

# Vienkārši ieteikumi veselībai sievietēm

Pēc Pasaules Veselības organizācijas noteiktās definīcijas veselība ir pilnīga fiziska, garīga un sociāla labbūtība, nevis tikai slimības neesamība. Tieši visas šīs trīs veselības komponentes novēlam visām dāmām!

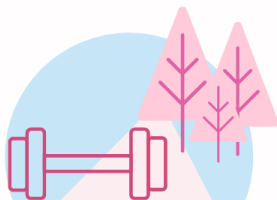


## Rūpējies par krūšu veselību

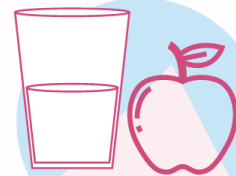
Mūsu ķermenis ir mūsu templis. Iepazīsti to! Ik mēnesi veic **krūšu pašpārbaudi**, lai izmaiņu gadījumā spētu tās laikus pamanīt.

! Ja esi vecumā no 50 līdz 68 gadiem, reizi 2 gadus apmeklē valsts apmaksātu krūts vēža skrīningu.

Garas pastaigas svaigā gaisā, vingrošana un staidīšanās, rīta skrējieni vai deju kustību apgūšana - atrodi sev piemērotāko **fizisko aktivitāti**, kurai veltīt vismaz 30 minūtes katru dienu.



## Esi fiziski aktīva



## Izvēlies veselīgu uzturu

Lai arī cik kārdinoši šķiet brokastīs, pusdienās un vakariņās ēst tikai zefīrus un dzert saldējuma kokteiļus, Tavs organisms ir pelnījis daudz vairāk.

Izvēlies **sabalansētu uzturu**, iekļaujot ikdienas ēdienkartē vismaz **5 porcijas augļu un dārzeņu**.

! Neaizmirsti regulāri **padzerties ūdeni**.



## Atbrīvojies no stresa

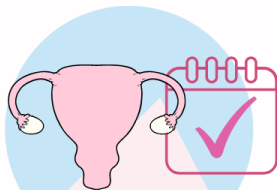
Izvēlies sev piemērotu nodarbi, kurā **mērķtiecīgi atbrīvot prātu un muskuļus** no uzkrātā saspringuma, kā arī centies neraizēties par lietām, kuras nav Tavos spēkos izmainīt.

! Ja jūti, ka netiec galā ar stresu pati, **nebaudies meklēt speciālista palīdzību**.

Reizi gadā profilaktiski apmeklē ginekologu.

! Ja esi vecumā no 12 līdz 17 gadiem (ieskaitot), veic valsts apmaksātu **vakcināciju pret CPV infekciju** – galveno dzemdes kakla vēža izraisītāju.

! Ja esi vecumā no 25 līdz 67 gadiem, reizi 3 gadus veic valsts apmaksātu **dzemdes kakla vēža skrīningu**.



## Atceries par reproduktīvo veselību



## Parūpējies par sievietēm sev blakus

Kad esi parūpējies par savu veselību, neaizmirsti atgādināt to izdarīt arī savai mammai, mātai, draudzenei, tantei un vecmāmiņai.

Palīdzi pierakstīties pie ārsta, atgādini piepildīt ūdens glāzi vai vienkārši piezvani, lai aprunātos - jebkurš Tavs **atbalsts** būs neatsverams.

[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)