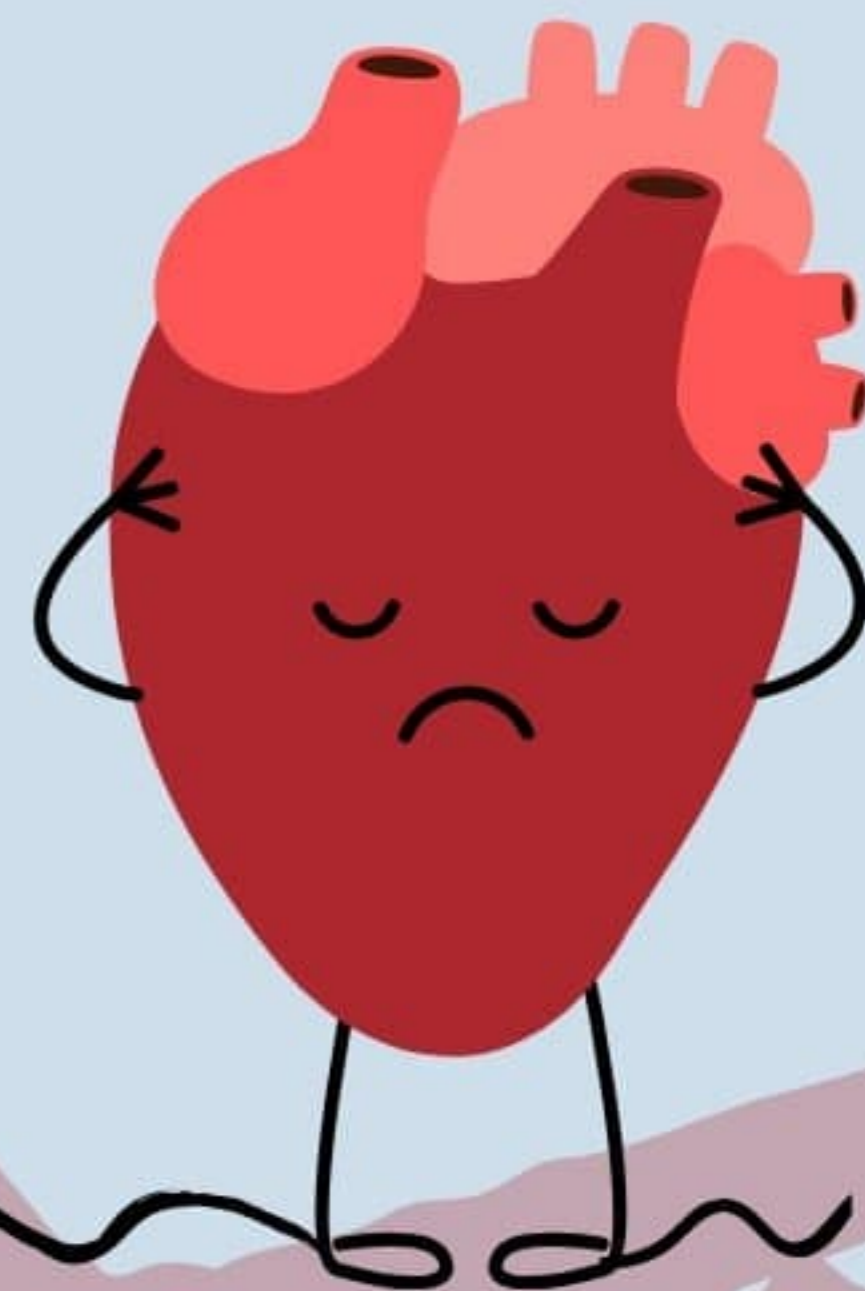


# Lietuvoje daugiau nei 100 000 žmonių serga širdies nepakankamumu.

**Širdies nepakankamumas** – tai liga, kai širdies raumuo nusilpsta ir nebepajėgia pakankamai išstumti kraujo. Tokiu atveju sutrinka organų aprūpinimas deguonimi bei reikalingomis maisto medžiagomis.



## ! Rizikos veiksniai:

- Negydoma arterinė hipertenzija;
- Toksinų vartojimas (pvz., alkoholio);
- Rūkymas, lėtinės plaučių ligos;
- Cukrinis diabetas;
- Cholesterolio sutrikimai;
- Fizinė nejudra, viršsvoris;
- Mažakraujystė;
- Inkstų funkcijos nepakankamumas.



## Priežastys:

- Miokardo infarktas;
- Padidėjęs kraujospūdis;
- Širdies vožtuvų pažeidimai;
- Širdies ritmo ar laidumo sutrikimai;
- Toksiniai veiksniai (pvz., alkoholis).

## Kada kreiptis į gydytoją?



Oro trūkumas,  
dusulys



Nuovargis,  
bendras  
silpnumas



Sumažėjęs  
fizinis  
pajėgumas



Kulkšnų, kojų ir  
pilvo tinimas



Apetito  
netekimas,  
pykinimas



Staigus svorio  
padidėjimas



Padažnėjęs  
širdies  
plakimas



Sąmonės  
praradimas



Stiprėjantis  
kosulys

## Kaip to išvengti?

- Riboti druskos suvartojimą iki 3 g. per dieną;
- Nerūkyti, sveikai maitintis;
- Mažinti kūno masę esant antsvoriui ar nutukimui;
- Nutraukti kardiotoksinų (pvz. alkoholio) vartojimą;
- Veiksmingai gydyti padidėjusį kraujospūdį, cholesterolio sutrikimus, cukrinį diabetą;
- Gerinti fizinį pajėgumą reguliariais aerobiniais pratimais.

## Kokie pagrindiniai medikamentai gali būti skiriami?

- AKF inhibitoriai / ARNI;
- Beta adrenoblokatoriai;
- Mineralkortikoidų receptorių antagonistai;
- SGLT2 inhibitoriai;
- Kilpiniai diuretikai.