



World
PT Day
2026

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGOS

Širdies ir kraujagyslių ligos yra **pagrindinė mirties priežastis pasaulyje**



Kasmet dėl širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL) miršta **20,5 mln. žmonių**

30 % visų **mirčių pasaulyje** sukelia ŠKL

85 % jų diagnozuojama dėl **širdies infarkto ir insulto**

>3/4 mirčių nuo ŠKL įvyksta **žemesnio išsivystymo šalyse**

Prevencija

Daugelio ŠKL galima išvengti tinkamai įvertinus rizikos veiksnius

 **tabako** vartojimą

 žalingą **alkoholio** vartojimą

 nesveiką **mitybą** ir nutukimą

 oro **taršą**

 fizinį **pasyvumą**

Visame pasaulyje **aukštas kraujospūdis** yra pagrindinis ŠKL **rizikos veiksnys**

Kas yra širdies ir kraujagyslių liga?

ŠKL yra bendrinis terminas, **apibūdinantis ligas, kurios pažeidžia širdį ir kraujagysles**. Dėl šių ligų kraujas, deguonis ir maistinės medžiagos gali blogiau aprūpinti gyvybiškai svarbius organus.



Laikui bėgant, kraujagyslės gali susiaurėti, sustingti arba užsikimšti, todėl širdžiai gali tapti sunkiau nei įprastai. Todėl gali pablogėti smegenų ir širdies raumens kraujotaka ir padidėti širdies infarkto bei insulto rizika.

Kaip kineziterapija gali padėti išvengti ŠKL?

Kineziterapeutai yra sveikatos priežiūros komandos, teikiančios į pacientą orientuotą priežiūrą, dalis. Jie:



gali padėti nustatyti didesnės širdies ligų rizikos grupes, pavyzdžiui, sergančius aukštu kraujospūdžiu, diabetu ar nutukimu, arba gyvenančius neaktyvų gyvenimo būdą, ir įvertinti, kaip tinkamai žmogus gali judėti ir sportuoti;



sudaryti saugias, individualias pratimų programas, skirtas pagerinti fizinį pasirengimą ir sumažinti širdies ligų riziką, ir remti sveiko gyvenimo būdo pokyčius, pavyzdžiui, būti aktyvesniam ir kontroliuoti svorį;



skatinti ligų ir trauma prevenciją, siekiant išvengti rimtų sveikatos problemų, pastebėti įspėjamuosius ženklus ir prireikus nukreipti pacientus tolesnei medicininei priežiūrai.



Kaip kineziterapija gali padėti žmonėms, sergantiems ŠKL?

Kineziterapeutas gali padėti žmonėms valdyti ŠKL ir sumažinti tolesnių širdies sutrikimų (pvz., širdies infarkto) tikimybę:

- padėdamas nustatyti pagrindinius asmens **rizikos veiksnius** ir patardamas, kaip gyventi sveikai
- teikdamas individualiai pritaikytas fizinių pratimų programas ir padėdamas žmonėms **įveikti bet kokias baimes** dėl fizinio aktyvumo
- šviesdamas žmones, kaip geriausiai **išvengti** tolesnių širdies problemų
- gerindamas fizinį pasirengimą, padėdamas žmonėms **išlikti aktyviems** ir mėgautis geresne gyvenimo kokybe
- teikdamas patarimus ir paramą, kaip **savarankiškai valdyti** šią būklę

Geriausi pratimai širdies sveikatai



Aerobiniai pratimai padeda palaikyti sveiką širdį: jie palengvina kasdienę veiklą, todėl jaučiatės mažiau pavargę ar mažiau dusina. Jie taip pat gali pagerinti nuotaiką, padėti geriau miegoti ir sumažinti širdies problemų riziką.



Jėgos treniruotės padeda: atlikti kasdienes veiklas.



Pusiausvyros ir lankstumo pratimai padeda saugiai judėti: ir sumažina skausmą ar traumas. Pusiausvyros pratimai padeda išlikti stabiliems ir sumažinti kritimų riziką.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Rugsėjo 8
www.world.physio/wptday