

SIRDS UN ASINSVADU VESELĪBAS FORMULA



Slimību profilakses un
kontrolē centrs



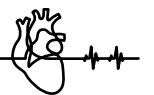
Sirds un asinsvadu veselība ir cilvēka dzīves kvalitātes pamatvērtība. Ja sirds ir vesela, tad cilvēkam ir lielāka iespēja būt aktīvam, dzīvespriecīgam, možam – un otrādi.

Tomēr sirds un asinsvadu veselībai ir būtiski arī citi faktori, no kuriem lielāko daļu katrs var ietekmēt pats. Jo mazāk kaitīgu sirds veselību ietekmējošu faktoru, jo mazāka iespēja saslimt ar sirds un asinsvadu, kā arī citām neinfekcijas slimībām! Par to, ko varam darīt savas sirds un vispārējās veselības labā, aicinām lasīt turpmākajās lappusēs!

**Sirds ir vismazāk
saudzētais no
mūsu orgāniem.**

**Tikai tad, kad
pirmoreiz sirds
sāk streikot, mēs
sirdi pamanām.**

**Lai rūpētos
par sirdi, nav
vajadzīgi lieli
ieguldījumi.**

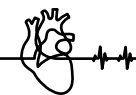


Saturs:

Vispārzināmi, bet atgādināmi fakti	3
Ko darīt savas veselības labā?	4
Riska faktori	5
Smēķēšana	5
Paaugstināts asinsspiediens	10
Pulss	13
Paaugstināts lipīdu līmenis asinīs	14
Paaugstināts glikozes līmenis asinīs	18
Palielināta ķermeņa masa	19
Iedzimtība	22
Vecums un dzimums	22
Sirds veselības veicināšanas ieteikumi	23
Uzturs	23
Alkohols	28
Fiziskās aktivitātes	29
Koronārās sirds slimības profilakses fakti, ievērojot dzimumu atšķirības	30

VISPĀRZINĀMI, BET ATGĀDINĀMI FAKTI

- 1. Katru dienu sirds saraujas ap 100 000 reižu** (miera stāvoklī). Lai paveiktu šāda apjoma darbu, sirdij nepieciešams lielāks enerģijas daudzums, nekā jebkuram citam cilvēka ķermeņa orgānam. Enerģijas iegūšanai, savukārt, ir nepieciešama skābekļa klātbūtne, ko šūnām nodrošina organisma asinsapgādes sistēma – asinsvadi. Asinsvadu sašaurināšanās, galvenokārt, aterosklerozes rezultātā samazina skābekļa piegādi sirdij. Tādēļ samazinās sirds darbaspējas.
- 2. Visbiežāk sirds un asinsvadu slimības attīstās slēpti**, to pazīmes parādās vēlā slimības etapā. Cilvēki bieži nezina par savas slimības esamību un nomirst pēkšņi, it kā būdami pilnīgi veseli. Juzdamies veseli, viņi arī nevēršas pie ārsta. Tāpēc ārstam ne vienmēr izdodas cilvēku izmeklēt pirms nopietna sirds un asinsvadu bojājuma izveidošanās.
- 3. Sirds un asinsvadu slimībām ir vairāki riska faktori**, kurus kontrolējot var samazināt šo slimību attīstības risku. Jēdziens “risks faktors” ir jāuztver kā trauksmes signāls, kas aicina uz aktīvu cīņu – slimības novēršanu.
- 4. Lielākā daļa riska faktoru ir novēršami.** To novēršana ir vienīgais veids, lai saglabātu iespējami labu veselību un dzīvotu ilgāk.



5. Vidēji katram Latvijas pieaugušajam iedzīvotājam piemīt trīs sirds un asinsvadu slimības veicinoši riska faktori.

Visbiežāk sastopamie riska faktori ir:

- smēķēšana,
- arteriālā hipertensija jeb paaugstināts asinsspiediens,
- paaugstināts holesterīna līmenis asinīs.

Mazkustīga dzīvesveida, palielināta ķermeņa svara, paaugstināta asinsspiediena un holesterīna līmeņa asinīs, smēķēšanas, kā arī paaugstināta cukura līmeņa asinīs kombinācija veicina aterosklerozes attīstību, tādējādi izraisot asinsvadu sašaurinājumu jeb stenožu attīstību. Šādi sašaurinājumi var rasties jebkuros ķermeņa asinsvados, taču bieži tie attīstās sirds vainagartērijās jeb koronārajās artērijās, kas apgādā ar asinīm sirdi, ļaujot tai veikt nepieciešamo darbu. To sauc par **koronāro sirds slimību. Koronāro artēriju slimība jeb koronārā sirds slimība ir no**

saslimstības, invaliditātes un mirstības sastopamības rādītāju viedokļa nozīmīgākā sirds un asinsvadu slimība. Tās rezultātā veidojas nepietiekama skābekļa apgāde sirds muskulim, kas var izraisīt slodzes **stenokardiju** (sāpes krūtīs slodzes laikā), **miokarda infarktu**, kad bojātais asinsvads pilnībā nosprostojas un izraisa sirds muskuļaudu atmiršanu jeb nekrozi, vai pat **pēkšņu nāvi**.

KO DARĪT SAVAS VESELĪBAS LABĀ?

Cilvēkiem, kuriem nav konstatēta kāda no sirds un asinsvadu slimībām, jāievēro

primārās profilakses pasākumi.

Primārās profilakses būtība ir nepieļaut riska faktoru klātbūtni. Savukārt cilvēkiem, kam jau ir sirds vai asinsvadu veselības problēmas, jāievēro sekundārā profilakse. **Sekundārās profilakses uzdevums ir pēc iespējas mazināt esošo riska faktoru klātbūtnes ietekmi.** Veicamās darbības abos gadījumos ir līdzīgas.

RISKA FAKTORI

Riska faktors ir ārējās vai cilvēka iekšējās vides faktors (nosacījums), kas VAR veicināt slimības attīstību. Par riska faktoriem uzskata fizikālus, ķīmiskus, bioloģiskus, sociālus, ekonomiskus, dzīvesveida vai ieraduma faktoros, kas var kaitēt sirds un asinsvadu veselībai, kā arī veicināt citas saslimšanas.

Riska faktori var izraisīt, bet var arī neizraisīt bīstamu sirds veselības pasliktināšanos vai jau esošas sirds slimības saasinājumu. Tāpēc cilvēki nereti pavirši izturas pret riska faktoru novēršanas nepieciešamību.

Izšķir neietekmējamos un ietekmējamos riska faktorus. Mēs nevaram ietekmēt, piemēram, cilvēka vecumu un dzimumu, bet ietekmējamo riska faktoru ir daudz vairāk.

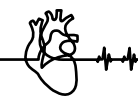
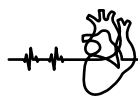
Riska faktori, kas **visbiežāk ietekmē sirds un asinsvadu veselību**, ir:

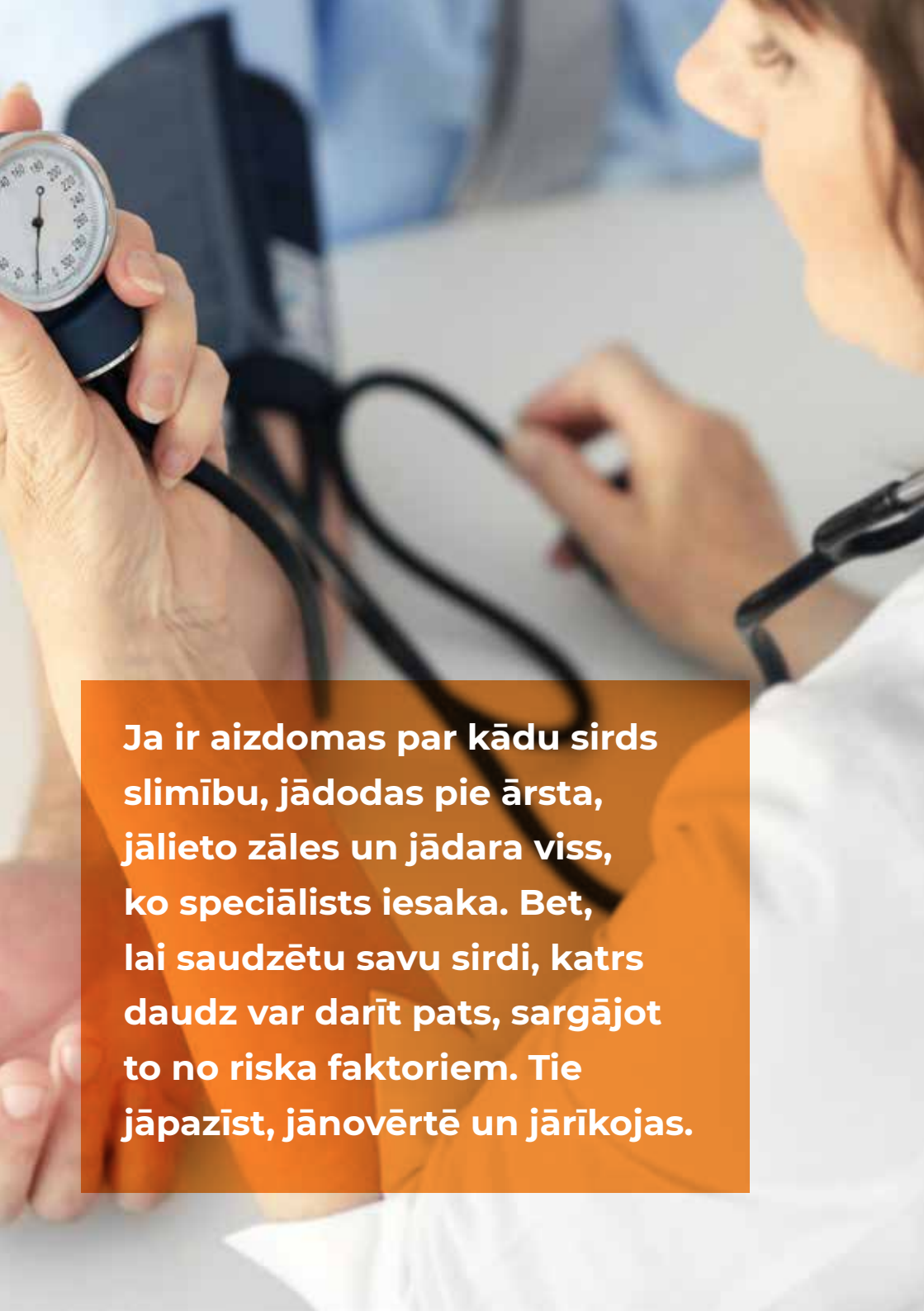
- smēķēšana;
- paaugstināts arteriālais asinsspiediens un pulss;
- paaugstināts lipīdu (taukvielu) saturs asinīs;
- paaugstināta ķermeņa masa, mazkustīgs dzīvesveids;
- paaugstināts glikozes līmenis asinīs, cukura diabēts.

SMĒĶĒŠANA

Smēķēšana veicina koronāro sirds slimību, smadzeņu insulta, perifēro artēriju slimību, sirds mazspējas, un daudzu citu hronisku slimību rašanos un attīstību. Turklāt tā ir kaitīga gan smēķētājam, gan apkārtējiem.

Smēķētājiem risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām





Ja ir aizdomas par kādu sirds slimību, jādodas pie ārsta, jālieto zāles un jādara viss, ko speciālists iesaka. Bet, lai saudzētu savu sirdi, katrs daudz var darīt pats, sargājot to no riska faktoriem. Tie jāpazīst, jānovērtē un jārikojas.

nākamajos 10 gados **ir 2 reizes lielāks**, nekā tiem, kas nesmēķē.

Pastāvīga smēķēšana rada sirdsdarbības paātrināšanos, arteriālā asinsspiediena paaugstināšanos, palielinot hipertensijas risku, artēriju sienu bojājumus, kā arī var izraisīt stenokardijas lēkmes vai miokarda infarktu.

Vairāk nekā 90% cilvēku ar kāju artēriju slimībām ir smēķētāji. Ateroskleroze var sašaurināt kāju artērijas – tas rada sāpes kājās staigājot. Galvenais apakšējo ekstremitāšu amputācijas cēlonis ir perifēro asinsvadu slimība, kuras nozīmīgākais riska faktors ir smēķēšana.

Smēķēšanas negatīvo ietekmi nosaka gan izsmēķēto cigarešu daudzums dienā, gan smēķēšanas ilgums dzīves laikā. Ja cilvēks sāk smēķēt agrā jaunībā (jo īpaši – jaunāks par 15 gadiem), sirds un asinsvadu slimību risks ir augstāks.

Smēķētājām sievietēm ir par 25% lielāks sirds un asinsvadu slimību risks, nekā smēķētājiem vīriešiem.

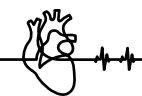
Visspēcīgākais motivētājs atteikties no cigaretes nereti ir tikai piedzīvotās nāves bailes, kad pārciests pirmais miokarda infarkts. Diemžēl ne visiem laimējas to pārdzīvot un ne visi, kam laimējies, šo mācību atceras un ņem vērā uz mūžu.


Īpaši negatīva ietekme uz sirds un asinsvadu veselību smēķēšanai ir kombinācijā ar citiem riska faktoriem: paaugstinātu holesterīna līmeni, paaugstinātu asinsspiedienu un lieko svaru vai aptaukošanos. Šāda kombinācija palielina aterosklerozes un infarkta risku.

Cigaretes ar zemāku nikotīna saturu ir tikpat kaitīgas! To smēķēšana saglabā sirds saslimšanas risku.

Ir jāatmet smēķēšana – nepietiek, ja samazina izsmēķēto cigarešu skaitu!

Kādu labumu dod smēķēšanas atmešana?





**Ja nesmēķē –
nesāc!
Ja smēķē –
atmet!**

- **Smēķēšanas atmešana samazina asins sabiezēšanas risku.** Sirdij ir mazāk jāpiepūlas, pārsūknējot ķermenī asinis.
- **Smēķēšanas atmešana samazina stenokardijas risku** un ir īpaši nozīmīga cilvēkiem, kas pakļauti citiem riska faktoriem (augsts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna līmenis asinīs, liekais svars, diabēts).
- **Smēķēšanas atmešana pēc miokarda infarkta var uz pusi samazināt tā atkārtošanās risku!**

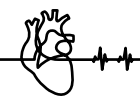
Smēķēšanas atmešanā liela nozīme ir apņēmībai, līdzcilvēku atbalstam un nikotīna aizstājterapijai, par kuras izvēli aicinām jautāt savam ģimenes ārstam. Atmetot smēķēšanu, Jums var būt nepatīkamas sajūtas, taču tas liecina, ka ķermenis atveseļojas no smēķēšanas negatīvās ietekmes.

Atmetiet smēķēšanu soli pa solim:

- Izvēlieties datumu, kad atmet smēķēšanu, un ievērojiet to.
- Izmetiet cigaretes, pelnu traukus, šķiltavas, un citas lietas, kas attiecas uz smēķēšanu.
- Izvairieties no kompānijām, kurās Jūs pavedina smēķēt, kamēr neatmetat smēķēšanu pavisam.
- Aizmirstiet jēdzienu “tikai viena cigarete” svinībās vai drūmā dienā. Viena cigarete noved pie paciņas, paciņa – pie jauna cikla.
- Katra diena bez cigaretes ir ieguvums Jūsu veselībai un labklājībai.

Ko darīt nesmēķētājam?

1. Nekad nesākt smēķēt!!!
2. Pārliecināt citus nesākt smēķēt!
3. Neļaut smēķēt savā un citu klātbūtnē!
4. Atbalstīt smēķētāju smēķēšanas atmešanas procesā!



PAAUGSTINĀTS ARTERIĀLAIS ASINSSPIEDIENS (HIPERTENSIJA)

Arteriālais asinsspiediens ir asins plūsmas spiediens uz artēriju sienīņām. Tas ir atkarīgs no sirds saraušanās spēka, sirdsdarbības ātruma, cirkulējošo asiņu daudzuma organismā un asinsvadu stāvokļa. Ja artērijas ir sašaurinātas, neelastīgas – asinsspiediens paaugstinās. Mērot arteriālo asinsspiedienu, tiek ņemti vērā divi lielumi: augstākais, kas tiek dēvēts par sistolisko asinsspiedienu un raksturo asins spiedienu sirds saraušanās brīdī, kad asinis tiek iepludinātas artērijās, un zemākais, kas tiek dēvēts par diastolisko asinsspiedienu un atbilst asins spiedienam starp divām sirds saraušanās kustībām.

Pieauguša cilvēka ideālais arteriālais asinsspiediens ir 120/80 mmHg.

Asinsspiediena svārstības diennakts laikā ir pieļaujamas, tomēr, ja asinsspiediens paliek

paaugstināts visu laiku – to sauc par paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu jeb hipertensiju.

Paaugstināts arteriālais asinsspiediens – vīrs

140/90 mmHg – ir viens no svarīgākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem.

Pastāv mīts, ka cilvēkiem vecumā vīrs 60 gadiem paaugstināts asinsspiediens ir pieļaujams. Tomēr kardiologi uzsver, ka **asinsspiedienam jebkurā vecumā jābūt robežās no 120/80 mmHg līdz 140/90 mm/Hg.**

Hipertensiju dēvē par kluso slepkavu, jo tai nav noteiktu simptomu, tādēļ hipertensija bieži tiek konstatēta jau komplikāciju stadijā.

Ikvienam jāzina savs asinsspiediens. Ja asinsspiediens ir normāls, tas jāmēra 1 – 2 reizes gadā.

Asinsspiedienu var viegli un ātri izmērīt mājās, aptiekā vai pie ģimenes ārsta. Mājas apstākļiem vislabāk iegādāties pusautomātisko vai automātisko

digitālo aparātu asinsspiediena mērīšanai augšdelma līmenī. Asinsspiediena mērīšanas procedūra ir vienkārša, tomēr pirms tās vēlams ievērot:

- nelietot kafiju, nesmēķēt vismaz 30 minūtes;
- vismaz 5 minūtes atrasties miera stāvoklī – sēdus uz krēsla vai dīvāna ar atzveltni, pēdas uz grīdas;
- apmeklēt tualeti, jo pilns urīnpūslis var ietekmēt asinsspiedienu;
- asinsspiediens jāmēra uz abām rokām. Jāveic vismaz divi asinsspiediena mērījumi, par pareizo atzīstot otro mērījumu.

Cilvēkiem ar hipertensiju asinsspiediens ir jāmēra

1 – 2 reizes nedēļā. Taču, ja ārsts ir izmainījis ārstēšanu, piemēram, nozīmējis citas zāles, asinsspiediens būtu jāmēra ik dienu no rīta un vakarā, lai pārliecinātos, ka zāles darbojas efektīvi.

Ja vizīte pie ārsta Jūs ļoti uztrauc, izmēriet asinsspiedienu mājās

un informējiet ārstu par sava mērījuma rezultātu. Uztraukums var paaugstināt asinsspiedienu.

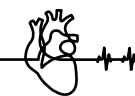
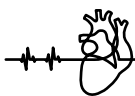
Kā paaugstināts arteriālais asinsspiediens ietekmē veselību?

Paaugstināts arteriālais asinsspiediens ir bīstams. Tas rada papildu slodzi sirdij, veicina aterosklerozes attīstību un vairāku orgānu darbības traucējumus.

Sirdslēkme un sirds mazspēja.

Paaugstināts asinsspiediens ir viens no galvenajiem sirdslēkmju riska faktoriem. Ja sirds muskulis nesaņem pietiekami daudz asiņu un līdz ar to skābekli, tas reaģē ar sāpēm krūtīs (stenokardija). Ilgstošu sirds apasiņošanas traucējumu gadījumos sirds vairs nespēj pietiekami efektīvi sarauties un sūknēt asinis. Iestājas sirds mazspēja, kuras galvenais simptoms ir elpas trūkums.

Nieru bojājums. Ilgstoši paaugstināts asinsspiediens izsauc nieru asinsvadu sašaurināšanos, nieres filtrē mazāk šķidruma, un vielas, kas



Lēnāka sirds darbība pagarina mūža ilgumu

ir jāizvada no organisma, var uzkrāties organismā.

Artērijas. Ilgstoši paaugstināta asinsspiediena ietekmē asinsvadi zaudē elastību, kļūst cietāki.

Artēriju sienu elastīgums samazinās arī sirdī, nierēs, smadzenēs. Tas apgrūtina asins piegādi minētajiem orgāniem.

Redzes traucējumi. Augsts asinsspiediens var izsaukt asinsvadu bojājumus un asiņošanu tīklenē, tā radot redzes traucējumus un akluma risku.

Smadzeņu bojājums. Augsts arteriālais asinsspiediens var izraisīt insultu (asins izplūdumu galvas smadzenēs) ar tālejošām sekām – ķermeņa vai tā daļas paralīzi.

Hipertensijas primārā un sekundārā profilakse:

- lietojiet uzturā mazāk sāls;
- uzturiet normālu ķermeņa svaru;
- atmetiet smēķēšanu, ja smēķējat;
- palieliniet fizisko aktivitāti;

- ēdiet veselīgi;
- izvairieties no stresa;
- lietojiet zāles, ja tās izrakstījis ārsts.

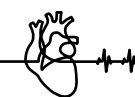
Ārsta un pacienta sadarbība

ir galvenais priekšnosacījums sekmīgai hipertensijas kontrolei un profilaksei. Sadarbības galvenie principi:

- cilvēkam ar hipertensiju jālieto tikai ārsta nozīmētās zāles!
- zāles jālieto visu mūžu, ārstam korigējot to devas un nosaukumus!
- ja asinsspiediens ir paaugstināts, tā mērīšanas biežumu nosaka ārsts!
- šobrīd medicīnas profesionāļu rīcībā ir vairāku grupu zāles, kuru kombinācijas efektīvi pazemina arteriālo asinsspiedienu.

PULSS

Normāla sirds darbības frekvence (pulss) miera stāvoklī ir aptuveni 60 +/- 5 reizes. **Par paātrinātu**



sirdsdarbības frekvenci miera stāvoklī tiek uzskatīts pulss virs 80 sitieniem minūtē. Ja sirds darbojas lēnāk, tā pilnvērtīgāk strādā un atpūšas.

Katrs pulsa sitiens atbilst vienam sirdspukstam. Pulsu var sajust, piespiežot plaukstu trīs vidējos pirkstus pie delnu locītavas. Precīzi to var noteikt ar asinsspiediena mērītāju, kas fiksē arī pulsu. Pēc spraiga fiziska darba, uztraukumā vai paaugstinātas temperatūras ietekmē pulss kļūst biežāks, jo sirds darbojas ātrāk. Tādēļ sirdsdarbības frekvence miera stāvoklī jānovērtē, atrodoties klusā telpā, komforta temperatūrā pēc piecu minūšu atpūtas.

Sirdsdarbības frekvence vistiešākajā veidā ir saistīta ar hipertensijas (paaugstināta asinsspiediena), aterosklerozes un sirds un asinsvadu slimību veidošanos, infarkta un insulta risku.

Lēnāka sirdsdarbība pagarina mūža ilgumu.

Cilvēki pierod pie palielinātas sirdsdarbības frekvences līdzīgi kā pie paaugstināta asinsspiediena, **tāpēc ilgstoša paātrināta pulsa gadījumā ir būtiski konsultēties ar ārstu.**

Ir svarīgi censties ierobežot sirdsdarbības frekvenci miera stāvoklī robežās starp 60 – 70 sitieniem minūtē.

Sirdsdarbības frekvenci ir iespējams samazināt ar zāļu palīdzību, ilgākā laikā arī ar dzīvesveida maiņu – ir svarīgi nesmēķēt, nodrošināt regulāras fiziskās aktivitātes, uzturēt normālu ķermeņa svaru, normālu asinsspiedienu, holesterīna un cukura līmeni asinīs.

PAAUGSTINĀTS LIPĪDU LĪMENIS ASINĪS

Cilvēka asins plazmā ir divi galvenie lipīdi (taukvielas)– holesterīns un triglicerīdi.

Holesterīns ir mīksta, taukiem līdzīga vaskveida substance, kas atrodas asins plūsmā un jebkurā ķermeņa šūnā.

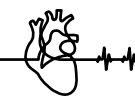
Holesterīns organismā nokļūst divējādi. Vienu daļu organisms rada pats, otra daļa tiek uzņemta ar dzīvnieku izcelsmes produktiem – gaļu, zivīm, olām, sieru, pienu u.c. Holesterīns un citi tauki nešķīst asinīs. To pārnesšanai no asinīm uz šūnām un otrādi ir speciāli pārnesēji – **lipoproteīni**. Tie ir divu veidu – **zema blīvuma lipoproteīni (ZBL) – “sliktais holesterīns” un augsta blīvuma lipoproteīni (ABL) – “labais holesterīns”**. Lielākā daļa holesterīna, kas ir zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ZBLH), nonāk šūnās, savukārt mazākā lipoproteīnu daļa – augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ABLH) – ceļo tālāk uz aknām un no turienes tiek izvadīts no organisma. Kopējais holesterīna līmenis asinīs ietver abus šos rādītājus.

Paaugstināts kopējā holesterīna līmenis asinīs – virs 5 mmol/l – ir viens no svarīgākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem. Paaugstinātu holesterīna līmeni asinīs sauc

par **hiperholesterinēmiju**. Tā palielina koronārās sirds slimības, perifēro artēriju slimības un asinsvadu caurlaidības traucējumu risku. Sirds un asinsvadu slimību risks pieaug proporcionāli kopējā holesterīna līmenim asinīs un otrādi – cilvēkiem ar zemu kopējā holesterīna līmeni (<3,9 mmol/l) sirds slimības satopamas retāk.

Ja ZBLH asinīs cirkulē ļoti daudz, tas lēnām nogulsņējas uz asinsvadu sienīnām. Kopā ar citām vielām tas veido biezu, cietu nogulsņējumu – **pangu**. Šo procesu sauc par aterosklerozi, kas ilgtermiņā var izraisīt **infarktu vai insultu**.





Holesterīna līmeni asinīs iespējams samazināt ar sabalansētu uzturu un regulārām fiziskām aktivitātēm – tās pazemina ZBLH, bet neļauj samazināties ABLH jeb labā holesterīna līmenim asinīs. Savukārt smēķēšana samazina ABLH saturu asinīs, nelabvēlīgi ietekmējot sirds un asinsvadu un citu orgānu veselību.





Lipīdi – holesterīns un triglicerīdi – veicina aterosklerozi un sirds un asinsvadu slimību attīstību.

Holesterīna saturu asinīs nosaka ar bioķīmisku asins analīžu palīdzību:

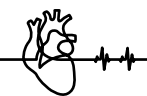
	Holesterīna norma asinīs cilvēkiem bez konstatētas sirds slimības	Regulāri jāpārbauda holesterīna līmenis asinīs, ja	Holesterīna norma asinīs cilvēkiem ar jau esošu sirds slimību
Kopējais holesterīns	zem 5,0 mmol/l	tas ir virs 5,0 mmol/l	zem 4,0 mmol/l
ZBLH	zem 3,0 mmol/l	tas ir virs 3,0 mmol/l	zem 1,8 mmol/l
ABLH	 Vīriešiem virs 1,0 mmol/l,  Sievietēm virs 1,2 mmol/l	tas ir zem 1,0 mmol/l	 Vīriešiem virs 1,0 mmol/l,  Sievietēm virs 1,2 mmol/l

Ja, ievērojot veselīga uztura principus, neizdodas samazināt holesterīna līmeni līdz vēlamajam, ir iespējama **medikamentozā terapija**. Visefektīvākā ir t.s. statīnu pielietošana. Tie bloķē holesterīna sintēzi bioķīmisko pārvērtību ķēdes sākumdaļā. Ir pierādīts, ka šo zāļu lietošana ievērojami samazina sirdslēkmju

skaitu un mirstību no sirds un asinsvadu slimībām. Vēl ZBLH līmeni samazina jauna tipa zāles – holesterīna uzsūkšanās un specifiska proteīna (PCSK9) inhibitori. Šīs zāles drīkst lietot tikai stingrā ārsta uzraudzībā.

Triglicerīdi

Triglicerīdi ir svarīgs enerģijas avots organismā, tomēr



triglicerīdus saturošais lipoproteīns ir nopietns sirds un asinsvadu slimību riska faktors, jo veicina aterosklerozes attīstību. **Vēlamais triglicerīdu līmenis asinīs ir zem 1,7 mmol/l.** Par mērenu hipertrigliceridēmiju uzskata 1,7 – 10,0 mmol/l. Uzņemta kaloriju daudzuma un/vai alkohola lietošanas ierobežošana var būtiski samazināt triglicerīdu līmeni. Ja trigliceridēmija saglabājas, jāapsver ārstēšana ar zālēm.

PAUGSTINĀTS GLIKOZES LĪMENIS ASINĪS

Glikoze ir organisma enerģijas avots – šūnas to izmanto enerģijas iegūšanai. Lai šūnas iegūtu enerģiju, glikozei no asinīm jānokļūst šūnā. Šim procesam nepieciešams insulīns. Insulīns ir hormons, kuru ražo aizkuņģa dziedzera β (beta) šūnas. Bez insulīna glikoze paliek asinīs. **Normāls glikozes līmenis asinīs ir no 3,5 līdz 5,5 mmol/l.**

Paaugstināts glikozes līmenis asinīs – virs 5,5 mmol/l – ir

neatkarīgs sirds un asinsvadu slimību, išēmisko sirds slimību, miokarda infarkta un tromboemboliska smadzeņu insulta riska faktors.

Samazinot glikozes līmeni asinīs, samazinās koronārās sirds slimības risks gan cilvēkiem ar cukura diabētu, gan cilvēkiem bez cukura diabēta diagnozes.

Tāpat kā holesterīna, arī paaugstināta glikozes līmeņa ietekme uz cilvēka sirds un asinsvadu veselību ir cieši saistīta ar citu sirds un asinsvadu slimību riska faktoru – paaugstināta ķermeņa masas indeksa, asinsspiediena, holesterīna līmeņa – esamību vai neesamību.

Paaugstināts glikozes līmenis asinīs bieži ir saistīts ar cukura diabētu. Cukura diabēts ir hroniska vielmaiņas slimība, kam raksturīgs paaugstināts glikozes līmenis asinīs un ar to saistītie veselības traucējumi.

Ir divas cukura diabēta klīniskās formas. **Pirmā tipa cukura diabēta gadījumā ir raksturīgs absolūts insulīna trūkums**

organismā, kad aizkuņģa dziedzera insulīnu neražo.

Ar šo slimību biežāk saslimst bērniņā vai pusaudža gados, lai gan var saslimt arī vēlāk. **Savukārt otrā tipa cukura diabētam ir raksturīga insulīna rezistence (nejūtīgums) un insulīna veidošanās traucējumi aizkuņģa dziedzerī,** kā rezultātā asinīs palielinās cukura līmenis. Šis ir biežāk sastopamais cukura diabēta veids (90 – 95% gadījumu).

Otrā tipa cukura diabēta attīstībā liela nozīme ir iedzimtībai, tomēr šī slimība biežāk attīstās cilvēkiem **ar mazkustīgu dzīvesveidu, paaugstinātu ķermeņa svaru, paaugstinātu asinsspiedienu un holesterīna līmeni** asinīs un **smēķētājiem.** Minēto riska faktoru un **paaugstināta cukura līmeņa** asinīs kombinācija veicina **aterosklerozes un koronārās sirds slimības** attīstību, kas savukārt var izraisīt **miokarda infarktu** vai pat **pēkšņu nāvi.**

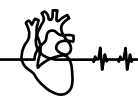
Lai izvairītos no cukura diabēta, ir būtiski atpazīt tā riska faktorus un, ja **nepieciešams,**

veikt dzīvesveida izmaiņas un lietot atbilstošas zāles gadījumos, kad neizdodas samazināt glikozes līmeni līdz vēlamajiem rādītājiem tikai ar veselīga dzīvesveida palīdzību. **Lielākā daļa cukura diabēta riska faktoru ir ietekmējami!** Pašlaik cukura diabētu nevar izārstēt, bet to var labi ārstēt un normalizēt cukura daudzumu asinīs, izvairoties no diabēta sarežģījumiem, bet vienlaikus saglabājot lielisku pašsajūtu un labu dzīves kvalitāti.

PALIELINĀTA ĶERMEŅA MASA

Neatkarīgi no vecuma **cilvēks pieņemas svarā, ja uzņemtais kaloriju daudzums pārsniedz patērēto kaloriju daudzumu.** Tas nozīmē, ka neizmantotās kalorijas jeb enerģija pārvēršas taukos un izgulsnējas ķermenī – uz gurniem, uz vēdera, krūtīm un citur. Tauki nogulsņējas arī ap iekšējiem orgāniem – sirds rajonā, ap zarnām, un apgrūtina to darbību.

Ķermeņa lieko masu nosaka, izmantojot cilvēka auguma





garuma un ķermeņa masas rādītājus un aprēķinot **ķermeņa masas indeksu (KMI)**:

KMI (kg/m ²)	Klasifikācija
<18,5	Nepietiekama ķermeņa masa
18,5-24,99	Normāla ķermeņa masa
25-29,99	Lieka ķermeņa masa
>30,0	Aptaukošanās

Paaugstināts KMI ir arteriālās hipertensijas, metabolā sindroma, sirds un asinsvadu slimību, otrā tipa cukura diabēta, insulta un citu slimību riska faktors, kā arī mirstības no sirds un asinsvadu slimībām riska faktors. **Visa veida mirstība palielinās līdz ar KMI**, kas ir augstāks par 25 kg/m², un mirstība ir zemāka, ja KMI ir robežās no 20 līdz 25 kg/m².

Ja ķermeņa masa ir palielināta, papildu risku var radīt arī tauku izvietojums. Lielāks risks saslimt ar iepriekš minētajām slimībām ir, ja tauki pārmērīgi

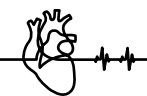
uzkrājas vidukļa daļā, nekā tad, ja tauki uzkrājas uz gūžām un augšstilbos.

Vīriešiem vielmaiņas traucējumu risks pieaug, **ja vidukļa apkārtmērs pārsniedz 94 cm**, un risks ievērojami palielinās, ja šis skaitlis pārsniedz 100 cm. **Sievietēm** vielmaiņas traucējumu risks palielinās, **ja vidukļa apkārtmērs pārsniedz 80 cm**, un risks ievērojami palielinās, ja tas pārsniedz 90 cm.

KMI ir vistiešākā saistība ar dzīvesveidu – fizisko aktivitāti un uztura paradumiem, kas savstarpēji saistīti arī ar citiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem – holesterīna un glikozes līmeni asinīs, asinsspiedienu.

leguvumi veselībai, samazinot ķermeņa lieko masu:

- pazeminās un normalizējas asinsspiediens;
- pazeminās kopējā holesterīna līmenis un ZBLH, pazeminās triglicerīdu līmenis un paaugstinās ABLH līmenis;



- samazinās aterosklerozes attīstības risks;
- pazeminās glikozes līmenis asinīs, samazinās risks saslimt ar otrā tipa cukura diabētu.

ĶMI iespējams samazināt ar regulārām fiziskām aktivitātēm – ātru iešanu, skriešanu, nūjošanu, slēpošanu un citiem fizisko aktivitāšu veidiem – **un sabalansētu, pārdomātu uzturu**. Atcerieties – labāk ēst mazāk, nekā par daudz! Vēlamais svara zudums ir aptuveni 500 g nedēļā, tā turpinot, līdz tiek sasniegts vēlamais rezultāts. Veselīga dzīvesveida principi optimālas ķermeņa masas uzturēšanai ir jāievēro visu mūžu!

IEDZIMTĪBA

Ģenētiskie faktori palīdz novērtēt agrākas vai intensīvākas terapijas nepieciešamību. Par nelabvēlīgu iedzimtību pieņemts uzskatīt gadījumus, kad pirmās pakāpes radniekiem ir agrīnas sirds un asinsvadu slimību epizodes (miokarda infarkts,

pēkšņa kardiāla nāve, insults) vīriešiem pirms 55 gadu vecuma un sievietēm pirms 65 gadu vecuma sasniegšanas.

Svarīgi ir laicīgi atklāt ģimenes hiperholesterinēmiju, kad paaugstināts holesterīna līmenis asinīs tiek pārmantots no vecākiem. Slimības pamatā ir ģenētisks defekts kādā no gēniem, kas atbild par holesterīna vielmaiņu. Slimībai ir raksturīgi, ka vairākiem ģimenes locekļiem ir augsts holesterīna līmenis asinīs (parasti >8 mmol/l) un agrīni – nereti jau no 30 gadu vecuma – attīstās sirds artēriju nosprostošanās, kas var novest pie miokarda infarkta, stenokardijas un arī nāves.

VECUMS UN DZIMUMS

Sirds un asinsvadu slimību risks pieaug līdz ar vecumu.

To saista gan ar atsevišķu riska faktoru (paaugstināta asinsspiediena, dislipidēmijas, cukura diabēta) pieaugumu līdz ar vecumu, gan ar progresējošu dažādu nelabvēlīgu ārējo un iekšējo faktoru kumulatīvo ietekmi uz vielmaiņu, īpaši

oksidatīvo procesu pārmaiņām, kas veicina audu novecošanu, endotēlija bojājumu un asinsvadu aterosklerotiskās pārmaiņas.

Vīriešiem ir augstāks sirds un asinsvadu slimību risks, nekā sievietēm (riska starpība ir 10 – 15 gadi). Pēc menopauzes šī starpība pakāpeniski samazinās un apmēram 70 gadu vecumā izlīdzinās. No dzimuma un vecuma viedokļa ir pieņemts uzskatīt, ka sirds un asinsvadu slimību palielināta riska robežlielums ir vīrieši ≥ 45 gadu vecumā un sievietes ≥ 55 gadu vecumā.

SIRDS VESELĪBAS VEICINĀŠANAS IETEIKUMI

UZTURS

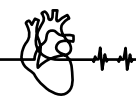
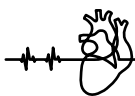
Atslēgas vārdi – **sabalansēts uzturs ik dienu!** Nav ieteicams izvēlēties radikālas diētas, kas pārāk stingri ierobežo enerģijas uzņemšanu vai

arī izslēdz kādas produktu grupas no ēdienkartes. Svara samazināšanai vai uzturēšanai formā vēlams lietot produktus ar zemu enerģētisko vērtību, vienlaikus atceroties par uztura dažādību un fiziskām aktivitātēm. No dienā apēsto produktu daudzuma pusei jāaizņem dārzeņiem, $\frac{1}{4}$ – liesai gaļai vai treknei jūras zivij, $\frac{1}{4}$ – pilngraudu produktiem.

Aizmirstiet par desām, pārāk saceptiem un grilētiem produktiem, gaļas konserviem, pastētēm, pārlietu treknu gaļu, dzīvnieku aknām, smadzenēm, nierēm, margarīnu, majonēzi, buljona kubiņiem, balto vai piena šokolādi, rūpnieciski ražotiem konditorejas izstrādājumiem – cepumiem, smalkmaizītēm, kūkām, saldīnātām sulām, saldi gāzētiem dzērieniem, stiprajiem alkoholiskajiem dzērieniem, aperitīviem, liķieriem.

Sirds un asinsvadu veselībai vispiemērotākā ir t.s.

Vidusjūras diēta, kuru veido daudz dārzeņu, graudaugu, jūras produktu un olīveļļa.





Lietojiet uzturā vairāk dārzeņu, augļu, ogu, zaļumu! Tas ir bagātīgs vitamīnu, šķiedrvielu un dabīgo antioksidantu avots. Uzturā regulāri lietojot augļus un dārzeņus, ir iespējams samazināt asinsspiedienu, sirds un asinsvadu slimību, infarkta un insulta risku. Katru dienu ieteicams apēst vismaz 500 g augļu un dārzeņu (neskaitot kartupeļus!). Labāk ēst svaigus vietējos dārzeņus, arī termiski maz apstrādātus. Ēdot augļus, ievērojiet dažādību: vairāk svaigus vietējos augļus, mazāk saldus eksotiskos augļus.

Vairāk graudaugu un pākšaugu! Biežāk iekļaujiet uzturā pupas, zirņus, lēcas, auzas, griķus un citus graudaugus.

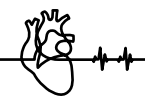
Ieteicami ir **piena produkti** – piens, jogurts, siers ar dabiski samazinātu tauku saturu, skābpiena produkti.

Treknei gaļai – nē! Lietojot uzturā daudz trekņas gaļas un tās izstrādājumu, kas satur daudz piesātināto taukskābju,

ievērojami palielinās sirds un asinsvadu slimību risks un palielinās ķermeņa svars. Kardiologi iesaka mājas apstākļos audzētu liesu putnu gaļu. Ieteicama ir arī truša, teļa vai medījuma gaļa. Var ēst arī liesu cūkgaļu, vai liellopa gaļu, kas ir bagāta ar B vitamīnu, minerālvielām un neaizvietojamām aminoskābēm.

Vairāk zivju! Kardiologi iesaka ēst daudz treknu jūras zivju – sardīnes, skumbriju, siļķi, reņģes, lasi, āti, tunci (arī konservētu), kas ir bagātas ar vitamīniem, minerālvielām un olbaltumvielām. Zivis satur omega-3 taukskābes, kas samazina sirds aritmijas un asinsvadu trombozes iespējamību, pazemina triglicerīdu līmeni asinīs, kavē aterosklerotisko plātņišu attīstību un samazina sirds slimību un atkārtota infarkta risku.

Mazāk kūku! Ēdot rūpnieciski ražotas tortes, bulciņas, cepumus un konfektes, kas satur margarīnu jeb daļēji



hidrogenētas augu eļļas, cieš asinsvadi. Savukārt milti un pārlietu lielais cukura daudzums ievērojami palielina ķermeņa svaru un glikozes līmeni asinīs. Pieaug sirds un asinsvadu slimību un diabēta risks. Ja vēlaties saldumus, gatavojiet tos mājās, izmantojot īstu sviestu, olas un pienu. Ēdot saldumus, ievērojiet mērenību.

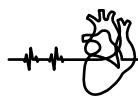
Krietni mazāk sāls! Sālim ir vistiešākā saistība ar paaugstinātu asinsspiedienu, radot arteriālās hipertensijas, insulta, sirds slimību risku. Sāls daudzums uzturā būtu jāsamazina līdz tējkarotei jeb 5 – 6 g dienā. Ja Jums ir paaugstināts holesterīna līmenis vai asinsspiediens, sāls patēriņš ir jāierobežo līdz 1,5 g dienā. Atcerieties – gandrīz visi rūpnieciski ražotie produkti satur pārlietu daudz sāls. Lai uzlabotu ēdiena garšu, kardiologi iesaka lietot dažādas dabiskās garšvielas un zaļumus.

Uzmanību – transtaukskābes!

Transtaukskābes rodas, daļēji hidrogenējot jeb karsējot augu eļļas. Transtaukskābes

palielina “sliktā” un samazina “labā” holesterīna līmeni asinīs, kavējot imūnsistēmas darbību, veicinot asinsvadu aizkaļķošanos, sirds un asinsvadu slimību rašanos. Hidrogenēti augu tauki tiek izmantoti margarīna ražošanā, rūpnieciski ražotos gaļas produktos, majonēzē, piena produktu izstrādājumos, kūkās, cepumos, konfektēs, šokolādes izstrādājumos un citos produktos. Samazinot transtaukskābju uzņemšanu, ir iespējams mazināt aptaukošanās un sirds un asinsvadu slimību risku.

Olīveļļai – jā! Sirds veselības uzturēšanai kardiologi iesaka lietot auksti spiestu olīveļļu, vēlams, pildītu tumšā traukā. Olīveļļai piemīt antiaterosklerotiskas, pretiekaisuma un šūnu novecošanas procesus kavējošas īpašības. Olīveļļu iesaka lietot visdažādāko ēdienu pagatavošanai, kopā ar zaļajiem salātiem, graudu maizi, arī cepšanai. Eļļu var papildināt ar garšvielām,



balzamiko etiķi, pipariem, baziliku vai citām dabiskām piedevām.

Šķidrums – vismaz 2 litri dienā! Nelietojiet saldinātus un gāzētus dzērienus!

Lasiet etiķetes! Pievērsiet uzmanību produktu sastāvam uz etiķetes – tās sastāvdaļas, kas minētas pirmās, ir produkta pamatsastāvdaļas, tātad to produktā ir visvairāk.

Aizmirstiet formulu “uzkodas, pamatēdiens, saldais”!

Izvēlieties mazākas porcijas, ēdiet regulāri, ar baudu un nepārēdieties! Negaidiet sāta sajūtu ēdot, jo tā parādās ar 20 minūšu novēlošanos! Ja nav iespējams paēst veselīgi un to, ko vēlaties, neķerieties pie ātrajām uzkodām, labāk nogaidiet, līdz varēsiet baudīt pieklājīgu maltīti.



ALKOHOLS

Alkohols ir sirds un asinsvadu slimību riska faktors, kura ietekme uz sirds veselību ir pretrunīgi vērtēta. Pētījumos pierādīts, ka **pārmērīga alkohola lietošana veicina hipertensijas, dislipidē mijas, kardiomiopātijas un citu slimību rašanos, tā paaugstina asinsspiedienu, holesterīna līmeni un pastiprina citu riska faktoru ietekmi uz sirds veselību** abu dzimumu pārstāvjiem.

Paralēli pastāv uzskats, ka alkohols nelielās devās pozitīvi ietekmē sirds un asinsvadu veselību, tomēr Eiropas Kardiologu biedrība norāda, **ka zemākais kardiovaskulārais risks ir cilvēkiem, kuri alkoholu nelieto vispār.**

Gan pozitīvā, gan negatīvā alkohola ietekme uz organismu ir ģenētiski noteikta. Tāpat sirds un asinsvadu slimību risku ietekmē alkohola veids un kvalitāte.

Ir pētījumi, kas pierāda sarkanvīnā esošo polifenolu (it īpaši resveratrola) pozitīvo ietekmi

uz sirds veselību, tāpēc, **ja tiek lietoti alkoholiski dzērieni, tad kardiologi iesaka izvēlēties kvalitatīvu vīnu, lietot to nelielos daudzumos** (nepārsniedzot 200 ml vienā lietošanas reizē) **un kopā ar maltīti.**

Alus veicina apetīti, kas savukārt vairo uzņemto kaloriju daudzumu.

Alkohola lietošana kombinācijā ar smēķēšanu palielina sirds un asinsvadu slimību un jebkura nāves cēloņa risku.

FIZISKĀS AKTIVĪTĀTES

Fiziskās aktivitātes ir viens no būtiskākajiem sirds un asinsvadu veselības nosacījumiem.

Pastāv cieša saikne starp nepietiekamu fizisko aktivitāti un saslimstību ar sirds un asinsvadu slimībām. Mazkustīgs dzīvesveids samazina organisma funkcionālās iespējas, palēnina vielmaiņu. Palielinās ķermeņa masa un līdz ar to pieaug risks saslimt ar neinfekciju slimībām, tostarp ar sirds un asinsvadu slimībām.

Par pietiekamu fizisko aktivitāti tiek uzskatīti fiziskie vingrinājumi **līdz vieglam elpas trūkumam, submaksimālam pulsam** (180 reizes minūtē mīnus cilvēka gadi) **un svīšanai**. Pieaugušajiem fiziskā aktivitāte ir ieteicama katru dienu vismaz 30 minūtes, savukārt bērniem un jauniešiem dažādas intensitātes fiziskās aktivitātes ir ieteicamas vismaz 60 minūtes dienā.

Fiziskās aktivitātes ietekmē daudzus sirds un asinsvadu riska faktoros, ieskaitot hipertensiju, zema blīvuma lipoproteīnu holesterīnu, ķermeņa masu un 2. tipa cukura diabētu.

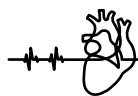
Mērena fiziskā aktivitāte uzlabo kardiovaskulāro veselību arī hroniski slimiem cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām. Cilvēkiem ar veselības problēmām fiziskās slodzes apjomu ieteicams izvēlēties, konsultējoties ar ārstu, un atkarībā no slimības smaguma.

KORONĀRĀS SIRDS SLIMĪBAS PROFILAKSES FAKTI, IEVĒROJOT DZIMUMU ATŠĶIRĪBAS

Ārsti apgalvo, ka ir svarīgi izprast, kā šīs slimības izpaužas sievietēm un vīriešiem, lai Jūs zinātu, kam pievērst uzmanību un kā vislabāk rīkotos, ja tas skartu Jūs.

Augstu asinsspiedienu visbiežāk novēro jauniem vīriešiem un vecākām sievietēm. Augsts asinsspiediens infarktu un sirds mazspēju biežāk izraisa sievietēm, nekā vīriešiem.

Diabēts biežāk sievietēm, nekā vīriešiem paaugstina koronārās sirds slimības risku. Šī iemesla dēļ ar diabētu sirgstošas sievietes ir augsta riska pacientes, kurām nepieciešama intensīva ārstēšana.



Augsts holesterīna līmenis ir vienlīdz bīstams gan sievietēm, gan vīriešiem, un tas ir jāārstē.

Jaunām sievietēm, kuras smēķē, ir augstāks sirds saslimšanu risks, nekā vīriešiem. Smēķēšana, liekais svars un hormonālā kontracepcija ir ļoti bīstama kombinācija.

Depresija un stress sievietēm ir nozīmīgi riska faktori. Tos bieži nepamana vīriešiem.

Reimatiskās slimības, piemēram, artrīts un citas imūnsistēmas saslimšanas sievietēm biežāk nekā vīriešiem izraisa sirds slimības.

Grūtniecība – pastāv lielāka varbūtība, ka sievietēm, kurām grūtniecības laikā ir augsts asinsspiediens, vēlāk dzīves laikā attīstīsies sirds saslimšana un hipertensija, viņām pēc grūtniecības ir jākontrolē asinsspiediens.

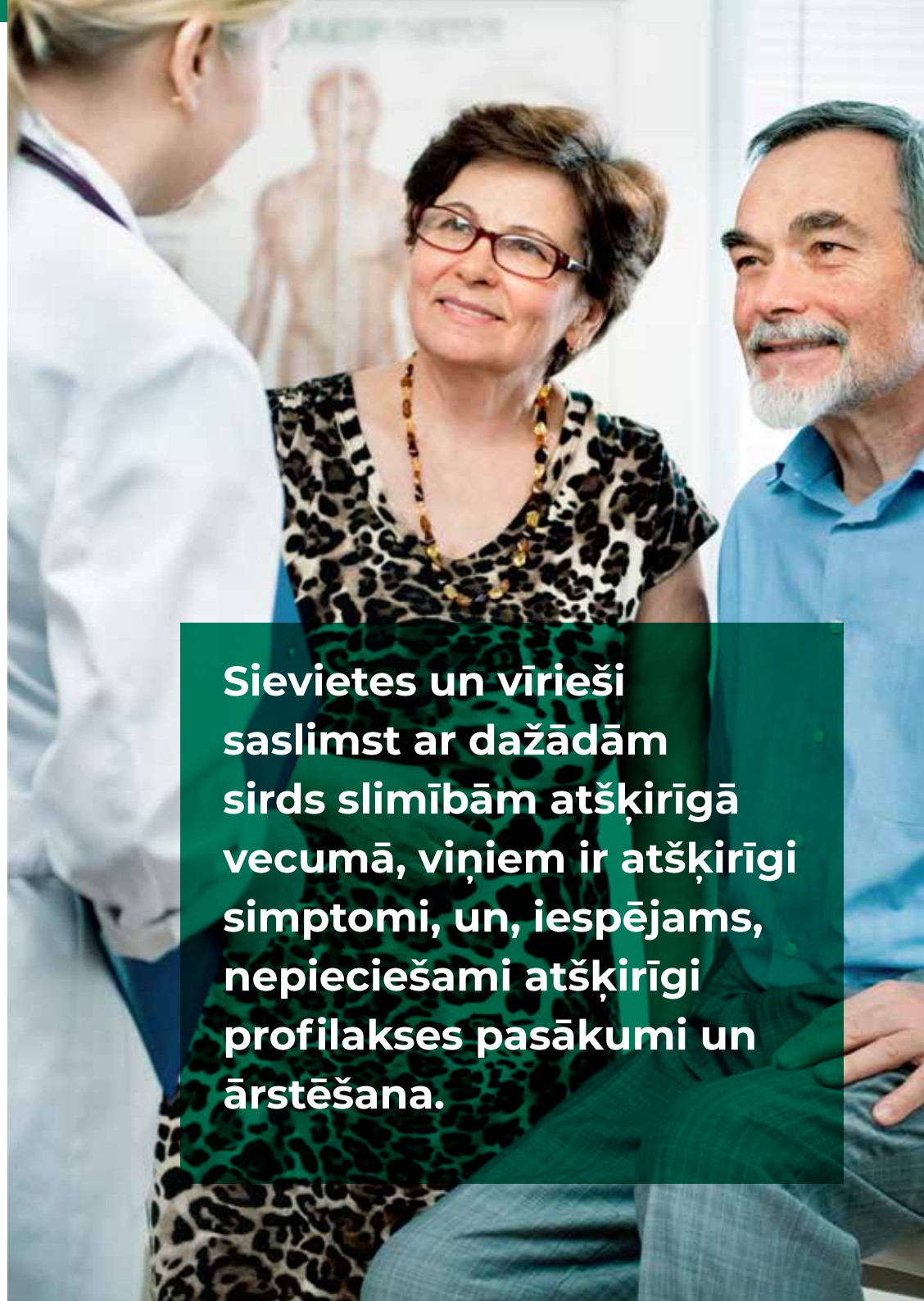
Erektilā disfunkcija var būt agrīna koronārās sirds slimības pazīme vīriešiem.

Sirds saslimšanas sievietēm un vīriešiem var izpausties dažādi

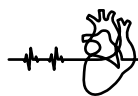
Lielās un mazās koronārās artērijās. Vīriešiem un vecākām sievietēm parasti ir ateroskleroze (tauku nosēdumi) lielajās koronārajās artērijās. Sievietēm pirms 65 gadu vecuma biežāk novēro koronāro artēriju spazmas (krampjus) vai mazo asinsvadu slimības. Tādēļ var būt atšķirīgi saslimšanas simptomi.

Stresa izraisīta sirds saslimšana. Sievietēm pēc menopauzes var attīstīties akūta stresa izraisīta sirds saslimšana – stipras sāpes krūtīs, kas atgādina miokarda infarktu. Šo stāvokli sauc par "salauzta sirds sindromu", vīriešiem to novēro ļoti reti. To parasti ārstē ar zālēm.

Grūtniecības laikā un īsi pēc tās var rasties ļoti īpašas akūtas sirds saslimšanas formas ar stiprām sāpēm krūtīs, kuru dēļ nepieciešama tūlītēja medicīniska palīdzība.



Sievietes un vīrieši saslimst ar dažādām sirds slimībām atšķirīgā vecumā, viņiem ir atšķirīgi simptomi, un, iespējams, nepieciešami atšķirīgi profilakses pasākumi un ārstēšana.



Koronārās sirds slimības diagnostika

Pārbaudes, kādas ārsti izvēlas veikt, lai diagnosticētu hronisku koronāro artēriju slimību, sievietēm un vīriešiem var atšķirties.

Slodzes testu un koronāro angiogrāfiju parasti izmanto, pārbaudot vīriešu veselību, bet to var pielietot arī sievietēm, ja ir vairāki riska faktori un spēja veikt pietiekami intensīvas kustības. Ja sievietes ir jaunākas, nespēj veikt slodzes testu un viņām nav citu riska faktoru, var dot priekšroku citām diagnostikas metodēm.

Sirds slimību ārstēšana sievietēm un vīriešiem var atšķirties

Zāles

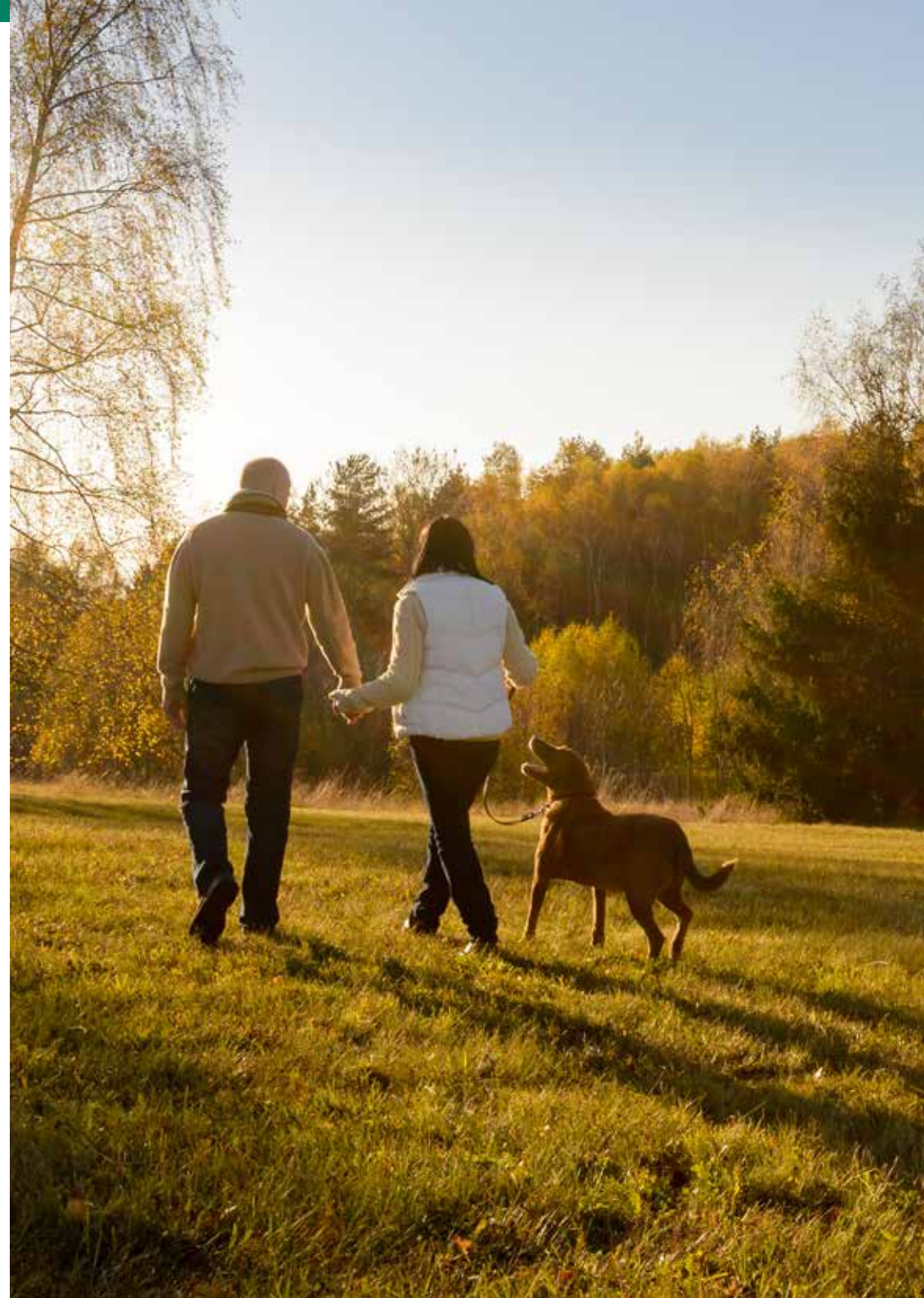
Augsts asinsspiediens un augsts lipīdu līmenis asinīs jāārstē vienādi gan sievietēm, gan vīriešiem.

Aspirīns nenovērš koronāro sirds slimību veselām sievietēm līdz 65 gadu vecumam. Hormonu aizvietošanas terapija pēc menopauzes nepasargā no sirds saslimšanas.

Zāles sievietēm un vīriešiem var iedarboties dažādi, var būt arī atšķirīgas blakusparādības. Blakusparādības biežāk novēro sievietēm, par tām jāziņo ārstam!

Atlabšana un rehabilitācija

Pēc sirdstriekas vai operācijas sievietēm atlabšanas periods ir ilgāks. Iespējams, tā notiek tādēļ, ka sievietes pārāk agri atsāk strādāt un neveic sirds rehabilitāciju. Gan vīriešiem, gan sievietēm ir svarīgi veikt sirds rehabilitāciju.





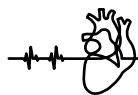
Sirds saslimšanas, to riski un simptomi sievietēm un vīriešiem var ļoti atšķirties, atšķiras arī cēloņi un diagnostika.

Esiet informēti – apzinieties savus riska faktorus!

Regulāri vingrojiet, ievērojiet veselīgu diētu, saglabāriet veselīgu ķermeņa svaru un atmetiet smēķēšanu vai nesāciet smēķēt. Esiet aktīvi!

Ir dažādi veidi, kā diagnosticēt sirds problēmas. Noskaidrojiet iespējas – pasargājiet sevi no novēlotas diagnozes!

Zāles un to devas sievietēm un vīriešiem var atšķirties. Jautājiet savam ārstam!



SKAITĻI, KAS JĀZINA KATRAM

RISKA FAKTORS	MĒRĶA RĀDĪTĀJI
Smēķēšana	0
Asinsspiediens	120/80 mmHg
Pulss	60 sitieni/minūtē
Kopējā holesterīna līmenis asinīs	līdz 5 mmol/l
Zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns	līdz 3,0 mmol/l
Augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns vīriešiem	virs 1,0 mmol/l
Augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns sievietēm	virs 1,2 mmol/l
Glikozes līmenis asinīs	3,5 – 5,5 mmol/l
Ķermeņa masas indekss	18,5 – 24,99
Uzturs	MAZĀK
Alkohols	MAZĀK
Fiziskās aktivitātes	vismaz 30 minūtes dienā

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību.

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

Adrese: Dunties iela 22, Latvija, LV-1005

Tālrunis: +371 67501590

E-pasts: info@spkc.gov.lv

Mājaslapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

 draugiem.lv/sveiksunvesels

 facebook.com/SPKCentrs

 twitter.com/SPKCentrs

 Slimību profilakses un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums

Rīga, 2018