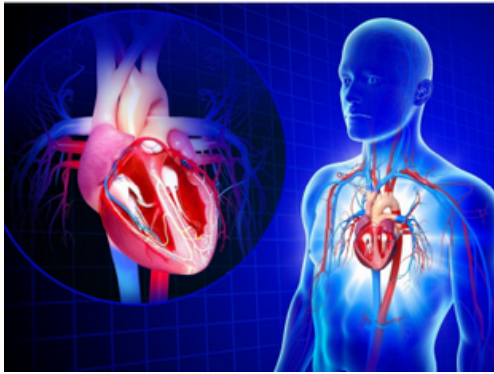


# KRAUJOTAKOS SISTEMOS LIGŲ PROFILAKTIKA



**Venų trombozė** - ūmus procesas, kurio metu venos užkemšamos trombu, sutrinka veninio kraujo nutekėjimas. Simptomai: galūnių skausmai, sunkumas, niežėjimas, tinimas, pamėlynavimas, išsiplėtusios venos. Trombozę skatina ilgas stovėjimas ar sėdėjimas, antsvoris ar nutukimas. Profilaktika: daugiau judėti, tinkamai maitintis, planuoti dieną, kad užtektų laiko poilsiui ir miegui, išmokti suvaldyti stresą ir emocijas, nerūkyti, atsikratyti antsvorio.

**Aukštas kraujospūdis.** Jį lemia: paveldimumas, amžius, lytis (moterys virš 60-ies metų rečiau serga arterine hipertenzija), nutukimas, padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje, rūkymas, alkoholio vartojimas, mažas fizinis aktyvumas, didelis druskos kiekis maiste.

## Mitybos patarimai sveikai kraujotakai:

### VALGYKITE:

- Kuo įvairesnių daržovių, vaisių, uogų. Kasdien bent 300 g. Kiekvieno valgymo metu pusę lėkštės turi būti šviežių daržovių salotos. Žiemą puikiai tiks šakninės, raugintos ar šaldytos daržovės. Vaisiai ir uogos puikus būdas patenkinti saldumo poreikį. Tai vitaminų, mineralų ir antioksidantų šaltinis. Šaltuoju metų laiku rinkitės džiovintus vaisius, šaldytas uogas.
- Fermentuotos sojos produktus. Tai naudingas maistas jūsų kraujagyslėms. Vienas iš vertingiausių sojų fermentų gerina kraujotaką, gali padėti apsaugoti nuo trombų susidarymo, kurie yra viena dažniausių širdies ir kraujagyslių ligų priežasčių.
- Maistinėmis skaidulomis turtingus produktus. Kasdien turėtų būti jūsų lėkštėje: pilno grūdo košės, lęšių, pupelių, avinžirnių, riešutų, sėklų. Maitinės skaidulos mažina cholesterolio kiekį, valo žarnyną, reguliuoja kiekį kraujyje.
- Gerkite vandenį. Vandens trūkumas organizme gali sutrikdyti kraujotaką. Suaugusiems 1 kg kūno svorio per dieną rekomenduojama 30 ml vandens. Tai atitinka apie 8 stiklines.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Laura Gedvilaitė, pagal smlpc.lt informaciją.  
Tel nr. 867684857, el. paštas: laura.gedvilaite@sveikatos-biuras.lt

**Širdis** - pagrindinė sudėtingos širdies ir kraujagyslių sistemos dalis. Tai vienas stipriausių žmogaus raumenų, nenuilstamai pumpuojantis kraują ir visą organizmą nuolat aprūpinantis gyvybiškai svarbiu deguonimi bei maisto medžiagomis.

Rizikos veiksniai, kurie didina tikimybę susirgti **širdies ligomis**: rūkymas, padidėjęs kraujospūdis, cukrinis diabetas, riebus, saldus, kaloringas maistas, nutukimas, mažas fizinis aktyvumas, stresas, depresija.

Rizikos veiksniai, kurių negalime pakeisti: amžius, lytis, paveldimumas, ligos.

**Širdies ritmo sutrikimai.** Juos lemia: genetika, paveldėtos ar įgimtos širdies ligos, kofeinas, alkoholis, tabakas, narkotikai. Turintiems aukštą kraujospūdį patariama laikytis gydytojo rekomendacijų net jei jaučiatės gerai, stebėti savo širdies pulsą, atsikratyti žalingų įpročių, sveikai maitintis, pakankamai ilsėtis ir judėti, prieš kardinaliai keisdami savo gyvenimo būdą (pvz., praustis šaltu vandeniu, intensyviai sportuoti) pasitarti su gydytoju.



### VENKITE:

- Druskos. Jos perteklius organizme kaupia skysčius, didina kraujo spaudimą, Namuose maistą patariama gardinti natūraliai: žolelėmis, česnaku, svogūnu, imbieru, čili pipirais, ciberžole ir t.t.
- Cukraus. Gliukozės perteklius organizme virsta riebalais. Gausu cukraus vaisvandeniuose, sultyse, gazuotuose gėrimuose, konservuotuose vaisiuose, kepinuose, saldžiuose jogurtuose, sūreliuose, padažuose, leduose, saldainiuose.
- Rafinuotų grūdų produktų: Baltų miltų, gaminių iš valytų grūdų, apdorotų ryžių, paprastų avinžirnių dribsnių, sausų pusryčių, greito paruošimo košių.
- Blogųjų riebalų: bulvių traškučių, riebios mėsos, perdirbtų gaminių, konservų, greito maisto.