Mirties priežastys Lazdijų rajono savivaldybėje 2021 m.

Remiantis Higienos instituto sveikatos informacijos centro duomenimis, 2021 m. Lazdijų rajono savivaldybėje mirė 444 žmonės (2020 m. – 445). Lazdijų rajono savivaldybėje, kaip ir Lietuvoje daugiausiai žmonių mirė nuo kraujotakos sistemos ligų, piktybinių navikų ir COVID-19 infekcijos. 2021 m. dėl šių priežasčių mirė 82,9 proc. visų mirusiųjų. Nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau nei pusė, t.y. 245 asmenys, nuo piktybinių navikų – 69, o nuo COVID-19 mirė 54 gyventojai (2020 m. – 17). Nuo išorinių mirties priežasčių 2021 m. mirė 23 asmenys (2020 m. – 31).

2021 m. Lazdijų rajono savivaldybėje mirė 201 vyras, lyginant su 2020 m. – 5 vyrais mažiau. Daugiausiai (102) vyrų mirė nuo kraujotakos sistemos ligų. Nuo piktybinių navikų 2021 m. Lazdijų rajono savivaldybėje mirė 37 vyrai, 17 vyrų žuvo dėl išorinių mirties priežasčių; iš 17 vyrų, 6 nusižudė. Nuo COVID-19 mirė 14 vyrų.

Lazdijų rajono savivaldybėje 2021 m. mirė 243 moterys, lyginant su 2020 m. – 4 moterimis daugiau. Daugiausiai moterų (58,8 proc.) mirė nuo kraujotakos sistemos ligų. Nuo piktybinių navikų 2021 m. mirė 32 moterys – 13,2 proc. visų mirusių moterų. Nuo išorinių mirties priežasčių 2021 m. mirė 6 moterys. Tai sudarė 2,5 proc. visų mirusių moterų. Nuo COVID-19 mirė 40 moterų (16,5 proc.).

Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai yra rūkymas, padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, netaisyklinga mityba bei mažas fizinis aktyvumas. Laikantis nesudėtingų sveikatinimosi ritualų, galima išvengti ne tik širdies ir kraujagyslių ligų, bet ir apsaugoti organizmą nuo infekcinių susirgimų. Stiprinti imunitetą labai svarbu dėl to, kad kuo jis pajėgesnis, tuo greičiau ir paprasčiau susidoroja su ligų sukėlėjais. Raktu į sveiką ir stiprią imuninę sistemą gali tapti kasdieniai įpročiai.

1. Subalansuota ir visavertė mityba

Kartu su maistu mūsų organizmas gauna reikalingų maistinių medžiagų, vitaminų ir mineralų, svarbių viso organizmo normaliam funkcionavimui ir geram imunitetui palaikyti. Kad šių medžiagų nepritrūktų, svarbu visavertė ir subalansuota mityba, kurioje užtikrinami reikalingas kiekis angliavandenių, baltymų ir riebalų, o kartu ir įvairiuose maisto produktuose esančių vitaminų bei mineralų. Į kasdienį mitybos racioną rekomenduojama įtraukti daugiau šviežių daržovių ir vaisių (ypač sezoninių), atsisakyti ar bent sumažinti vadinamųjų „tuščių“ kalorijų turinčių produktų – cukraus, rafinuotų miltų, kt., vengti „greito“ maisto, mėsą dažniau pakeisti žuvimi. Drauge svarbu atkreipti dėmesį ir į maisto ruošimą, rinktis natūralius, mažiau apdorotus produktus. Kasdien būtina išgerti pakankamą kiekį (apie 2 l) vandens.

2. Subalansuotas fizinis aktyvumas

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad subalansuotas fizinis aktyvumas, optimalus aerobinis krūvis padeda sumažinti riziką sirgti lėtinėmis ligomis, gerina bendrą savijautą ir žmogaus atsparumą. Žinoma, kad fizinis aktyvumas, ypač gryname ore, stimuliuoja organizmo gynybines jėgas, gerindamas nespecifinį imunitetą ir didindamas atsparumą nepalankiems išorės veiksniams. Taigi, mažėja tikimybė susirgti ir virusinėmis infekcijomis bei peršalimo ligomis.

3. Subalansuotas darbo ir poilsio režimas bei kokybiškas miegas

Miegas ir poilsis žmogaus organizmui svarbūs ne mažiau nei maistas ar vanduo. Yra žinoma, kad kokybiškas miegas ir poilsis yra labai svarbūs žmogaus imuninės sistemos normaliai veiklai. Miegant organizme išsiskiria tam tikros cheminės medžiagos, svarbios imuninei sistemai kovojant su infekcijomis ir uždegimais. Moksliniai tyrimai rodo, kad, trūkstant miego, žmogaus organizme sumažėja šių medžiagų, tad jie blogiau susitvarko su stresu ir dažniau serga peršalimo, virusinėmis ar kitomis infekcinėmis ligomis. Kiek miego pakanka konkrečiam žmogui, priklauso nuo individualių organizmo poreikių, tačiau suaugusiam žmogui vis dėlto rekomenduojama miegoti 7–9 valandas per parą. Labai svarbu laikytis ir vadinamosios miego higienos, t. y. eiti miegoti tuo pačiu metu, geriausia iki 22–22.30 val., kai organizme prasideda miego hormono melatonino gamyba.

4. Buvimas gryname ore

Buvimas gryname ore mūsų sveikatai naudingas dėl daugelio priežasčių. Leidžiant laiką gryname ore, suaktyvėja organizmo medžiagų apykaita, ląstelių ir audinių aprūpinimas deguonimi, gerėja nervų sistemos veikla, mažėja stresas, o kartu stiprėja ir imunitetas, jo gebėjimas kautis su į organizmą patenkančiomis bakterijomis, virusais ir kitomis genetiškai svetimomis medžiagomis. Taigi rekomenduojama kasdien bent pusvalandį praleisti gryname ore. Net ramus pasivaikščiojimas gamtoje padės ne tik atsipalaiduoti po darbo dienos, geriau miegoti, bet ir padidins organizmo atsparumą.

5. Tinkama higiena

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad ant mūsų rankų kaupiasi daugybė įvairių mikroorganizmų, kurie net ir XXI a. yra viena pagrindinių susirgimų įvairiomis užkrečiamosiomis infekcinėmis ligomis priežasčių. Ne veltui specialistai ragina dažnai ir reguliariai plauti rankas, kad nuo jų paviršiaus būtų pašalinti įvairūs mikrobai ir virusai. Drauge svarbu nepamiršti ir tinkamai valyti įvairius paviršius, ruošti maistą, ypač žalią mėsą, plauti vaisius ir daržoves.

Parengta pagal: HI sveikatos informacijos centro leidinį "Mirties priežastys 2021"

Laima Strašinskienė
Lazdijų rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro specialistė