

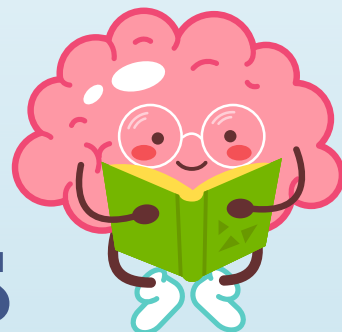


Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

29.OKTOBRIS



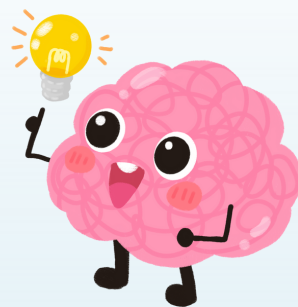
Pasaules insulta diena

Darba lapas pamatskolai



29.OKTOBRIS

Pasaules insulta diena



Uzzini, kas ir insults, ievietojot
iztrūkstošos vārdus tekstā!

Insults ir asins [] galvas smadzenēs, kas var rezultēties ar tālejošām sekām – ķermeņa [] vai nāvi. Visizplatītākais insulta veids ir [] infarkts, kas saistīts ar kāda [] asinsvada nosprostošanos. Otrs veids ir hemorāģisks insults – saistīts ar kāda asinsvada [] un [] galvas smadzenēs.

izplūdums

paralīzi

smadzeņu

asinsizplūdumu

cerebrālais

plīsumu

Pastāv vairāki insulta riska faktori, no kuriem lielu daļu varam ietekmēt un mazināt paši, veicinot aktīvu un veselīgu dzīvesveidu.

Sagrupē uzskaitītos insulta riska faktoros atbilstošajās grupās!

Paaugstināts cukura un holesterīna
līmenis asinīs

Vecums

Ja kāds tuvinieks ir pārcietis insultu

Neveselīgs uzturs

Smēķēšana

Mazkustīgs
dzīvesveids

Paaugstināts asinsspiediens

Narkotiku lietošana

Alkohola lietošana

Dzimums

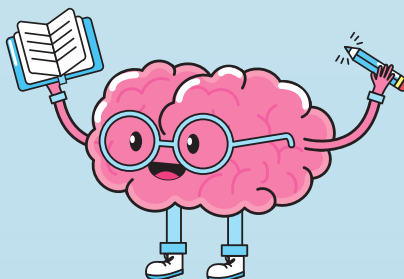
Liekais ķermeņa svars

Insulta riska faktori,
kurus var **ietekmēt** un mazināt

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Insulta riska faktori, kurus
nevar ietekmēt

1.
2.
3.



Pasaules insulta diena



ATBILDES

Insults ir asins **izplūdums** galvas smadzenēs, kas var rezultēties ar tālejošām sekām – ķermeņa **paralīzi** vai nāvi. Visizplatītākais insulta veids ir **cerebrālais** infarkts, kas saistīts ar kāda **smadzeņu** asinsvada nosprostošanos. Otrs veids ir hemorāģisks insults – saistīts ar kāda asinsvada **plīsumu** un **asinsizplūdumu** galvas smadzenēs.

Insulta riska faktori,
kurus var **ietekmēt** un
mazināt

1. Smēķēšana
.....
2. Alkohola lietošana
.....
3. Paaugstināts asinsspiediens
.....
4. Mazkustīgs dzīvesveids
.....
5. Liekais ķermeņa svars
.....
6. Narkotiku lietošana
.....
Paaugstināts cukura un
holesterīna
līmenis asinīs
7.
8. Neveselīgs uzturs
.....

Insulta riska faktori,
kurus **nevar ietekmēt**

1. Dzimums
.....
2. Vecums
.....
Ja kāds tuvinieks ir
pārcietis insultu
3.