

Aicina pievērst uzmanību asinsspiedienam

Laura SĪLE tālr. 67886810

Pacientu biedrība ParSirdi.lv sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību aprīli pasludinājusi par Paaugstināta asinsspiediena mēnesi. Iedzīvotāji ir aicināti piedalīties dažādās aktivitētēs, lai uzlabotu veselību un mazinātu risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, kas ir galvenais mirstības cēlonis Latvijā.

Lai skolēnus izglītotu par procesiem, kas ietekmē sirds veselību, Latvijas Kardiologu biedrības prezidents Andrejs Ērglis Rīgas Centra humanitārās vidusskolas skolēniem vadīja sirds veselības mācību stundu. Profesors 11. klases skolēniem stāstīja par sirds slimību cēloniem, riskiem un jaunākajiem sasniegumiem medicīnā. Skolēni bija izpildījuši mājasdarbu – izmērijuši asinsspiedienu citiem citam un saviem ģimenes locekļiem. A. Ērglis



INTERESANTA STUNDA. Kardiologs Andrejs Ērglis atraktīvā veidā izskaidroja jauniešiem, kā rūpēties par asinsvadiem un sirdi

vajadzību skolā stāstīt par sirds veselību pamatoja ar faktu, ka cilvēki jau agrā jaunībā nodara postu saviem asinsvadiem, lietojot neatbilstošu uzturu un piekopjot neve-

selīgu dzīvesveidu: «Pašiem jauniešiem būtu daudz vieglāk, ja būtu skaidrs, kāpēc nāk ģībiens un kāda ir ēšanas nozīme – nereti jauniešiem trūkst dzelzs, bet

pārtikā ir pārāk daudz sāls. Bērni mērija asinsspiedienu arī saviem vecākiem un vecvecākiem – tā ir iespēja noķert problēmas laikus un pasargāt savu ģimeni, jo ir

izplatīts daudz mītu, piemēram, ka paaugstināts asinsspiediens ir vecuma norma.»

Stunda bija daļa no sirds veselības informatīvās kampaņas *Izmēri*

asinsspiedienu, nosaki riskus!. Biedrības *ParSirdi.lv* vadītāja Inese Mauriņa stāstīja, ka mērķis akcijām ir informēt par pareizu asinsspiedienu, kas ir 120/80. Cilvēkiem ar augstāku asinsspiedienu jādomā pie ārsta, lai noteiktu kardiovaskulāros riskus. Viņa norādīja, ka plānotas plašas akcijas, lai cilvēkiem būtu iespēja izmērīt asinsspiedienu: «23. aprīlī rīkojam *Paaugstināta asinsspiediena profilakses dienu* Daugavpilī, un iedzīvotājiem no 13.30 līdz 15 Daugavpils domes ēkā ir iespēja bez maksas izmērīt asinsspiedienu un saņemt konsultācijas, kā arī informatīvos materiālus par sirds slimību riskiem un to profilaksi. Paaugstināta asinsspiediena mēnesis noslēgsies 30. aprīlī Rīgas Centrāl-tirgū, kad saņemt informāciju, konsultācijas un bez maksas izmērīt asinsspiedienu varēs arī Rīgas iedzīvotāji. Pasākums notiks Sakņu paviljonā no plkst. 11 līdz 17.» ■

