

Svarīgi īsumā

7 veselas sirds rādītāji un galvenie skaitļi

MĒRĶA ASINSSPIEDIENS

< 120/80 mmHg

7 veselas sirds rādītāji:

Asinsspiediens

<120/80 mmHg

Pulss miera stāvoklī

60-75 sitieni/min

Ķermeņa masas indekss

18,5 - 24,9

Kopējais holesterīns

<5,0 mmol/l

Glikozes līmenis

3,5 - 5,5 mmol/l

Smēķēšana

0 cigaretes

Fiziskās aktivitātes

150+ min nedēļā

Skaitļi, kas jāzina:

Sāls dienā

< 5 g

Šķidrums dienā

2-2,5 l

Aktivitātes nedēļā

150+ min

Miegs naktī

7-8 h

Alkohols dienā

≤2 (V) / ≤1 (S)

Dārzeni/augļi dienā

5+ porcijas

NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA — 113

Ja AS $\geq 180/120$ UN ir simptomi: stipras galvassāpes, sāpes krūts kurvī,

elpas trūkums, redzes traucējumi, apjukums — NEKAVĒJOTIES sauciet 113!