

## SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBAS RISKS

**Apsveicam, Jūs esat pacients, kuram ir ZEMS RISKS ( $\leq 1$ ) saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām.** Vienlaikus Jums ir jāapzinās, ka ZEMS RISKS nav garantija visai dzīvei. Šāds stāvoklis ir ŠOBRĪD. Jūsu sirdsmieram, Jums ir jāievēro turpmākā dzīvesveida rekomendācijas, par kuru ievērošanu Jūsu sirds teiks sirsnīgu paldies.



### VESELĪGS UZTURS UN DZĪVESVEIDS

- ✓ Ūdens (uzlabo asins cirkulāciju organismā). Cilvēka organisms neuzkrāj ūdeni, tāpēc tas regulāri jādzēr. Padzeries ik pēc 30 min. un centies izdzert **minimālo diennakts ūdens daudzumu – 2L. Ja dzer 0,5L kafiju, jādzer 0,5L ūdens.**
- ✓ Tava sirds būs pateicīga, ja savā uzturā samazināsi sāls daudzumu, to aizstājot ar garšvielām un zaļumiem. Atceries, gandrīz visi rūpnieciski gatavotie produkti jau satur lielu daudzumu sāls.  
**Mazāk sāls = zemāks asinsspiediens + lieliska pašsajūta + dzīves kvalitāte.**
- ✓ **Mazāk cukura!** Neierobežota saldumu lietošana veicina diabēta risku, kā arī palielina citu sirds un asinsvadu slimību iespējamību. Saldumi nepadarīs Tavu dzīvi saldāku. Dzīvi saldina vesela sirds, tāpēc neļauj kārtējai kūciņai būt noteicējai pār Tavu stipro sirdi. Sula, smūtiji – esi uzmanīgs, arī tur cukura ir daudz!
- ✓ Lai arī kā garšo viss ceptais, treknais un ar baltiem miltiem piepildītais, Jūsu sirds to ilgtermiņā nesapratīs. **Dārzeni, liesa gaļa, zivis, pilngraudu produkti – ik dienu. Bet ceptais, treknais – svētku dienās!**
- ✓ Neļauj kārtējai cigaretei būt noteicējai pār Tavu dzīvi - sirdi. Katra cigarete "dedzina" sāpīgu rētu Tavā sirdī.




### FIZISKĀS AKTIVITĀTES

- ✓ **Esi fiziski aktīvs visu gadu.** Atceries, Tev nav jābūt profesionālam sportistam. Tava sirds gaviļēs par jebkuru kustību, ko veiksi dienas laikā. 30 minūšu gara pastaiga ik dienu nav ieteicama, bet obligāta! Tas ir pats minimums, kas jāpaveic, lai Tu cienītu savu sirdi. Savas veselības labā dienā jānostaigā 10 000 soļus.
- ✓ Strādā dārzā, sējo un ogo mežā, vēro putnus, peldi, dodies uz zaļumballēm, pārvietojies ar riteni, cel sniegavīru. Dari visu iespējamo, lai būtu kustībā!
- ✓ **Darbavietā – nezvani kolēģim – aizej pie viņa, aizstāj kafijas pauzi ar 10 minūšu pastaigu, runājot pa telefonu – piecelies kājās. Centies katru aktivitāti padarīt par ikdienas ieradumu.**



### RĀDĪTĀJI, KO DER ATCERĒTIES:

1. Par normālu glikozes līmeni uzskata 3,5 – 6,1 mmol/l.  
 Risks saslimt ar cukura diabētu palielinās, ja glikozes līmenis tukšā dūšā ir virs 6,1 mmol/l.
2. Normāls kopējā holesterīna līmenis ir līdz 5 mmol/l.
3. Ja Tev ir konstatēts paaugstināts asinsspiediens, padomā par sava asinsspiediena regulāru mērīšanu un parādi savam ģimenes ārstam mērījumu rezultātus!



**Izturies cieņpilni pret savu sirdi un SIRDS Tev pateiksies par to!**

### IEGAUMĒ!

- ✓ Paaugstināts asinsspiediens miera stāvoklī – virs 140/90 mmHg.
- ✓ **Atkārtota sirds un asinsvadu risku noteikšanas (SCORE) pārbaude ir jāveic ik pēc 5 gadiem!**
- ✓ Jo augstāks kopējā holesterīna, glikozes līmenis un paaugstināts asinsspiediens, jo lielāka varbūtība saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām un zaudēt ZEMA RISKĀ statusu.

