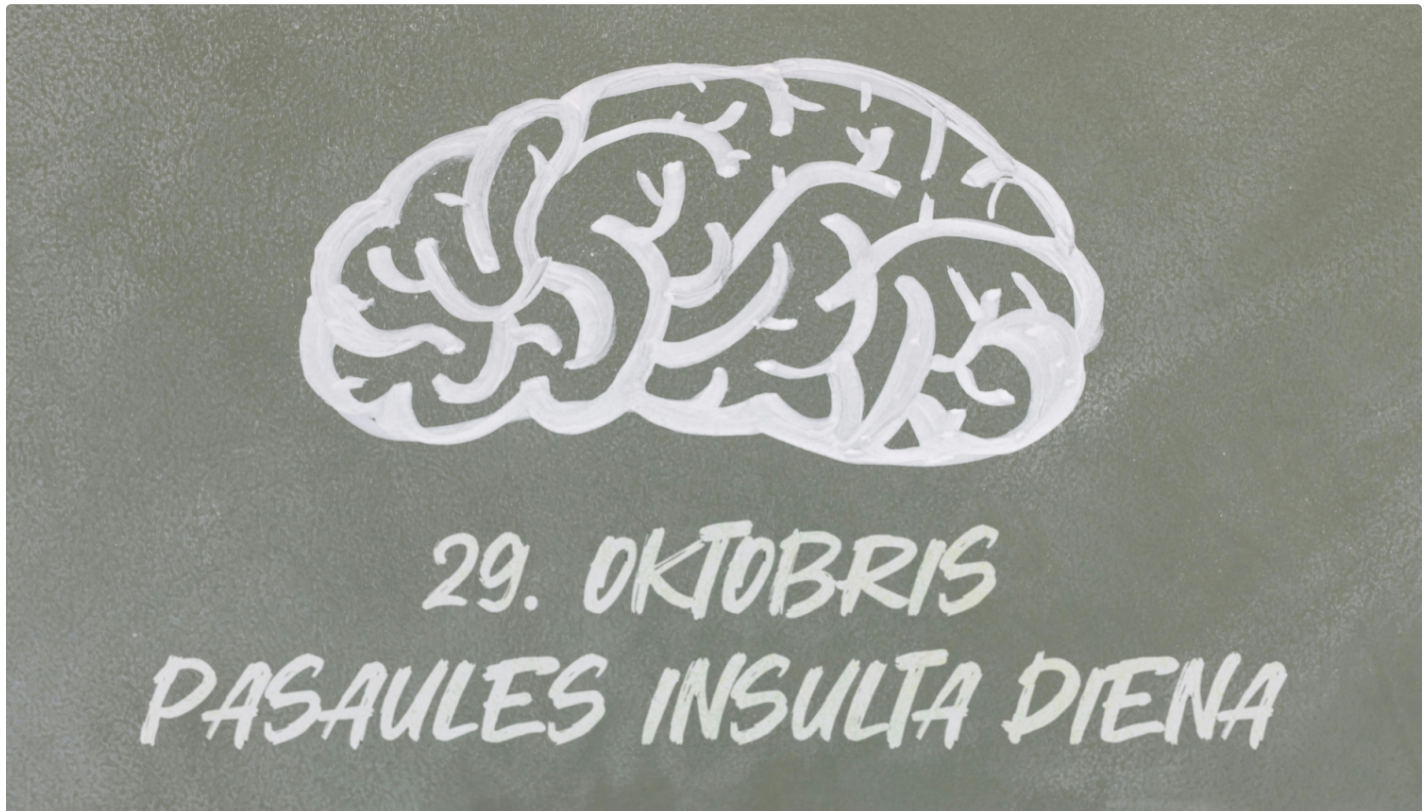




Krāslavas
novads

29. oktobris - Pasaules insulta diena

Publicēts: 29.10.2024.



Ik gadu 29.oktobrī tiek atzīmēta Pasaules insulta diena, kuras mērķis ir palielināt sabiedrības izpratni par insulta riska faktoriem un profilakses metodēm, lai ikkatrs būtu spējīgs laikus atpazīt un novērst iespējamo insultu. Šajā dienā tiek uzsvērts, ka dažādus riska faktorus (paaugstinātu asinsspiedienu, lieko svaru, smēķēšanu, alkohola lietošanu, mazkustīgu dzīvesveidu u. c.) ir iespējams novērst, piemēram, esot regulāri fiziski aktīvam, ievērojot sabalansētu un veselīgu uzturu, kā arī sekojot līdzi savam asinsspiedienam un ķermeņa masas indeksam.

Šogad Pasaules insulta dienas devīze ir "Esi fiziski aktīvs! Esi varenāks par insultu!", kas akcentē fizisko aktivitāšu nozīmi insulta profilaksē un atveseļošanās procesā.

Sirds un asinsvadu slimības (SAS) ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma gan Latvijā, gan Eiropas Savienībā. Tās ir visizplatītākais nāves cēlonis Latvijā, veidojot vairāk nekā pusi no visiem nāves gadījumiem katru gadu. Insults ir izplatītākais invaliditātes cēlonis, kā arī 30% insulta gadījumu rezultējas ar nāvi.

Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) un Veselības ministrijas izstrādātie informatīvie materiāli:

Par insulta pazīmēm un sirds un asinsvadu veselību

—● Pastkarte ["Kā atpazīt infarktu/insultu?"](#)

—● Grāmatzīme [“7 veselās sirds rādītāji”](#)

—● Brošūra [“Sirds un asinsvadu veselības formula”](#)

Par veselīga uztura pamatprincipiem

—● Brošūra [“Veselīga uztura pamatprincipi. Sirds un asinsvadu slimību profilaksei”](#)

—● Informatīvais materiāls [“Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam”](#)

—● Informatīvais materiāls [“Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam”](#)

—● Brošūra [“Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem”](#)

—● Radošo uzdevumu grāmata [“Vesels ēdis”](#)

Par fizisko aktivitāšu veicināšanu

—● Uzlīme [“Piespied sevi, nevis pogu – izvēlies kāpt pa kāpnēm!”](#)

Par smēķēšanas pārtraukšanu

—● Brošūra [“Vēlies pārtraukt smēķēšanu? Sāc tagad!”](#)

Par alkohola lietošanas pārtraukšanu

—● Brošūra [“Lai būtu skaidrs! Svarīgākais, kas Tev jāzina par alkohola lietošanu”](#)

Par insulta pazīmēm un sirds un asinsvadu veselību

—● Infografika [“Insults”](#)

—● Infografika [“Zini un kontrolē savu asinsspiedienu”](#)

—● Tests [Vai proti atpazīt insultu un pareizi rīkoties?](#)

—● Kampanas [“Laiks ir dzīvība - atpazīsti insultu un infarktu”](#) materiāli

Par fiziskajām aktivitātēm

—● Radošo uzdevumu grāmata [“Kustēties – tas ir jautri”](#)

—● Informatīvais materiāls [“Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem”](#)

—● Infolapa [“Fizisko aktivitāšu piramīda”](#)

—● Infolapa [“Esi aktīvs visu gadu”](#)

—● Infografika [“Fizisko aktivitāšu ieteikumi bērniem un pusaudžiem \(0-17 gadi\)”](#)

—● Infografika [“Fizisko aktivitāšu ieteikumi pieaugušajiem \(18-64 gadi\)”](#)

—● Infografika [“Fizisko aktivitāšu ieteikumi senioriem \(>64 gadi\)”](#)

Par veselīga uztura pamatprincipiem

—● Infografika [“Rūpējies par savu sirdi, izvēloties veselīgu uzturu”](#)

—● Infografika [“Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu!”](#)

—● Infografika [“Ēd dārzeņus, augļus un ogas katru dienu”](#)

—● Kampanas [“Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības supervaroņi”](#) materiāli

Ar visiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem iespējams iepazīties [SPKC tīmekļvietnē](#).

Autors: Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.kraslava.lv/lv/jaunums/29-oktobris-pasaules-insulta-diena-0>