



Lai sirdī veselība & mīlestība!

Februāris ir sirds veselības mēnesis, un ik gadu biedrība *ParSirdi.lv* rīko Sievietes sirds veselības dienas. 9. februārī šos svētkus svinējām arī mēs kopā ar mūsu foršajām *IEVAS Veselības* lasītājām un zinošajiem, superīgajiem speciālistiem.



*Pārbaudi
savu sirsniņu!*

Vēl līdz 28. februārim
biedrība *ParSirdi.lv* aicina
arī tevi konsultēties ar
kardioloģi, endokrinoloģi un
uztura speciālisti tiešsaistes
platformā *Medon*. Piesakies:
www.medon.lv.

Savām lasītājām bijām sagatavojušas pārsteigumiem pilnu dienu – iedvesmojošas lekcijas un sarunas ar veselīga dzīvesveida ekspertiem, kardioloģiem, *GoRed-ForWomen* vēstnesi profesori IVETU MINTĀLI, Latvijas Kardiologu biedrības prezidentu profesoru ANDREJU ĒRGLI, uztura speciālisti LIENI SONDORI. Mūsu īpašie viesi bija *SÍ biotech* inovāciju attīstības un zinātniskās pētniecības vadītājs KRISTAPS ĒRGLIS, olīveļļu eksperts un veselīga dzīvesveida entuziasts INGUS LINĒ un *Mēness aptiekas* farmaceite ĒRIKA PĒTERSONE.



Inese Mauriņa, pacientu biedrības *Par Sirdi* vadītāja: «Vēlamies mudināt dāmas pārbaudīt savu sirds veselību vēl pirms *trauksmes zvaniem*, tāpēc esam sarūpējuši noderīgu izdevumu *Sievietes Sirds*, kurā atradīsiet visvisādus praktiskus ieteikumus par veselību, ārstu konsultācijām, riska faktoriem.»

Anija Pelūde, *IEVAS Veselības* galvenā redaktore: «Mans novēlējums ir paskatīties uz sirdi ar prieku un svētku sajūtu: nevis domāt par slimībām, bet – kā no tām izvairīties, kā parūpēties par savu veselību.»



«Palmu eļļu vispār nelietojam nekad! Palmu eļļa nav ne laba, ne slikta – tā ir inde! Paturiet to prātā, mīļās dāmas,» aicina profesors **Andrejs Ērglis**. «Un vēl atcerieties, ka nekādu brīnumzāļu nav! Neticiet tam, kas tiek sludināts sociālajos tīklos! Labi, ka mums ir uzticami mediji. Vienīgā brīnumzālite varētu būt mīlestība. Tā ir mīlestība pret dzīvi, pret sevi un, protams, pret apkārtējiem. Mūsu veselību, pirmkārt, ietekmē dzīvesstils – nesmēķē, regulāri kusties un pareizi ēd. Mēs taču Latviju gribam tādu smuku un veselu! Un lai meitenes arī ir smukas!»



«Es gan savā dzīvē nevienu dūmu neesmu ievilkusi! 98 gadus! Neviens netic, ka man pavisam drīz būs jau 99 gadi,» sarunā iesaistās **IEVAS Veselības** lasītāja **Skaidrīte Teremta**. «Gadu tomēr pīpojāt?» smaidot jautā profesors Ērglis. «Nē, neesmu smēķējusi 98 gadus, 11 mēnešus un 19 dienas! Asinsspiediens man ir normāls, redzu ļoti labi, brilles nevajag, kad lasu, bet ar dzirdi gan ir sliktāk... Es tikai dzirdēju trīs vārdus, ko jūs teicāt, un pirmais bija – diemžēl...» tā Skaidrītes kundze. Profesors turpina: «Man atkal ir otrādi – es diezgan labi dzirdu, bet švakāk redzu. Labā ziņa ir tā, ka jums ir fantastiska humora izjūta!» Skaidrītes kundze vēl tikai piebilst: «Jūs, dakteri, zināt to, kas notiek līdz zārkam, bet – kas notiek pēc zārka, gan nezināt!»
(*Atskan sirsnīgi smiekli.*)

Mēness aptiekas farmaceite **Ērika Pētersone**:

«Aptieka ir pirmā vieta, uz kurieni dodas pacienti, kad saskaras ar kādām veselības problēmām. Un ir svarīgi, ka viņus sagaida profesionāls un zinošs farmaceits, kurš izskaidro visu par medikamentu iedarbību, pareizu un drošu lietošanu, mīļiedarbību un blakusparādībām.

Nu jau gandrīz trīs gadus piedāvājam arī farmaceita attālinātās konsultācijas pa tālruni. Tas ir ērti tiem, kuriem veselības problēmu vai citu apstākļu dēļ ir grūtības nokļūt aptiekā, šo iespēju bieži izmanto arī jaunās māmiņas. Attālinātā konsultācija ir diskrētāka un privātāka, jo tev neviens nestāv aiz muguras, visu var mierīgi izrunāt. Tagad ir iespēja piegādāt zāles arī uz mājām. Var kalnus gāzt tikai tad, ja ir laba veselība! Novēlu ikvienam atrast savu farmaceitu, uzticamu, zinošu, saprotošu profesionāli, kurš vienmēr būs gatavs uz klausīt un palīdzēt gan krīzes situācijās, gan ikdienas gaitās!»



Vai zinājāt, ka Vidusjūras diēta ir vislabākā sirds veselībai? «Šo diētu droši varam saukt arī par Baltijas jūras diētu – mums taču ir gan vietējie dārzeņi, augļi un ogas, gan zivis, kā arī pilngraudu un piena produkti. Galvenā šīs diētas sastāvdaļa ir *extra virgin* jeb pirmā spieduma olīveļļa – vajadzētu četras ēdamkarotes dienā! Kaut vai ar maizīti apēd!» iesaka profesore **Iveta Mintāle**. «Veselīgs dzīvesveids ir labākais, ko varam darīt sirds un asinsvadu slimību, vēža, diabēta profilaksei – lai sasniegtu un noturētu normālu svaru, asinsspiedienu, cukura un holesterīna līmeni!» Tas nozīmē, ka daudz varam darīt pašas jau šodien, lai nodzīvotu garāku, veselīgāku, aktīvāku un priecīgāku dzīvi.

