Mirties priežastys Lazdijų rajono savivaldybėje 2020 m.

Remiantis Higienos instituto sveikatos informacijos centro duomenimis, 2020 m. Lazdijų rajono savivaldybėje mirė 445 žmonės (2019 m. – 387). Lazdijų rajono savivaldybėje, kaip ir Lietuvoje daugiausiai žmonių mirė nuo kraujotakos sistemos ligų, piktybinių navikų ir išorinių mirties priežasčių. 2020 m. dėl šių priežasčių mirė 70,8 proc. visų mirusiųjų. Nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau nei pusė, t.y. 278 asmenys, nuo piktybinių navikų – 60, o nuo išorinių mirties priežasčių – 31. Nuo COVID-19 mirė 17 žmonių.

2020 m. Lazdijų rajono savivaldybėje mirė 206 vyrai, lyginant su 2019 m. – 20 vyrų daugiau. Daugiausiai (106) vyrų mirė nuo kraujotakos sistemos ligų. Nuo piktybinių navikų 2020 m. Lazdijų rajono savivaldybėje mirė 31 vyras, 24 vyrai žuvo dėl išorinių mirties priežasčių; iš 24 vyrų, 6 nusižudė. Nuo COVID-19 mirė 8 vyrai.

Lazdijų rajono savivaldybėje 2020 m. mirė 239 moterys, lyginant su 2019 m. – 38 moterimis daugiau. Daugiausiai moterų (72,0 proc.) mirė nuo kraujotakos sistemos ligų. Nuo piktybinių navikų 2020 m. mirė 29 moterys – 12,1 proc. visų mirusių moterų. Nuo išorinių mirties priežasčių 2020 m. mirė 7 moterys. Tai sudarė 2,9 proc. visų mirusių moterų. Nuo COVID-19 mirė 9 moterys.

Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai yra rūkymas, padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, netaisyklinga mityba bei mažas fizinis aktyvumas. Kiti rizikos veiksniai, turintys įtakos širdies ir kraujagyslių ligoms vystytis, yra antsvoris, nutukimas, cukrinis diabetas, piktnaudžiavimas alkoholiu ir psichinis bei socialinis stresas.

Fizinis aktyvumas. Per dieną 30 minučių aktyvaus judėjimo per gali padėti išvengti širdies infarkto ir insulto. Stenkitės, kad fizinis aktyvumas taptų įprasta jūsų gyvenimo dalimi. Pavyzdžiui, naudokitės laiptais, o ne liftu, išlipkite iš autobuso keletą stotelių anksčiau ir eikite likusį kelią pėsti, žaiskite su vaikais judrius žaidimus, važiuokite dviračiu į darbą, intensyviai atlikite namų ruošos darbus. Fizinis aktyvumas yra puikus būdas atsikratyti streso ir kontroliuoti savo svorį – stresas ir antsvoris taip pat daro įtaką širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui.

Subalansuota mityba. Su maistu kasdien turime gauti būtinų organizmui medžiagų: riebalų, angliavandenių, baltymų, vitaminų, mikroelementų, skaidulinių medžiagų. Visų šių medžiagų santykis turi būti subalansuotas. Netinkamai maitinantis santykis sutrinka. Širdžiai ir kraujagyslėms ypač žalingas per gausus gyvulinių riebalų, lengvai pasisavinamų angliavandenių, druskos, per mažas šviežių daržovių, vaisių, skaidulinių medžiagų, vitaminų, kalio, magnio kiekis. Valgykite daug šviežių vaisių ir daržovių, įvairių grūdų produktų, liesos mėsos, žuvies, žirnių, pupelių, lęšių ir mažai sočiųjų riebalų turinčių maisto produktų. Saikingai vartokite perdirbtus maisto produktus, kuriuose dažnai yra daug druskos, cukraus ir riebalų. Venkite alkoholio ar bent jau sumažinkite jo kiekį, venkite ir saldžiųjų gėrimų. Saldumynus keiskite šviežiais vaisiais. Gerkite pakankamai vandens.

Gyvenimas be tabako. Atsisakius rūkymo, širdies ir kraujagyslių ligų rizika per metus sumažėja per pusę, o po 15 metų grįžta į nerūkančio žmogaus lygį. Venkite ir tabako dūmais užterštos aplinkos – nuolatinis buvimas prirūkytoje patalpoje ženkliai padidina širdies infarkto riziką.

Parengta pagal: HI sveikatos informacijos centro leidinį "Mirties priežastys 2020"

Laima Strašinskienė
Lazdijų rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro specialistė