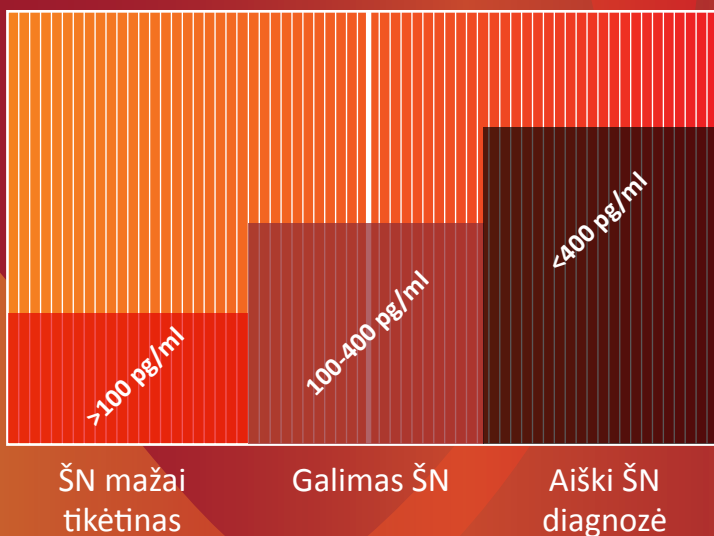


BNP – širdies nepakankamumo diagnostinis žymuo

BNP rodiklis (B-tipo natriuretinis peptidas) būna padidintas ligoniams, sergantiems širdies nepakankamumu (ŠN).

BNP



PASAULINĖ ŠIRDIES NEPAKANKAMUMO DIENA



Širdies nepakankamumo (ŠN) išsivystymo rizikos veiksniai

1. Arterinė hipertenzija (AH).
2. Cukrinis diabetas (CD).
3. Hiperlipidemija.
4. Nejudra.
5. Nutukimas.
6. Piktnaudžiavimas alkoholiu.
7. Rūkymas.

Daugiau informacijos ieškokite
www.heartfailurematters.org

7 žingsniai – kaip išvengti ŠN

- Mažinti padidintą arterinį kraujospūdį siekiant $<140/90$ mmHg.
- Kontroliuoti svorį – siekti kūno masės indekso ≤ 25 .
- Žinoti cholesterolio kiekį kraujyje – siekti bendro cholesterolio koncentracijos ≤ 5 mmol/l.
- Ribokite druskos vartojimą <6 g/dienai.
- Gerkite mažiau alkoholio.
- Meskite rūkyti.
- Daugiau mankštinkitės.



Pirmieji ŠN Simptomai

- Dusulys fizinio krūvio metu arba ramybėje.
- Sumažėjusi fizinio krūvio tolerancija.
- Dusulys gulint aukštiekninkas, mažėjantis atsisėdus.
- Priepuolinis naktinis dusulys arba naktinis kosulys.
- Kojų paburkimai.
- Dažnas širdies plakimas.