip pat ir II tipo cukrinio diabeto atsiradimą. Nutukimui diagnozuoti naudojamas kūno masės indeksas (KMI), kuris apskaičiuojamas pagal formulę: KMI = svoris (kg) / ūgis (m)². Optimalus svorio indeksas  – nuo 18,5 iki 25. Jei indeksas mažesnis – žmogus per liesas, jei didesnis – turima antsvorio.

Žinodami  sveikatos kodo skaitines reikšmes galėsime kontroliuoti pagrindinius sveikatą sąlygojančius sveikumo rodiklius.

Parengė: Mokyklų VSP specialistė Snieguolė Daukintienė