



Ne tik priartėjęs šaltasis sezonas, išgyvenamas sunkmetis, bet ir praėjusių didžiulių karščių ilgalaikės pasekmės verčia dar daugiau dėmesio skirti širdies kraujagyslių ligų profilaktikai. Prasidedančių negalavimų vienas pagrindinių pranašų - neigiami cholesterolio ir trigliceridų pokyčiai.

„Apsaugok širdį nuo blogojo cholesterolio!“ – tokia akcija, kurią tradiciškai organizuoja Medicina practica laboratorija, prasidėjo Vilniuje, Kaune, Panevėžyje, Mažeikiuose, Tauragėje ir Ignalinoje. Du rudens mėnesius išplėstinis cholesterolio tyrimas – lipidograma – bus atliekamas perpus pigiau nei nustatyta SAM kaina, žmonėms aiškinama apie širdies kraujagyslių ligų profilaktiką.

Lipidograma tiksliai atskleidžia „blogąjį“ (mažo tankio), „gerąjį“ (didelio tankio), bendrąjį cholesterolius ir trigliceridus. Tai pagrindinis profilaktinis kraujo tyrimas, padedantis kontroliuoti kraujotakos sistemos būklę.

Kaip žinoma, „blogasis“ cholesterolis ir trigliceridų perteklius nusėda ant kraujagyslių sienelių. Palaipsniui jų spindis mažėja, susidaro trombai ir gali ištikti infarktas ar insultas. Šių grėsmingų ligų rizika jau padidėja, jei kraujo riebalų kiekis išauga bent procentu.

Lipidograma suteikia galimybę anksti pastebėti sutrikimus, o tuomet dar galima užkirsti kelią ligai be cheminių vaistų. Tereikia koreguoti gyvenimo būdą, derinti dietą, atsisakyti žalingų įpročių.

Gydytojai yra atkreipę dėmesį, kad sunkmečiu būtina ypač atidžiai stebėti savo sveikatos būklę. Didelė psichinė ir socialinė įtampa, nedarbas, blogas maistas – šie ekonominės krizės palydovai skatina širdies ir kraujagyslių sistemos ligų augimą. Išgyvenamas stresas tiesiogiai didina „blogojo“ cholesterolio kiekį.

Šiomet situaciją sunkina ir praėjusią vasarą užklupę sekinantys karščiai. Jų metu ypač padaugėjo infarktų ar insultų, nualpimų, širdies permušimų ar pulso sutrikimų. Tačiau ir dabar pastebimas padidėjęs pacientų, sunerimusių dėl savo širdies, srautas. Medikų tai nestebina, nes ekstremalūs aplinkos pokyčiai organizmui sukelia stresą, kurio pasekmės gali išryškėti tik gerokai vėliau.

Širdies - kraujagyslių ligos tradiciškai paūmėja ir šaltuoju sezono metu. Iš šiltos patalpos išėjus į žvarbų orą organizmas irgi gali patirti stresą, todėl padidėja kraujagyslių spazmų ir trombu rizika. Dar didesnė grėsmė širdžiai kyla, jei prasideda staigūs šalčiai.