



Slimību profilakses un kontroles centrs

# ZINI UN KONTROLĒ SAVU ASINSSPIEDIENU



**Augsts asinsspiediens jeb hipertensija paaugstina citu sirds un asinsvadu slimību (koronārās sirds slimības, miokarda infarkta, galvas smadzeņu insulta) risku.**

**Ja augstu asinsspiedienu neārstē:**

- tas bojā artērijas un dzīvībai svarīgos orgānus;
- tas ir viens no galvenajiem faktoriem aterosklerozes attīstībā.

Paaugstinātu asinsspiedienu visbiežāk nejūt, tāpēc to mēdz saukt par "klusu slepkavu".



## Asinsspiedienu normalizē:



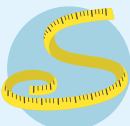
### VESELĪGS UZTURS

ēd vairāk augļu un dārzeņu, samazini uzņemto sāls daudzumu



### FIZISKĀS AKTIVITĀTES

vingro, brauc ar velosipēdu, nūjo, skrien lēnā solī vismaz pusstundu piecas reizes nedēļā



### SVARA KONTROLE

seko līdzī svāra izmaiņām, mēri vidukļa apkārtmēru



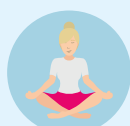
### ATTEIKŠANĀS NO KAITĪGIEM IERADUMIEM

nesmēķē, nelieto alkoholu vai citas apreibinošas vielas



### PIETIEKAMS MIEGS

atvēli tam vismaz 7-8 stundas ik nakti



### GARĪGO VESELĪBU VEICINOŠAS AKTIVITĀTES

meditē, apgūsti elpošanas vingrinājumus



## Paaugstināta asinsspiediena riska faktori:



### NEVESELĪGA UZTURA PARADUMI



### NEPIETIEKAMA FIZISKĀ AKTIVITĀTE



### LIEKAIS SVARS UN APTAUKOŠANĀS



### PĀRMĒRĪGA ALKOHOLA LIETOŠANA



### IEDZIMTĪBA



### VECUMS



### STRESS



### SMĒĶĒŠANA



Parasti augstu asinsspiedienu ietekmē nevis viens faktors, bet **VAIRĀKU FAKTORU KOMBINĀCIJA!**

## MĒRI ASINSSPIEDIENU PAREIZI!

Nesarunājies un nekusties

Pirms asinsspiediena mērīšanas vismaz 5 minūtes atpūties

Asinsspiediena mērītāja manšeti liec uz kailas rokas, aptuveni 2-5 cm virs elkoņa locītavas

Rokas novieto uz cietas virsmas tā, lai augšdelms atrastos sirds līmenī

Asinsspiediens ir jāmēra 3 reizes, par pareizo rezultātu uzskatot 2. un 3. mērījumu vai šo mērījumu vidējo rādītāju

Atbalsti kājas uz grīdas, nesakrusto tās

Apsēdies ar taisnu muguru uz cietu krēslu, atbalstoties pret atzveltni

**Ja tavs asinsspiediens (jebkurā vecumā) ir**



ideāls



normāls (pieļaujams)



paaugstināts



Ja, mērot asinsspiedienu regulāri, tas svārstās vai nav normas robežās, noteikti konsultējies ar savu ģimenes ārstu.

Informatīvais materiāls ir tapis sadarbībā ar

