



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksų programa



Pranešimas spaudai

2017 m. vasario 5 d.

Dėl nepalankaus sveikatai elgesio mirštame anksčiau

Lietuvoje, kaip ir kitose išsivysčiusiose šalyse, daugiausia gyventojų miršta nuo širdies ir kraujagyslių ligų. Viena jų – išeminė širdies liga. Tai lėtinė neinfekcinė liga, kuriai atsirasti įtakos turi biologiniai, psichologiniai ir socialiniai veiksniai.

XX a. antroje pusėje įsigaliojo sisteminis požiūris į išeminę širdies ligos prevenciją. Pasaulio sveikatos organizacija, remdamasi mokslo tyrimais paskelbė, kad siekiant mažinti sergamumą širdies ir kraujagyslių ligomis, būtina stiprinti gyventojų sveikatą ir mažinti rizikos veiksnių paplitimą, tarp jų ir sveikatai nepalankų elgesį. Daug mirčių būtų galima išvengti pritaikius mokliškai pagrįstas prevencijos, diagnostikos ir gydymo priemones. 7-ajame dešimtmetyje padaugėjo šios srities kompleksinių mokslinių tyrimų.

„Per keletą dešimtmečių tiksliai išsiaiškinta, kokie rizikos veiksniai turi įtakos šių ligų išsivystymui ir kiek mirčių galima išvengti. Kai kurių veiksnių neįmanoma išvengti – tai įgimtos organizmo savybės, genetinis pažeidžiamumas ir pan. Tačiau yra veiksnių, kuriuos žmogus pats gali keisti arba jų nelieka priėmus tam tikrus įstatymus, sukūrus palankią socialinę aplinką,“ – sako prof. habil. dr. Antanas Zigmantas Goštautas, tyrinėjantis psichologinių sveikatos veiksnių sąsają su išgyvenamumu.

Anot jo, mokliškai įrodyta, kad išeminės širdies ligos (IŠL) rizikos veiksniai yra rūkymas, alkoholio vartojimas, padidėjęs kraujo spaudimas, padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje.

Mirtingumą nuo IŠL bei kitų širdies ir kraujagyslių ligų galima gerokai sumažinti pakeitus įpročius: mesti rūkyti, nevartoti alkoholio, didinti fizinį aktyvumą, rūpintis sveikata, sveikai maitintis, gerinti asmens psichologinį prisitaikymą visuomenėje.

Ilgametis, daugiau kaip 40 metų vykdytas tyrimas, kuriame dalyvavo 3459 asmenys, parodė, kad mirštamumas yra susijęs su asmens psichologiniu prisitaikymu. Labiausiai mirtį ankstina šie atliekant sveikatos patikrinimą nustatyti elgesio ir psichologiniai rodikliai: rūkymas, alkoholio vartojimas, prastas savo sveikatos vertinimas, nuovargis ir išsekimas.

Psichologinio prisitaikymo rodiklis (emocinio nestabilumas, emocinė įtampa ir pablogėjusi nuotaika) turėjo daugiausiai įtakos mirčiai nuo IŠL ir kitų lėtinių ligų, mažiausiai – mirtims nuo vėžio. Nustatyta, kad asmens psichologinio prisitaikymo sunkumai yra susiję su charakterio savybėmis, turi įtakos mirtims nuo traumų.

Ilgalaikio tyrimo duomenys patvirtina, kad elgesio, psichologiniai veiksniai ir mirštamumas yra tarpusavyje susiję. Jie yra svarbūs organizuojant prevencinę veiklą, numatant sveikatos psichologų ir kitų specialistų darbą sveikatos priežiūros sistemoje.

Prof. habil. dr. Antanas Zigmantas Goštautas nominuotas 2016 m. Lietuvos mokslo premijai už darbų ciklą „Sveikatos psichologija ir medicina – mokslo tyrimų, studijų ir įrodymais grindžiamos praktikos integracija sveikatos priežiūros sistemoje“.