

Heart Failure Awareness Days 2023

Activities report post HFAD

Country: Latvia

Name of reporter: Ginta Kamzola



HFA
Heart Failure
Association

 European Society of Cardiology

Programme and events (summary)



Heart Failure month
May 1-31

Programme and events (summary)

1. Multidisciplinary conferences for physicians
2. Public events (Smiltene, Liepāja, Jelgava, Ventspils), emphasizing the relationship of heart failure with diabetes mellitus and chronic kidney disease
3. On-line discussion “What’s on Your heart (mind)?” with live stream in Facebook
4. Free Online heart failure consultations with leading cardiologist and nutrition specialist (May 22-31, in cooperation with Medon.lv)



Sirds mazspējas izplatītākie simptomi:

- pieaugoša tūska kājās, sākot no pēdītēm uz augšu,
- elpas trūkums,
- nogurums un nespēks,
- paaugstināta sirdsdarbība miera stāvoklī.

Sirds mazspējas mēneši – bezmaksas tiešsaistes konsultācijas

Šogad Sirds mazspējas mēneša aktivitātēs piedalās sirds veselības vēstneši no Rīgas un slimnīcām novados.

No 10. maija bezmaksas izglītojošie un informatīvie materiāli par sirds mazspēju būs pieejami **Paula Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā, Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā, Liepājas reģionālajā slimnīcā, Vidzemes slimnīcā, kā arī Ziemeļkurzemes reģionālajā slimnīcā,** kur 23. maijā plkst. 15 gaidāma arī kardiologa Nikitas Nazarenko lekcija “Sirds mazspēja FAQ: biežāk uzdotie jautājumi”.

arī Ziemeļkurzemes reģionālajā slimnīcā, kur 23. maijā plkst. 15 gaidāma arī kardiologa Nikitas Nazarenko lekcija “Sirds mazspēja FAQ: biežāk uzdotie jautājumi”.

Jelgavas pilsētas slimnīcā 20. maijā no plkst. 9 līdz 12 rīkos izglītojošu pasākumu iedzīvotājiem “Sirds veselība – diagnosticēt nedagnosticēto”. Pasākuma laikā būs pieejamas jauno ārstu konsultācijas iedzīvotājiem dažādos jautājumos par sirds veselību, iespēja izmērit asinsspiedienu, uzdot jautājumus un saņemt atbildes par sirds veselību un sirds slimību profilaksi, diagnostikas iespējām. Plkst. 10 gaidāma kardioloģes Marīnas Kovaļovas lekcija “Jautājumi un atbildes par sirds mazspēju: simptomi, profilakse, veselīgs uzturs”. Visu pasākuma laiku būs pieejami bezmaksas informatīvie materiāli par sirds mazspēju un sirds veselības profilaksi.

Savukārt no 22. maija iedzīvotājiem būs pieejamas **bezmaksas konsultācijas ar kardiologiem, endokrinologiem un citiem speciālistiem** tiešsaistes platformā www.medon.lv.

Plašāka informācija par Sirds mazspējas mēneša aktivitātēm pieejama mājaslapā www.sirdsmazspeja.lv un pacientu biedrības ParSirdi.lv sociālo tīklu platformā Facebook.

Multidisciplinary conferences for physicians



LATVIJAS
HIPERTENSIJAS UN
ATEROSKLEROZES
BIEDRĪBA

aicina Jūs piedalīties iknedējas vebinārā

Sirds mazspējas akadēmija. HFrEF

trešdien, 26.aprīlī plkst. 18:00 Zoom platformā

Pasākumu vada **asoc. prof. Kārlis TRUŠĪNSKIS** un **prof. Ilze KONRĀDE**

Labais sirds kambaris labi aizmirsts.
Dr.med. Ainārs Rudzītis, PSKUS, LU

Kā tikt pie burvīgā četrinieka un kā novērst vēl vienu sirds mazspējas pasliktināšanos.

Asoc. prof. Kārlis Trušinskis, PSKUS, RSU

Pacientu gadījumi.

Dr. Marina Kovajova, Jelgavas slimnīca
Dr. Kristaps Šablinskis, Liepājas reģionālā slimnīca

**On-line meeting “Heart failure
academy” of Latvian Society of
Hypertension and Atherosclerosis
dedicated to heart failure**

26 April, 2023

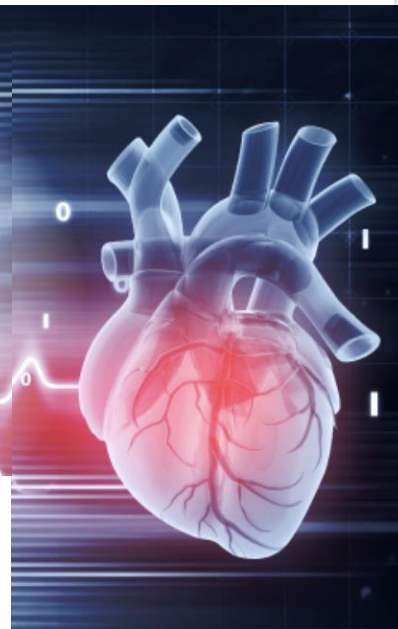
28.04.2023

15:00-18:00

**SIRDS MAZSPĒJA
AR SAGLABĀTU
IZSVIEDES FRAKCIJU
MULTIDISCIPLINĀRĀ
SKATĪJUMĀ**

**Multidisciplinary conference
(lectures and panel discussion with
cardiologists, endocrinologist,
nephrologist, pneumonologist,
general practitioner) dedicated to
heart failure with preserved ejection
fraction**

28 April, 2023



Public events

Aicinām uz prof. Andreja Ērgļa lekciju
PAR SIRDIS VESELĪBU UN DZĪVESPRIEKU



21. aprīlī plkst. 18.00
Smiltenes kultūras centra kino zālē, Gaujas ielā 1

Ieeja ir bez maksas. Vēlama iepriekšēja pieteikšanās (tālr. 270625220).

NACIONĀLAIS ATĪSTĪBAS PLĀNS 2020  EUROPAS SAVIENĪBA  Smiltenes novadā sanāk! ParSirdi.lv

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Educational event
on heart health with
president of Latvian
Society of
Cardiology prof.
Andrejs Erglis
in Smiltene
April 21, 2023





Liepāja

Sirds veselības diena

20.05.2023. 11.00–14.00

Tirdzniecības centrs "Kurzeme", 1. stāva foajē (Lielā iela 13, Liepāja)

Liepāja

Sirds veselības diena

T/C Kurzeme
20. maijā

- kardiologa lekcija
- uzturs sirds veselībai
- veselības ekspress testi
- balvu izloze

Liepāja

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2022



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
Fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Educational event on
heart health in
Liepāja
May 20, 2023

Heart failure awareness day at Jelgavas hospital, May 20, 2023



ParSirdi.lv

SIRDS (maz)SPĒJAS DIENA

Jelgavas pilsētas slimnīcā
Ambulatorās daļas konferenču zālē

20.maijs



ParSirdi.lv

dr. Marina Kovaļova
Jelgavas pilsētas slimnīcas kardioloģe

Mūsdienās Jūs, mūsu pacienti, esat aktīvi ilgus gadus, līdz cienījamam vecumam. Visi vēlas dzīvot ilgi. Bet dzīvot ne tikai ilgi, bet maksimāli kvalitatīvi. Lai tā notiktu, ir jāzin simptomi, kad nekavējoties būtu nepieciešams vērsties pie sava ģimenes ārsta vai kardiologa.

www.sirdsmazspeja.lv

- 10.00 dr. Marinas Kovaļovas lekcija: **Jautājumi un atbildes par sirds mazspēju: simptomi, profilakse, veselīgs uzturs**
- 9.00-12.00 **Jauno ārstu konsultācijas**
par sirds veselību un sirds slimību profilaksi, diagnostikas iespējām, asinsspiediena mērījumi
- 9.00-12.00 **Veselības kokteiļu stacija**
nogaaršo veselīgu smūtiņu un saņem informāciju par sirdij veselīgu uzturu

Jelgavas Pilsētas Slimnīca www.sirdsmazspeja.lv

VESELĪBAS VEICINĀŠANA JELGAVĀ

Heart failure awareness day at Kurzemes Rehabilitation Centre, May 23, 2023



Cardiologist **Nikita Nazarenko**,
Ziemeļkurzemes regional hospital



Kas Tev uz sirds?



Dr. Kārlis Griķis
kardiologs



Inese Mauriņa
ParSirdi.lv vadītāja



Roberts Lasovkis
Medon vadītājs

Saruna par sirds veselību un ārstēšanu 21. gadsimtā

31. maijā plkst. 15.00  @parsirdi.lv

medon

ParSirdi.lv

Online discussion «**What's on Your heart
(mind)?**»

with live stream on Facebook





Sirds veselības profilaktiskās apskates – piesakieties jau šodien!



Sirds (maz)Spējas mēnesī aicinām uz konsultācijām ar kardiologiem un uztura speciālistu

Sirdsmazspeja 

**UZZINI VAIRĀK
PAR SIRDS
MAZSPĒJU**

Uzzināt vairāk 



Augsts asinsspiediens ir bīstams arī gados jauniem cilvēkiem!



Maijā norisināsies Sirds (maz)Spējas dienas

**DIABĒTS
+
SIRDS SLIMĪBAS**



UZZINI VAIRĀK >



Prof. Andrejs Ērglis ar izglītojošu lekciju iedvesmos Smiltenes novada iedzīvotājus 21.aprīlī



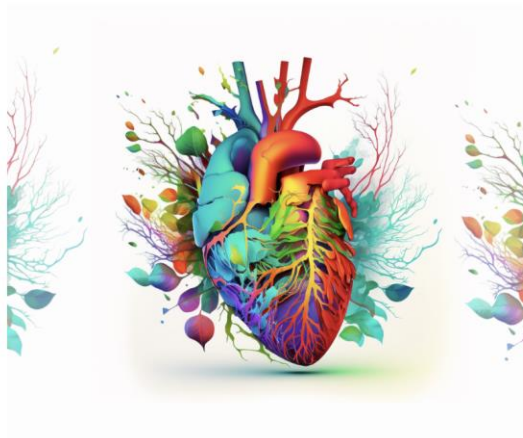
Pacientu jautājumi augsta asinsspiediena sekmīgai ārstēšanai

**ATPAŽĪSTI
MIRDZARITMIJU**

**PASARGĀ SEVI
NO INSULTA!**

MAIJS – SIRDS (MAZ)SPĒJAS MĒNESIS

Visi jaunumi



Ik gadu maijā pasaulē un jau vairāk nekā 10 gadus arī Latvijā tiek atzīmēta Sirds Mazspējas diena. Arī šogad biedrība ParSirdi.lv sadarbībā ar kardiologiem aicina vērst uzmanību sirds mazspējas simptomiem, savlaicīgai diagnostikai un ārstēšanai. Tāpēc visu maiju norisināsies dažādas informatīvas un izglītojošas aktivitātes par sirds mazspēju, tostarp, būs iespēja saņemt bezmaksas informatīvos materiālus, uzzināt kardiologu un citu speciālistu ieteikumus, kā arī saņemt kardiologu, endokrinologu un citu speciālistu konsultācijas.

Šogad īpašu uzmanību plānots veltīt arī sirds mazspējai līdzās esošajām diagnozēm, kuras nereti var būt iemesls sirds mazspējai vai tieši otrādi – nieru slimībai un cukura diabētam. Sekojiet līdzi plašākai informācijai šajā mājaslapā, kā arī mūsu sociālo tīklu platformās Facebook @Parsirdi.lv, Twitter @Parsirdi un Instagram @ParSirdi.



18.05.2023.

SIRDS (MAZ)SPĒJAS MĒNESĪ AICINĀM UZ KONSULTĀCIJĀM AR KARDIOLOGIEM UN

Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska faktoriem, līdz 31. maijam norisinās Sirds

[LASĪT VAIRĀK](#)



15.05.2023.

KOMPENSĒTAS JAUNAS ZĀLES SIRDS MAZSPĒJAS ĀRSTĒŠANAI

No 2023.gada 1.maija sirds mazspējas pacientiem, kuri pēdējo 6 mēnešu laikā bijuši hospitalizēti (ārstējušies slimnīcā) sirds mazspējas

[LASĪT VAIRĀK](#)



09.05.2023.

SIRDS (MAZ)SPĒJAS MĒNESĪ VĒRŠ UZMANĪBU SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU

Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska faktoriem, līdz 31. maijam norisināsies Sirds

[LASĪT VAIRĀK](#)



09.05.2023.

ATBALSTS PACIENTIEM AR SIRDS UN ASINSVADU, NIERU SLIMĪBĀM UN 2.TIPA

Arvien vairāk pētījumu apliecina sirds mazspējas saistību ar citām diagnozēm, tostarp, cukura diabētu un nieru slimību. Sirds-nieru-vielmaiņas

[LASĪT VAIRĀK](#)

Press coverage: Radio and TV

pubdate	title	feed_title	media	audience
2023-05-22 11:05:00	Ziņas / Līdz mēneša beigām iedzīvotāji varēs saņemt bezmaksas kardiologa un uztura speciālista konsultāciju 11:05	SWH	Radio	19900
2023-05-22 10:02:00	Ziņas / Līdz mēneša beigām iedzīvotāji varēs saņemt bezmaksas kardiologa un uztura speciālista konsultāciju 10:02	LVR3	Radio	2600
2023-05-22 08:03:00	Ziņas / Līdz mēneša beigām iedzīvotāji varēs saņemt bezmaksas kardiologa un uztura speciālista konsultāciju 08:03	KurzemesRadio	Radio	3300
2023-05-22 07:03:00	Ziņas / Līdz mēneša beigām iedzīvotāji varēs saņemt bezmaksas kardiologa un uztura speciālista konsultāciju 07:03	LVR1	Radio	33300
2023-05-10 16:29:00	Medicīnas ziņas / Slimnīcās organizē bezmaksas pasākumus sirds un asinsvadu slimību risku atpazīšanai 16:29	SWH	Radio	12500





1 Sākums Raidījumi Frekvences Personības Programma Arhīvs Tiešraide

Kā labāk dzīvot

Ārste: Par sevi ir jā rūpējas, tad nebūs jāsatraucas par sirds mazspēju

25. maijs, 9:05

Foto: pikabay.com/ PH040

Saistītie raksti

- Smadzeņu veselība**
LSMLV / Veselība
Kardiologe: Sirds mazspējas diagnoze zināmā mērā ir nolaidība
25. maijs, 16:44
- LSMLV / Veselība
Paaugstināts asinsspiediens ir 28% Latvijas iedzīvotāju hipertensiju veicina arī zāļu nepareiza lietošana
17. maijs, 10:47
- LSMLV / Veselība
Sirds mazspējas mēnesī piedāvās bezmaksas ārstu konsultācijas četrās dienās
10. maijs, 10:24

Iepriekšējie raidījumi

- Iniciatīvas "Paēdusi Latvija" izdāres punkts "Māja arbatam" svēti 10 gadu jubileju
Vakar, 9:05
- Sākam rītu ar tasi labas kafijas! Bet kas ir laba kafija?
29. maijs, 9:05
- Kā palīdzēt maija bagārs sāpīgas pārdozējumiem dārzeņos?
26. maijs, 9:05
- Kā veiksmīgi sadalīt mājas pārvaldi starp īpašniekiem un...

Sirdij vajag strādāt un spēēt... Izturēt. Tomēr gadās, ka sirds vairs nedarbojas, kā nākas. Sirds mazspēja ir sekas lēnās nedzīvošanas vai neārstētai sirds asinsvadu sistēmas slimībai. Kā to laikus pamanīt un kā ārstēt, piemēram, raidījumā *Kā labāk dzīvot*. Plašāk skaidro biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja **Inese Mauriņa** un kardiologe, Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes asociētā profesore, P.Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatoriāri un diagnostiskās nodaļas vadītāja **Iveta Mintāle**.

Sirds mazspēja pavada citu veselības stāvokli, visbiežāk – paaugstinātu asinsspiedienu. Ar šo problēmu nedrīkst samierināties, jāvēršas pie ārsta, Latvijas Radio 2 raidījumā "Dzīvo vesels" skaidroja kardiologs, Rīgas Stradiņa universitātes profesors un Latvijas Hipertensijas un Aterosklerozes biedrības vadītājs Kārlis Trušinskis.

Kardiologs Kārlis Trušinskis

00:00 / 03:48 Lejuplādēt Latvijas Radio 2

Sirds mazspēja visbiežāk nav atsevišķa slimība, tā pavada kādu citu stāvokli, kā arī tai ir daudz tipi. Kardiologs uzskata, ka divi populārākie tipi saistīti ar lieko svaru un paaugstinātu asinsspiedienu.

"Citiem vārdiem sakot, cilvēkam, kam ir izteikts virssvars, mēs patiesībā nevaram pat tikt valā no sirds mazspējas un izārstēt sirds mazspēju, ja mēs būtiski nesamazinām ķermeņa masu," skaidroja Trušinskis.

Sirds mazspēja, līdzīgi kā lielais svars vai ateroskleroze, ir saistīta ar iekaisumu. Liekā svara, aptaukošanās, arī diabēta gadījumā noris zemas intensitātes iekaisums, kas traucē, piemēram, insulīna signalizācijas ceļu, traucē normālu glikozes izmantošanu šūnā, padarot enerģētisko metabolismu krietni mazāk pielāgoties spējīgu un efektīvu.

Mediķis sacīja, ka ir cilvēki, kas pat lieto asinsspiediena zāles un samierinās ar to, ka viņiem no rīta ir 140 dzīvsudraba staba milimetru rādījums, jo tas nav 160 vai 180. "Bet mēs neesam mērķī! Lielākajai daļai no tiem cilvēkiem, kas klausās Latvijas Radio 2, asinsspiedienam no rīta jābūt 120-130 milimetriem dzīvsudraba staba, ja viņš, piemēram, lieto spiediena zāles. Ja jums nav šāds asinsspiediens, tad jāiet un jāklauvē pie ģimenes ārsta durvīm, vaicājot, vai ar šīm zālēm sasniedzu mērķi," uzsvera ārsts.

Press coverage: Newspapers

IZDEVNĪCIBA «JURNĀLS SANTA»

TEMAS Padoma AVĪZE

Praktiskas idejas visai nedēļai

2023. gada 17.–23. maijs • Nr. 20 (202)

Kur par sirds veselību maijā var konsultēties bez maksas?

Kāpēc Latvijā tik dramatiski pieaug cilvēku skaits ar sirds mazspēju? Cik ātri tajā var iedzīvoties, nerastējot augstu asinsspiedienu? Vai sirds mazspēju iespējams izārstēt? Kam vislielākais risks saslimt? Kāpēc regulāri jāpārbauda sirds un asinsvadu sistēma? Vai cilvēks ar sirds mazspēju drīkst sportot?

Vai tikai maznodrošinātie cilvēki var saņemt aprūpi mājās?

Kāda ir atšķirība starp asistentu un aprūpētāju? Kas var saņemt asistentu un kas – aprūpētāju pakalpojumu? Kā ikdienā palīdz aprūpētājs? Vai viņš var arī atnest pārtiku no veikala un izvest pastaigā suni? Kam par pakalpojumu jāmaksā? Kādi dokumenti nepieciešami, lai to saņemtu? Vai aprūpētājs var būt arī ģimenes loceklis?

IZBAUDĀM MAIJA GARŠAS! SKABĒNĒS SPARGELI, REDĪSI, SPINĀTI

23. maijs no plkst. 9 līdz 12:30. Mēģināt gatavot garšas, kas ir sezonas garšas. Izbaudīt sezonas garšas. Iegādāties sezonas garšas. Izbaudīt sezonas garšas. Iegādāties sezonas garšas. Izbaudīt sezonas garšas. Iegādāties sezonas garšas.

Kā pēc ziemas mēslot rozes?

13. jūlijs no plkst. 11–30. Kā mēslot rozes. Kā mēslot rozes. Kā mēslot rozes. Kā mēslot rozes. Kā mēslot rozes. Kā mēslot rozes. Kā mēslot rozes. Kā mēslot rozes.

MAIJA

23. maijs no plkst. 11–30. Maijā ir sirds veselības mēnesis. Izbaudīt sezonas garšas. Iegādāties sezonas garšas. Izbaudīt sezonas garšas. Iegādāties sezonas garšas.

AKTUĀLI



Kad saukta palīgā HELPER LATVIA?

VESELĪBAI



16. jūlijs

Ko iesākt, ja klāt pavasara klepus?

DĀRZAM



13. jūlijs

Kā pēc ziemas mēslot rozes?

MAIJA



8. jūlijs

IEVIEŠAM KĀRTĪBU virtuves plauktos!

6 18. maijs Padomība Nr. 20 (420) • 2023. gada 17.–23. maijs

Kad sirds vairs nevelk! 15 JAUTĀJUMI UN ATBILDES PAR SIRDŠ MAZSPĒJU

Sirds ir mūsu ķermeņa centrālā daļa, kas nodrošina asins piegādi visām ķermeņa daļām. Kad sirds nevelk, tas nozīmē, ka sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis, kas var izraisīt sirds mazspēju. Sirds mazspēju var izraisīt dažādi faktori, tostarp koronāro artēriju slimība, hipertensija, diabēts, sirds vārstuļu slimības un sirds bojājumi pēc sirds infarkta. Sirds mazspēju var ārstēt, izmantojot zāles, dzīvesveida izmaiņus un dažreiz ķirurģisku ārstēšanu.

Pētījumi rāda, ka pacientiem ar cukura diabētu ir 6–8 reizes lielāka sirds mazspējas attīstības iespēja nekā vidēji populācijā.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas. Sirds mazspēja ir nopietna slimība, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

6 18. maijs Padomība Nr. 20 (420) • 2023. gada 17.–23. maijs

NODERĪGI

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

6 18. maijs Padomība Nr. 20 (420) • 2023. gada 17.–23. maijs

NODERĪGI

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

6 18. maijs Padomība Nr. 20 (420) • 2023. gada 17.–23. maijs

NODERĪGI

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.

Sirds mazspēja ir nopietna veselības problēma, kas ietekmē miljoniem cilvēku visā pasaulē. Sirds mazspēja ir sirds slimība, kas rodas, kad sirds nespēj efektīvi sūknēt asinis visam ķermenim. Sirds mazspēja var izraisīt dažādas komplikācijas, tostarp nogurums, pietūkums, elpas trūkums un sirds aritmijas.



darzs
ŠRĀDĀJUMS

Latvijas skaistākie darzi

PREPĀRĒŠ NO ŠTĀBĪTĀ AP DĪGTI

BIEMĒS PĒIE EGĀRGA NĒIĒLĀNDĀ

Ainavas, kas iedvesmo

RECIPU DAUDZUMS PĀRĒIŠĀS BRĪVLAICĀS, ĢIMENĒS UN SVĒTKU LAIKĀ



Press coverage: Online articles



https://medicine.lv/raksti/sirds-maz-spejas-menesi-vers-uzmanibu-sirds-un-asinsvadu-slimibu-saistibai-ar-nieru-slimibam-un-2-tipa-cukura-diabetu?fbclid=IwAR0lB8PtU-nwd1DCzfB3pej1iIU5M5_crL26nmfrlVfVpdgHPpi8YtMQoN4

medicine.lv RAKSTI ZINĀS ARSTIEM FORUMS JAUTAĶĪMI UN A

Sirds (maz)Spējas mēnesī vēš uzmanību sirds un asinsvadu slimību saistībai ar nieru slimībām un 2. tipa cukura diabētu

10.05.2023 09:00



Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska faktoriem, līdz 31. maijam norisināsies Sirds (maz)Spējas mēnesis, kura aktivitātes organizē biedrība ParSirdi.lv sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību, Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrību un starptautisko organizāciju "Global Heart Hub".

Aptuveni 30% cilvēku ar sirds mazspēju nav acīmredzamu simptomu

Sākums — Aktualitātes — Pilsēta

Kurzemes Rehabilitācijas centrā Ventspilī par sirds mazspēju iedzīvotājus informēs slimnīcas kardiologs Dr. Ņikita Nazarenko

15. Maijs, 2023

Autors: SIA "Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca"



Lai pievērstu lielāku uzmanību sabiedrībā aizvien biežāk sastopamai slimībai kā sirds mazspēja, kā arī uzziņātu vairāk par tās simptomiem un riska faktoriem, ceturdien, 23. maijā, plkst. 15.00 Kurzemes Rehabilitācijas centrā Ventspilī, interesēni aicināti piedalīties bezmaksas lekcijā, kuru vadīs Ventspilī slimnīcas kardiologs Ņikita Nazarenko. Lai apmeklētu lekciju, iepriekš nepieciešams pieteikties, zvanot pa tālruni 636 24727. Vietu skaits ir ierobežots.

Atzīmējot sirds mazspējas mēnesi, Dr. Nazarenko lekcijas laikā pastāstīs par šīs slimības cēloņiem, slimības gaitā lietojamiem medikamentiem un atbildēs uz biežāk uzdotajiem jautājumiem.

Dr. Ņikita Nazarenko: "Lietojot medikamentus sirds mazspējas ārstēšanai, pacients neizjutīs tālītējus uzlabojumus pēc pirmās tabletes. Tikai disciplinēta, regulāra medikamentu lietošana ilgtermiņā uzlabos pacienta pašsajūtu un dzīves kvalitāti."

<https://www.ventspilis.lv/kurzemes-rehabilitācijas-centra-ventspili-par-sirds-mazspeju-iedzivotajus-informes-slimnīcas-kardiologs-dr-ņikita-nazarenko/?fbclid=IwAR23iV8nfOmmyMklSh9gqKqHkSpocjymCl2QdpDdpQdilBmbqf10n-lzYM>



VESELI UN LAIMĪGI

10.05.2023 09:18

Slimnīcās organizē bezmaksas pasākumus sirds un asinsvadu slimību risku atpazīšanai

Calis.lv

📍 📄 🗨



Foto: Robina Weermeijer / cc

Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska faktoriem, līdz 31. maijam norisināsies Sirds (maz)Spējas mēnesis, kura aktivitātes organizē biedrība "ParSirdi.lv" sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību, Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrību un starptautisko organizāciju "Global Heart Hub".

Saskaņā ar statistikas datiem sirds mazspēja ir vairāk nekā 60 miljoniem pasaules iedzīvotāju. Tiek lēsts, ka līdz 2030. gadam šo pacientu skaits varētu trīskāršoties. Sirds mazspējas izplatība pieaug līdz ar vecumu. Saskaņā ar datiem populācijā sirds mazspēja ir diviem procentiem iedzīvotāju; vecuma grupā virs 80 gadiem – 12 līdz 14 procentiem iedzīvotāju. Ņemot vērā pasaules datus un tendences, ir aprēķināts, ka Latvijā sirds mazspēja varētu būt vairāk nekā 50 000 cilvēku.

<https://www.delfi.lv/calis/veseliba/veseli-un-laimigi/slimnिकास-organizē-bezmaksas-pasakumus-sirds-un-asinsvadu-slimību-risku-atpazīšanai.d?id=55503714>

→ Veselība

Līdz 2030.gadam sirds mazspējas pacientu skaits varētu trīskāršoties

Portāls nra.lv

10.mai



© unsplash.com

CITI ŠOBRĪD LASA



Saeimas
vairākums
nebalsta
nevienu no
Valsts
prezidenta
amata
kandidātiem;

Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska faktoriem, līdz 31.maijam notiks biedrības "ParSirdi.lv" sadarbībā ar speciālistiem rīkotas aktivitātes, informē biedrība "ParSirdi.lv".

Lai rastu iespēju konsultēties bez maksas ar speciālistiem par sirds mazspējas simptomiem, diagnostiku un ārstēšanu, no 22.maija iedzīvotājiem būs pieejamas konsultācijas ar kardiologiem, endokrinologiem un citiem speciālistiem [tiešsaistes platformā](#).

<https://nra.lv/veseliba/413840-lidz-2030-gadam-sirds-mazspejas-pacientu-skaits-varētu-triskarsoties.htm>



HFA
Heart Failure
Association

Par sirds veselību katram jādoma savlaicīgi

Sandra Pētersonne - 01.05.2023 - 15:44

411



"Cilvēki pārāk ātri mirst no slimībām, kas ir novērojamas gan ar ārstēšanu, gan medikamentozu, gan ar dzīvībai, intervijā "Ziemeļlatvija" atstāj biedrības "Parširdi.lv" vadītāja Inese Klauņa (anotācija). Foto: No personīgā arhīva

Ik gadu maija sākumā Latvijā tiek atzīmēta Sirds mazspējas diena ar mērķi pievērst sabiedrības uzmanību šai nopietnajai slimībai, kā arī izglītot par tās simptomiem un riska faktoriem.

Kardiologi brīdina, ka sirds mazspēja parasti ir citas sirds slimības sekas, proti, tā var attīstīties jebkuras savlaicīgi nedagnosticētas un neārstētas sirds un asinsvadu slimības rezultātā.

<https://ziemellatvija.lv/par-sirds-veselibu-katram-jadoma-savlaicigi/>

Ziemeļlatvija

Meklēt

Novados - Ukraina - Latvijas ziņas - Bizness - Kriminālziņas - Sports - Izglītība - Kultūra un

Viedokļi - Projekti - Eiropā - Reklāmraksti - Ziemeļlatvija Plus - Auto/Moto/Vēst.

Brauciet uz

Sirds (maz)Spējas mēnesī vērs uzmanību sirds un asinsvadu slimību saistībai ar nieru slimībām un 2.tipa cukura diabētu

Ziemeļlatvija.lv - 10.05.2023 - 12:16

139



SIRDS (maz)SPĒJAS
1.-31.maijs mēnesis

www.sirdsmazspeja.lv

Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska faktoriem, līdz 31. maijam norisināsies Sirds (maz)Spējas mēnesis, kura aktivitātes organizē biedrība Parširdi.lv sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību, Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrību un starptautisko organizāciju Global Heart Hub.

<https://ziemellatvija.lv/sirds-mazspejas-menesi-vers-uzmanibu-sirds-un-asinsvadu-slimibu-saistibai-ar-nieru-slimibam-un-2-tipa-cukura-diabetu/>



HFA
Heart Failure
Association



Līdz maija beigām iespējams saņemt bezmaksas kardiologa un uztura speciālista konsultāciju

LETA
2023. gada 22. maijā 08:29

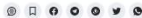


Foto: Photo_Bank/Getty/Shutterstock

Lai rastu iespēju bez maksas konsultēties ar speciālistiem par sirds mazspēju, izpētietākajiem sirds un asinsvadu slimību riskiem, diagnosticēt un ārstēt, un nodienas līdz 31. maijam iedzīvotāji tiešsaistē varēs saņemt bezmaksas kardiologa un uztura speciālista konsultāciju, informēja pacientu biedrības "Par Sirdi.lv" vadītāja Inese Mauriņa.

<https://www.apollo.lv/7779566/lidz-maija-beigam-iespejam-saņemt-bezmaksas-kardiologa-un-uztura-specialista-konsultaciju?fbclid=IwAR0e0w9zp8jOMyaHahGoFIG-z4XDEA0k9pmlkhebSqRxVRIE7Qr1bhYeU6o>



Maijs - sirds mazspējas mēnesis: iedzīvotāji aicināti uz konsultācijām

TINĒ/LETA
2023. gada 19. maijā 17:53



Foto: poms.lv

Iedzīvotāji līdz 31. maijam tiek aicināti uz izglītojošām konsultācijām ar kardiologiem un uztura speciālistu, informēja pacientu biedrības "Par Sirdi.lv" vadītāja Inese Mauriņa. Akcijas mērķis ir pievērst uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītot par slimības simptomiem un riska faktoriem.

Paredzēts, ka 20. maijā no plkst. 9 līdz 12 Jelgavas pilsētas slimnīcas Ambulatorās daļas konferenču zālē notiks izglītojois pasākums iedzīvotājiem "Sirds veselība - diagnosticētie riska faktori". Tajā iedzīvotājiem būs pieejamas jauno ārstu

<https://www.tvnet.lv/7778563/majis-sirds-mazspejas-menis-iedzivotaji-aicinati-uz-konsultacijam>

Sirds mazspējas mēnesī piedāvās bezmaksas ārstu konsultācijas tiešsaistē

Dalīties:



Ilustrācija: foto

Foto: Freepik.com

18. maijā, 10:24 | Veselība | Autors: LĪM A. Edrēnaite redakcija

Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu iedzīvotājus par slimības simptomiem un riska faktoriem, maijā ir pasākumi par sirds mazspējas mēnesi. Vairākas Latvijas slimnīcas šomēnes piedāvās bezmaksas informatīvos materiālus, savukārt no 22. maija iedzīvotājiem tiešsaistē būs pieejamas bezmaksas konsultācijas ar speciālistiem. Informēja pacientu biedrības "Par Sirdi.lv" vadītāja Inese Mauriņa.

Saskaņā ar statistikas datiem sirds mazspēja diagnosticēta vairāk nekā 60 miljoniem pasaules iedzīvotāju. Tās ārstēšana ir ilgtermiņa, un tai nepieciešama pastāvīga ārstēšana. Sirds mazspējas izplatība pieaug līdz ar vecumu. Saskaņā ar datiem populācijā sirds mazspēja ir 2% iedzīvotāju, vecuma grupā virs 80 gadiem - 12 līdz 14% iedzīvotāju.

<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/veseliba/10.05.2023-sirds-mazspejas-menesi-piedavas-bezmaksas-arstu-konsultacijas-tiesassaiste.a508030/>

Sirds (maz)Spējas mēnesī aicina uz konsultācijām ar kardiologiem un uztura speciālistu

19.05.2023 16:30



Foto: Freepik.com/jamp

Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska faktoriem, līdz 31. maijam norisinās "Sirds (maz)Spējas mēnesis", kura aktivitāšu organizācijā biedrība "Par Sirdi.lv" sadarbībā ar Latvijas Kardiologu biedrību, Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrību un starptautisko organizāciju "Global Heart Hub".

<https://medicine.lv/raksti/sirds-maz-spejas-menesi-aicina-uz-konsultacijam-ar-kardiologiem-un-uztura-specialistu>



HFA
Heart Failure
Association



Kā veiksmīgi sadalīt mīļas pārvaldes starp īpašniekiem un apsaimniekotāju?

Trešdiena, 24. maijs


Ārste: Par sevi ir jārūpējas, tad nebūs jāsatraucas par sirds mazspēju

Kardiologe: Sirds mazspējas diagnoze zināmā mērā ir nolaidība

REIK: Kā labāk dzīvot

Dalīties:

25. maijs, 16:44 | Veselība | Autori: LSM.lv Dzīvoties redakcija, "Kā labāk dzīvot?" (Latvijas Radio raidījums)

Augsts asinsspiediens, palielināts svars un augsts holesterīns ir faktori, kas, neārstēti un novārtā atstāti, noved pie sirds mazspējas. Šī diagnoze zināmā mērā ir nolaidība, ja cilvēks ilgstoši nav rūpējies par savu veselību, Latvijas Radio raidījumā "Kā labāk dzīvot" vērtēja kardiologe, Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes asociētā profesore, Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja Ivetta Mintāle.

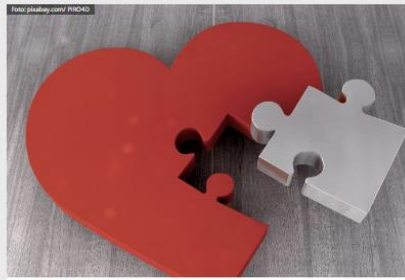
ĪSUMĀ:

- Latvijā ir vairāk nekā 50 tūkstoši cilvēku ar sirds mazspēju; daudzi pat nenojauš par savu diagnozi.
- Šī slimība zināmā mērā ir nolaidība, līdz diagnozei varēja nenonākt.
- Riska faktori: neārstēts augsts asinsspiediens, palielināts svars un aptaukošanās, cukura diabēts, augsts holesterīns.
- Ārste: Cik var par to runāt? Ieklausieties un padomājiet!
- Svarīgi ieaudzināt bērniem trīs galvenās lietas: ēst veselīgi, kustēties, nesmēķēt.
- Ārste: Ja visi šie faktori ievēroti jau no bērnības, – nu kāda sirds mazspēja?
- Īpaša uzmanība dzīvesveidam jāpievērš cilvēkiem, kuriem fonā ir citas saslimšanas.
- Svarīga nozīme arī veselības pārbaudēm ik gadu.
- Noteikti pie ārsta jāvēršas, ja ir spiedošas sāpes krūtīs, tūska, elpas trūkums, nespēja veikt ikdienas pienākumus, lielāks nogurums.

Kā labāk dzīvot

Ārste: Par sevi ir jārūpējas, tad nebūs jāsatraucas par sirds mazspēju

25. maijs, 9:05



LSM ziņas:

Kardiologe: Sirds mazspējas diagnoze zināmā mērā ir nolaidība



Sirdij vajag strādāt un spēēt, izturēt. Tomēr gaidās, ka sirds vairs nedarbojas, kā rakās. Sirds mazspēja ir senais labais medikamentozais vai medikālais sirds asinsvadu sistēmas slimība. Kā to labāk pamēri un kā ārstēt, pēlām raidījumā *Kā labāk dzīvot*. Plašāk skaidro bierbības "PaSirdi.lv" vadītāja Inese Mearina un kardiologe, Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes asociētā profesore, P.Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja Ivetta Mintāle.

Ivetta Mintāle norāda, ka sirds mazspējas diagnoze ir savā ziņā nokavēta lieta, nolaidība, neārstēta līdz galam.

"Ja saglabātu visu, kas pirms tam, vius riska faktorus, kas ir sirds mazspējai un sirds slimībām vispār, tad līdz šai diagnozei vispār nav jānonāk," atzīt Ivetta Mintāle.

"Līdz tam ir visi slimību riska faktori, par ko esam runājuši vair ākkārt, un ļoti grūbtos par to runāt vēl un vēl, bet, no otras puses, jāsapka – cik var par to runāt, jo tas tikai un vienīgi draudzējas ar cilvēka saprātu – sadzēdz save, mēģē sevi un līdz ar to galu galā sevi vārdā riska faktoru jomkā," turpina Ivetta Mintāle. "Tas ir, pirmkārt, augsts asinsspiediens, kas neārstēts noved pie sirds mazspējas. Otrkārt, palielināts svars un īpaši aptaukošanās, treškārt, cukura diabēts, augsts holesterīns. Mēs to visu lēku arī esam runājuši. Tikai ieklausieties un padomājiet!"

Saistītie raksti

Sirds veselība

- LSM.lv / Veselība
Kardiologe: Sirds mazspējas diagnoze zināmā mērā ir nolaidība
25. maijs, 16:44
- LSM.lv / Veselība
Paaugstināta asinsspiediena ir 28% Latvijas iedzīvotāju; hipertensiju veicina arī sāļu nepareiza lietošana
17. maijs, 18:17
- LSM.lv / Veselība
Sirds mazspējas mēnēst piedāvās bezmaksas ārstu konsultācijas eReālārstē
10. maijs, 10:44

Iepriekšējie raidījumi

- Iniciatīvas "Paēdusi Latvija!" izdoles punkts "Māja arbatām" zvin 10 gadu jubileju
Vakar, 9:05
- Sākam rītu ar tasi labas kafijas! Bet kas ir laba kafija?
29. maijs, 9:05
- Kā palīdzēt majai bargās saunas pārdojumiem ārsta augšmē
26. maijs, 9:05
- Kā veiksmīgi sadalīt mīļas pārvaldes starp īpašniekiem un apsaimniekotāju?
24. maijs, 9:05
- Paidēsprāme: elementāri drošības pasākumi var pasargāt no nelaimē
23. maijs, 9:05
- Invazīvo sugu izplatība Eiropā ik gadu nodara 12 miljardus eiro lielus zaudējumus
22. maijs, 9:05

<https://www.lsm.lv/lv/raksts/dzive--stils/veseliba/25.05.2023-kardiologe-sirds-mazspejas-diagnoze-zinama-mera-ir-nolaidiba.a510116/>

<https://r1.lsm.lv/lv/raksts/ka-labak-dziivot/arste-par-sevi-ir-jarupejas-tad-nebus-jasatraucas-par-sirds-mazs.a177066/>



Social media coverage:



Parsirdi.lv
1. Maijs plkst. 19:31 · 🌐

👉 Lai sirds ir stipra, vesela, pilna ar prieku vēl ilgi un dikti!
Maijā atzīmējam "Sirds mazspējas dienas" - lai neviens nepalaistu garām trauksmes zvanus, lai sadzirdētu un dotos pārbaudīt veselību, lai dzīvotu ilgi ar stipru, veselu un prieka pilnu ❤️
👉 Visu maija mēnesi kopā ar mūsu sirdsārstiem stāstīsim, skaidrosim, dalīsimies pieredzes stāstos un iedvesmosim.
Lai laba veselība!
👉 Sekojiet informācijai te un www.sirdsmazspeja.lv
Glo... Skatīt vairāk

www.sirdsmazspeja.lv

👍 52 2 komentāri 24 dalījās

Parsirdi.lv
2. Maijs plkst. 11:30 · 🌐

Sirds mazspēja ir viens no lielākajiem priekšsācīgās nāves cēloņiem visā pasaulē. Tā skar vairāk nekā 60 miljonus cilvēku, taču mūsdienās, pateicoties efektīviem medikamentiem un tehnoloģijām, kā arī izmaiņām dzīvesveidā, to var sekmīgi ārstēt un kontrolēt. Biedrība **Parsirdi.lv** pievienojas starptautiskajai **Global Heart Hub** kampaņai, kuras mērķis ir palielināt sabiedrības izpratni par pazīmēm, simptomiem un riska faktoriem, kas saistīti ar sirds mazspēju.

Uzziniet vairāk par sirds mazspēju mūsu mājas lapā www.sirdsmazspeja.lv un video zemāk 📺👉

#SirdsMazspējasDiena #HighlightHeartFailure.

Global Heart Hub ParSirdi.lv

Veselīga sirds

👍 11 3 dalījās

Parsirdi.lv
5 d · 🌐

👉 Sirdij vajag strādāt un spēt... Izturēt. Tomēr gadās, ka sirds vairs nedarbojas, kā nākas. Sirds mazspēja ir sekas laikus nedagnosticētai vai neārstētai sirds asinsvadu sistēmas slimībai. Kā to laikus pamanīt un kā ārstēt, pētām raidījumā Kā labāk dzīvot. Plašāk skaidro biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja Inese Mauriņa un kardioloģe, Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes asociētā profesore, P.Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja Iveta Mintāle.

LR1.LSMLV

Ārste: Par sevi ir jā rūpējas, tad nebūs jāsaņemas par sirds mazspēju
Sirdij vajag strādāt un spēt... Izturēt. Tomēr gadās, ka sirds vairs nedarbojas, kā nākas. Sirds ma...

Social media coverage:



Parsirdi.lv

10. Maijs plkst. 10:52 · 🌐

👉🔥 Arvien vairāk pētījumu apliecina sirds mazspējas saistību ar citām diagnozēm, tostarp, cukura diabētu un nieru slimību. Sirds-nieru-vielmaiņas sistēmas (cardio-nefro-metabolic) traucējumi skar vairāk nekā vienu miljardu cilvēku pasaulē. Saskaņā ar globālu pētījumu datiem ~30% no sirds mazspējas pacientiem ir 2. tipa cukura diabēts, 33 – 64% no sirds mazspējas pacientiem ir hroniska nieru slimība, savukārt 50% no 2. tipa cukura diabēta pacientiem ir attīstījušies hroniska nieru slimība.

Global Heart Hub

#SirdsMazspēja #HighlightHeartFailure



MEDICINE.LV

Sirds (maz)Spējas mēnesī vērš uzmanību sirds un asinsvadu slimību saistībai ar nieru slimībām un 2. tipa cukura diabētu



Parsirdi.lv

15. Maijs plkst. 10:41 · 🌐

👉🔥 Sirds (maz)Spējas mēnesis iesācies ar labām ziņām pacientiem - no 2023.gada 1.maija sirds mazspējas pacientiem tiek kompensēts medikaments ar aktīvo vielu "vericiguatum".

👉🔥 Saskaņā ar kompensācija nosacījumiem, medikamentu izraksta kardiologs saskaņā ar P. Stradiņa KUS Latvijas Kardioloģijas centra, Rīgas Austrumu KUS, Daugavpils Reģionālās slimnīcas vai Liepājas Reģionālās slimnīcas kardiologu konsilija šēdžienu pacientiem ar samazinātu sirds (kreisā kambara) izsvierves frakciju <45%, kuri pēdējo 6 mēnešu laikā hospitalizēti sirds mazspējas dekompensācijas dēļ un ir pielietota i/v diurētiku terapija.

👉🔥 Uzziniet vairāk: www.sirdsmazspeja.lv



HFA
Heart Failure
Association

ParSirdi.lv
18. Maijs plkst. 19:13 · 0

📌 **Kardioloģe dr. Ginta Kamzola:** Būtiski paturēt prātā, ka sirds mazspēja var būt saistīta arī ar citām nopietnām diagnozēm. Zināms, ka pacientiem ar 2.tipa cukura diabētu ir daudz augstāks risks saslimt arī ar sirds mazspēju. Tāpat neēdētās cukura diabēts ietekmē nieru funkciju un var būt iemesls paaugstinātam asinsspiedienam, kas, savukārt, var novest pie sirds funkcijas pasliktināšanās un vēlētā sirds mazspējas attīstību. Arī traucēta sirds funkcija var negatīvi ietekmēt nieru darbību. Lai noteiktu šīs "apburtais oīs", iesakām pacientiem konsultēties ar savu ģimenes ārstu, pārbaudīt un kontrolēt visus svarīgus rādītājus, tostarp, veikt asinānāzes, elektrokardiogrammu, nepieciešamības gadījumā arī ehokardiogrāfisko izmekojumu un noteikt nātriju/skābekļa peptīdu (BNP vai NT-proBNP) līmeni asinīs. Un pats galvenais – rūpīgi sekot ārsta norādījumiem, ievērot medikamentus un ievērot veselīgu dzīvesveidu.

Global Heart Hub
#SirdsMazspeja #HeartFailure

ParSirdi.lv

dr. Ginta Kamzola
PSKUS kardioloģe
Latvijas Kardioloģu biedrības
Sirds mazspējas darba grupas vadītāja.

"Labā ziņa, kuru vēlamies uzsvērt sirds mazspēja ir ārstējama. Protams, viss atkarīgs no tā, cik savlaicīgi slimība tiek atklāta un kāds ir tās iemesls. Taču, laicīgi diagnosticējot un rūpīgi ievērojot ārsta ieteikumus, ir iespējams uzlabot savu veselības stāvokli."

www.sirdsmazspeja.lv

19 8 daļiņas

ParSirdi.lv
1 d · 0

Sirds mazspēja ir viena no būtiskākajām veselības apdrausmēm gan Latvijā, gan pasaules mēroga mērogi, parojām ļoti bieži tā netiek atklāta un ārstēšana tiek uzliktā novēloti; uzsvēr Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca kardioloģe dr. Anna Labuce.

Vairāk par to, kā laicīgi atklāt un ārstēt sirds mazspēju:
www.sirdsmazspeja.lv

ParSirdi.lv

Dr. Anna Labuce
RAKUS kardioloģe

"Vēlos aicināt cilvēkus nekautrēties un pārbaudīt savas sirds veselību, pat tad, ja šķietami nekādas nekāš.

Sirds mazspējas agrīna diagnostika paver iespējas to veiksmīgi ārstēt, pielietojot gan modernu medikamentozu terapiju, gan dažādas implantējamās ierīces. Pārticīnies, jo sirds ir vienai!"

www.sirdsmazspeja.lv

5 daļiņas



ParSirdi.lv
1 d · 0

📌 **Ticu, ka Nacionālais veselības dienests spēkos ir padarīt šo Sirds (maz)Spējas mēnesi par tādu pēc būtības, ļaujot lielai daļai pacientu būtiski uzlabot prognozi, kā arī izvairīties no došanās uz slimnīcu.**

Patreiz svarīgākais ir rast iespēju smagākajai daļai kompensēt pamatvadžības sirds mazspējas diagnostikā un ārstēšanā. Tā ir nātriju/skābekļa peptīdu asins analīze, kas ļauj diagnosticēt un monitorēt sirds mazspējas slimības gaitu arī ārpus slimnīcas, savlaicīgi pastiprināt ārstēšanu un izvairīties no turpmākiem sarežģījumiem. Un tās ir zāles – SGLT2 inhibitori, viens no stūrakmeņiem sirds mazspējas ārstēšanā, kas samazina mirstības un hospitalizācijas biežumu un kas jau 2021.gadā iekļautas Eiropas Kardioloģu biedrības vadlīnijās," uzsvēr kardioloģis prof.Kārlis Trušinskis.

Vairāk par sirds mazspēju: www.sirdsmazspeja.lv
#SirdsMazspeja #HighLightHeartFailure

ParSirdi.lv

Prof. Kārlis Trušinskis
Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes
biedrības prezidents
Kardioloģis

"Patreiz svarīgākais ir rast iespēju smagākajai pacientu daļai kompensēt pamatvadžības sirds mazspējas diagnostikā un ārstēšanā. Tā ir nātriju/skābekļa peptīdu asins analīze, kas ļauj diagnosticēt un monitorēt sirds mazspējas slimības gaitu arī ārpus slimnīcas, un tās ir zāles – SGLT2 inhibitori, viens no stūrakmeņiem sirds mazspējas ārstēšanā, kas jau 2021.gadā iekļautas Eiropas Kardioloģu biedrības vadlīnijās.

www.sirdsmazspeja.lv

Inese Maurina un vēl 21 lietotājs

2 daļiņas

ParSirdi.lv

Dr. Nikita Nazarenko
Ziemeļkurzemes Reģionālās slimnīcas
Kardioloģis

"Lietojot medikamentus sirds mazspējas ārstēšanai, pacients nejutīsies labāk tuļit pēc pirmās tabletes. Tikai disciplinēta, regulāru medikamentu lietošana ilgtermiņā uzlabos Jūsu pašsajūtu un dzīves kvalitāti. Nav jābaidās no nepieciešamības lietot hroniskas sirds mazspējas medikamentus ilgstoši. Tas ir Jūsu personīgais ieguldījums savā veselībā."

www.sirdsmazspeja.lv

12 3 daļiņas

ParSirdi.lv
22 h · 0

📌 **Ankven vairāk pētījumu apliecina sirds mazspējas saistību ar citām diagnozēm, tostarp, cukura diabētu un nieru slimību.**

Saskaņā ar globālo pētījumu datiem – 30% no sirds mazspējas pacientiem ir 2.tipa cukura diabēts, 33 – 64% no sirds mazspējas pacientiem ir hroniska nieru slimība, savukārt 50% no 2.tipa cukura diabēta pacientiem ir attīstījusi hronisku nieru slimību.

Tāpēc Latvijas Diabēta asociācijas vadītāja **Gunta Freimane** atgādina, ka pacientiem svarīgi pievērst uzmanību visiem šiem riska faktoriem. Tai arī laicīgi atdotu un sekmiņi ārstēti.

www.sirdsmazspeja.lv

ParSirdi.lv

Gunta Freimane
Latvijas Diabēta asociācijas
valdes priekšsēdētāja

"Diabēta, sirds un nieru ārstēšana bieži ir kā daudzciņa, kur nevar uzvarēt, izkļopot meistarību tikai vienā disciplīnā. Tāpēc jautājumi par sirds un nieru veselību diabēta pacientiem ir vienlīdz svarīgi."

LETUVAS DIABĒTA ASOCIĀCIJA

www.sirdsmazspeja.lv

10 daļiņas

ParSirdi.lv
19 h · 0

📌 **Tikai disciplinēta, regulāru medikamentu lietošana ilgtermiņā uzlabos Jūsu pašsajūtu un dzīves kvalitāti," sirds mazspējas pacientiem atgādina Ziemeļkurzemes reģionālās slimnīca kardioloģis dr.Nikita Nazarenko.**

www.sirdsmazspeja.lv
#SirdsMazspeja #HighLightHeartFailure

ParSirdi.lv

Dr. Nikita Nazarenko
Ziemeļkurzemes Reģionālās slimnīcas
Kardioloģis

"Lietojot medikamentus sirds mazspējas ārstēšanai, pacients nejutīsies labāk tuļit pēc pirmās tabletes. Tikai disciplinēta, regulāru medikamentu lietošana ilgtermiņā uzlabos Jūsu pašsajūtu un dzīves kvalitāti. Nav jābaidās no nepieciešamības lietot hroniskas sirds mazspējas medikamentus ilgstoši. Tas ir Jūsu personīgais ieguldījums savā veselībā."

www.sirdsmazspeja.lv

12 3 daļiņas



HFA
Heart Failure
Association

ParSirdi.lv
24. Maijs plkst. 11:23 · 0

📌 **Jelgavas pilētās slimnīca kardioloģe dr.Marīna Kovalova atgādina, ka sirds mazspēja var attīstīties jebkurās neārstētas kardiovaskulāras slimības rezultātā.**

Mūsu kopīgu uzdevums ir nodrošināt savlaicīgu slimības atpazīšanu un ārstēšanu, lai dzīve būtu gara un maksimāli kvalitatīva.

Vairāk: www.sirdsmazspeja.lv
#SirdsMazspeja #HighLightHeartFailure

ParSirdi.lv

dr. Marīna Kovalova
Jelgavas pilētās slimnīcas kardioloģe

"Mūsdienās Jūs, mūsu pacienti, esat aktīvi ilgu gadus, līdz cieniņam vecumam. Visi vēlas dzīvot ilgi. Bet dzīvot ne tikai ilgi, bet maksimāli kvalitatīvi. Lai tā notiktu, ir jāzina simptomi, kad nekavējoties būtu nepieciešams vērsties pie sava ģimenes ārsta vai kardioloģa.

www.sirdsmazspeja.lv



Social media coverage:



ParSirdi.lv
8. Maijs plkst. 08:38 · 🌐

Mēs dzīvojam brīnīšķīgā laikā, kad medicīna un zināšanas ļauj cilvēkiem dzīvot daudz ilgāk, attālinot sirds un asinsvadu slimības, kā arī to izraisītās komplikācijas.

Arī sirds mazspēju daudzos gadījumos ir iespējams savlaicīgi diagnosticēt un ārstēt, tādējādi novērst smagas hospitalizācijas un nāves. Tomēr jāpatur prātā, ka, palielinoties dzīvlīdzei, pieaug hronisku slimību pacientu, tostarp, sirds mazspējas pacientu, skaits.

Tāpēc mēs aicinām jau šobrīd mūsu lēmumu pieņēmējus, izstrādājot Sirds un asinsvadu slimību samazināšanas plānu, paredzēt savlaicīgu un pieejamu sirds mazspējas diagnostiku, izmeklējumus un efektīvus medikamentus, lai slimību atklātu laicīgi, ārstētu un tādējādi novērstu komplikācijas.

Uzziniet vairāk: www.sirdsmazspeja.lv
Global Heart Hub
#SirdsMazspeja #HighlightHeartFailure

ParSirdi.lv

Inese Mauriņa
Biedrības ParSirdi.lv vadītāja

"Sirds mazspēja ir slimība, kas var attīstīties jebkuras savlaicīgi nediagnosticētas un neārstētas sirds un asinsvadu slimības rezultātā.

Tāpēc Sirds (maz) Spējas dienās vēlamies vērst uzmanību slimības riska faktoriem un simptomiem, lai cilvēki slimību atklātu savlaicīgi un vērstos pie ārsta."

www.sirdsmazspeja.lv

ParSirdi.lv
16 h · 🌐

Katram pacientam ir savs sirds (maz)spējas stāsts, bet visus mūs vieno vēlme būt veselīem, dzīvot piepildītu un aktīvu dzīvi, neskatoties uz savu diagnozi vai tieši par spīti tai! Palīdz visiem pacientiem, kas dalās ar savu pieredzi, stāstiem, ieteikumiem, lai mēs kopā varētu uzlabot sirds mazspējas pacientu ārstēšanu Latvijā!

Palīdz Global Heart Hub un Aiste Starateira par igtīgojoso un iedvesmojoso šī gada sirds mazspējas kampaņu #HighlightHeartFailure! Mēs no jums mūcāmies un cenšamies kļūt par padomdevējiem un atbalstu arī citiem!

www.sirdsmazspeja.lv

HEART FAILURE AWARENESS MONTH 2023

#HighlightHeartFailure and save lives

"Katra diena ar sirds mazspēju, pateicoties atbilstam un ārstēšanai, ir iespēja dzīvot."

"Sirds mazspējas ārstēšanas ceļš tieku nozīmē ir medīvu un tuvinieku atbalstam."

#HighlightHeartFailure and save lives

"Sirds mazspēja mani nenoliks pie vietas. Esmu gatava dzīvot savu dzīvi no vienas sirds."

#HighlightHeartFailure and save lives

"Es esmu kas vairāk par manu diagnozi - sirds mazspēja."

3
1 lietotājs dalījās

ParSirdi.lv
9. Maijs plkst. 10:21 · 🌐

Sirds mazspējas lemeis var būt dažādu savlaicīgi nediagnosticētu un neārstētu sirds un asinsvadu slimību sekas. Visbiežāk to izraisa koronārā sirds slimība, it īpaši pārciests miokarda infarkts, un nepietiekami kontrolēti paaugstināti asinsspiediens.

Te apskotipi biežākie sirds mazspējas simptomi, kā arī soji slimības diagnostikai un ieteikumi veselības uzlabošanai!

Ja Jums ir kāds vai vairāki simptomi, kas varētu liecināt par sirds mazspēju, jautājiet savam ģimenes ārstam vai kardiologam. Mūsdienās slimību iespējams savlaicīgi diagnosticēt un arī sekmīgi ārstēt!

Vairāk: www.sirdsmazspeja.lv
Global Heart Hub
#SirdsMazspeja #HighlightHeartFailure

Daži sirds mazspējas riska faktori	Kā diagnosticēt sirds mazspēju?
<p>Diabēts Sirds slimību vēsture Dzīvās iekārtas orgānu mazspēja Smēķēšana Pulsa ātrābāku tūlums Akūta un neregulāra sēkšana</p>	<p>Akūts infarkts (BNP) EKG Izmeklējumi Kiršu rentģens EKG ar ilgtermiņa uzraudzību</p>
Aptuveni 30% cilvēku ar sirds mazspēju nav acīmredzamu simptomu	Jūs varat uzlabot savas dzīves kvalitāti arī tad, ja Jums ir sirds mazspēja
<p>30%</p>	<p>Simptomu novērtēšana Pulsa ātrābāku Vairāku zāļu un ierīču izmantošana Nāvēs un sirds mazspējas Regulāra ārstēšana Atbilstīga medikamentu lietošana - tā kā norādīts ārsta.</p>

20
7 dalījās



Parsirdi.lv plāno sākt tiešraidi.

2 d. · 🌐

...

Kas Tev uz sirds?

Dr. Kārlis Griķis
kardiologs

Inese Mauriņa
ParSirdi.lv vadītāja

Roberts Lasovkis
Medon vadītājs

Saruna par sirds veselību un ārstēšanu 21. gadsimtā
31. maijā plkst. 15.00 @parsirdi.lv

medon

ŠODIEN PLKST. 15:00

Kas Tev uz sirds?

Kaspars, Sabīne un Inese

Interested ▾

7

Parsirdi.lv

16. Maijs plkst. 11:30 · 🌐

👉 Lai pievērstu lielāku uzmanību sirds mazspējai, kā arī uzrunātu vairāk par tās simptomiem un riska faktoriem, otrdien, 23. maijā, plkst. 15.00 Kurzemes Rehabilitācijas centrā Ventspilī, interesanti aicināši piedalīties bezmaksas lekcijā, kuru vadīs Ventspils slimnīcas kardiologs Nikita Nazarenko.

👉 Lai apmeklētu lekciju, iepriekš nepieciešams pieteikties, zvanot pa tālruni 636 24727. 📍 Vietu skaits ir ierobežots.

Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca



VENTSPILS.LV

Kurzemes Rehabilitācijas centrā Ventspilī par sirds mazspēju iedzīvotājus informēs slimnīcas kardiologs Dr. Nikita Nazarenko - Ventspils

16

6 daļiņās

Parsirdi.lv

19. Maijs plkst. 10:54 · 🌐

👉 **U lieliska iespēja bez maksas tiešraides platformā Medon konsultēties ar kardiologu dr. Aināru Rudzīti un sertificētu uztura speciālisti Evu Katāju par sirds mazspēju, izplatītākajiem sirds un asinsvadu slimību riskiem, diagnostiku un ārstēšanu, kā arī veselīga uztura jautājumiem.**

👉 **Lai uzrunātu vairāk un pieteiktos konsultācijām, lūdzu apmeklējiet šo saiti: www.medon.lv/sirds-mazspeja**

Konsultāciju skaits ir ierobežots.

#SirdsMazspeja

Bezmaksas sirds veselības konsultācijas



Ainārs Rudzītis
Kardiologs



Eva Katāja
Uztura speciāliste

112

2 komentāri 38 daļiņās

Parsirdi.lv

22. Maijs plkst. 09:42 · 🌐

👉 **Lai rastu iespēju bez maksas konsultēties ar speciālistiem par sirds mazspēju, izplatītākajiem sirds un asinsvadu slimību riskiem, diagnostiku un ārstēšanu, līdz 31. maijam iedzīvotāji tiešsaistes platformā Medon varēs saņemt bezmaksas kardiologa un uztura speciālista konsultāciju.**

👉 **Pieteikties konsultācijai <https://medon.lv/sirds-mazspeja>**



APOLLO.LV

Līdz maija beigām iespējams saņemt bezmaksas kardiologa un uztura speciālista konsultāciju



HFA
Heart Failure
Association

Parsirdi.lv

18. Maijs plkst. 14:59 · 🌐

👉 **Aicinām šo sestdien, 20.maijā, pl.9.00-12.00 uz Sirds (maz)SPĒJAS dienas aktivitātēm Jelgavas pilsētas slimnīcā.**

Veselības veicināšana Jelgavā

ParSirdi.lv

SIRDS (maz)SPĒJAS DIENA

Jelgavas pilsētas slimnīcā
Ambulatorās daļas konferenču zālē

20.maijs

10.00 dr. Marinas Kovaļovas lekcija: Jautājumi un atbildes par sirds mazspēju: simptomi, profilakse, veselīgs uzturs

9.00-12.00 Jauno ārstu konsultācijas
par sirds veselību un sirds slimību profilaksi, diagnostikas iespējām, asinspiediena mērījumi

9.00-12.00 Veselības kokeitļu stacija
nogaŗo veselīgu smūktu un saņem informāciju par sirdi veselīgu uzturu



12

5 daļiņās





Parsirdi.lv atrodas Smitenes kultūras centrs.

17. Aprīlis · Smitene · 🌐

...

📍 Jau šo piektdien aicinām ikvienu interesentu uz izglītojošu un iedvesmojošu sirds veselības vakaru kopā ar prof.Andreju Ērgli un biedrību [Parsirdi.lv](#)

👉 Lekcija būs saistoša dažāda vecuma interesentiem. Tajā runās par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, veselīga un fiziski aktīva dzīvesveida nozīmi, izplatītākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, cukura diabētu, sirds mazspēju, smēķēšanas ietekmi un citiem būtiskiem tematiem. Tās laikā būs iespējams gūt atbildes uz jautājumiem, kā arī iesaistīties diskusijā un saņemt bezmaksas informatīvos materiālus.

📅 Pasākums norisināsies 2023. gada 21. aprīlī plkst.18.00 Smitenes kultūras centra kino zālē, Gaujas ielā 1.

📄 Uzziniet vairāk: <https://www.parsirdi.lv/prof-andrejs-erglis-iedvesmos.../>

Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smitenes novadā
Smitenes novada pašvaldība
Smitenes novada sporta pārvalde

Aicinām uz prof.Andreja Ērgļa lekciju PAR SIRDS VESELĪBU UN DZĪVESPRIEKU



21.aprīlī plkst.18.00

Smitenes kultūras centra kino zālē, Gaujas ielā 1

Ieeja ir bez maksas. Vēlama iepriekšēja pieteikšanās (tāl. 270625220).



Smiltenes novadā
sanāki!

ParSirdi.lv

IEROĻĢIŅUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



HFA
Heart Failure
Association



Parsirdi.lv

20. Aprīlis · 🌐

...

📍 Veselīgs nedēļas noslēgums kopā ar prof.Andreju Ērgli un [Parsirdi.lv!](#) Uz tikšanos piektdien [Smiltenes kultūras centrs!](#) 📍



PK 21. APR.

Izglītojoša lekcija "Par sirds veselību un dzīvotprieku" ar kardiologu Andreju Ērgli

Smiltene
Inese apmeklēja

☆ Interesē



Social media coverage:



ParSirdi.lv @ParSirdi - 19 May
Iespēja bez maksas tiešsaistes platformā @medon_lv konsultēties ar kardiologu Aināru Rudzīti @Rudoss00 un sertificētu uztura speciālisti Evu Katāju @eva_juniper par sirds un asinsvadu slimībām, kā arī veselīgu uzturu.
Vairāk: medon.lv/sirds-mazspeja

#SirdsMazspeja

Bezmaksas sirds veselības konsultācijas

Medon bez maksas atbilstošās konsultācijas
Zināt un pieņemt labāki lēmumi
Medon sadarbojas ar ParSirdi.lv
No 22.06.2023.

Kā pieietieties?

- Divas reizes nedēļā tiešsaistē
- Pasākums bez maksas videokonsultācijā
- Garā runātāja jautā

4 6 308



HFA
Heart Failure Association

SIRDS (maz)SPĒJAS
1.-31.maijs mēnesis

www.sirdsmazspeja.lv

parsirdi • Following

parsirdi @ParSirdi: Lai sirds ir stipra, vesela, pilna ar prieku vēl ilgi un dīgti. Maijā atzīmējam "Sirds mazspējas dienu" - lai neviens nepaļautu garām traucēsmes zvanus, lai sadzirdētu un dotos pārbaudīt veselību, lai dzīvotu ilgi ar stipru, veselu un prieku pilnu sirdi.

Visu maija mēnesi kopā ar mūsu sirdsārstiem stāstīsim, skaidrosim, dalīsimies pieredzes stāstos un iedvesmosim. Lai laba veselība!

Sekoiet informācijai tie un

11 likes
MAY 1

Add a comment... Post

ParSirdi.lv @ParSirdi - 15 May
Sirds (maz)spējas mēnesis iesācis ar labām ziņām - no 2023.gada 1.maija sirds mazspējas pacientiem ar samazinātu kreisā kambara izvades frakciju <45% tiek kompensēta jauns un efektīvs medikaments Vairāk: sirdsmazspeja.lv
#sirdsmazspeja #HeartFailure

No 1.maija kompensētas jaunas zāles sirds mazspējas ārstēšanai!

Uzziniet vairāk: www.sirdsmazspeja.lv

2 6 233

ParSirdi.lv Retweeted
Apollo.lv @apollo_lv - 10 May
Speciālisti vērš uzmanību sirds un asinsvadu slimību saistībai ar nieru slimībām

apollo.lv
Speciālisti vērš uzmanību uz sirds un asinsvadu slimību saistību ar n...
Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska faktoriem, līdz 31. maijam notiks biedrības ...

2 3 428

ParSirdi.lv Retweeted
Medicine.lv @medicinelv - 10 May
Sirds (maz)spējas mēnesī vērš uzmanību sirds un asinsvadu slimību saistībai ar nieru slimībām un 2. tipa cukura diabētu

medicine.lv
Sirds (maz)spējas mēnesī vērš uzmanību sirds u...
Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska ...

ParSirdi.lv @ParSirdi - 11 May
Nemot vērā pasaules datus un tendences, ir aprēķināts, ka Latvijā sirds mazspēja varētu būt vairāk nekā 50 000 cilvēku.
ma.lv/veseliba/354...
@GlobalHeartHub #Sirdsmazspeja #HighLightHeartFailure

ma.lv
Līdz 2030.gadam sirds mazspējas pacientu skaits varētu trīskāršoties. Lai pievērstu uzmanību sirds mazspējai, kā arī izglītotu par slimības simptomiem un riska faktoriem, līdz 31.maijam notiks biedrības ...

7 117



Social media coverage:



ParSirdi.lv

Inese Maurina
Biedrības ParSirdi.lv vadītāja

*"Sirds mazspēja ir slimība, kas var attīstīties jebkuras savlaicīgi nediagnosticētas un nestrēstas sirds un asinsvadu slimības rezultātā.
Ātrās Sirds (maz)Spējas dienā veltamas vīrāt uzmanību slimības riska faktoriem un simptomiem, lai cilvēki slimību atklātu savlaicīgi un vīrātos pie ārsta."*

www.sirdsmazspeja.lv

posts: 9 likes, MAY 8

Daži sirds mazspējas riska faktori

posts: 4 likes, MAY 9

Global Heart Hub

Sirds mazspēja ir vairāk nekā 64 miljoniem cilvēku visā pasaulē.

posts: 5 likes, MAY 3

Bezmaksas sirds veselības konsultācijas

Ainārs Rudzītis
Kardiologs

Eva Kataja
Uztura speciāliste

medon

posts: 1 like, MAY 22

Printed material for patients



SIRDS MAZSPĒJA



Stāvoklis, kad sirds funkcijas traucējumi izraisa sirds nespēju sūknēt asinis atbilstoši organisma vajadzībām

Var attīstīties
1 no 5 cilvēkiem



Visbiežākais iemesls –
hipertensija vai
koronārā sirds slimība



SIMPTOMI:

pieaugoša tūska kājās, sākot no potītiem uz augšu
elpas trūkums, nogurums un nespēks
paātrināta sirdsdarbība miera stāvoklī

IZPLATĪBA:

līdz 65 gadu vecumam 1% no 75 gadu vecuma 14%

Savlaicīgi diagnosticējot sirds mazspēju, pareizi lietojot nozīmītos medikamentus un sekojot ārstu norādījumiem, pacienti dzīvo ilgāk, uzlabojas dzīves kvalitāte un pašajūta.



Pacientiem jāseko līdzī arī



pusēm, kam miera stāvoklī ir jābūt aptuveni 60 siltiem minūtē



asinsspiedenam, holesterīnam, svaram



atbilstošām medikamentu devām



jāievēro veselīgs dzīvesveids un mērens, bet regulāras fiziskās slodzes

Sirds mazspēja...

...ir viena no nelabvēlīgākajām sirds un asinsvadu slimību diagnozēm, kas var attīstīties jebkuras savlaicīgi nepatītas un neārstētas sirds slimības rezultātā

Visbiežāk to izraisa:

- koronārā sirds slimība, it īpaši pārciests miokarda infarkts;
- nepietiekami kontrolēts paaugstināts asinsspiediens.

Iemesls var būt arī dažādas kardiomopātijas jeb sirds muskuļa slimības, sirds vārstuļu slimības, ledzintas sirdskaites, vairogdziedzera slimības, cukura diabēts un citas endokrīnās sistēmas slimības.

Izplatītākie simptomi:



pieaugoša tūska kājās, sākot no potītiem uz augšu

elpas trūkums, nogurums un nespēks

paātrināta sirdsdarbība miera stāvoklī

JĀ. JUMS PARĀDĀS KĀDI NO MINĒTĀJIEM SIMPTOMIEM, NEKĀVĒJOTIES VĒRSIETIES PIE SAVA ĢIMENES ĀRSTA VAI KARDIOLOGA!