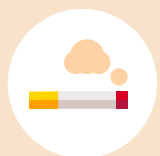




Kas ir SCORE?

Ja Tev ir 40 - 65 gadi, dodies pie sava ģimenes ārsta veikt sirds un asinsvadu slimību riska noteikšanu (ko medicīnā sauc par SCORE* metodi) un uzzini vairāk par sirds un asinsvadu slimību riska faktoru samazināšanas veidiem.

Iegaumē, ka sirds slimību riska faktori, kurus paši varam koriģēt IR:



SMĒĶĒŠANA



PAAUGSTINĀTS
ASINSSPIEDIENS



PALIELINĀTS SVARS



PAAUGSTINĀTS
HOLESTERĪNS



MAZKUSTĪGS
DZĪVESVEIDS

Ja iepriekš minētais saistās ar Tevi, AIZEJ – PĀRBAUDIES!

Tava ģimenes ārsta praksē tiks veikta "Tavas sirds tehniskā apskate", kas ietver:

Godīgas atbildes uz jautājumiem:

- ✓ par savu un ģimenes locekļu slimības vēsturi saistībā ar **sirds** un asinsvadu slimībām (tāpēc jau iepriekš noskaidro informāciju par savu tuvinieku **sirds** stāvokli);
- ✓ savam ģimenes ārstam jāatklāj vai Tu smēķē;
- ✓ kāda ir Tava fiziskā aktivitāte ik dienu (veikla žonglēšana ar TV pulti neskaitās);

Ģimenes ārsts:

- ✓ izmērīs Tavu asinsspiedienu;
- ✓ nomērīs tavu augumu un nosvērs, lai noteiktu ķermeņa masas indeksu (ĶMI);
- ✓ nomērīs vidukļa apkārtmēru;
- ✓ izklausīs Tavu **sirdi** un veiks vai arī nosūtīs Tevi uz kabinetu, elektrokardiogrammas (EKG) veikšanai;
- ✓ un veiks asins analīzes vai arī nosūtīs Tevi uz laboratoriju, lai noteiktu glikozes līmeni, holesterīnu un tā veidus asinīs. **Atceries, ka precīzu glikozes līmeni asinīs var noteikt, veicot asins analīzes tukšā dūšā! Pirms asins analīžu veikšanas nedrīkst ēst 8 stundas!**

Pēc visu rezultātu izvērtēšanas, Tu saņemsi prognozi par risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, kā arī nepieciešamo informāciju, lai situāciju vērstu par labu!

Lai noteiktu sirds un asinsvadu slimību risku, vērsies pie sava ģimenes ārsta, kas Tev ieteiks labāko veidu kā mīlēt savu sirdi!