



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

7 veidi, kā Iutināt SIRDĪ

VESELĪGS UZTURS

Ikdienā ievēro veselīga uztura šķīvja pamatprincipu. Uzturā lieto vairāk dārzeņu, augļu un ogu. Neaizmirsti arī par olbaltumvielām (gaļu, zivīm, pākšaugiem vai piena produktiem) un ogļhidrātiem (graudaugiem – maizi, makaroniem, griķiem, rīsiem u.c.). Ierobežo sāls, taukvielu un cukura daudzumu uzturā.

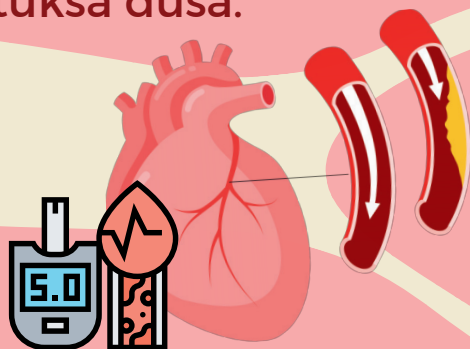


FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Nodarbojies ar vidējas intensitātes aerobām fiziskajām aktivitātēm vismaz 150–300 minūtes nedēļā vai ar augstas intensitātes aerobām fiziskajām aktivitātēm vismaz 75–150 minūtes nedēļā. Neaizmirsti veikt muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes vismaz 2 dienas nedēļā.

GLIKOZES LĪMENIS ASINĪS

Normāls glikozes līmenis asinīs tukšā dūšā ir 3,5–5,5 mmol/l. Atceries! Paaugstināts glikozes līmenis asinīs var izraisīt dažādas sirds un asinsvadu slimības, tāpēc reizi gadā dodies noteikt savu glikozes līmeni tukšā dūšā.



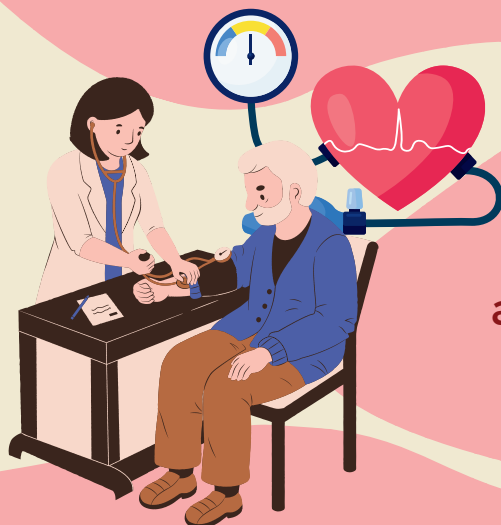
HOLESTERĪNA LĪMENIS ASINĪS

Normāls kopējā holesterīna līmenis asinīs ir līdz 5 mmol/l. Asinīs cirkulē gan zema blīvuma lipoproteīni ("sliktais holesterīns"), gan augsta blīvuma lipoproteīni ("labais holesterīns"). Jo lielāks ir "slikta holesterīna" līmenis, jo lielāks ir sirds un asinsvadu slimību risks. "Slikto holesterīnu" pazemina veselīgs uzturs un regulāras fiziskās aktivitātes.



ĶERMEŅA SVARS

Normāls ķermeņa masas indekss ir 18,5–24,99 kg/m². Parasti svars pieaug, ja uzņemtais kaloriju daudzums pārsniedz patērēto kaloriju daudzumu. Neizmantotās kalorijas pārvēršas taukos un izgulsnējas ķermenī un ap iekšējiem orgāniem, apgrūtinot to darbību.



ASINSSPIEDIENS

Ideāls asinsspiediens ir 120/80 mmHg, taču jebkurā vecumā asinsspiedienam jābūt robežās no 120/80 mmHg līdz 140/90 mmHg. Ikvienam būtu jāzina savs asinsspiediens. Ja asinsspiediens ir normāls, tas jāmēra 1–2 reizes gadā, turpretim cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu (hipertensiju) asinsspiediens jāmēra vismaz 1–2 reizes nedēļā.

KAITĪGIE IERADUMI

Smēķēšana un alkohola lietošana var palielināt vairāku sirds un asinsvadu slimību attīstības risku. Sper pirmos soļus, lai pārtrauktu kaitīgos ieradumus un izvairītos no atkarības attīstības. Nesāc smēķēt un lietot alkoholu, ja iepriekš to neesi darījis.



PASAULES SIRDĪS DIENA 29. SEPTEMBRIS ♥