

KRAUJO IR KRAUJODAROS ORGANŲ LIGOS BEI TAM TIKRI SUTRIKIMAI, SUSIJĘ SU IMUNINIAIS MECHANIZMAIS. KRAUJOTAKOS SISTEMOS LIGOS

Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos yra pagrindinė sergamumo ir mirtingumo priežastis ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje. Kasmet daugiau nei 17,3 mln. žmonių miršta dėl kraujo apytakos sistemos ligų. Lietuva priklauso didelės rizikos zonai, nes 2013 metų duomenimis, ligotumas siekia net 23943 atvejus 100 tūkstančių (tūkst.) Lietuvos gyventojų (Austys ir kt., 2015). 1 paveiksle matome, kad kraujo apytakos sistemos ligos, 2017 metais Lietuvoje sudarė 63,4 proc. moterų ir 48,1 proc. vyrų mirties priežasčių. Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos veikniai yra:

- rūkymas;
- padidėjęs arterinis kraujo spaudimas;
- padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje;
- netaisyklinga mityba;
- mažas fizinis aktyvumas.

Taip pat labai svarbu ir amžiaus rizika. Nuo 60 metų amžiaus, ženkliai padidėja tikimybė susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis (Piepoli et al., 2016). Tačiau, pasak D. E. R. Warburton ir kt. (2006), net 20 - 35 proc. žmonių sumažėjo rizika susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, kai jie pradėjo fiziškai aktyviau gyventi. Norint sumažinti kraujotakos sistemos ligų paplitimą, reikalingi vidutinės apkrovos fiziniai pratimai (Gudžinskienė ir kt., 2012). Tačiau, net nedideli fizinio pasirengimo pokyčiai yra susiję su reikšmingu rizikos sumažėjimu (Warburton et al., 2006).

Vienas iš svarbiausių širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos veiksnių yra hipertenzija (Rinkūnienė ir kt., 2013). Pasak PSO (WHO, 2018a), hipertenzija – tai aukštas ar padidėjęs kraujo spaudimas, kuomet sistolinis kraujo spaudimas yra 140 milimetrai gyvsidabrio stulpelio (mmHg) ar daugiau, o diastolinis – 90 mmHg ar daugiau. 2008 metų duomenimis, visame pasaulyje padidėjusį kraujo spaudimą turėjo 40 proc. suaugusiųjų (WHO, 2018a). Lietuvoje šia liga serga 57,6 proc. žmonių (Rinkūnienė ir kt., 2013). Pagrindiniai hipertenzijos rizikos veiksniai yra:

- rūkymas;
- nutukimas;
- cukrinis diabetas

- fizinis pasyvumas (Rinkūnienė ir kt., 2013).

E. Rinkūnienė ir kt. (2013) nustatė, kad 49,9 proc. asmenų, sergančių arterine hipertenzija, yra fiziškai neaktyvūs. Pasak V. Raškeliienės ir kt. (2009), sergančiųjų hipertenzija asmenų, gyvenimo kokybė nukenčia šiose srityse: fizinis aktyvumas, veiklos apribojimas dėl fizinių problemų, energingumas ir gyvybingumas, bendras sveikatos vertinimas, emocinė būklė. Tai ypač aktualu vyresnio amžiaus asmenims. E. Rinkūnienė ir kt. (2013) rekomenduoja šias prevencines priemones – dieta, fizinis aktyvumas, rūkymo metimas, cholesterolio koncentraciją mažinantys vaistai, kraujo spaudimą mažinantys vaistai ir cukrinio diabeto rizikos mažinimas.

Insultas arba smegenų infarktas – kraujo tiekimo smegenims sutrikimas. PSO (WHO, 2018h) 2012 metų duomenimis dėl insulto mirė daugiau nei 17,5 mln. žmonių. Insulto riziką didina:

- hipertenzija;
- cukrinis diabetas;
- nutukimas;
- fizinis pasyvumas (Kernan et al., 2014).

Patyrus smegenų infarktą, dažniausiai sutrinka loginis mąstymas, patiriamos emocinės ir socialinės pasekmės ir padidėja insulto pasikartojimo rizika (Kernan et al., 2014). Tad norint išvengti insulto, reikia sveikai maitintis, būti fiziškai aktyviam, nerūkyti ir sekti bendrą širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą (WHO, 2018h). Sumažinus padidėjusį kraujo spaudimą, insulto rizika sumažėja 38 proc. (Rinkūnienė ir kt., 2013). Dėl visuomenės senėjimo, vis daugiau žmonių miršta dėl širdies ir kraujagyslių ligų. Todėl reikia skatinti fizinį aktyvumą visuomenėje, nes fizinė veikla yra stipriai susijusi su mažesne širdies ir kraujagyslių sistemos ligų ir insulto rizika (Kyu et al., 2016).

Navikai. Onkologiniai susirgimai užima antrą vietą pagrindinių mirties priežasčių sąrašė. Pasak Nacionalinio Vėžio Instituto (2018), navikai gali būti piktybiniai ir nepiktybiniai. Būtent piktybiniai navikai sukelia didelių sveikatos sutrikimų ir yra viena iš dažniausių mirties priežasčių. 1 paveiksle matome, kad 2017 metais piktybiniai navikai sudarė 17,3 proc. moterų ir 22,8 proc. vyrų mirties priežasčių Lietuvoje. Ne visi piktybinių navikų rizikos veiksniai yra nustatyti, bet mokslininkas R. Doll ir kt. (1981) išskiria šiuos pagrindinius rizikos veiksnius:

- rūkymas;
- netinkama mityba;
- infekcija;

- profesija;
- alkoholis;
- fizinio aktyvumo stoka;
- vaistai.

Pasak D. E. R. Warburton ir kt. (2006), fizinis aktyvumas sumažina onkologinių susirgimų skaičių, ypač krūties ir storosios žarnos. H. H. Kyu ir kt. (2016) nustatė, kad bet kurios srities onkologinius susirgimus lengvina fiziškai aktyvus laisvalaikis. Teigiama, kad fiziškai aktyvios moterys net 26 - 40 proc. sumažina riziką susirgti krūties vėžiu. Taip pat pabrėžiama, kad reguliarus fizinis aktyvumas gerina bendrą vėžiu sergančių žmonių savijautą ir gyvenimo kokybę (Warburton et al., 2006).

Parengė Z. Paškauskė