



100% vesela sirds



MAZĀK
STRESA



SVAIGI AUGĻI
UN DĀRZEŅI



CIGARETĒM
NĒ!



VAIRĀK
KUSTĪBU



ŠĶIDRUMS
2 L DIENĀ



MAZĀK
KŪKU!



TREKNAI
GAĻAI NĒ!



DAUDZ
SVAIGA GAISA

Materiālu atbalsta:



Ievērojot lietošanas instrukciju,
Jūsu sirds saglabās formu un dzīve - spilgtu krāsu!
Lai Jums izdodas!

JŪSU SIRDS ATBALSTA GRUPA

Sirds lietošanas instrukcija

10 LIKUMI, KAS JĀIEVĒRO, LAI JŪSU SIRDS BŪTU FORMĀ

Ir daudz sirds slimību riska faktoru, kas ietekmē sirds veselību, turklāt daudzus no tiem iespējams novērst, izmainot dzīvesveidu vai arī ievērojot kardiologa ieteikumus.

1

MĒRIET ASINSSPIEDIENU!

Normāls asinsspiediens ir 120/80 mmHg. Paaugstināts asinsspiediens - virs 140/90 mmHg - var veicināt vai izraisīt koronāru sirds slimību, miokarda infarktu vai insultu. Asinsspiedienu var viegli un ātri izmērīt mājās, aptiekā vai pie ģimenes ārsta. Lai mazinātu asinsspiedienu, jāievēro pareizs dzīvesveids, jāatmet smēķēšana, jāsamazina sāls patēriņš uzturā, kā arī pēc ārsta ieteikuma jālieto atbilstoši medikamenti.

2

MĒRIET PULSU!

Paātrināta sirdsdarbības frekvence - virs 60 sitieniem minūtē miera stāvoklī - var izraisīt hipertensiju, aterosklerozi un sirds un asinsvadu slimības. Samazinot sirdspukstu skaitu par 10 sitieniem minūtē, iespēja nomirt no sirds-asinsvadu slimībām samazinās par 26%. Lai samazinātu sirdspukstu skaitu un tādējādi pagarinātu mūža ilgumu, ieteicams aktīvi kustēties un regulāri sportot.

4

ZINIET SAVU HOLESTERĪNA SKAITLI!

Paaugstināts holesterīna līmenis asinīs (virs 5 mmol/l) un dislipidēmija jeb lipīdu vielmaiņas traucējumi ir galvenie kardiovaskulāro slimību riska faktori. Jo augstāks kopējā holesterīna (virs 5 mmol/l), triglicerīdu (virs 1,7 mmol/l) un ZBLH (virs 3 mmol/l) līmenis, jo lielāka varbūtība saslimt ar sirds-asinsvadu slimībām. Holesterīna līmeni varat noteikt jebkuras medicīniskās iestādes laboratorijā, nododot asinis no vēnas. Samaziniet holesterīna līmeni, mainot uztura paradumus, samazinot svaru, nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, kā arī lietojot kardiologa ieteiktos medikamentus holesterīna samazināšanai. Priekšstats, ka holesterīna līmeni var ievērojami samazināt tikai ar pareizu uzturu, ir maldīgs!

3

SMĒĶĒT - KATEGORISKI AIZLIEGTS!

Pagājušajā gadsimtā cilvēku skaits, kuri miruši ar tabakas lietošanu saistītu slimību rezultātā, sasniedzis 100 miljonus. Latvijā ik gadu tiek veiktas apmēram 1500 kāju amputācijas smēķētājiem. Smēķēšanas rezultātā paātrinās sirdsdarbība, paaugstinās asinsspiediens, tiek bojātas artēriju sienas. Pārtraucot smēķēšanu, gada laikā kardiovaskulāro slimību un insulta risks samazinās divas reizes. Ilgākā laika periodā risks turpina samazināties, sasniedzot tik zemu kardiovaskulāro un insulta riska līmeni kā cilvēkiem, kuri nekad nav smēķējuši.

5

FIZISKAS AKTIVITĀTES - VISMAZ 30 MINŪTES DIENĀ!

Enerģiskas pastaigas un fiziski vingrinājumi nozīmīgi samazina ne tikai svaru, bet arī kardiovaskulārās slimības. Iesākām aktīvi kustēties, ātri iet vai skriet lēnā tempā vismaz 4,8 km/h ne mazāk kā 30 minūtes dienā! Atcerieties - dārza ravēšana vai malkas skaldīšana netiek pieskaitīta fiziskām aktivitātēm, kas veicinātu Jūsu sirds veselību, jo nenodrošina vienmērīgu elpošanu un slodzi Jūsu sirdij! Trenējiet savu gribasspēku un ķermeni un drīz vien Jūs pamanīsiet - uzlabosies Jūsu pašsajūta un dzīves kvalitāte.

7

ĒDIET UN DZERIET GUDRĀK!

Lai samazinātu lieko svaru un holesterīna līmeni asinīs un palielinātu sirdsdarbības kvalitāti, ēdiet veselīgu un sabalansētu pārtiku. Uzturā vairāk lietojiet dārzeņus, augļus, treknas jūras zivis, pilngraudu produktus, liesu gaļu, piena produktus ar pazeminātu (!) tauku saturu. Izvairieties no treknas gaļas, pilnpiena un trekniem piena produktiem, kūkām, smalkmaizītēm un produktiem ar palielinātu cukura daudzumu. Samaziniet sāls patēriņu! Labāk ēdiet mazāk nekā par daudz! Lietojiet 6 - 8 glāzes šķidruma dienā! Ja lietojat alkoholu, tad - nelielos daudzumos!

9

KLAUSIET SAVU KARDIOLOGU!

Atrodiet kardiologu, kuram Jūs uzticaties! Veiciet sirds veselības pārbaudi, uzklausiet kardiologa sniegtos padomus par Jums piemērotāko dzīvesveida maiņu, audziniet raksturu un ieviesiet kardiologa ieteikumus dzīvē. Gadījumā, ja kardiologs Jums nozīmē medikamentus, lūdzu, lietojiet tos apzinīgi! Atcerieties, ka nevienam citam ārstam nav tiesību samazināt medikamentu lietošanas devas vai mainīt medikamentu lietošanas kārtību, jo tas var kaitēt Jūsu sirds veselībai un pat apdraudēt Jūsu dzīvību.

6

ĒDIET MAZĀK!

Liekais svars un aptaukošanās ir nozīmīgs koronārās sirds slimības, sirds kambaru disfunkcijas, hroniskas sirds mazspējas, insulta, aritmiju, kā arī cukura diabēta attīstības riska faktors. To, vai Jums ir palielināts ķermeņa svars, var noteikt, aprēķinot ķermeņa masas indeksu (KMI) un izmērot vidukļa apkārtmēru. Izmantojiet sekojošu formulu: KMI = svars (kg) / augums (m²). Ja indekss ir 18,5 - 24,99, Jums ir normāla ķermeņa masa. Ja 25 - 29,99, Jums ir lieka ķermeņa masa. Ja virs 30 - Jums ir aptaukošanās, kas ļoti nopietni apdraud Jūsu sirds veselību un dzīvību! Palielināts vidukļa apkārtmērs sievietēm ir virs 80 cm, vīriešiem - virs 94 cm.

8

SMAIDIET BIEŽĀK UN ATPŪTIETIES VAIRĀK!

Stress, negatīvas emocijas, trauksme, dusmas un depresija atsaucas graujoši uz cilvēka organismu, tajā skaitā uz sirds veselību. Atrodiet pozitīvu un veselīgu veidu, kā tikt galā ar emocionālo diskomfortu, atrodiet sev hobiju vai vairākus, dodieties pie dabas, pavadiet laiku ar cilvēkiem, kuri Jūs pozitīvi ietekmē, un atpūties adekvāti darbam!

10

ATPAZĪSTIET SĀPES!

Ja Jums parādās sāpes krūtīs pie slodzes, nekavējoties zvaniet savam ārstējošajam kardiologam un lūdziet padomu, kā rīkoties. Savukārt, ja Jūs piemeklē spiedošas, žņaudzošas, plēšošas vai dedzinošas sāpes krūtīs, aizdusa, elpas trūkums, slikta dūša, gremošanas traucējumi, galvas reiboni, ģībšana, sirdsklauves vai tirpšana miera stāvoklī, **nekavējoties sauciet Ātro Neatliekamo palīdzību, zvanot 113.** Šajos gadījumos nedrīkst domāt, analizēt, kautrēties, baidīties vai gaidīt, kad pāries. Katra minūte var maksāt dzīvību!