

## 7. februāris – "Go Red" diena



Sirds slimības ir galvenais sieviešu nāves iemesls Latvijā un arī pasaulē. 2004. gadā ASV tika radīta kustība Go Red for Women. Kustība dažādos veidos veicina sieviešu sirds veselību – veido bukletus, plakātus, gatavo rakstus avīzēm. Bez tam tiek rīkotas slavenāko modes dizaineru sarkanās modes skates un izsoles, kurās pārdod slavenību tērpus un aksesuārus sarkanā krāsā, tādā veidā vācot līdzekļus sieviešu ārstēšanai un sirds veselības popularizēšanai. Kustība Go Red nozīmē atbalstīt sievietes cīņā ar sirds slimībām. Katru gadu pirmajā februāra piektdienā (šogad 7. februāris) sievietes tiek aicinātas nēsāt sarkanās krāsas apģērbu, lai pievērstu uzmanību sirds un asinsvadu slimībām un akcentētu sirds veselības nozīmi. **Aicinām arī Jūs pievienoties un, tērpjoties sarkanā** (tā var būt kleita, blūzīte vai lakatiņš, vai aksesuārs), **pievērst savu, savas ģimenes locekļu, draugu un kolēģu uzmanību sirds veselībai!** Ikdienā sirds veselības veicināšanai katrs var ievērot dažus vienkāršus nosacījumus:

- **Zini savus sirds veselības rādītājus**

Sirds veselību Tu vari ietekmēt ar uzturu, fiziskajām aktivitātēm, saglabājot veselīgu ķermeņa svaru, sekojot līdzi glikozes un holesterīna līmenim asinīs, sekojot līdzi savam asinsspiedienam un atsakoties no smēķēšanas. Šiem rādītājiem ir viena kopēja un unikāla pazīme – katrs cilvēks var tos mainīt, un tas nemaksā dārgi.

- **Dzīvo veselīgi**

Lai pasargātu sevi no sirds slimībām, ievērojot veselīga uztura pamatprincipus, dažādo savu ēdienkarti un izmēģini jaunas ēdienu receptes.

- **Atpazīsti sirds slimību simptomus**

Iemācies, kā atpazīt miokarda infarkta un insulta simptomus, uzzini vairāk par tiem.

- **Sāc staigāt**

Izvēlies pārvietoties ar kājām, dodoties uz darbu vai skolu un atpakaļ. Teksts:

Solvita Kļaviņa Slimību profilakses un kontroles centrs Pētniecības, statistikas un veselības veicināšanas departaments Veselības veicināšanas nodaļas vadītājas

vietniece [Solvita.Klavina@spkc.gov.lv](mailto:Solvita.Klavina@spkc.gov.lv)

T. 67387611