

# Skaitļi, kurus Tev jāatceras

Normāls asinsspiediens:  
**120/80 mmHg**

Ikdienas kopējais sāls  
patēriņš: ne vairāk kā  
**5 g** (t. i., **1 tējkarote**).  
Pēc 60 g. v. sāls jāuzņem  
vēl mazāk!

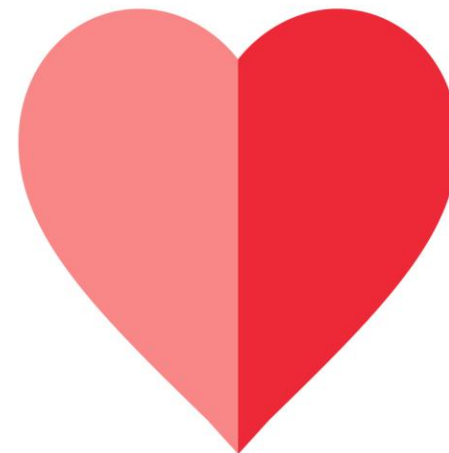
Holesterīna līmenis (kopējais):  
zem **5 mmol/l**.

Cukura līmenis:  
**3,5 - 5,8 mmol/l**.

Ķermeņa masas indekss  
(ĶMI): **18,5 - 24,9**.

# Ieteikumi veselības paradumu maiņai

- ♥ Atrodiet savu motivāciju un dzelžaini pie tās turieties.
- ♥ Pārdomājiet, kādas tieši izmaiņas ir nepieciešamas - nosakiet sasniedzamo mērķi.
- ♥ Nemiet vērā, ka izvirzītajam mērķim jābūt reālam un sasniedzamam. Vēlams noteikt kādus mazākus apakšmērķus, tādejādi spējot gūt gandarījumu no progresa.
- ♥ Iepļānojiet starp ikdienas darbiem laiku izvēlēto pārmaiņu īstenošanai, piemēram, fiziskajām aktivitātēm, un neatkāpieties no tām.
- ♥ Lūdziet atbalstu pārmaiņu īstenošanā ģimenei un draugiem.
- ♥ Noteikti pirms veselības paradumu maiņas konsultējieties ar speciālistiem - pirmkārt, ar savu ģimenes ārstu, kurš spēs, izvērtējot Jūsu veselības stāvokli, sniegt ieteikumus un norādes, kā sasniegt iecerēto rezultātu, nepakļaujot sevi kādiem riskiem.



**Ieteikumi  
tavas SIRDS un  
ASINSVADU  
veselības  
veicināšanai  
un veselības  
paradumu  
maiņai**



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# ĶMI

Ķermeņa masas indekss (ĶMI) ir metode lieklā ķermeņa svara noteikšanai, kurā tiek noteikta ķermeņa svara un auguma garuma proporcija.

## ĶMI (kg/m<sup>2</sup>)

Nepietiekama ķermeņa masa	ĶMI < 18,5
Normāla ķermeņa masa	ĶMI = 18,5 - 24,99
Lieka ķermeņa masa	ĶMI = 25 - 29,99
Aptaukošanās	ĶMI > 30

Holesterīna līmenim un ĶMI nav tiešas saistības

## Ko mēs nevaram izmainīt?

- ♥ Vecumu
- ♥ Dzimumu
- ♥ Ģimenes vēsturi

## Ko mēs VARAM izmainīt?

- ♥ Smēķēšanu
- ♥ Augstu holesterīna līmeni
- ♥ Augstu asinsspiedienu
- ♥ Mazaktīvu dzīvesveidu
- ♥ Lieko svaru
- ♥ Neveselīgu uzturu

## Kā saglabāt veselu sirdi?

1. Nesmēķēt!
2. Nelietot alkoholu!
3. Uzturēt normālu holesterīna līmeni!
4. Uzturēt normālu asinsspiedienu un sirdsdarbības biežumu regulāri tos kontrolējot!
5. Uzturēt normālu cukura līmeni asinīs!
6. Būt fiziski aktīvam!
7. Sasniegt un uzturēt veselīgu svaru!
8. Lietot veselīgu uzturu!

