

{Veselība TIKAI VIENA}

Pieskati sava vīrieša sirdi!

Tas nav grūti. Vienalga, vai esi draudzene, sieva, mamma, vecmamma, māsa, krustmāte, kolēģe. Dari visu, lai tavš vīrietis nesēž kā piepe, bet lai KUSTAS! Un pārbauda sirdi.

♥ Ilze Olšteina

Paša minēja komentārs:

«Pārbaudes rezultāts ideāls. Bet vajadzēja divas nedēļas iepriekš pabrīdināt, ka būs publiski jāminas, tad satrenētos vēl labāk.»

**IEVAS Veselība
aicina mīties.**

Kāpēc?

Kad profesors Oskars Kalējs tikās ar *IEVAS Veselības* lasītājām Jelgavā, kāda kundze pēc kardiologa atgādinājuma, ka pēc 45 gadu vecuma reizi divos gados vai reizi gadā vajadzētu veikt sirds pārbaudi uz veloergometra, pajautāja, vai viņš pats to dara. Profesors ar sev raksturīgo humoru tūdaļ klāja vaļā, ka viņam neesot nekādu cerību izvairīties no šīs pārbaudes, jo, redz, Kardioloģijas centra vadītāja doktere Iveta Mintāle viņus abus ar profesoru Andreju Ērgli reizi gadā *noķerot* un aicinot pie sevis kabinetā, kur atrodas sirds veloaparāts. Lai jāutrūk, abi sacenšoties.

Pirms šiem *IEVAS Veselības* inspirētajiem mačiem, tiekoties tajā pašā dakteres Mintāles kabinetā, uzreiz profesoram Kalējam noprasiņu, vai viņš toreiz stāstīja niekus vai arī abi sirds dakteri patiešām sacenšas. «Tā sacenšanās gan ir tāda netieša, bet abi tiešām regulāri veicam pārbaudes. Un abiem ir būtiski, lai rezultāti nekritis. Bet pats svarīgākais, lai *velo* mīšanās laikā doktere Mintāle nepārtrauc procesu un tevi nenosēdina uz soliņa blakus, jo tad gan būs nepatīkšanas!»

VISI 3 MŪSU LIELISKIE SIRDS DAKTERI:

- ♥ Asinsspiedienu mēra regulāri.
- ♥ Holesterolu analīzes un cukura līmeni asinīs nosaka reizi gadā.
- ♥ Veloergometriju veic reizi gadā, uzsverot, ka šī izmeklējumā laikā redzams viss – kā sirds strādā miera brīdī, kā – mērenas, kā augstas slodzes laikā.
- ♥ Sporto vairākas reizes nedēļā.
- ♥ Cenšas ēst veselīgi.

*Profesors
Andrejs Ērglis
(51 gads)*

Profesora Andreja Ērgļa SVSIPUR*

● Atgādinu sev un draugiem, ka nevajag censties sportot tā, kā bija ierasts 40 gadu vecumā. Un nedari tā, ka netrenējies kādu laiku vispār un tad pēkšņi atsāc uzreiz ar augstu slodzi.

● Ierastā treniņu slodze: vismaz piecas reizes nedēļā. Spēka treniņi, teniss, basketbols. Patīk kalnu slēpošana, šoziem atgādināju sev, cik veselīgi ir slēpot ar distanču slēpēm.

● Par svarīgu uzskatu laika plānošanu, lai, pieaugot darba slodzei, tik un tā tiktu iekļānātas fiziskās aktivitātes.

SVSIPUR* – sirds veselības saglabāšanas individuālais plāns.

Profesora Oskara Kalēja SVSIP*

● Atceros, kāds *cipars* pasē rakstīts. Un atgādinu to sev, ja kādu reizi gribas saēsties bulciņās.

● Ierastā treniņu slodze – četras reizes nedēļā: divas reizes sporta klubā spēka treniņš un kardiotreniņš, divas reizes basketbola treniņš, kas nav tik labs sirds trenēšanai, bet sniedz daudz pozitīvu emociju.

● Patik braukt ar velosipēdu, ievērojot drošības noteikumus.

*Profesors
Oskars Kalējs
(58 gadi)*

Asociētā profesora Pēteris Stradiņa SVSIP*

● Par svarīgāko uzskatu mēģināt ikdienu uzbūvēt tā, lai būtu iespēja regulāri un veselīgi ēst, regulāri ieplānot fiziskās aktivitātes un mazināt stresu. Pašam mainīgās darba slodzes dēļ visgrūtāk ievērot regulāras ēdienreizes un neapmierina ēdiena saturs, jo sabiedriskajā ēdināšanā teju visam ir klāt par daudz sāls. Nelietoju daudz cukura, nekad nedzeru saldinātos dzērienus. Plānoju kabinetā ievietot velotrenažieri, lai operāciju starplaikus varētu pasportot.

- Vienmēr uzsveru, cik svarīgi ir nesmēķēt. Nesmēķēju!
- Daudz eju kājām, neizmantoju liftu.
- Regulāri sportoju svaigā gaisā, piedalos orientēšanās sacensībās – gan *Magnētā*, gan Latvijas kausā.
- Lietoju pulsometru.

*Profesors
Pēteris Stradiņš
(45 gadi)*

Paša minēja komentārs:

«Rezultāts tuvu ideālam. Pat pārsteidzoši labs, ņemot vērā, ka pirms neilga laika slimāju un lietoju antibiotikas.»

Daktere IVETA MINTĀLE visā ar interesi (un lielu prieku) noskatās:

«Super, jūs visi trīs esat lieliskā formā! Pulsa rādītāji un kardiogrammas atbilstošas, kas nozīmē, ka sportiskas aktivitātes un ieguldījums veselībā atmaksājas. Sirds strādā gandrīz kā Porziņģim. Malači, bučas jums!

Bet ieteikums citiem... Pat, ja virieša dzīvesveids ir veselīgs un sūdzību par sirdi nav, ap 30 gadu vecumu vienu reizi gadā велоergometrija būtu jāveic. Jo ar šo metodi var redzēt, vai sirds tik tiešām jūtas tik labi, kā gribas domāt. Tad ārsts ieteiks, cik bieži велоergometrija būs jāveic turpmāk, bet pēc 45 gadu vecuma tā nepieciešama vismaz reizi divos gados.»

Paša minēja komentārs:

«Parasti ar rezultātu esmu apmierināts, 12 minūtēs vēlamos 200 vatus (W) sasniegzu vienmēr. Šoreiz rezultāts varēja būt labāks, bet, zinot objektīvos iemeslus – neseno traumu, kas kādu laiku liedza trenēties ierastajā intensitātē, jāpieņem.»

Kardioloģe IVETA MINTĀLE un urologs VILNIS LIETUVIETIS aicina uz izglītojošu pēcpusdienu dāmām

Runāsim:

- Kas ir lielākie riski virieša sirds un asinsvadu veselībai?
- Kā sievietes *rok kapu* saviem vīriešiem un kā iemācīties to nedarīt?
- Ko par sirds veselību liecina erektilā disfunkcija, un otrādi?
- Kā ģimenē kopīgi risināt jautājumus, kas saistīti ar erekcijas problēmām?
- Kā motivēt vīrieti doties pie ārsta?
- Kā atbalstīt vīrieti, lai kopā nodzīvotu ilgu un veselīgu mūžu?

Dalība: PAR BRĪVU, ierodoties ar šo *IEVAS Veselība* žurnālu.

Līdz 22. aprīlim piesakies pa tālruni 20383221 vai pa e-pastu info@parsirdi.lv.

Neesi sava VĪRA SLEPKAVA!

jeb Kas sievietēm jāzina par vīriešu sirds un seksuālo veselību?

Laiks: 26. aprīlis plkst. 16.30–18.00.

Vieta: Mākslas muzejs *Rīgas Bīrza*, 3. stāva konferenču zāle, Doma laukumā 6, Rīgā.

Organizē: Latvijas Kardiologu biedrība un pacientu biedrība *ParSirdi.lv* sadarbībā ar žurnālu *IEVAS Veselība*.

Tiekamies 26. aprīlī!