

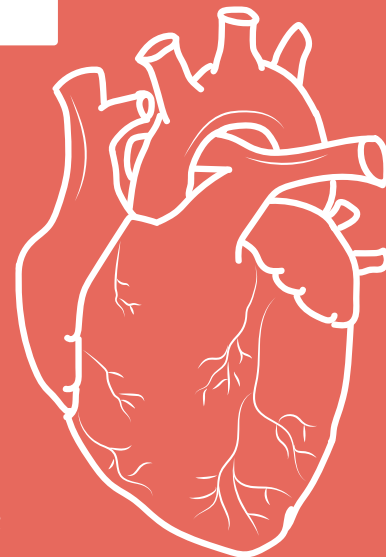
Pasaules sirds diena

29.septembris



Aizraujoši fakti par sirdi

- 01** Katru dienu sirds saraujas ap 100 000 reižu (miera stāvoklī).
- 02** Sirds katru minūti pārsūknē vidēji 5–6 litrus asiņu, bet diennaktī vidēji 7200 litrus.
- 03** Sirdi veido sirds muskulis (miokards). Sirds kreisajā pusē tas ir lielāks nekā labajā pusē.
- 04** Vienā minūtē sievietēm sirds pukst vidēji 8 reizes biežāk nekā vīriešiem.
- 05** Sirds un asinsvadu slimības parasti attīstās slēpti, tāpēc ir svarīgi rūpēties par savas sirds veselību katru dienu.



Kā uzturēt sirdi veselu?

Reizi gadā apmeklē ģimenes ārstu



Ēd 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu dienā!



Atvēli miegam vismaz 9 stundas diennaktī!



Esi fiziski aktīvs vismaz 60 minūtes dienā!



Uztraukuma brīžos vairākas reizes dziļi ieelpo un izelpo!



Samazini cukura patēriņu līdz 5 tējkarotēm un sāls patēriņu līdz 1 tējkarotei dienā!



Nelieto atkarību izraisošās vielas!



Dienā izdzer vismaz 6 glāzes ūdens!

