

**5 jautājumi savam  
ārstam par lieko svaru**

# Tas brīdis, kad saproti... *diena var kļūt vieglāka.*

**Tev nav jārisina svara  
kontroles jautājumi vienatnē!**

Šeit atradīsiet vienkāršus  
skaidrojumus un praktiskus  
padomus, kas palīdzēs  
pārliecinoši uzsākt sarunu ar  
veselības aprūpes speciālistu.



**Noskaidro ķermeņa masas indeksu un  
konsultējies ar speciālistu.**

[www.manssvars.lv](http://www.manssvars.lv)



Materiālu sagatavoja: Novo Nordisk Latvija SIA,  
K. Ulmaņa gatve 119, Mārupe, Mārupes novads, LV-2167, Latvija.  
Materiāls izstrādāts 2026. gada aprīlī. [www.novonordisk.lv](http://www.novonordisk.lv)  
© Novo Nordisk A/S LV26SEMO000074

# Kas ir aptaukošanās?

Aptaukošanās ir vairāk nekā tikai palielināts svars - tā ir sarežģīta slimība, kas var būt saistīta ar nopietnām veselības problēmām, piemēram, sirds un asinsvadu slimībām. Speriet pirmo soli pretī labākai veselībai, veicinot izpratni par lieko svaru un aptaukošanos.





**Aptaukošanās ir saistīta ar vairāk nekā 200 veselības komplikācijām.**

## Sirds un asinsvadu slimības

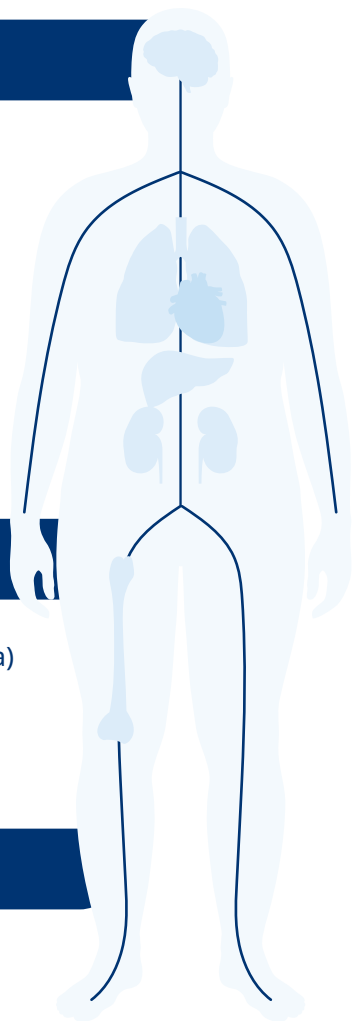
- Insults
- Dislipidēmija
- Hipertensija
- Konorārā sirds slimība
- Sirds mazspēja
- 2. tipa cukura diabēts
- MAFLD  
(ar metabolo disfunkciju saistītā taukaino aknu slimība)

## Funkcionālie traucējumi

- GERS (gastroezofageālā refluksa slimība)
- Osteoartrīts
- Hroniskas muguras sāpes
- Miega apnoja

## Mentālā veselība

- Depresija
- Trauksme



# Ko Jūsu ĶMI liecina par Jūsu veselību?

Jūsu ĶMI norāda, ka Jūs atrodaties vienā no zemāk norādītajām kategorijām.

**ĶMI**  
(kg/m<sup>2</sup>)

=

**Ķermeņa svars** (kg)

**Augums** (m)<sup>2</sup>

Kategorija	BMI	Ko tas nozīmē?
Liekais svars	25–29,9	Jums ir vairāk lieka svara, kā tiek uzskatīts par veselīgu. Ir svarīgi rūpīgi izvērtēt Jūsu veselības stāvokli.
1. pakāpes aptaukošanās	30,0–34,9	Jums pastāv risks saslimt ar hroniskām slimībām. Ir svarīgi rīkoties, un ir ieteicama dzīvesveida maiņa.
2. pakāpes aptaukošanās	35–39,9	Ietekme uz Jūsu veselību var būt nozīmīga. Profesionāla palīdzība ir ļoti ieteicama.
3. pakāpes aptaukošanās	40 un vairāk	Jums ir nopietna aptaukošanās. Jūsu ārsts var palīdzēt nodrošināt atbilstošu medicīnisku un psiholoģisku atbalstu.



Ķermeņa svars nav atkarīgs tikai no uztura paradumiem. To ietekmē arī daudzi citi faktori, kas bieži vien ir ārpus mūsu kontroles.



### **Hormonu ietekme**

(piemēram, menopauze)



### **Gēni**



### **Stress un psiholoģiski faktori**



### **Vide un sociālekonomiskais statuss**



### **Fiziskās aktivitātes un dzīvesveids**

# Kā var ārstēt aptaukošanos?



**Uzturs un dzīvesveids**



**Samazinātas kalorijas**



**Vairāk kustības**



**Attieksmes maiņa**



**Medikamentozā terapija**



**Ķirurģiska iejaukšanās**

## 5 jautājumi savam ārstam

1. Kas varētu būt par iemeslu tam, ka man ir palielinājies svars?
2. Kā mans svars ietekmē manu veselību? Vai tas var būtiski ietekmēt manu risku saslimt ar dažādām hroniskām slimībām nākotnē?
3. Kādi veselības ieguvumi būtu iespējami, ja es gūtu kontroli pār savu svaru?
4. Vai Jūs varat pastāstīt, kā parasti tiek izveidots svara samazināšanas plāns?
5. Kādus svara samazināšanas veidus Jūs iesakiet un kāpēc?



**Sagatavoti jautājumi savam veselības aprūpes speciālistam palīdz spert nākamo soli svara samazināšanā.**

Vari izmantot laukumu zemāk, lai pierakstītu sev noderīgu informāciju vai interesējošus jautājumus.

---

---

---

---

---

# Jums ar lieko svaru nav jātiek galā vienam

Aptaukošanās ir sarežģīta slimība, kas var būt saistīta ar nopietnām veselības problēmām. Tieši tāpat kā citas slimības, aptaukošanās un virssvars ir nopietns un svarīgs veselības jautājums, kas ir pelnījis ārsta uzmanību un atbalstu.



Attēla redzamā modele, nevis īsta paciente.

## Pastāv medicīniski risinājumi



- Uzzini vairāk par aptaukošanos
- Atklāj patiesību par savu svaru
- Izpēti piemērotus risinājumus
- **Konsultējies ar savu ārstu**

[www.manssvars.lv](http://www.manssvars.lv)