



# SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU

## MODIFICĒJAMIE RISKA FAKTORI

Modificējamie riska faktori ir tādi faktori, kurus var ietekmēt pats cilvēks. Tie galvenokārt ir vērsti uz **kaitīgo ieradumu maiņu**.

### SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU MODIFICĒJAMIEM RISKA FAKTORIEM PIEDER:

Smēķēšana

Mazkustīgums

Neveselīgs uzturs

Alkohola lietošana

Arī elektroniskās smēķēšanas ierīces

Aptaukošanās

Ilgstošs stress

### Uzdevums Nr. 1

Padomā par saviem dzīvesveida paradumiem un riņķī (skalā no 1 līdz 5) iekrāso, cik ļoti šobrīd Tev ir aktuāls konkrētais riska faktors. Attiecīgi: 1 - pavisam nav aktuāls un 5 - problēma ir izteikta.

Alkohola lietošana

Smēķēšana

Ilgstošs stress

Mazkustīgums

Neveselīgs uzturs

### Uzdevums Nr. 2

Uzraksti 3 soļus, ko vari uzsākt veikt jau šodien, lai mazinātu sirds un asinsvadu slimību risku nākotnē.

1

---

2

---

3

---