



PULSS
miera stāvoklī
60 – 75 sitieni minūtē



**ĶERMEŅA MASAS
INDEKSS (ĶMI)**
18,5 – 24,9
ĶMI = svars (kg) : augums (m)²



GLIKOZES LĪMENIS
asinīs tukšā dūšā
3,5 – 5,5 mmol/l



7 veselas sirds rādītāji



KOPĒJAIS holesterīna līmenis
asinīs zem 5,0 mmol/l



ZEMA BLĪVUMA
lipoproteīnu
holesterīna līmenis asinīs
zem 3,0 mmol/l



AUGSTA BLĪVUMA lipoproteīnu
holesterīna līmenis asinīs:

- virs 1,0 mmol/l (vīriešiem)
- virs 1,2 mmol/l (sievietēm)



ASINSSPIEDIENS
120/80 mmHg

KĀ UZTURĒT SIRDĪ VESELU?



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Ēd veselīgi!



Esi fiziski aktīvs!



Atsakies no smēķēšanas un alkohola!



Reizi gadā veic profilaktisko veselības pārbaudi pie sava ģimenes ārsta!



Par analīžu rezultātiem un veikto mērījumu interpretāciju vienmēr konsultējies ar savu ģimenes ārstu vai ārstējošo ārstu!