



Ropažu
novads

9.marts Pasaules nieru diena

Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 08.03.2023.



Ik gadu marta otrajā ceturtdienā (šogad 9. martā) tiek atzīmēta Pasaules nieru diena, kuras mērķis ir veicināt izpratni par nieru būtisko lomu cilvēka organismā, samazināt nieru slimību izcelsmi un ar to saistīto problēmu ietekmi visā pasaulē.

Nieres ir nozīmīgs cilvēka orgāns, kas veic dzīvībai un veselībai svarīgas funkcijas. Nieru galvenās funkcijas ir:

- filtrēt (attīrīt asinis);
- uzturēt atbilstošu šķidruma daudzumu organismā;
- regulēt asinsspiedienu;
- palīdzēt sarkano asins šūnu (eritrocītu) ražošanā;
- palīdzēt ķermenim uzņemt D vitamīnu.

Liekais svars, cukura diabēts, paaugstināts asinsspiediens un tādi kaitīgie ieradumi kā smēķēšana var veicināt nieru slimību attīstību, tādēļ, lai to nepieļautu, ļoti būtiska nozīme ir profilaktiskajiem pasākumiem (pietiekama šķidruma uzņemšana, veselīgs, daudzveidīgs un sabalansēts uzturs, fiziskās aktivitātes, atteikšanās no kaitīgajiem ieradumiem u. c.). Nieres, pretēji citiem orgāniem, lielākoties nedod signālu (sāpes vai diskomfortu), ja to funkcija ir traucēta, un nieru slimības var ilgstoši palikt

nepamanītas. Tādēļ būtiski ir regulāri (reizi gadā) doties pie ģimenes ārsta uz profilaktisko apskati, lai laicīgi atklātu nieru darbības traucējumus.

Aicinām pašvaldībā atzīmēt Pasaules nieru dienu un veicināt iedzīvotājos izpratni par nieru veselību, izmantojot Slimību profilakses un kontroles centra speciālistu izstrādātos informatīvos materiālus nieru veselību veicinošu paradumu veidošanai:

infografika "[9 ieteikumi nieru veselībai](#)";

infografika "[Neaizmirsti padzerties](#)";

infografika "[Tavs dārzs ir vitamīnu un minerālvielu pilns](#)";

infografika "[Sāls](#)";

infografika "[Pastaiga – ieguldījums Tavā veselībā visos gadalaikos](#)";

infografika "[Fizisko aktivitāšu ieteikumi pieaugušajiem \(18-64 gadi\)](#)";

infografika "[Cukura diabēts](#)";

infolapa "[Ēd dārzeņus, augļus un ogas katru dienu](#)" (pieejams drukātā formātā);

infolapa "[Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu](#)" (pieejams drukātā formātā);

infolapa "[Kermena masas indekss](#)" (pieejams drukātā formātā);

brošūra "[Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem](#)";

brošūra "[Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem](#)" (pieejams drukātā formātā);

brošūra "[Vēlies pārtraukt smēķēšanu? Sāc tagad!](#)" (pieejams drukātā formātā);

uzlīme "[Piespied sevi, nevis pogu - izvēlies kāpt pa kāpnēm](#)" (pieejams drukātā formātā);

video "[Cukura diabēts – kā no tā izvairīties?](#)".

Ar visiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem iespējams iepazīties šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-materiali>.

Materiālus, pie kuriem ir atzīme "Pieejams drukātā formātā", iespējams bez maksas drukātā veidā saņemt Rīgā, Duntes ielā 22, k-5, iepriekš obligāti vienojoties par nepieciešamo materiālu veidu, skaitu un saņemšanas laiku. E-pasts izdales materiālu pasūtīšanai un papildu informācijai: infomateriali@spkc.gov.lv.

Autors: SPKC

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.ropazi.lv/lv/jaunums/9marts-pasaules-nieru-diena>