



World
PT Day
2026

SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBAS

Sirds un asinsvadu slimības ir
galvenais nāves cēlonis pasaulē



20,5 miljoni

dzīvību tiek zaudētas katru
gadu sirds un asinsvadu
slimību (SAS) dēļ

30 % no visiem nāves
gadījumiem pasaulē

izraisa SAS

85 % no tiem ir
sirdslēkmes un insulta dēļ

>3/4

SAS izraisīto nāves
gadījumu notiek **zemu un
vidēju ienākumu valstīs**

Profilakse

Lielāko daļu SAS var novērst, mazinot uzvedības un vides riska
faktoros:



smēķēšanu



alkohola lietošanu



neveselīgu uzturu
un aptaukošanos



gaisa piesārņojumu



mazkustību

Pasaulē **augsts asinsspiediens** ir
galvenais SAS riska faktors

Kas ir sirds un asinsvadu slimības?

SAS ir vispārīgs termins, kas apzīmē **stāvokļus, kas
ietekmē sirdi un asinsvadus**. Šie stāvokļi var
apgrūtināt asiņu, skābekļa un barības vielu
pārvietošanos pa ķermeni.



Laika gaitā asinsvadi var sašaurināties, kļūt stīvi vai aizsprostoties,
un sirdij var nākties strādāt smagāk nekā parasti. Tas var
samazināt asins plūsmu uz svarīgiem orgāniem, piemēram,
smadzenēm, sirdi un muskuļiem, palielinot tādu problēmu risku
kā sirdslēkme vai insults.

Kā fizioterapija var palīdzēt novērst SAS?

Fizioterapeiti ir daļa no veselības aprūpes komandas, kas nodrošina uz
pacientu vērstu aprūpi. Viņi:



var palīdzēt identificēt cilvēkus ar paaugstinātu sirds
slimību risku, piemēram, ar augstu asinsspiedienu,
diabētu vai aptaukošanos, vai cilvēkus ar mazkustīgu
dzīvesveidu, un novērtēt, cik labi cilvēks spēj kustēties
un vingrot



izstrādā drošas, individuāli pielāgotas vingrojumu
programmas, lai uzlabotu fizisko sagatavotību un
samazinātu sirds slimību risku, un atbalsta veselīgas
dzīvesveida izmaiņas, piemēram, lielāku aktivitāti un
svara kontroli



veicina agrīnu atklāšanu un savlaicīgu rīcību, lai
novērstu nopietnas veselības problēmas, pamana
brīdinājuma pazīmes un nepieciešamības gadījumā
rekomendē pacientiem vērsties pie speciālistiem

Kā fizioterapija var palīdzēt cilvēkiem ar SAS?



Fizioterapeits var palīdzēt cilvēkiem pārvaldīt
SAS un samazināt turpmāku sirds notikumu
(piemēram, sirdslēkmes) iespējamību:

- palīdzot identificēt cilvēka galvenos **riska faktoros**, sniedzot
ieteikumus par to, kā veikt pastāvīgas veselīgas dzīvesveida
izmaiņas
- nodrošinot individuāli pielāgotas vingrojumu programmas un
palīdzot cilvēkiem **pārvarēt bailes**, kas viņiem varētu būt par
vingrošanu
- izglītojot cilvēkus par labākajiem veidiem, kā palīdzēt **novērst**
turpmākas sirds problēmas
- uzlabojot fizisko sagatavotību, kas palīdz cilvēkiem **saglabāt**
aktivitāti un baudīt labāku dzīves kvalitāti
- sniedzot padomus un atbalstu par to, kā **patstāvīgi pārvaldīt**
slimību

Labākie vingrojumi sirds veselībai

Ja jums ir SAS vai esat pakļauts riskam, pirms atsākat/sākat vingrot, konsultējieties ar fizioterapeitu vai veselības aprūpes speciālistu.



**Aerobie vingrojumi uztur jūsu
sirdi veselīgu:** tie atvieglo ikdienas
aktivitātes, tāpēc jūs jūtaties
mazāk noguris vai aizsiesies. Tie
var arī uzlabot jūsu garastāvokli,
palīdzēt labāk gulēt un samazināt
sirds problēmu risku.



**Spēka treniņi veido
spēku:** kļūstot
spēcīgākam, jūs
varat veikt ikdienas
aktivitātes un
vingrot vieglāk un ar
mazāku piepūli.



**Līdzsvara un lokanības vingrojumi
palīdz jums droši kustēties:** stiepšanās
neļauj muskuļiem kļūt saspringtiem,
palīdzot jums vieglāk kustēties un
mazināt sāpes vai traumas. Līdzsvara
vingrojumi palīdz saglabāt stabilitāti un
samazina kritienu risku.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. septembris

www.world.physio/wptday