



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Mīli savu sirdi

Publicēts: 05.04.2020.



“Lai veicinātu sabiedrības izpratni par sirds asinsvadu slimību būtību un veicinātu iedzīvotāju spēju atpazīt sirds un asinsvadu slimību simptomus 2017.gadā Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību un Latvijas Neirologu biedrību īstenoja sabiedrības informēšanas kampaņu “Mīli savu sirdi! Atpazīsti un rīkojies!”

Kā atpazīt akūta miokarda infarktu un insultu?

Miokarda infarkts un insults Latvijā joprojām ir viens no izplatītākajiem invaliditātes un mirstības cēloņiem. Viens no iemesliem šādai situācijai - cilvēki neatpazīst vai nepievērš uzmanību šo slimību simptomiem, līdz ar to medicīniskā palīdzība tiek sniegta novēloti.

Lai veicinātu sabiedrības izpratni par simptomiem, kuriem jāpievērš uzmanība un kuru gadījumā jāizsauc neatliekamā medicīniska palīdzība, kampaņas ietvaros izveidotas grāmatzīmes, video un testi ar simptomu un nepieciešamās rīcības uzskaitījumu. “

Plakāti: Atpazīsti simptomus akūtam miokarda infarktā un insultam!

Kā atpazīt infarktu?

Akūta infarkta galvenās pazīmes



Pēkšņas sāpes krūtīs
(parasti aiz krūšu kurvja)
dedzinošas, žņaudzošas vai plēšošas, var izstarot uz citām ķermeņa daļām: kaklu, rokām, muguru u.c.
⚠️ Uzmanību: akūts miokarda infarkts var notikt arī bezkrūšņu sāpēs!



Sirdsklauves
Elpas trūkums, svišana
Trauksme, nāves bailes



Galvas reibonis
Pārmērīgs nogurums
Slikta dūša, vemšana



Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvani 113






Kā atpazīt insultu?

Ja pēkšņi parādās insulta pazīmes – vienas ķermeņa puses paralīze, notīrums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi, jāveic

tests ĀTRI*



Ā – atsmaidi
Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtēt, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav nosīdējis uz leju



T – turi
Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas



R – runā
Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu



I – izsauc
Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību. **zvani 113**






*Lejuplādē plakātus arī grāmatzīmes formātā - "[Kā atpazīt infarktu?](#)" "[Kā atpazīt insultu?](#)"

Aizpildi testus elektroniski un uzzini, vai atpazīsti simptomus!

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

[Vai proti atpazīt infarktu un pareizi rīkoties?](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/mili-savu-sirdi>