

SIRDS SARUNAS

PASAULES SIRDS DIENĀ

2026. gada 29. septembrī plkst. 14.00–16.00

Stradiņa slimnīcas A1 vestibilā, Pilsoņu ielā 13

Pasaules Sirds dienā aicinām ikvienu, kurš vēlas vairāk uzzināt par savas sirds veselību. Divās stundās speciālisti palīdzēs labāk izprast sirds veselībai būtiskos rādītājus un to nozīmi, kā arī skaidros, ko ikdienā varam darīt savas sirds labā.

PROGRAMMA

14.00 | Sirds veselība skaitļos un kāda tiem nozīme?

Prof. Andrejs Ērglis, kardiologs

14.20 | Ateroskleroze: paaugstināts asinsspiediens un holesterīna līmenis – bīstamais pāris.

Dr. Māris Lapšovs, kardiologs

14.40 | Veselīgs uzturs: iedvesma cilvēkam, kurš grib dzīvot.

Prof. Iveta Mintāle, kardioloģe

15.00 | Kustības nozīme sirds veselībā un mūsu labsajūtā.

Magdalēna Rubīne-Vārpiņa, fizioterapeite

15.20 | Stress un emocionālā veselība: kā būt līdzsvarā?

Agnese Megne, pacientu pieredzes vadītāja

Kristīne Liepiņa, komandu psiholoģe

15.40 | Kā varu palīdzēt ārstam sevi izārstēt? Pacientu pieredze.

Inese Mauriņa, pacientu biedrības ParSirdi.lv vadītāja

PASĀKUMU ATBALSTA:



PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA



Paula Stradiņa
Klīniskā universitātes slimnīca
Metodiskās vadības institūcija
kardioloģijas jomā



ESC
European Society
of Cardiology