

Veselīga dzīvesveida diena

31.augustā 11:00 – 17:00, Vecāķu pludmalē

ASINSSPIEDIENA MĒRĪJUMS

Regulāra asinsspiediena mērīšana ir ļoti svarīga un vienkārša sirds veselības pārbaude ikvienam cilvēkam. Lai izvairītos no dažādām slimībām, asinsspiedienam jebkurā vecumā ir jābūt 120/80 mmHg.

Paaugstināts asinsspiediens ir virs 140/90 mmHg. Ja mērījums tiek veikts mājās, tad pat 135/85 mm Hg tiek uzskatīts par paaugstinātu. Lai noteiktu paaugstināta asinsspiediena diagnozi, nepieciešami atkārtoti mērījumi.

Ikvienam cilvēkam asinsspiediens ir jāpārbauda vismaz reizi gadā, arī tiem cilvēkiem, kuri jūtas labi. Daļa cilvēku nemaz nejūt, ka asinsspiediens pastāvīgi ir paaugstināts, un tas atklājas, tikai veicot mērījumus.

Ja asinsspiediens neiekļaujas normas robežās, mērījumus ieteicams veikt 3 – 7 dienas pēc kārtas no rīta un vakarā, lai saprastu, kāds asinsspiediens ir diennakts laikā. Ar mērījumu rezultātiem ieteicams doties pie ārsta, lai saņemtu ieteikumus veselības uzlabošanai.

Paaugstināts asinsspiediens ir bīstams, jo ilgtermiņā tas veicina aterosklerozi un paātrina asinsvadu novecošanos, kā arī izraisa orgānu bojājumus. Sekas: insults, infarkts, sirds mazspēja, nieru mazspēja, redzes zudums, demence.

Pasākums tiek īstenots Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021 “Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!” ietvaros.

