

PASAULES NIERU DIENA

14. marts





**CIK DAUDZ TU ZINI PAR
NIERU VESELĪBU?**



CIK APTUVENI IR GARA VESELA, PIEAUGUŠA CILVĒKA NIERE?

10-12 cm

17-20 cm

30-33 cm

10



CIK APTUVENI IR GARA VESELA, PIEAUGUŠĀ CILVĒKA NIERE?

10-12 cm

17-20 cm

30-33 cm

**Katra niere ir aptuveni cilvēka
dūres izmērā.**

KURŠ APGALVOJUMS PAR NIERU FUNKCIJĀM NAV PATIESS?

**Nieres attīra
asinis**

**Nodrošina ūdens-
sāļu līdzsvaru
organismā**

**Kontrolē
asinsspiedienu**

Filtrē holesterīnu

10

KURŠ APGALVOJUMS PAR NIERU FUNKCIJĀM NAV PATIESS?

**Nieres attīra
asinis**

**Nodrošina ūdens-
sāļu līdzsvaru
organismā**

**Kontrolē
asinsspiedienu**

Filtrē holesterīnu

Nieru galvenās funkcijas: attīrīt asinis, uzturēt atbilstošu šķidruma daudzumu organismā, palīdzēt kontrolēt asinsspiedienu, iesaistīties eritrocītu veidošanā, nodrošināt kaulu un zobu veselību u. c.

**DIENNAKTS LAIKĀ VISAS CILVĒKA
ORGANISMĀ CIRKULĒJOŠĀS ASINIS
CAUR NIERĒM IZPLŪST 2 REIZES**

***Patiess
apgalvojums***

Aplams apgalvojums

10

DIENNAKTS LAIKĀ VISAS CILVĒKA ORGANISMĀ CIRKULĒJOŠĀS ASINIS CAUR NIERĒM IZPLŪST 2 REIZES

***Patiess
apgalvojums***

Aplams apgalvojums

Diennaktī caur nierēm visas cilvēka organismā cirkulējošās asinis izplūst ~ 400 reizes. Ik pēc 8 - 10 minūtēm caur nierēm izplūst visas cilvēka organismā cirkulējošās asinis.

KAS PALIELINA RISKU SASLIMT AR NIERU SLIMĪBĀM?

(Var būt vairāki pareizie atbilžu varianti)

**Liekais ķermeņa svars un
aptaukošanās**

**Paaugstināts
asinsspiediens**

**Smēķēšana un alkohola
lietošana**

**Pārmērīga ūdens
dzeršana**

10

KAS PALIELINA RISKU SASLIMT AR NIERU SLIMĪBĀM?

**Liekais ķermeņa svars un
aptaukošanās**

**Paaugstināts
asinsspiediens**

**Smēķēšana un alkohola
lietošana**

**Pārmērīga ūdens
dzeršana**

**Mazkustīgums, neveselīgs uzturs, augsts asinsspiediens,
smēķēšana, alkohols atstāj negatīvu ietekmi uz nierēm.**

KĀDI DZĪVESVEIDA PARADUMI VAR NOVĒRST NIERU SLIMĪBU ATTĪSTĪBU?

**Veselīga un
sabalansēta
uztura lietošana**

**Nodarbošanās ar
fiziskajām
aktivitātēm**

**Alkohola un smēķēšanas
izstrādājumu nelietošana**

Visi minētie

10

KĀDI DZĪVESVEIDA PARADUMI VAR NOVĒRST NIERU SLIMĪBU ATTĪSTĪBU?

**Veselīga un
sabalansēta
uztura lietošana**

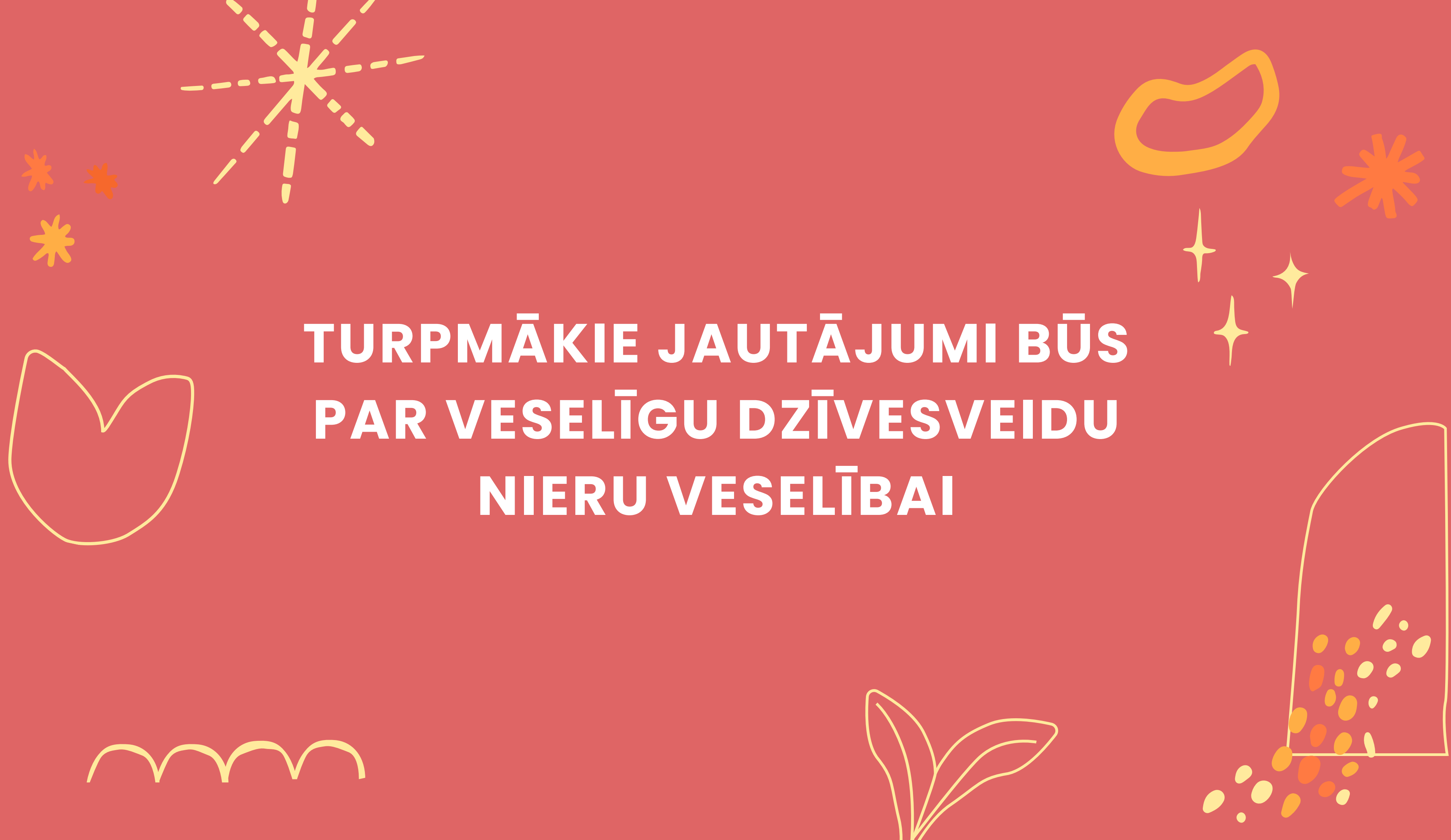
**Nodarbošanās ar
fiziskajām
aktivitātēm**

**Alkohola un smēķēšanas
izstrādājumu nelietošana**

Visi minētie

**Pievēršoties veselīgam un aktīvam dzīvesveidam, var novērst
nieru slimību attīstību nākotnē.**

**TURPMĀKIE JAUTĀJUMI BŪS
PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU
NIERU VESELĪBAI**



**CIK DAUDZ (APTUVENI)
ŠĶIDRUMA DIENĀ IR
NEPIECIEŠAMS UZŅEMT
PIEAUGUŠĀM CILVĒKAM?**

Līdz 1 litram

1,5-2 litrus

2,5 litrus

Vismaz 3 litrus

10

**CIK DAUDZ (APTUVENI)
ŠĶIDRUMA DIENĀ IR
NEPIECIEŠAMS UZŅEMT
PIEAUGUŠAM CILVĒKAM?**

Līdz 1 litram

1,5-2 litrus

2,5 litrus

Vismaz 3 litrus

Uzņem katru dienu 1,5–2 L šķidruma. No tā vismaz pusi ieteicams uzņemt ar ūdeni, nesaldinātām augļu un zāļu tējām.



**DIENĀ IETEICAMS
NEPĀRSNIEGT 25 GRAMU
CUKURA UZŅEMŠANU UZTURĀ**

(ietverot arī pārtikas produktos esošo cukuru)

Patiess apgalvojums

Aplams apgalvojums

10



**DIENĀ IETEICAMS
NEPĀRSNIEGT 25 GRAMU
CUKURA UZŅEMŠANU UZTURĀ**

(ietverot arī pārtikas produktos esošo cukuru)

Patiess apgalvojums

Aplams apgalvojums

Pārmērīga cukura uzņemšana ir saistīta ar paaugstinātu liekā svara, aptaukošanās, 2. tipa cukura diabēta, u. c. slimību risku.



KĀDS IR MAKSIMĀLI PIEĻAUJAMĀIS SĀLS UZŅEMŠANAS DAUDZUMS AR UZTURU?

(ieskaitot pārtikas produktos esošo sāls daudzumu)



Līdz 3 gramiem

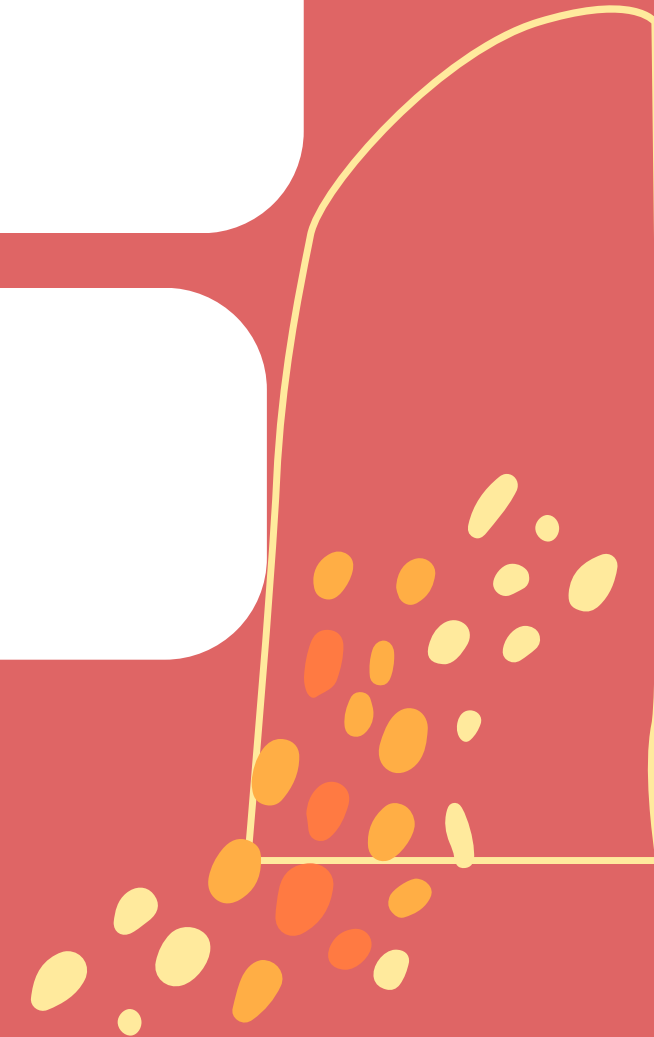
Līdz 5 gramiem

Līdz 7 gramiem

Līdz 10 gramiem



10



**KĀDS IR MAKSIMĀLI
PIEĻAUJAMĀIS SĀLS
UZŅEMŠANAS DAUDZUMS
AR UZTURU?**

(ieskaitot pārtikas produktos esošo sāls daudzumu)

Līdz 3 gramiem

Līdz 5 gramiem

Līdz 7 gramiem

Līdz 10 gramiem

**Pārmērīgs sāls patēriņš veicina asinsspiediena
paaugstināšanos.**

CIK MINŪTES DIENĀ BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM IR IETEICAMS BŪT FIZISKI AKTĪVIEM?

Vismaz 20 min

Vismaz 30 min

Vismaz 40 min

Vismaz 60 min

10

CIK MINŪTES DIENĀ BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM IR IETEICAMS BŪT FIZISKI AKTĪVIEM?

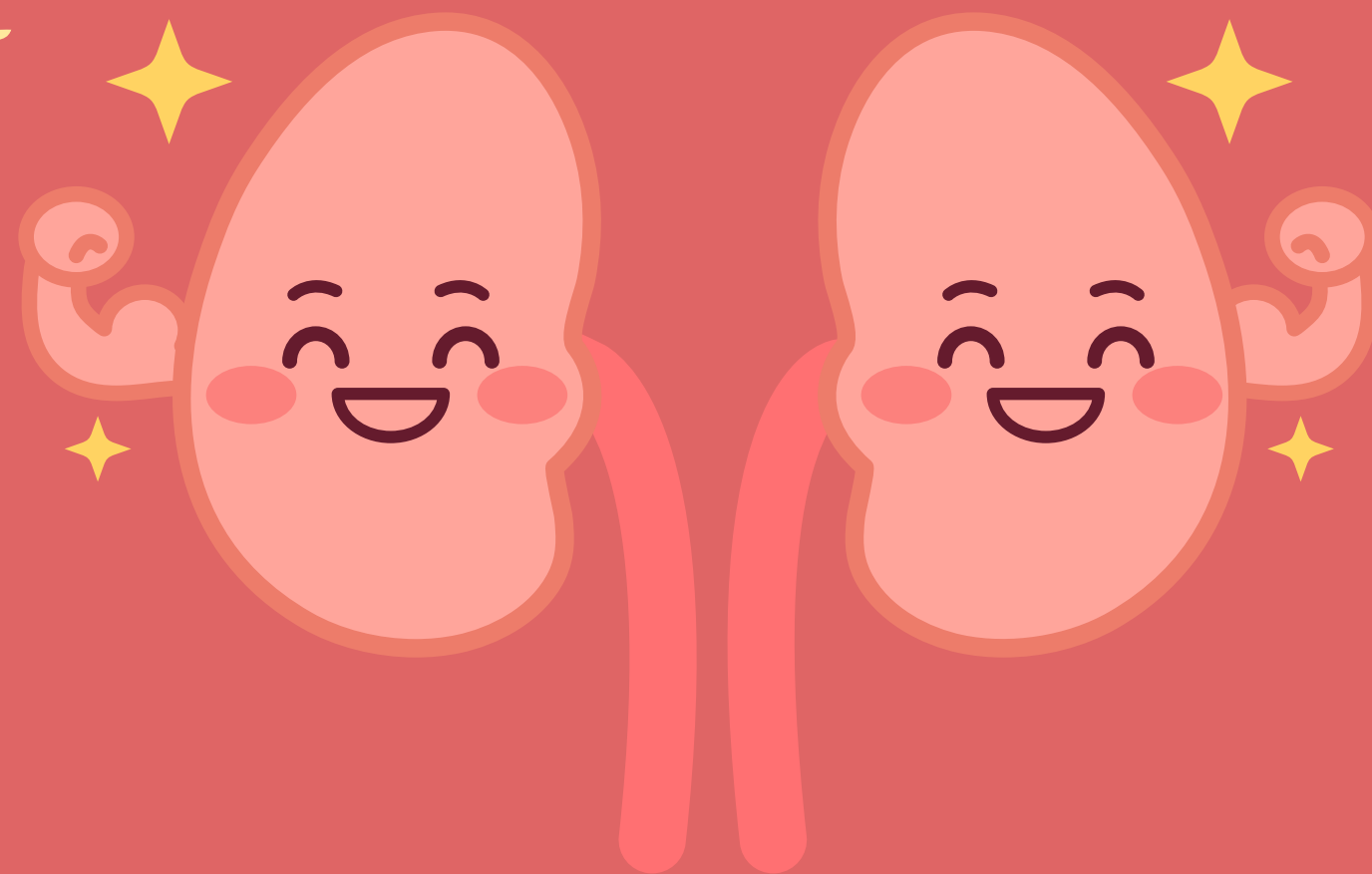
Vismaz 20 min dienā

Vismaz 30 min dienā

Vismaz 40 min dienā

Vismaz 60 min dienā

Bērniem un pusaudžiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vismaz 60 minūtes.



LIELISKS VEIKUMS!

**NEAIZMIRSTI IKDIENĀ PARŪPĒTIES
PAR SAVU NIERU VESELĪBU!**

