



Veiksniai lemiantys širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimą:

- Amžius;
- Paveldimumas;
- Genetika;
- Lytis;
- Rasė

Labai didelę riziką turi nesveika gyvensena:

- Aukštas kraujospūdis;
- Cukrinis diabetas;
- Mažas fizinis krūvis (nejudrumas);
- Nutukimas ir persivalgymas;
- Stresas ir depresija;
- Rūkymas;
- Alkoholio vartojimas.

Norint išvengti širdies ligų svarbu keisti gyvenseną; stengtis išlaikyti optimalų kūno svorį, nevartoti riebaus maisto, laikytis dietos (esant nutukimui), atsisakyti žalingų įpročių (nerūkyti arba saikingai vartoti alkoholį), būti fiziškai aktyviems, vengti stresų.

SAUGOKIME SAVO SVEIKATĄ!



Leidinį parengė

**AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**



V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė,
LT- 85145 Akmenės r.



+370 690 54186



info@akmenesrvsb.lt



www.akmenesrvsb.lt



**AŠ
MYLIU
SAVO**

**“Širdis – liepsna,
krūtinė – plienas”**



**AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

ŠIRDIS - raumeninis, netaisyklingos kūgio formos, maždaug kumščio dydžio tuščiaviduris vidaus organas. Širdies masė priklauso nuo žmogaus amžiaus, fizinio išsivystymo ir veiklos pobūdžio.

Suaugusio žmogaus širdis yra:

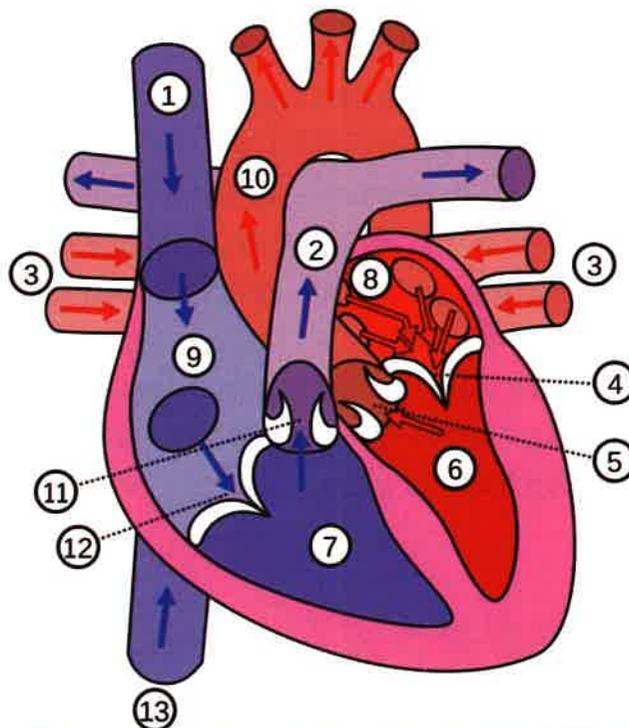
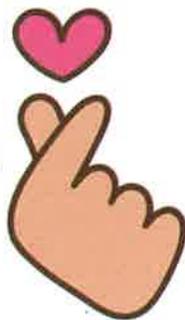
- ~13 cm ilgio;
- 9 cm ir 7 cm storio;
- 350 g svorio (vyro);
- 300 g svorio (moters).

Širdis dirba cikliškai. Kiekvieną ciklą sudaro staigus susitraukimas - sistolė ir ilgas atsipalaidavimas - diastolė

Dažniausi pasireiškiantys širdies veiklos sutrikimai:

- širdies permušimai;
- širdies nepakankamumas;
- išeminė širdies liga;
- miokardo infarktas;
- miokarditas.

Jie dažniausiai pasireiškia šiais simptomais: skausmu krūtinėje, galvos svaigimu, bendru silpnumu, dusuliu.



Žmogaus širdies diagrama:

1. Viršutinė tuščioji vena
2. Plautinis kamienas (Plautinė arterija)
 - Skiriasi į dešiniąją ir kairiąją plautines arterijas
3. Plautinės venos
 - Ateina iš dešiniojo ir kairiojo plaučių
4. Mitralinis (dviburis) vožtuvas
5. Aortos pusmėnulinis (aortinis vožtuvas)
6. Kairysis skilvelis
7. Dešinysis skilvelis
8. Kairysis prieširdis
9. Dešinysis prieširdis
10. Aorta
11. Plaučių pusmėnulinis (plautinis vožtuvas)
12. Triburis vožtuvas
13. Apatinė tuščioji vena

- **Širdies permušimai** - tai dažniausiai pasitaikantis širdies neritmiškumas, pasireiškiantis priešlaikiniu širdies susitraukimu.
- **Širdies nepakankamumas** - tai būklė, kai širdies skilveliai nebesugeba išstumti kraujo į mažąjį ar didįjį kraujotakos ratus. Skilvelių veikla būna chaotiška.
- **Išeminė širdies liga** - tai širdies raumens funkcijos sutrikimas, atsiradęs dėl sumažėjusio aprūpinimo krauju. Gali būti ūminė ir lėtinė.
- Miokardo infarkta (širdies smūgis) - tai negrįžtamas širdies raumens ląstelių pažeidimas, kurį sukelia užsitęsusi išemija (nutrūkęs aprūpinimas krauju ir deguonimi).
- **Miokarditas** - širdies raumens uždegimas. Sukelia įvairūs veiksniai.
- **Miokardo infarktas (širdies smūgis)** - tai negrįžtamas širdies raumens ląstelių pažeidimas, kurį sukelia užsitęsusi išemija (nutrūkęs aprūpinimas krauju ir deguonimi).

Pastaruoju metu širdies ir kraujagyslių ligomis susergera vis daugiau jaunų žmonių - vos perkopusių 30 metų.