

Tiešsaistes padomnieks "Kā gatavot ēdienu, lai tas būtu veselīgs sirdij?"

**MĪLI
SAVU
SIRDI**

SPKC.gov.lv
SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS



LATVIJAS
VESELĪBA

**OTRDIEN, 26. AUGUSTĀ, PLKST. 12:00 TIEŠSAISTES PADOMNIEKS
"UZTURS VESELAI SIRDIJ"!**

SKATIES WWW.SPKC.GOV.LV VAI WWW.VM.GOV.LV

**IFICĒTA UZTURA SPECIĀLISTE KATRĪNA SPULENIECE – AIŠPURE;
S KARDIOLOGS JĀNIS PUDULIS;
NU VADĪS ŽURNĀLISTS ELVIS JANSONS.**

VAR UZDOT PRESE@SPKC.GOV.LV VAI WWW.DRAUGIEM.LV/SVEIKSUNVESELS.

RPINĀTA SPKC UN VESELĪBAS MINISTRIJAS 2013. GADĀ UZSĀKTĀ INFORMATĪVĀ KAMPAŅĀ "MĪLI SAVU SIRDI". ŠOREIZ VAIRĀK PIEVĒRŠOTIES JAUTĀJUMIEM
ICAMU UZTURU – VIENU NO GALVENAJIEM IETEKMĒJAMAJIEM FAKTORIEM, KAS VAR MAZINĀT SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU (SAS) ATĪSTĪBU.



Rīt, 7. oktobrī, plkst. 12.00, Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) (www.spkc.gov.lv) un Veselības ministrijas (www.vm.gov.lv) mājaslapās ikviens interesents varēs noskatīties interneta padomnieku "Uzturs veselai sirdij II", kura galvenais temats būs – kā gatavot ēdienu, lai tas būtu gan sirdij veselīgs, gan garšīgs. Tiešsaistē piedalīsies un uz iedzīvotāju iesūtītajiem jautājumiem atbildēs uztura speciāliste Katrīna Spuleniece Aišpure un RIMI pavārs "Aikāgaršo" Normunds Baranovskis, bet sarunu vadīs žurnālists Elvis Jansons. Tiešraidē speciālisti runās par ēdiena pagatavošanas veidiem, kas nereti nosaka, vai maltīte ir veselīga. Ikvienu interesentu, kurš vēlas speciālistiem uzdot jautājumus, aicinām savu jautājumu sūtīt uz prese@spkc.gov.lv un www.draugiem.lv/sveiksunvesels. Tiešsaiste "Kā gatavot ēdienu, lai tas būtu veselīgs sirdij?" ir viena no SPKC un Veselības ministrijas informatīvās kampaņas "Mīli savu sirdi!" aktivitātēm. Kopumā kampaņas ietvaros notiks četras tiešraides tieši par uztura jautājumiem – pirmajā no tām ar uztura speciālista un kardiologa palīdzību tika skaidroti sirdij veselīga uztura pamati, kā arī noskaidroti pārtikas produkti, kas ieteicami sirds veselībai. Ieraksts pieejams: <http://ej.uz/opzh>. SPKC atgādina, ka sirds un asinsvadu slimības (SAS) ir viena no nozīmīgākajām sabiedrības veselības problēmām gan Eiropas Savienībā, gan Latvijā – pie mums SAS joprojām ir galvenais nāves iemesls (55% gadījumu no visiem mirušajiem). Svarīgi apzināties, ka mūsu sirds un asinsvadu veselība ir atkarīga ne tikai no iedzimtības un

ģenētiskiem faktoriem, bet, galvenokārt, no paradumiem un dzīvesveida, tāpēc profilakses pasākumiem, kā arī riska faktoru novēršanai ir būtiska nozīme šo slimību izplatības mazināšanā. Kā galvenie ietekmējamie riska faktori SAS slimību izplatībā ir minami - paaugstināts holesterīna līmenis asinīs, mazkustīgs dzīvesveids, smēķēšana, paaugstināts asinsspiediens, nesabalansēts uzturs, aptaukošanās, pārmērīga alkohola lietošana un pastāvīgs stress. **Par kampaņu “Mīli savu sirdi!”** Kampaņas “Mīli savu sirdi!” mērķi šogad vērsti divos virzienos – pievērst iedzīvotāju uzmanību sirds un asinsvadu slimību simptomiem un sirdij veselīgam uzturam. Kampaņas ietvaros izstrādāti informatīvie materiāli, tai skaitā par sirdij veselīgu uzturu, izgatavoti TV klipī, interneta baneri un vides reklāmas ar aicinājumu pievērst uzmanību infarkta un insulta simptomiem. Mērķauditorija tiek uzrunāta arī sociālajos tīklos un interneta vidē ar tiešraižu palīdzību. Plānota arī virkne pasākumu, kuros iedzīvotājiem par SAS simptomiem un sirdij veselīgu uzturu stāstīs vadošie kardiologi, uztura speciālisti, neirologi, ģimenes ārsti un citi nozares eksperti. Plānota arī sadarbība ar sabiedriskās ēdināšanas iestādēm, lai piedāvātu iedzīvotājiem iespēju izvēlēties sirdij veselīgu uzturu. Informatīvo kampaņu “Mīli savu sirdi!” organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs, plašāka informācija par kampaņu pieejama: www.spkc.gov.lv, www.draugiem.lv/sveiksunvesels. Plašāka informācija: Laura Ševčenko, Slimību profilakses un kontroles centra Komunikācijas nodaļas vadītāja (26537869)