

# S SAULE

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

2020/3 (73)

ISSN 1407-8767



**1 no 10**

cilvēkiem dzīvo  
ar diabētu

## MEDMĀSAS: ATBALSTS PERSONĀM AR DIABĒTU

Cilvēkiem, kuri dzīvo ar cukura diabētu, nepieciešams atbalsts, lai izprastu diabētu un mācētu ar to sadzīvot.

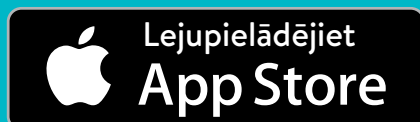
# Accu-Chek® Instant glikometrs.

Mērīšana bez pūlēm.  
Pieslēgšanās bez pūlēm.  
Ideāli, ja lieto kopā.

- **Aprēķināts HbA1c** – vairs nekādu pārsteigumu!
- **Ātra, viegla asins** cukura līmeņa, maltīšu, attēlu u.c. reģistrēšana
- **Viedas asins glikozes līmeņa diagrammas**
- **Motivējoša atgriezeniskā saite**, izaicinājumi & atgādinājumi par mērījumu veikšanu
- **PDF ziņojumi**, ko var kopīgot
- **mySugr lietotne**



**Esiet gudrs.**



[bit.ly/mysugriOS](https://bit.ly/mysugriOS)



[bit.ly/mysugrAndroid](https://bit.ly/mysugrAndroid)

ACCU-CHEK un ACCU-CHEK INSTANT ir Roche preču zīmes.  
mySugr ir mySugr GmbH preču zīmes.  
© 2020 Roche Diabetes Care

UAB „Roche Lietuva“  
Diabeto priežiūra  
J. Jasinskio g. 16B  
LT-03163 Vilnius, Lietuva  
Zvaniet Accu-Chek bezmaksas  
informatīvais tālrunis 80008886

**ACCU-CHEK®**

## MĪĻIE LASĪTĀJI!

Jau atkal tuvojas 14. novembris un Pasaules Diabēta diena. Taču šogad iztiksim bez lielām aktivitātēm un plašiem pasākumiem. Epidemioloģiskā situācija valstī joprojām liek būt piesardzīgiem. Taču Diabēta dienā 14. novembrī jums būs iespēja mūsu sociālajos tīklos – [Facebook.com/latvijas diabeta federacija](https://www.facebook.com/latvijasdiabetafederacija) lapā piedalīties tiešsaistes pasākumā “Zināt un dzīvot lieliski”. Pasākuma mērķis ir ne tikai uzlūkot veselību no dažādiem skatpunktiem, bet arī rosināt saglabāt dzīvesprieku. Šajā tiešsaistē mēs solidarizēsimies ar pārējām Starptautiskās Diabēta federācijas biedrorganizācijām Eiropā un globāli šajā diabēta sabiedrībai nozīmīgajā dienā.



Mums ir svarīgi cilvēki, kas ikdienā ir blakus, kurus satiekam darbā vai biedrībā. Tāpēc nevaram domāt tikai par sevi! Vai mūsu vidū ir cilvēki, kas saka: “Es nelikšu masku, nejūtos ar to labi!” vai nemazgā rokas pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas vai ēdiena gatavošanas, vai pēc šķaudīšanas, kas nepotēsies pret gripu (pie kam gripas vakcīnu personām ar diabētu šogad 100 % apmaksā valsts)? Tiem iesaku sameklēt iepriekšējos šī gada “Saule” izdevumus vai meklēt to vietnē [www.diabets.lv](http://www.diabets.lv), izlasīt rakstus par COVID 19 un diabētu un saprast, ka “Gripa + COVID 19 pirms vai pēc gripas” ir pavisam bīstama kombinācija. Veselība taču ir viena no mūsu vislielākām vērtībām!

Aicinu visus būt uzmanīgiem pret sevi un otru cilvēku. Laikā, kad vairums dzīvo satraukumā, dalīsimies ar laipnu un uzmundrinošu vārdu, sirsniņu skatu un praktisku atbalstu tiem, kam tas nepieciešams. Būsim gudri un atradīsim līdzsvaru starp sevi, veselību un diabētu.

Mums izdosies!

Galvenā redaktore: Dr. med. **Indra Štelmane**  
Redkolēģija: Dr. **Valda Stalte**, prof. **Aivars Lejnīeks**, prof. **Alvils Helds**,  
Asoc. prof. **Ilze Konrāde**, **Ligita Berzinska**, **Kristīne Kauliņa**  
Makets: **Aija Skuķe**  
Literārais korektors: **Atis Freibergs**  
**Reklāmas un informācijas ievietošanas jautājumos**  
zvanīt pa tālr. **27882101** vai rakstīt uz [latv.diab.feder@gmail.com](mailto:latv.diab.feder@gmail.com)  
Par reklāmās pausto informāciju ir atbildīgs reklāmdevējs.

### Latvijas Diabēta federācijas žurnāls «Saule»

Reģ. nr. 00702614. Iznāk četras reizes gadā, tiek izplatīts bez maksas.  
Žurnālu piegādei var pasūtīt Latvijas Diabēta federācijā.  
Žurnālu var saņemt diabēta biedrībās.  
Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz «Sauli» ir obligāta.

# SAULE

## Jaunieši tiek vasaras nometnē

Aleksejs Romanovs, Latvijas bērnu un jauniešu diabēta biedrības valdes priekšsēdētājs

4

## Aktivitātes turpinās

Indra Štelmane, projekta vadītāja

6

## 2020. – mūsu un vecmāšu gads

Līga Ārente, diabēta aprūpes māsa

7

## Sēnišu saslimšanas

Ieva Bērziņa, podologs

8

## Veselīgākais zema cukura līmeņa ārstēšanas veids

Elīna Balanda

10

## Marinādes

Baiba Iskrova, Anita Baumane, uztura speciālistes

12

## D vitamīns – kad saule ir zemu

Maija Gurēviča, endokrinoloģe. Inga Urtāne, RSU docētāja.  
Jana Osīte, laboratorijas ārste

16

## Vai varu turpināt vadīt transportlīdzekli?

18

## Garastāvokļa noslēpumi

Marina Tumova

20

## Lai mācētu atbalstīt skumjās un bēdās...

21

## MySugar mobilais asistents

24

Izdevējs  
**Latvijas Diabēta federācija**  
p. k. 154, Rīga, LV-1050  
Tālr. 2026 6272  
Mob. tālr. 27882101  
[info@diabets.lv](mailto:info@diabets.lv)  
[www.diabets.lv](http://www.diabets.lv)



Sekoja mums



Iespiests  
**SIA «McĀbols»**

# Jaunieši tiekas VASARAS NOMETNĒ



**Aleksejs Romanovs**, Latvijas bērnu un jauniešu diabēta biedrības valdes priekšsēdētājs

Kā katru gadu, arī 2019. gada vasara Latvijas bērnu un jauniešu diabēta biedrībai pagāja nometņu zīmē. Nometne “Diabēta skola – kopā” jauniešiem ar 1. tipa diabētu vecumā no 13 līdz 18 gadiem notika no 25. jūlija līdz 2. augustam atpūtas kompleksā “Gošivs”, Jelgavas novada Valgundes pagastā. Tā pulcēja 30 jauniešus no visas Latvijas.

Nometnes programma, kā atzīst arī paši jaunieši, bija ļoti piesātināta. Jo nometnes laikā viņi paspēja atkārtot aizmirsto, kā arī nodarbībās iemācīties ko jaunu. Nometnes dalībnieki nodarbībā ar uztura speciālisti uzzināja dažādus veselīgas ēšanas ieteikumus, ielūkojās savas karjeras iespējās, vadoties pēc savām spējām un personības. Šādu iespēju nodrošināja nodarbība ar karjeras konsultanti.

Nometnē ieradās arī ciemiņi – Lietuvas diabēta biedrības “Smalsučiai” pārstāvji, kuri pastāstīja par savu pieredzi diabēta monitorēšanā.

Profesionāls podologs pastāstīja par pēdu kopšanas nozīmīgumu ikvienam cilvēkam, uzsverot, ka jo īpaši pēdu kopšanai uzmanība jāpievērš personām ar diabētu. Nometnē viesojās divi pieaugušie – ilgstoši diabēta pacienti, lai dalītos savā pieredzē, kā sadzīvot ar šo diagnozi un, ka diabēts nav šķērslis savu dzīves mērķu sasniegšanai.

Papildus nodarbībām jauniešiem bija iespēja piedalīties dažādās komandu un individuālās spēles, kā arī aktīvos un pasīvos saliedēšanās pasākumos, dažādās radošajās darbībās. Darbnīcās jaunieši varēja izgatavot atstarotāju, foto rāmi, atmiņas kartes, personalizētu pildspalvu vai izliet savu sveci.

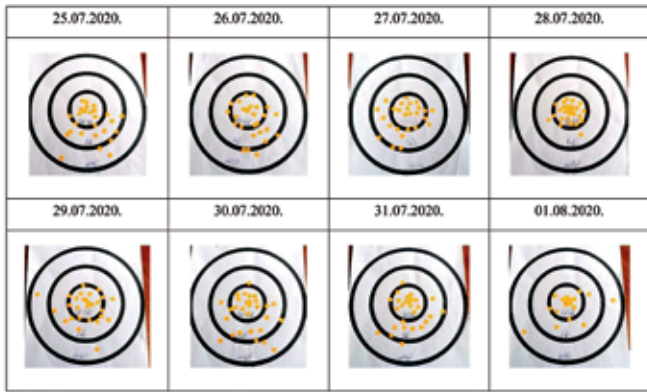


Nometnes laikā neiztika bez sportiskām aktivitātēm. Lai veicinātu jauniešu saliedēšanos, katru reizi komandas dalībnieki tika izlozēti, tādējādi veicinot sadarbību un sadraudzēšanos visu nometnes dalībnieku vidū.

Nometnes dalībniekiem tika organizēta ekskursija – izbrauciens ar kuģīti pa Lielupi un Jelgavas apskate.



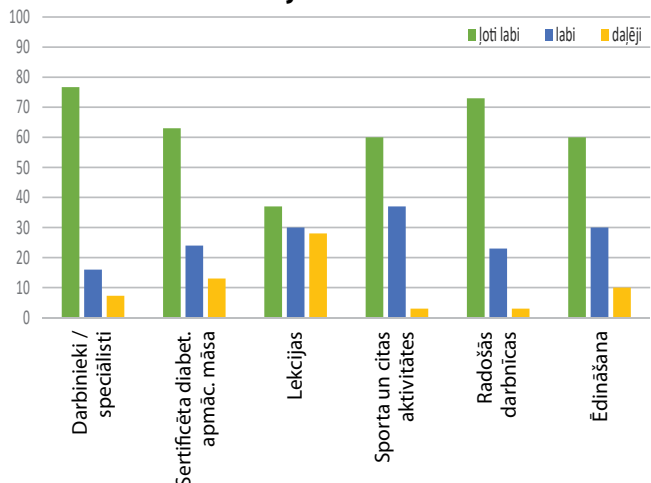
Katru rītu nometnē tika veidots Rīta aplis, kurā pārrunāja iepriekšējās dienas sajūtas, lai šādā veidā ar jauniešiem veidotos atgriezeniskā saite un audzinātāji varētu novērtēt, kā jaunieši jūtas nometnē. Dalībniekiem tika dots mērķis, kurā iezīmēt, kā viņi ir jutušies iepriekšējā dienā. Šī metode ļoti palīdzēja audzinātājiem un vadītājiem redzēt dienas kopskatu un attiecīgi plānot nākamās aktivitātes.



Centrs – "ļoti labi"; 2. līmeņa aplis – "labi"; 3. līmeņa aplis – "vidēji"; ārpus apļa – "slikti"

Nometnes beigās jaunieši aizpildīja aptaujas anketas, kas apliecināja, ka viņiem nometnē patīcis, un tie labprāt piedalītos šādā pasākumā arī citu gadu. Dalībnieki ar "labi" un "ļoti labi" vērtēja gan nometnes darbinieku un speciālistu darbu, gan arī piedāvātās apmācības, aktivitātes un ēdināšanu.

**Nometnes darbinieku un speciālistu novērtējums izteikts %**



# Pieredzes apmaiņas brauciens uz bērnu un jauniešu diabēta klubu "Smalsučiai"

**Aleksejs Romanovs**, Latvijas bērnu un jauniešu diabēta biedrības valdes priekšsēdētājs

No 7. līdz 8. augustam LBJDB pārstāvji bija apmaiņas braucienā uz bērnu un jauniešu diabēta klubu "Smalsučiai" (Vaiku, sergančīgu cukriniu diabētu, klubas "Smalsučiai"), lai iepazītos ar turieniešu pieredzi diabēta nometņu rīkošanā, kā arī ar izmantotām diabēta kontroles ierīču inovācijām.

Lietuvas kolēģi izmanto jaunākas paaudzes diabēta kontroles ierīces nekā Latvijā. Viņi pielieto valsts dotētu monitoringa sistēmu, kura pati mēra cukura līmeni asinīs un koriģē bazālo insulīnu, tā noturot optimālu cukura līmeni visu diennakti. Šādas sistēmas izmantošana uzlabo bērnu dzīves kvalitāti šodien, mazinot diabēta izraisītas komplikācijas nākotnē, tādējādi nodrošinot ilgtspējīgu veselības kvalitāti.

Ļoti ceram, ka šādas iespējas valsts nodrošinās arī bērniem un jauniešiem Latvijā. ☀



# AKTIVITĀTES TURPINĀS

*Indra Štelmane, projekta vadītāja*

*Lai gan valstī periodiski tiek noteikti dažādi ierobežojumi, Latvijas Diabēta federācija, ievērojot valstī noteiktos ierobežojumus, atrada iespēju jūlijā turpināt valsts budžeta finansētās programmas "NVO fonds" atbalstīta projekta "Kopā radīt iespējas", projekta Nr. 2020.LV/NVOF/MIC/O25, īstenošanu.*

Kā jau iepriekš ziņojām, programma "NVO fonds" tiek finansēta no Kultūras ministrijai piešķirtiem valsts budžeta dotācijas līdzekļiem un to administrē Sabiedrības integrācijas fonds.

Jūlijā projekta ietvaros tika īstenoti divi informatīvi pasākumi "Kā neļaut diabētam sevi kontrolēt" – pa vienam Limbažos un Rēzeknē. Semināros piedalījās novadu diabēta biedrību biedri, ģimenes locekļi un citi interesenti. Semināri, protams, tika organizēti, ievērojot pulcēšanās noteikumus – dalībnieki sēdēja ar 2 m atstarpi, kā arī lietoja sejas aizsegus.

Dalībnieku interese bija liela un, kā teica kāds no semināra dalībniekiem Rēzeknē, "Cilvēkiem arī šajā laikā vajag rast iespēju sanākt kopā un uzzināt ko jaunu, vai vienkārši pārrunāt aktuālus jautājumus. Tas mazina cilvēkos spriedzi un depresiju".



**Seminārs Rēzeknē 2020. g. 24. jūlijā**

Dalībnieki ieinteresēti noklausījās sarunas par nevalstisko organizāciju lomu politikas veidošanas aspektos novada un valsts mērogā un piekrita, ka jābūt lielākai iesaistei un līdzdalībai no biedrību puses. Šī semināra sadaļa negaidīti izvērtās aktīva Rēzeknē, jo dalībniekiem bija tiešām daudzi sasāpējuši, novadā risināmi jautājumi un sarunas vadītājai Marijai Dubickai izdevās dalībniekus iesaistīt risinājumu meklējumos, kā arī parādīt katra sabiedrības locekļa un biedrību lomu lēmumu pieņemšanas procesos.

Ne mazāku interesi raisīja semināra pārējā sadaļa, kas bija veltīta veselības saglabāšanai – personām ar diabētu tik svarīgos uztura un diabēta kontroles jautājumos. Ar lekciju "Kā neļaut diabētam sevi kontrolēt" abos semināros piedalījās endokrinoloģe Renāte Helda. Savukārt uztura speciāliste Ilze



**Seminārs Limbažos 2020. g. 11. jūlijā**



**Seminārs Rēzeknē 2020. g. 24. jūlijā**

Lutere ar "Veselības koncepciju labākai dzīvei" iepazīstināja dalībniekus Limbažos, bet uztura speciālistes Viktorijas Zakarkevičas prezentācija "Cukur, beidz lēkāt!" izskanēja Rēzeknē.

Semināru dalībniekiem, protams, bija iespēja uzdot savus jautājumus, saņemt atbildes un skaidrojumus, it īpaši par diabēta ārstēšanas mūsdienu risinājumiem, jo ierobežojumu laikā informācijas pieejamība bija ļoti mazinājusies. Dalībnieki izmantoja iespēju arī saņemt "Rīgas speciālistu" bezmaksas konsultācijas. Noslēgumā – nepiespiestas sarunas pie kafijas un gardām uzkodām.

Dalībnieki sirsnīgi pateicās lektoriem un aicināja ierasties vēlreiz ar diskusijām par citiem personām ar diabētu aktuāliem jautājumiem. Visi vērtēja pasākumus kā izdevušos un tas priecēja arī semināru organizatorus.

Vairāk informācijas par projekta "Kopā radīt iespējas" turpmākām aktivitātēm būs pieejams tīmekļa vietnē [www.diabets.lv](http://www.diabets.lv), kā arī federācijas vietnēs sociālajos medijos [Facebook.com](https://www.facebook.com) un [Draugiem.lv](http://Draugiem.lv). Sekojiet informācijai! ☀



Kultūras ministrija



Sabiedrības integrācijas  
fonds

# 2020. – māsu un vecmāšu gads

**Līga Ārente**, diabēta aprūpes māsa, Latvijas Diabēta aprūpes māsu apvienības priekšsēde

*Pasaules Veselības organizācija, atzīmējot māsu profesijas pamatlicējas Florences Naitingeilas 200. dzimšanas dienu, 2020. gadu ir pasludinājusi par Starptautisko māsu un vecmāšu gadu.*

Šis gads sniedz iespēju reizi paaudzē atzīmēt māsu un vecmāšu profesijas nozīmīgumu, kā arī pateikties viņām par darbu un to, ko profesija var sniegt cilvēkam, sabiedrībai un veselības aprūpei kopumā.

Florence Naitingeila bija britu aristokrāte, kura devās uz fronti Krimas kara laikā, lai palīdzētu aprūpēt ievainotos karavīrus. Lai cik banāli nebūtu, tajā laikā ievainotie pārsvarā mira no dizentērijas un citām pārtikas toksikoinfekcijām. Drīz vien Florence Naitingeila saprata, ka vispirms ievainotajiem jānodrošina pienācīgi higiēnas un sadzīves apstākļi, tad arī ārstu un ķirurgu veiktajām operācijām būs labāks iznākums. Viņa lika ierīkot kārtīgas tualetes un nodrošināt ievainotos ar svaigu pārtiku. Rezultātā mirstība samazinājās vismaz par 300 %. Florence Naitingeila pirmā radīja māsu profesiju, kura ir balstīta uz zinātniski pamatotiem pierādījumiem.

Mūsdienās diabēta aprūpes māsas ir vislabākais piemērs tam, kā profesijas pārstāves var sniegt vislielāko ieguldījumu pacientu veselības saglabāšanā un uzturēšanā. Māsas priekšrocība sarunā ar pacientu ir tā, ka viņa mazāk lieto nesaprotamus svešvārdus un spēj vienkārši izskaidrot sarežģītas lietas. Tas ir svarīgi cukura diabēta pacientiem, īpaši 2. tipa diabēta gadījumā, jo nav noslēpums, ka "diabēts nesāp", "paaugstināts glikozes līmenis nesāp", pat diabēta komplikācijas sākuma stadijās nesāp.

Diabēta aprūpes māsu darbība Latvijā sākās pirms 25 gadiem, kad tika izveidota endokrinoloģijas un diabēta māsu specialitāte un arī sabiedriskā organizācija. Diemžēl kopš paša sākuma šo māsu potenciāls tika izmantots tikai dažās ārstniecības iestādēs. Pionieris šajā jomā bija ārstniecības centrs "Rīgas Jūrmala", kuru vadīja daktere Indra Štelmane. Šeit tika realizēta moderna diabēta pacientu



Foto: Līga Ārente

**Endokrinoloģijas un diabēta māsu apvienības dibināšanas darba grupa – no kreisās Margarita Kreicere un Ruta Akermane (pirmā apvienības priekšsēde)**



**Māsa Līga Ārente**

apmācība, ko veica ārstu un māsu komanda. Šeit notika arī jauno diabēta māsu apmācība. 1996. gadā Rīgā tika piešķirts finansējums vienam stacionāram kabinetam un diviem ambulatorajiem kabinetiem. Diemžēl, sākoties ekonomiskajai krīzei, 2009. gadā tika pārtraukts diabēta pacientu apmācības finansējums. Kopš tā laika gan Latvijas Endokrinologu asociācija, gan Latvijas Diabēta federācija, gan Diabēta aprūpes māsu apvienība ieguldīja daudz darbu, lai atjaunotu diabēta pacientu apmācības finansējumu Latvijā. Beidzot tas notika veselības ministres Andas Čakšas darbības laikā 2017. gadā. Šobrīd ir izveidots apmācības kabinets tikls visā Latvijā. Diemžēl šie kabineti nav pārāk noslogoti. Gan ģimenes ārsti, gan vairums endokrinologu nepietiekami izmanto šāda pakalpojuma sniegtos ieguvumus un vilcinās nosūtīt pacientus uz apmācību.

**Latvijas diabēta aprūpes māsas** nepārtraukti attīsta savas zināšanas un pilnveido prasmes, organizējot konferences un seminārus, apmeklējot starptautiskas konferences un piedaloties starptautiskos pētījumos. Mūsu darbības filozofija ir "diabēta pacienta apmācība ir divu ekspertu kopdarbs" – māsa ir eksperts par diabēta aprūpi, pacients ir eksperts par saviem paradumiem, raksturu, iespējām un vērtībām. Tikai kopā mēs varam sasniegt vislabāko iespējamo rezultātu! 🌟



**Latvijas, Lietuvas un Igaunijas diabēta māsas FEND (Federation of European Nurses in Diabetes) konferencē**

# SĒNĪŠU SASLIMŠANAS – vai iemesls satraukumam?

Ieva Bērziņa, podologs

*Pasaulē neviens organisms nevar eksistēt izolēti no citiem. Ap mums un mūsos ir neskaitāmas mikroorganismu sugas, kas dzīvo simbiozē. Tie mums palīdz, daudzi netraucē, bet citi kļūst par parazītiem un izsauc saslimšanu.*

Daudzas mikroskopiskas sēnes ir mūsu normālā mikroflora, kas dažādu ārēju vai organisma iekšēju apstākļu ietekmē var kļūt agresīvas un izraisīt slimību. Patoloģiskās sēnes var aktivēties, mainoties organisma aizsargspējām pēc smagas slimības, pēc antibiotiku lietošanas, kad zūd līdzsvars starp "labajiem" un patogēnajiem mikroorganismiem, pie imunitātes pasliktināšanās vai vielmaiņas saslimšanas. Arī cukura diabētu bieži pavada sēnīšu infekcijas; slimo katrs trešais pacients.

Sēnītes saviem dzīvības procesiem izmanto ādas un tās derivātu – matu un nagu sastāvā esošo keratīnu.

## GALVENIE SĒNĪŠU SASLIMŠANU IZRAISĪTĀJI

- Mūsu normālajā mikroflorā bieži sastopama rauga sēnīte jeb *Candida*, kas cilvēkam nelabvēlīgos apstākļos izraisa saslimšanu. Kandidozi sastop jau zīdaiņa vecumā kā piena sēnīti mutes gļotādā. Uz ādas šī infekcija attīstās cilvēkiem ar vielmaiņas traucējumiem, pie cukura diabēta, pie smagām infekcijām, kuņģa zarnu trakta saslimšanām, HIV vai ilgstoši lietojot antibiotikas. Arī ilgstoša glikokortikoidu lietošana palielina saslimšanas risku. Biežāk saslimst gados vecāki cilvēki ar pavājinātu asinsriti, korpulentī un stipri svīstoši cilvēki. Šī sēnīte skar ādu pirkstu starpās, uz plaukstām, sievietēm zem krūtīm un uz dzimumorgāniem, kā arī nagus un nagu valnišus. Tieši kandidas izraisa biežākos nagu bojājumus cukura diabēta slimniekiem.

- Obligāti patogēno sēņu grupa ir dermatofīti, ar kuriem var inficēties no cita cilvēka vai dzīvnieka. Tā ir biežāk sastopamā nagu un ādas mikožu izraisītāja (līdz pat 90 % gadījumu). Inficēšanos veicina naga vai ādas traumas, mitra vide – baseini, ģērbtuves, pirtis, piesvīduši apavi, pasliktināta perifērā asinsrite (arī smēķēšanas dēļ), hiperhidroze un daudzas ādas slimības. Milzīga nozīme ir personīgajai higiēnai. Ādas mikrosporiju var iegūt, gļaudot slīmu suni vai kaķi.

- Trešā sēnīšu infekciju grupa ir pelējumi, kas biežāk pievienojas traumai bojātiem nagiem vai pie hroniskām ādas slimībām – psoriāzes, atopiskā dermatīta.

## KĀ ATPAZĪT SĒNĪŠU BOJĀJUMUS

Tas nebūt nav viegli, jo simptomi var ļoti līdzināties distrofiskām izmaiņām nagos, parastam naga "saspiedumam" šauros apavos vai arī nomaskēt ļaundabīgu procesu nagā. Ādas mikozi var sajaukt ar psoriāzi, dažādām niezošām dermatozēm. Visām šīm saslimšanām ir atšķirīga ārstēšana, tādēļ diagnozes noteikšana ir svarīga. Uzticēsim to dermatologam.



### Pie ādas ārsta ar aizdomām par sēnīti jāgriežas, ja:

- Nags vai tā daļa maina krāsu uz brūni dzeltenīgu, kļūst blāvs, bez spīduma.
- Naga plātne kļūst tumša, ar zaļu nokrāsu.
- Virsma kļūst raupja, nelidzena vai ar baltu apsarmi.
- Zem naga veidojas sabiezējumi brīvajā malā un ap valnišiem.
- Nags sabiezē, kļūst šķiedrains un sadrūp.
- Nags aug lēnāk, maina formu.
- Nags pakāpeniski atdalās no gultnes, sākot no brīvās malas virzienā uz sakni.
- Pirkstu starpu un pēdu ādas apsārtums, nieze, sīki pūslīši, apļveida iekaisums ar valnīti virzienā uz perifēriju.
- Ar laiku parādās ādas pastiprināta lobīšanās, zvīņošana, sausums, āda sabiezē, ar baltu aplikumu.
- Veidojas sāpīgas plaisas un mitrošana bojātajās ādas vietās.
- Plaisas var asiņot, pievienojas sekundāra infekcija.
- Procesu bieži pavada īpaša nepatīkama smaka.

Uz ādas sēnīšu iekaisums var izpausties kā tikai pirkststarpu plaisāšana, visas pēdas apsārtums un lobīšanās līdzīgi zeķei vai vezikulozi bullozā forma ar pūšļu veidošanos. Ādas kandidozei nav asu robežu, izsitumi krokās var būt atsevišķi vai saplūstoši.

## LAI ĀRSTĒŠANA BŪTU SEKMĪGA

Lai ārstēšana būtu sekmīga, noteikti jāņem analīzei ādas nokasījums vai naga gabaliņš un jānosaka sēnes suga. To nosaka, veicot **uzsējumu barotnē**. Uz atbildi jāgaida apmēram mēnesi. **Tiešā mikroskopija** gan ātri – stundas laikā – noteiks sēņu klātbūtni, bet nenoteiks to sugu. Ātra, precīza, bet dārga metode ir **polimerāzes ķēdes reakcijas** noteikšana. 2–3 dienās būs zināma sēnītes suga un varēs uzsākt ārstēšanu.



Lai izvairītos no viltus negatīvas vai viltus pozitīvas analīzes, **pirms analīzes noņemšanas:**

- vismaz nedēļu nelietot pretsēnīšu medikamentus;
- nedēļu negrieziet nagus;
- nelakot nagus un nelietot kosmētiskus līdzekļus;
- jau dienu iepriekš kājas nemazgāt ar ziepēm;
- iekšķīgi lietojamus pretsēnīšu medikamentus pārtraukt lietot pat mēnesi pirms analīžu noņemšanas.

Kad analīzes uzrādījušas īsto izraisītāju, var ķerties pie **ārstēšanas.**

- Ja skarts tikai viens nags un ne vairāk par pusi *Candida* gadījumā, ar mērenām sekmēm var lietot aptiekās nopērkamos lokālos pretsēnīšu līdzekļus, kombinējot ar diožu lāzera procedūrām.
- Ja infekcija pastāv jau ilgstoši, skārusi vairākus nagus vai ir dermatofītu izraisīta, jālieto medikamenti iekšķīgi tablešu veidā. Šāda sistēmiska terapija gan nav gluži nevainīga, tādēļ regulāri jākontrolē aknu un nieru darbība. Arī smags, slikti kompensēts cukura diabēts var būt kontraindikācija zāļu lietošanai.
- Lāzera procedūras pamatā ir naga un zemnaga audu lokāla uzskarsēšana, tā iznīcinot sēņu micēliju, taču cukura diabēta slimniekiem ar perifēru neiropātiju nav pieļaujama lāzera pielietošana. Ar sekmēm diožu lāzera procedūras pielieto dermatofītu gadījumā papildus ārstēšanai ar tabletēm.
- Vietējas darbības medikamenti grūti iekļūst dziļākos naga slāņos, tādēļ tikai lokāla terapija prasa ievērojami ilgāku ārstēšanas laiku, pat pāris gadus. Lokālos līdzekļus lieto kā papildinājumu sistēmiskajai terapijai vai gadījumā, ja tabletes lietot nedrīkst. Arī pēc terapijas kursa beigām vēlams kādu laiku lietot zāles lokāli. Tāpat ziedes un krēmi palīdzēs pret ādas mikozi, bet tie jālieto pietiekami ilgi, vismaz 3–4 nedēļas. Savukārt nagiem labāk izmantot šķīdumus. Kaut simptomi – nieze un apsārtums – izzūd jau dažās dienās, ārstēšanu pārtraukt nedrīkst, lai nerastos recidīvi.
- Medikamentu kurss iekšķīgi var ilgt vienu mēnesi *Candida* gadījumā, bet dermatofītus var nākties ārstēt pat trīs mēnešus. Savukārt nags atjaunosies apmēram gada laikā, bet, ja skarta naga sakne, vēl ilgāk.
- Lai ārstēšana būtu efektīvāka, vispirms jāveic **ārstnieciskais pedikīrs**. Podologs plānīnās sabiezētus nagus līdz fizioloģiskam biežumam, aizvāks bojātās un atmirušās naga daļas, atbrīvos medikamentiem piekļuvi sēņu augšanas vietai. Arī mājās apstākļos naga virskārtu pirms medikamentu lietošanas vēlams novilēt. Pēc terapijas uzsākšanas nagi var būt pilnībā atdalīti, tāpēc naga gultnes aizsardzībai un, lai saglabātu vietu pareizai veselā naga augšanai, nagu var protežēt. Podologi tam izmanto medicīnisko gēlu ar antimikotisku efektu, ko sacietina ultravioleto staru lampā. Šai procedūrai ir arī estētiska nozīme.

## AR KĀDU ĀRSTĒŠANAS ILGUMU JĀRĒKINĀS

Lietojot medikamentus iekšķīgi, kandidozi ārstē aptuveni mēnesi, bet dermatofītu infekciju – līdz trim mēnešiem. Tabletes likvidē sēnīti, bet pacientam jābrūņojas ar pacietību, kamēr arī bojātais nags atgūst veselīgu izskatu. Ja bijusi bojāta visa naga plātne, tā atjaunosies 9 līdz 12 mēnešos un deformētas naga gultnes gadījumā būs vajadzīga podologa palīdzība naga korekcijai. Gadījumā, ja nolemts sistēmisku terapiju neuzsākt un ārstēties tikai ar lokāliem līdzekļiem, uz rezultātu jāgaida vismaz vienu gadu *Candida* gadījumā un divus vai vairāk, ja izraisītājs ir dermatofīti.

**Ekonomiskā puse** ir ne mazāk svarīga. Iekšķīgo medikamentu cena šķiet augsta, bet to atsver relatīvi neilgais lietošanas laiks. Savukārt aptiekās nopērkamie lokālie bezrecepšu līdzekļi it kā liekas lētāki, bet ilgstoši lietoti sakrāj iespējamo summu. Tādēļ arī vēlams apmeklēt dermatologu, kurš izvērs terapijas lietderību katram pacientam individuāli, ņemot vērā arī materiālo nodrošinājumu, vajadzības gadījumā parakstīs aptiekā pagatavojamu līdzekli ar darbīgām vielām par mērenu cenu. Arī ārstnieciskās nagu lakas jālieto pareizi, iepriekš noslīpējot naga virskārtu, citādi – nauda vējā! Pie tam bezrecepšu zāles vairāk dos kosmētisku efektu, nekā ārstēs sēnīti.

## ĀRSTĒT VAI NEĀRSTĒT

Mikoze nav tikai kosmētisks defekts! Tā ir infekcijas slimība, kas ietekmē imunitāti un organisma vispārējo stāvokli, var complicēties ar citām infekcijām un saslimšanām. Turklāt pacients var inficēt arī savus līdzcilvēkus. Neārstēta mikoze pati no sevis nepāriet! Ja kādam tā gadījies, visticamāk tā nav bijusi sēnīte. Neārstēta ādas sēnīte var strauji izplatīties, sakasījumu dēļ pievienoties bakteriāla infekcija, kas īpaši bīstami cukura diabēta gadījumā. Tāpat neārstēta sēnīte var ieperināties gļotādās, radot izteiktu diskomfortu.

## KĀ PASARGĀT SEVI UN LĪDZCILVĒKUS

Ja slimība atklāta arī citiem ģimenes locekļiem, jāārstējas visiem. Īpaši svarīgi ievērot personīgo higiēnu:

- katram lietot savu dvieļi, dušas paklājiņu;
- atsevišķi dvieļi ķermenim un kājām;
- pēdas mazgāt ar neitrālām ziepēm, jo normāli āda ir ar vāji skābu reakciju, ko sārma ziepes neitralizē; sēnītei patīk silta, mitra, sārmaina vide;
- īpaši rūpīgi izslaucīt pirkstu starpas, ievietot starp pirkstiem salvēti, mazinot izsūšanas iespēju;
- vannu un dušu regulāri mazgāt un dezinficēt;
- gultasveļu mazgāt augstā temperatūrā;
- valkāt tikai dabīga materiāla zeķes, mainīt katru dienu, mazgāt virs 60 grādiem; iegādāties zeķes, kuras satur sudraba diegus ar dezinficējošu efektu;
- apavus mainīt pārdienās, katru otro dienu ļaujot tiem izžūt, vai lietojot maināmas iekšzoles;
- gumijas un neelpojošus apavus valkāt tikai ārkārtas gadījumos, nevis ikdienā;
- ja uzsākta ārstēšana, vēlams nomainīt vecos apavus pret jauniem, jo arī rūpīga dezinfekcija var būt neefektīva; ja iespējams, mazgāt apavus veļas mašīnā;
- podologu kabinetos pieejama apavu dezinfekcijas kamera, kurā tos apstrādā ar sudraba joniem un ozonu;
- pirtis, baseinus, publiskās dušas apmeklēt gumijas čības;
- ja diabēta pacienti nedrīkst staigāt basām kājām, tad vasarā vēlams gaisa un saules peldes pēdām, ziemā kvarcošana;
- sēnītes vai recidīva profilaksei var lietot tautas līdzekļus – tējas koka eļļu, apelsīna mizu eļļu, citrona sulu, 5 % joda šķīdumu, ābolu etiķi, ievu mizu ekstraktu eļļā vai aptiekā nopērkamos un sudraba jonus saturošos dezinfekcijas līdzekļus.

Ja reiz gadījies inficēties ar ādas vai nagu sēnīti vai radušās aizdomas par to, vislabāk atrast savus speciālistus – dermatologu un podologu, nevis uzsākt ārstēšanos pašam. Efektīva ārstēšana no paša sākuma var aiztaupīt daudz nervu un līdzekļu.

Būsim veseli! ☀

# Veselīgākais ZEMA CUKURA LĪMEŅA ārstēšanas veids

**Elina Balanda**

*Visi, kas cieš no cukura diabēta, to ir piedzīvojuši: nakts vidū pamosties ar zemu cukura līmeni, nemanāmi aiziet uz virtuvi un saēsties cukurotas uzkodas, ātri radot cukura līmenim asinīs nebeidzamus “amerikāņu kalniņus” – no augsta uz zemu. Ir nepatīkami nākamajā rītā pamosties ar paaugstinātu cukura līmeni asinīs, un nojaust ka tas iedzīs jūsu dienu diabēta haosā.*

Kā vispareizāk ar to cīnīties? Turpinājumā esam norādījuši veselīgākos un efektīvākos veidus, kā ārstēt zemu cukura līmeni asinīs, iztikot bez negatīvajām sekām.

## LAIKS IR JŪSU DRAUGS

Parasti zemu cukura līmeni asinīs (< 4 mmol/l, noteikts ar glikometru) ieteicams sākt ārstēt ar 10–15 gramu ātras iedarbības ogļhidrātu un pēc tam nogaidīt vismaz 15 minūtes. Atcerieties, ka 10 g cukura pieaugušam cilvēkam ar svaru līdz 80 kg paaugstinās glikozes līmeni asinīs apmēram par 2 mmol/l. Tas jāņem vērā, izvēloties uzreiz apēdamo vienkāršo ogļhidrātu daudzumu! Tā, piemēram, ja glikozes līmenis asinīs ir 3.8 mmol/l, pietiktu ar 10–15 g ātras iedarbības ogļhidrātu, bet ja glikozes līmenis asinīs ir zem 3 mmol/l, – vajadzētu uzreiz lietot vismaz 15–20 g vienkāršo ogļhidrātu. Atkārtoti pārbaudīt cukura līmeni asinīs pēc 10–15 minūtēm un vēlreiz ārstēt, ja tas joprojām ir zems. Tikai tad, kad glikozes līmenis asinīs lielāks kā 5–6 mmol/l, var apēst nelielu uz kodu. Protams, tas, kā ārstēt zemu cukura (glikozes) līmeni asinīs, ir atkarīgs no jūsu individuālajiem parametriem (ķermeņa svara, hormoniem, aktivitātes līmeņa, stresa utt.), tāpēc ievērojiet ārsta ieteikumus. Tomēr ziniet – šis ir viens no zema cukura līmeņa ārstēšanas galvenajiem likumiem.

Taču vairums cilvēku to ārstē ar 15 g cukuru saturošiem produktiem, bet pēc tam turpina ēst, jo joprojām jūtas slikti. Bet, tāpat kā insulīnam, arī ogļhidrātiem ir vajadzīgs zināms laiks, lai sasniegtu asinsriti. Tāpēc pat tad, ja jūtaties joprojām slikti, jāuzticas procesam un jāgaida, līdz cukurs sāc iedarboties.

## NEPĀRCENTĪETIES AR CUKURU

Robeža starp zemu cukura līmeni un izsalkumu dažreiz ir šaura. Ja jums ir zems cukura līmenis asinīs, bet jūtat vēlmi arī pēc uz kodām, izmēģiniet uzkodas ar augstāku tauku un olbaltumvielu saturu:

- ābols (lai ārstētu zemu cukura līmeni) savienojumā ar zemesriekstu sviestu (lai apmierinātu izsalkumu) – ļoti labs variants, kas vēlāk pasargās arī no pārlietu augsta cukura līmeņa;
- graudaugu brokastu pārslas kombinācijā ar pienu;
- siers un bumbieris.

Vispirms gan apēdiet ātras iedarbības ogļhidrātus, pirms baudiet uz kodas ar lielāku tauku vai olbaltumvielu daudzumu.

## ĒDIET SVAIGUS ĒDIENUS

Ja jūs cenšaties ēst veselīgākas uz kodas zema cukura līmeņa ārstēšanai, mēģiniet izvairīties no fasētiem ēdieniem: krekeri, batoniņi un augļi uz kodas tiek apstrādātas, un parasti tās satur daudz konservantu un emulgatoru. Izvēlieties kaut ko tādu, kas nav fasēts. Ilgtermiņā būs veselīgāk: āboli, apelsīni, vīnogas un banāni ir lieliskas uz kodas zema cukura līmeņa situācijās.

## IZMANTOJIET PĀRTIKAS SVARUS

Izsekot ogļhidrātu daudzumam var būt sarežģīti, tāpēc labs palīgs ir pārtikas svāri, kas ļauj precīzāk sekot līdz nepieciešamajam ogļhidrātu daudzumam. Jūs pat varat sagatavoties laicīgi – nosveriet un sagatavojiet augļus līdzņemšanai.

## ATRODIET SAVU PIEEJU

Dienas beigās mēs katrs esam tikai cilvēks, kurš ir centies funkcionēt 24 stundas. Tas ir grūti. Jūs saskarsieties gan ar augstu, gan zemu cukura līmeni asinīs, un ārstēšana ne vienmēr būs tik veiksmīga kā cerēts. Katrs var kļūdīties, tāpēc nevajag sev pārmest. Jūs pieļausiet kļūdas, tāpēc mēģiniet no tām iemācīties labāko, ko varat, un vienkārši **piedodiet sev**.

Vairāk par to, kas ir hipoglikēmija un kā rīkoties tās gadījumā, varat uzzināt Latvijas diabēta federācijas mājas lapā [www.diabets.lv](http://www.diabets.lv) sadaļā MATERIĀLI - <http://www.diabets.lv/uploads/files/images/Materi%C4%81li/5.png>

*Materiāls tapis pēc interneta materiāliem*



Zināt, ka diabēta ārstēšana  
var būt saistīta ar izvēli,  
ne tikai ar ierobežojumiem...  
...tā ir atskārsme.

Vienkārši lietojamais viedais glikometrs CONTOUR®PLUS ONE nodrošina ļoti precīzus glikozes līmeņa asinīs rādījumus, ko papildina tā unikālā funkcija smartLIGHT™, kas palīdz jums saprast, vai glikozes līmenis ir mērķa diapazonā, virs vai zem tā<sup>1,2</sup>. Jums ir arī iespēja viegli izveidot savienojumu starp glikometru CONTOUR®PLUS ONE un lietotnes CONTOUR®DIABETES jaunajām funkcijām, kas palīdz viedāk ārstēt diabētu.

- Ļoti liela pārbaūžu precizitāte
- Funkcija smartLIGHT™
- Paraugu ņemšanas tehnoloģija Second-Chance® (Otrā iespēja)



Their diabetes, illuminated

Contour  
plus ONE<sup>®</sup>

Blood Glucose  
Monitoring System



Uzziniet vairāk par sistēmu CONTOUR® PLUS ONE un atjaunināto lietotni CONTOUR®DIABETES vietnē [contourplusone.co.uk/explore](https://contourplusone.co.uk/explore)

Ascensia, Ascensia Diabetes Care logotips, Contour, Second-Chance (Otrā iespēja) un Smartlight ir uzņēmuma Ascensia Diabetes Care Holdings AG preču zīmes un/vai reģistrētas preču zīmes. Apple un Apple logotips ir ASV un citās valstīs reģistrētas Apple Inc. preču zīmes. App Store ir uzņēmuma Apple Inc. pakalpojuma zīme. Bluetooth® vārdiskā zīme un logotipi ir uzņēmumam Bluetooth SIG, Inc. piederošas reģistrētas preču zīmes, un šajā izdevumā šīs zīmes tiek izmantotas saskaņā ar licenci. Google Play un Google Play logotips ir uzņēmumam Google Inc. piederošas preču zīmes.

© Autortiesības, 2018. Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Visas tiesības paturētas.

Atsauces: 1. CONTOUR™PLUS ONE lietotāja rokasgrāmata. 2. Bailey T et al. Accuracy and user performance evaluation of a new blood glucose monitoring system in development for use with CONTOUR™PLUS test strips. Poster presented at the 15th annual meeting of the Diabetes Technology Society (DTS); October 22-24, 2015; Bethesda, Maryland, USA.

Sagatavošanas datums: 2018. gada marts. Kods: G.DC.06.2017.51620



# MARINĀDES

**Baiba Iskrova**, uztura speciāliste, Veselības centru apvienība  
**Anīta Baumannē**, uztura speciāliste, Veselības centru apvienība

*Aiz muguras grilēšanas sezona, kad bieži tiek lietotas marinādes, lai dārzā uzčurkstinātu savus iemīļotos produktus, izceļot tos ar kādu īpašu garšas niansi. Taču par marinēšanu nevajadzētu aizmirst arī citās sezonās.*

Marinādes mēdz būt dažādas, sākot ar pavisam vienkāršām sastāvdaļām – sāls, pipari, cukurs – un beidzot ar krietni eksotiskākām – kinza, citronzāle, Himalaju sāls u. c.

## Kas labs ir marinādēs, kāpēc vērts tās izmantot:

- tās piešķir īpašas garšas nianšes marinējamam produktam;
- tās palīdz sašķelt gaļā esošās olbaltumvielas – produkts kļūst vieglāk sagremojams;
- marinādes, kas bagātas ar garšaugiem, produktam piešķir papildu pievienoto vērtību: garšu, aktīvās vielas no garšaugiem.

## Kādi ir marinādes mīnusi:

- marinādes mēdz būt diezgan sāļas, treknas, saldas, asas, kas savukārt var nelabvēlīgi ietekmēt hronisku un akūtu slimību norisi – cukura diabētu, hipertensiju, kuņģa un zarnu trakta slimības;
- ar marinādēm papildus varam uzņemt nevēlamas kalorijas, īpaši svarīgi to ir ņemt vērā cilvēkiem ar svara problēmām.

## Kā varam novērst mīnus, vienlaikus uzlabojot maltīti:

- jāatceras, ka kaloriju daudzumu varam samazināt, neizmantojot produktu ar visu marinādi (izņemam produktu no marinādes un cepam, vai, ja cepam uz pannas ar visu marinādi, tad gatavo produktu ēdam bez izveidojušās mērces);
- izvēlamies produktus, kas ir liesāki, tad var atļauties kalorijām bagātāku marinādi.

Piemēram, izvēlamies zivis, kas nav tik treknas, ar tauku procentu līdz 2% - mencu, vēdzele, heku, karūsu u.c. Vidēji treknas skaitās zivis ar 2–8% tauku, un treknas, ja tauku saturs ir jau virs 8%. Protams, jāatceras, ka treknas zivis ir bagātas ar omega-3 taukskābēm, kas ir ļoti nepieciešamas un neaizvietošanas mūsu organismā, tāpēc būtu labi treknas zivis lietot uzturā divas reizes nedēļā (skat. 1. tabulu).

## 1. tabula. Tauku saturs zivīs un citās jūras veltēs

Liesas, tauku saturs <2 %	Vidēji treknas, tauku saturs 2–8 %	Treknas, tauku saturs >8 %
Menca, vēdzele, heks, karūsa, upes asaris, līdaka, bute, līnis, garnele, paltuss, pikša, plekste, salaka, store, zandarts	Bute, lucītis, jūras asaris, anšovs, karpa, forele, plaudis, sardīne	Skumbrija, lasis, brētliņa, nēģis, reņģe, sams, silķe, tuncis, zutis



Arī pārdomāta gaļas izvēle var palīdzēt samazināt nevēlamo kaloritāti un piesātinātos taukus, – lietojiet liesāku gaļu: vistu, tītaru, trusi, paipalu, teļu.

## Kā izmantot mērci, kas palikusi no gaļas, zivs vai dārzeņu cepšanas.

Var mērci papildināt ar jau gatavām (vārītām) piedevām (griķi, rīsi, kartupeļi, pilngraudu makaroni, lēcas u.c.), tādā veidā uzlabojot piedevu garšu un piešķirot ēdienam papildu ieguvumus: šķiedrvielas, vitamīnus, minerālvielas. Viena porcija graudaugu un to izstrādājumu ir vidēji 50 g (sausā veidā), kartupeļu porcija ir ~120 g, pākšaugu porcija ~150 g gatavā veidā vai ~70 g sausā veidā. Ja aktuāla ir svara korekcija, tad īpaši svarīgi ir atcerēties, ka šādas piedevas būtiski palielina maltītes kaloriju daudzumu. Cukura diabēta pacientiem svarīgi zināt, ka šādas piedevas satur daudz ogļhidrātu (OH) un tas ietekmē glikozes līmeni asinīs (skat. 2. tabulu).

## 2. tabula. Populārāko ēdiena piedevu apskats

Piedevas, 1 porcija	Kcal	Ogļhidrāti	Olbaltumvielas	Tauki	Šķiedrvielas
Rīsi (brūnie), 50 g	185	38	4	1,4	1,8
Griķi (zaļie), 50 g	172	30	6	1,5	5
Kartupeļi, vārīti, 120 g	103	22	2	0,1	1,6
Makaroni (pilngraudu), 50 g	170	29	8	1,6	5
Pākšaugi (turku zirņi), 70 g	238	30	13	4	12
Kvinoja, 50 g	167	29	7	2,5	3,5
Lēcas, 50 g	166	25	12	0,8	6
Sojas pupas, 70 g	311	21	25	13	6

## MARINĀŽU RECEPTES

Marinādes paredzētas 500 g produkta (vistas, zivju vai dārzeņu). No 500 g vistas sanāk vidēji četras porcijas, no zivs sanāk trīs porcijas un no dārzeņiem divas porcijas. Jāmarinē 15–20 minūtes vai nedaudz ilgāk. Ja produkti sagriezti mazākos gabaliņos, tad marināde labāk būs jūtama katrā kumosā. Mazos gabaliņus cep 5–7 minūtes no katras puses, lielākos 9–10 minūtes.

Tabulās ir norādīta produkta uzturvērtība 500 g produkta kopā ar marinādi.

### ITĀĻU MARINĀDE

#### Sastāvs:

- ¼ glāzes olīveļļas
- ¼ glāzes vīna etiķa
- 1 tējkarote oregano
- 1 tējkarote bazilika (var būt kaltēts)
- 1/2 tējkarote paprikas pārslu

#### Produktu uzturvērtība 500 g produkta kopā ar itāļu marinādi

*	Kcal	Ogļhidrāti	Olbaltumvielas	Tauki	Šķiedrvielas
Vista	1021	0 g	120 g	60 g	0 g
Lasis	1436	0 g	100 g	115 g	0 g
Dārzeni	520	0 g	8 g	50 g	6 g

### TERIJAKI MARINĀDE

#### Sastāvs:

- ¼ glāzes sojas mērces (var izmantot mērci ar samazinātu sāls daudzumu – ar norādi “mazāk sāls” jeb angļiski “less salt”)
- ¼ glāzes apelsīnu sulas
- ¼ glāzes eļļas
- 1 tējkarote cukura
- 1 tējkarote ingvera

#### Produktu uzturvērtība 500 g produkta kopā ar terijaki marinādi

*	Kcal	Ogļhidrāti	Olbaltumvielas	Tauki	Šķiedrvielas
Vista	1096	14 g	125 g	60 g	0 g
Lasis	1530	14 g	110 g	115 g	0 g
Dārzeni	598	24 g	13 g	50 g	6 g

### MEDUS UN SINEPJU MARINĀDE

#### Sastāvs:

- 1 ēdamkarote medus
- 1 ēdamkarote Dižonas sinepju
- ¼ glāzes eļļas
- 1 tējkarote sāls
- 1 tējkarote piparu

#### Produktu uzturvērtība 500 g produkta kopā ar medus un sinepju marinādi

*	Kcal	Ogļhidrāti	Olbaltumvielas	Tauki	Šķiedrvielas
Vista	1083	8 g	121 g	63 g	0 g
Lasis	1489	8 g	101 g	117 g	0 g
Dārzeni	558	18 g	9 g	50 g	6 g

### KINZAS UN LAIMA MARINĀDE

#### Sastāvs:

- ¼ glāzes sasmalcinātas kinzas
- ¼ glāzes laima sulas
- ¼ glāzes eļļas
- 1 tējkarote medus
- 1 tējkarote kumīna
- 1 tējkarote sāls
- 1 tējkarote piparu
- 1 saspiesta ķiploku daiviņa

#### Produktu uzturvērtība 500 g produkta kopā ar kinzas un laima marinādi

*	Kcal	Ogļhidrāti	Olbaltumvielas	Tauki	Šķiedrvielas
Vista	1006	11 g	128 g	50 g	0 g
Lasis	1511	11 g	108 g	115 g	0 g
Dārzeni	479	21 g	8 g	50 g	6 g

### PIKANTĀ FAHITAS (FAJITA) MARINĀDE

#### Sastāvs:

- ¼ glāzes eļļas
- ¼ glāzes laima sulas
- 1 tējkarote maltu čili piparu
- 1 tējkarote maltas paprikas
- 1 tējkarote kaltētu ķiploku
- 1 tējkarote sāls
- 1 tējkarote piparu

#### Produktu uzturvērtība 500 g produkta kopā ar pikanto fajitas marinādi

*	Kcal	Ogļhidrāti	Olbaltumvielas	Tauki	Šķiedrvielas
Vista	1044	6 g	120 g	60 g	0 g
Lasis	1459	6 g	100 g	115 g	0 g
Dārzeni	546	16 g	8 g	50 g	6 g

### ĀZIJAS MEDUS MARINĀDE

#### Sastāvs:

- ¼ glāzes sojas mērces
- ¼ glāzes eļļas
- 1 ēdamkarote medus
- ¼ glāzes sarkanvīna etiķa
- 2 saspiestas ķiploka daiviņas
- 1 tējkarote risu etiķa

#### Produktu uzturvērtība 500 g produkta kopā ar Āzijas medus marinādi

*	Kcal	Ogļhidrāti	Olbaltumvielas	Tauki	Šķiedrvielas
Vista	1088	12 g	125 g	60 g	0 g
Lasis	1503	12 g	105 g	115 g	0 g
Dārzeni	590	22 g	13 g	50 g	6 g

### HALAPENJO UN ĶIPLOKU MARINĀDE

#### Sastāvs:

- ¼ glāzes eļļas
- ¼ glāzes laima sulas
- ¼ glāzes etiķa
- 1 vai 2 sasmalcināti halapenjo pipari
- 3 saspiestas ķiploka daiviņas
- 1 tējkarote sāls
- 1 tējkarote piparu

#### Produktu uzturvērtība 500 g produkta kopā ar halapenjo un ķiploku marinādi

*	Kcal	Ogļhidrāti	Olbaltumvielas	Tauki	Šķiedrvielas
Vista	1044	6 g	120 g	60 g	0 g
Lasis	1459	6 g	100 g	115 g	0 g
Dārzeni	546	16 g	8 g	50 g	6 g

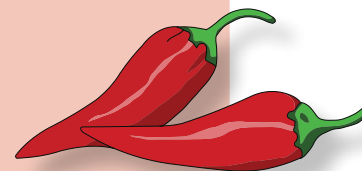
### NEŠVILAS ASĀ MARINĀDE (“NASHVILLE HOT”)

#### Sastāvs:

- ½ glāzes eļļas
- 1 ēdamkarote Kajennas piparu
- 1 tējkarote sāls
- 1 tējkarote piparu
- 1 tējkarote malta čili
- 1 ēdamkarote brūnā cukura

#### Produktu uzturvērtība 500 g produkta kopā ar Nešvilas aso marinādi

*	Kcal	Ogļhidrāti	Olbaltumvielas	Tauki	Šķiedrvielas
Vista	1400	5 g	120 g	100 g	0 g
Lasis	1815	5 g	100 g	155 g	0 g
Dārzeni	833	15 g	8 g	90 g	6 g



# VIENKĀRŠI un GARDI

**ZIEMASSVĒTKU KĒKSIŅI.** Gatavošanas laiks 20 min. Cepšanas laiks 25 min.



## Apmēram 6 kēksiņiem nepieciešams:

- 200 g kviešu miltu
- 2–3 tējķ. *Canderel® Stevia* granulu
- 1 tējkarote cepampulvera
- Šķipsniņa malta kanēļa
- Šķipsniņa svaigi malta muskatrieksta
- 2 tējķ. jaukta garšvielas
- 1 tējķ. malta ingvera
- 25 g "sultana" rozīņu
- 25 g saldo ķiršu (sagriezti vidēji lielos gabalos)

- 1 ābols (sarīvēts)
- 1 apelsīns (miziņa un sula)
- 125 ml piena
- 100 ml jogurta ar zemu tauku saturu
- 2 olas
- 75 g zema tauku satura margarīna

Jums būs nepieciešamas 6 kēksiņu veidnes, kas izklātas ar speciālajiem kēksiņu cepampapīriem.

1. Uzkarsējiet cepeškrāsni līdz 200° C (ar

ventilatoru - 180° C)

2. Lielā traukā ieberiet miltus, *Canderel® Stevia*, cepampulveri un garšvielas un samaisiet.

3. Pievienojiet rozīnes, ķiršus, rīvētu ābolu, apelsīnu miziņu un samaisiet, lai viss kopā labi sajauktos.

4. Sajauciet pienu, jogurtu un olas, pēc tam iemaisiet to miltu maisījumā.

5. Pievienojiet apelsīna sulu, kausētu margarīnu un viegli samaisiet, pēc

tam ar karoti pildiet kēksiņu veidnes 2/3 no veidnes tilpuma.

6. Cepiet cepeškrāsni 20–25 minūtes vai līdz kēksiņi kļuvuši zeltaini.

7. Izņemiet no krāsns un ļaujiet atdzist. Dekorēšanai izmantojiet *Canderel®* pūdercukuru.

**Padoms:** Kēksiņi vislabāk garšo, ja tos ēd vēl siltus.

**AR IEVĀRĪJUMU PILDĪTI CEPUMIŅI.** Gatavošanas laiks 20 min. Cepšanas laiks 15 min.

## Sastāvdaļas:

- 225 g zema tauku satura margarīna
- 20 g *Canderel® Stevia* granulu
- 1 tējkarote vaniļas ekstrakta
- 1 olas dzeltenums
- 2 ēdamkarotes paniņu vai piena
- 300 g kviešu miltu
- Zemeņu vai aveņu ievārijums (bez cukura)

Jums būs nepieciešamas 2 viegli ietaukotas cepešpannas, mikseris, pārtikas plēve.

1. Uzkarsējiet cepeškrāsni līdz 180° C (ventilatora režīmā – 160° C).

2. Ar mikseri sakuliet zema tauku satura margarīnu, tad pievienojiet *Canderel® Stevia* un sakuliet līdz masa kļūst gaiša un krēmīga, pēc tam iemaisiet vaniļas ekstraktu.

3. Masai pievienojiet olas dzeltenumu, paniņas un ēdamkaroti miltu, visu lēnām samaisiet. Pievienojiet atlikušos miltus un

lēnām samaisiet līdz viendabīgai masai.

4. Visu masu novietojiet uz miltiem apkaisītas virsmas un savieliet mīklu bumbā. Aptiniet to ar pārtikas plēvi un ielieciet ledusskapī uz 20 minūtēm.

5. Veidojiet mīklas gabaliņus apmēram valrieksta lielumā un sarullējiet bumbiņās, pēc tam novietojiet tos uz cepešpannas un saplaciniet. Katrā no tām iespiediet vidū bedrīti un piepildiet ar nelielu daudzumu ievārijuma.



6. Cepiet 12–15 minūtes vai līdz cepumi kļūst zeltaini. Pēc cepšanas ļaujiet tiem atdzist.

**MANDEĻU KRAUKŠĶI.** Gatavošanas laiks 10 min. Cepšanas laiks 10 min.

## Sastāvdaļas:

- 125 g sviesta
- 225 g miltu
- 8 olu baltumi
- 8 tējķ. *Canderel Stevia* pulvera
- 50 g sasmalcinātu mandeļu

1. Uzkarsējiet cepeškrāsni līdz 180° C.

2. Katliņā izkausējiet sviestu. Noņemiet katliņu no uguns, pievienojiet *Canderel Stevia* pulveri, miltus, sasmalcinātas mandeļus (pusi no kopējā daudzuma) un samaisiet. Beigās pievienojiet olu baltumus un kārtīgi visu samaisiet.

3. Uz cepešpannas, kas izklāta ar cepampapīru, ar ēdamkaroti lieciet mīklas piciņas un vienmērīgi izlīdziniet tās. Apkaisiet ar sasmalcinātām mandeļiem un cepiet apmēram 10 minūtes. Kad mīkla ir kļuvusi zeltaini brūna, pannu izņemiet no krāsns un ļaujiet cepumiem atdzist. Kad cepumi atdzišu, lieciet tos traukā.



# Saldie mirkli ar Canderel.



## Canderel –

tik pat garšīgs kā cukurs, bet bez kalorijām.  
Bez pēcgaršas, nav kaitīgs zobiem.  
Piemērots diabēta pacientiem un cilvēkiem,  
kas rūpējas par savu svaru.

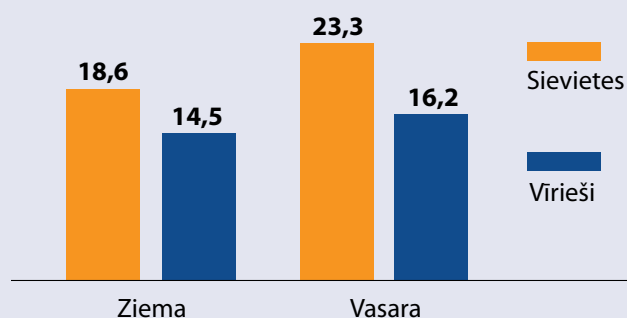
Meklējiet aptiekās un lielveikalos visā Latvijā.

# D VITAMĪNS – kad saule ir zemu



*Aptuveni 82 % Latvijas iedzīvotāju ir nepietiekams D vitamīna līmenis. Latvijai atrodoties pietiekami tālu ziemeļos, lai mūs nesasniedtu pietiekami daudz saules gaismas, mums jāatceras, ka nevaram ievērot to valstu paraugu, kas ir starp mums un ekvatoru.*

**Vidējais 25(OH)D3 vitamīna līmenis (ng/mL) atkarībā no dzimuma un gadalaika**



**Respondentu procentuālais sadalījums pēc 25(OH)D vitamīna līmeņa**

25(OH)D vitamīna līmenis (ng/mL)	Ziemā (%)	Vasarā (%)
>30 ng/mL	11,2%	12,6%
20-29 ng/mL	27,3%	44,1%
<19 ng/mL	61,5%	43,3%

Avots: osteoporozes asociācija.lv "Kāds ir D vitamīna līmenis Latvijas iedzīvotājiem?", Maija Mukāne un Ingvars Rasa

**References intervāli dažādos avotos – 25OH D vitamīna līmenis (ng/mL)**

Pakāpe	Vitamin D Society	Endocrine Society 2011	IOM Food and Nutrition Board	LOKMSA vadlīnijas 2012	ROCHE Farmācijas kompānija	Dati no 2019. gada D vitamīna pētījumiem
Deficīts	0-30	0-20	0-12	0-19	0-20	0-12
Nepietiekamība	31-39	21-29	12-20	20-29	21-29	12-20
Pietiekams/Optimāls	40-60	30-100	>20	30-60	30-50	30-50
Toksicitāte	>150	>100	>60	>150	-	>100

Avots: J. Osītes prezentācija

**Maija Gurēviča**, endokrinoloģe (VCA "Aura" un LJMC SAVAC), Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas valdes locekle

Problēma ar D vitamīna deficītu ir tāda, ka tam nav specifisku pazīmju. Nav klīniskās ainas, pēc kuras to var konstatēt, un pazīmes ir nespecifiskas – nogurums, samazināts muskuļu spēks, slikta imunitāte (biežas saaukstēšanās, autoimūno slimību bieži un smagi uzliesmojumi), samazināts kaulu blīvums, t.sk. osteoporozē un osteomalācijā, trausli mati un nagai, depresīvs noskaņojums. Smags D vitamīna deficīts bērnu vecumā var izpausties ar rahītu.

Laboratoriski konstatēts nepietiekams D vitamīna jeb 25 (OH) D vitamīna līmenis asinīs, protams, ir svarīgākā indikācija, lai vitamīnu lietotu.

Vsiem pacientiem ar osteoporozē jālieto D vitamīns, lai notiktu pietiekama kalcija uzsūkšanās no uztura.

Ja cilvēkam ir D vitamīna deficīta riska faktori – piemēram, dzīvo ziemeļu platuma grādu valstī bez pārtikas produktu bagātināšanas ar D vitamīnu, maz atrodas saules gaismā, (dežūru darbs un darbs naktīs), tumša ādas krāsa, nepietiekama D vitamīna uzņemšana ar uzturu (veģetārieši, vegāni), D vitamīna uzsūkšanās traucējumi (gados vecāki cilvēki, pacienti pēc holecistektomijas, pacienti ar celiakiju), D vitamīns jālieto papildus. Arī, ja nav zināms D vitamīna līmenis asins analīzēs, tomēr jālieto uzturošā deva (līdz 4000 starptautisko vienību (SV) dienā).

Mērķis ir novērst deficītu, bet jāņem vērā, ka daudzu slimību norisē D vitamīns palīdz labāk atveseļoties. Ir pierādīta D vitamīna pozitīva ietekme imunitātes pareizā



darbībā. Tas nozīmē, ka D vitamīns samazina infekciju risku un atvieglo to norisi, kā arī tas ir svarīgs elements autoimūno slimību norisē. Piemēram, ir zināms, ka D vitamīna papildu lietošana pacientiem ar reimatoīdo artrītu vai hronisku autoimūnu tireoidītu, Greivsa slimību paātrina remisijas iestāšanās laiku un samazina paasinājumu daudzumu un to izteiktību. Tiek pētīta D vitamīna nozīme pacientiem ar onkoloģiskām saslimšanām – optimāls D vitamīna līmenis, piemēram, saistās ar mazāk intensīvu metastazēšanās procesu. Vēl arvien ik gadu tiek publicēti ap 4000 dažādu zinātnisko rakstu par D vitamīnu, kas liecina – vēl daudz par to uzzināsim.

D vitamīnu uzņemt ar uzturu ir salīdzinoši grūti, piemēram, konservētas sardīnes (100 g) satur apmēram 170 starptautiskās vienības (SV) D vitamīna, lasis (100 g) satur 526 SV D vitamīna, vienas olas dzeltenums satur vidēji 37 SV D vitamīna.

Pieaugušam cilvēkam ar normālu svaru (ja deficīts ir izārstēts un jālieto uzturošā deva) vidēji dienā jāuzņem no 1000 līdz 4000 SV. Tātad, dienā būtu jāapēd, piemēram, 10 olu dzeltenumi un vēl klāt 370 g konservētu sardīņu. Tikai ar uzturu D vitamīna līmeni var uzturēt kārtīgs zivju ēdienu cienītājs bez D vitamīna uzsūkšanās traucējumiem un ar normālu svaru.

Ja runā par otru D vitamīna uzņemšanas avotu – saules ultravioleto starojumu (UVS), – viss nav tik vienkārši. Vislabāk saules gaismas ietekmē D vitamīns sintezējas ādā teritorijās no ekvatora līdz 35. platuma grādam. Tur saules gaismas krišanas leņķis ir augsts un D vitamīna izveide ādā notiek efektīvi. Latvija atrodas ziemeļu platuma grādos, tālu no ekvatora, tādējādi D vitamīna sintēze ādā pietiekamā apmērā nenotiek. Saules aizsargkrēmi samazina D vitamīna sintēzi ādā pat līdz 90 %, savukārt, tiklīdz āda ir sarkana un apdegusi, D vitamīna sintēze bloķējas enzīmu līmenī. Dažās ziemeļu valstīs, piemēram, Somijā notiek pārtikas produktu bagātināšana jeb fortifikācija ar D vitamīnu. Tur dzīvojot, D vitamīnu papildus var nelietot (ja ievēro Ziemeļvalstu diētu ar lielu zivju daudzumu). Pie mums, Latvijā fortifikācijas nav. Apkopojot iepriekš minēto, paliek tikai viens variants, kā uzturēt optimālu D vitamīna līmeni – lietot D vitamīnu uztura bagātinātāju vai medikamentu veidā. Visiem saviem pacientiem rekomendēju D vitamīnu lietot papildus, pietiekamā devā, nepārtraukti un neatkarīgi no gadalaika un saules daudzuma.

Runājot par D vitamīna līmeni Latvijas iedzīvotājiem – pateicoties Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijai un endokrinologam Ingvaram Rasam, noteicām D vitamīna līmeni ziemā un vasarā ~200 iedzīvotājiem un ievācām datus par viņu dzīvesveida paradumiem, kas ietekmēja D vitamīna uzņemšanu. Rezultāti jāzina katram ārstam Latvijā. D vitamīna deficīts ir plaši izplatīts – līdz pat 85 % respondentu tas bija nepietiekams (<30 ng/mL). Jāatzīmē, ka netika atklāta nekāda korelācija ar dzīvesveida paradumiem. Tas nozīmē, ka Latvijas atrašanās ziemeļu platuma grādos ir vienīgais faktors, kas nosaka plaši izplatītu D vitamīna deficītu Latvijā. Katram būtu jānosaka savs D vitamīna līmenis, bet, ja finansiāli tas nav iespējams, noteikti pastāvīgi papildus jālieto D vitamīns uztura bagātinātāju vai medikamentu veidā.

Varbūt zināms, bet sabiedrībā un pat ārstu starpā mītiem apvīts faktors ir D vitamīna lietošanas saistīšana ar nierakmeņu risku vai asinsvadu kalcinācijas risku. D vitamīns jālieto ārkārtīgi lielās devās (>10 000 SV dienā), turklāt

kopā ar kalciju, lai iegūtu nefrokalcinozi. Nierakmeņu risks drīzāk būs atsevišķiem indivīdiem ar ģenētiski noteiktu predispozīciju pastiprinātai aktīvās D vitamīna formas veidošanai. Asinsvadu kalcinācija ir sekas palielinātam holesterīna līmenim, un tai nav nekādas saistības ar D vitamīna lietošanu. Vēl viens Latvijā cirkulējošs mīts – D vitamīns vasaras periodā nav jālieto, jo ir pietiekams saules gaismas daudzums. Kā minēju iepriekš, mūsu platuma grādos saule D vitamīnu nedāvās. Nelietojot D vitamīnu vasaras periodā, tā līmenis sāks kristies jau pēc 2–3 nedēļām.

Kopš spāņu gripas laikiem 20. gadsimta sākumā bija konstatēts, ka atrašanās saules gaismā palīdzēja ātrāk izveseļoties no šīs slimības. Arī tuberkulozes ārstēšanā bija pozitīvi efekti no helioterapijas. Dāņu ārsts *Niels Rieberg Finsen* 1903. gadā saņēma Nobela prēmiju par UVS izmantošanu autoimūno slimību (sistēmas sarkanās vilkēdes) terapijā. Covid-19 arī ir infekcijas slimība, kuras norise būs atkarīga no imūnās sistēmas atbildes, – ja organismā ir optimāls D vitamīna līmenis (45–55 ng/mL), imūnā sistēma ir gatava pareizai un aktīvai rīcībai. Patlaban pieejamie epidemioloģiskie un novērojuma pētījumi rāda – asociācija ar vieglāku slimības norisi pacientiem ar labu D vitamīna līmeni ir atklāta, kā arī cilvēkiem ar optimālu D vitamīna līmeni ir mazāks risks saslimt ar Covid-19.

Šobrīd vēl trūkst datu no randomizētiem kontrolētiem pētījumiem – patlaban pasaules zinātniekiem vēl nav laika šādam pētījumam, jo spēkā ir citas prioritātes. ☀

## D vitamīns – medikaments vai uztura bagātinātājs

*Inga Urtāne, RSU docētāja, Farmācijas ķīmijas katedras vadītāja*

*D vitamīnam ir nozīmīga loma imūnsistēmas darbībā, kas nozīmē, ka šobrīd, Covid-19 laikmetā, par to ir paaugstināta interese.*

Lielākā atšķirība starp D vitamīna medikamentiem un uztura bagātinātājiem ir tā, ko pierāda reģistrācijas process – drošība, ka attiecīgā medikamenta deva sasniegs terapeitisko mērķi. Uztura bagātinātāji vairāk darbojas profilaktiskā ziņā un nav nekādu medicīnisku pierādījumu, ka tie palīdzēs sasniegt un uzturēt nepieciešamo D vitamīna līmeni asinīs. Jāņem vērā, ka pielietojums ir arī ļoti atkarīgs no deficīta nopietnības – ja tas ir minimāls (bieži vien kā rezultāts nepilnīgam uzturam vai nepietiekami atrodoties saules gaismā), tad, iespējams, ka pietiek ar uztura bagātinātājiem. Savukārt, ja pacientam ir ilgstošs un hronisks vitamīna trūkums vai blakusslimības, kas ietekmē vitamīna līmeni, nepieciešams medikaments, kam ir konkrēta deva un lietošanas plāns.

Dažādiem D vitamīna medikamentiem ir dažādas devas un lietošanas biežums. Var būt zāles, kuras jādzēr reizi dienā, un var būt medikamenti ar ilgstošas darbības formu, kur vitamīns organismā izdalās vairākās dienās. Tomēr pētījumi parādījuši, ka efektivitātes ziņā šim dažādajam

**Turpinājums 26. lpp.** →

# VAI VARU TURPINĀT VADĪT TRANSPORTLĪDZEKLI?

Informatīvs materiāls pacientiem ar cukura diabētu.

## KAS MAN JĀZINA PAR TRANSPORTLĪDZEKĻA VADĪŠANU UN HIPOGLIKĒMIJU?

Hipoglikēmija ir diabēta visbiežākā akūtā komplikācija. Tā rodas tad, kad glikozes (cukura) līmenis Jūsu asinīs pazeminās tiktāl, ka Jūsu organisms pārstāj saņemt pietiekamu enerģijas daudzumu. Hipoglikēmija transportlīdzekļa vadīšanas laikā var apdraudēt gan Jūs, gan citus cilvēkus.

### VISBIEŽĀKIE HIPOGLIKĒMIJAS SIMPTOMI IR:

- ☑ Izsalkuma sajūta un slikta dūša;
- ☑ svīšana;
- ☑ satraukuma vai aizkaitinājuma sajūta;
- ☑ bālums;
- ☑ ātra vai neregulāra sirdsdarbība (sirdsklauves);
- ☑ redzes miglošanās.



### ATCERĪETIES!

Pretdiabēta līdzekļi vai to kombinācijas var palielināt hipoglikēmijas risku. Pie sava ārsta vai medicīnas māsas noskaidrojiet, vai tas attiecas uz Jūsu zālēm.

## HIPOGLIKĒMIJA UN TRANSPORTLĪDZEKĻU VADĪŠANA:

kā gādāt par drošību?

### PIRMS VADĀT TRANSPORTLĪDZEKLI:

- ☑ paņemiet automašīnā cukuru saturošu ne-diētisku dzērienu un glikozes tabletes, cukurgraudus vai kaut ko līdzīgu;
- ☑ automašīnā turiet naškus – augļus, biskvītus vai sviestmaizes. Ilgstošas iedarbības ogļhidrāti palīdzēs nepieļaut pēkšņu glikozes līmeņa pazemināšanos asinīs;
- ☑ pārbaudiet glikozes līmeni asinīs;
- ☑ pastāstiet pasažieriem, ka Jums ir diabēts un kā viņiem jārikojas, ja Jums būs hipoglikēmija.

### VADOT TRANSPORTLĪDZEKLI:

- ☑ nekādā gadījumā nebrauciet ilgāk kā divas stundas, nepārbaudot glikozes līmeni asinīs. Pēc nepieciešamības apstājieties, lai ieturētu nelielu maltīti un panāktu, ka glikozes līmenis asinīs ir vairāk nekā 6 mmol/l
- ☑ ja nepieciešams, apstājieties, lai novērstu simptomus, un nogaidiet. Pirms turpināt braukšanu, glikozes līmenim Jūsu asinīs jābūt 6-7 mmol/l
- ☑ braukšanas dēļ, nekad neatlieciet plānotu nelielu maltīti vai pilnu ēdienreizi.

# TŪLĪTĒJA HIPOGLIKĒMIJAS NOVĒRŠANA

## JA JUMS IR DRAUDOŠAS HIPOGLIKĒMIJAS PAZĪMES:

- ☑ tūlīt apēdiet trīs vai četras glikozes tabletes vai cukurgraudus, piecas vai sešas konfektes, kas nesatur šokolādi vai izdzeriet ½ glāzes sulas vai ne-diētiska dzēriena. Dažādiem cilvēkiem precīzais daudzums var atšķirties.

## JA VADĀT TRANSPORTLĪDZEKLI:

- ☑ apstājieties pēc iespējas ātrāk, tiklīdz tas ir droši;
- ☑ apēdiet trīs vai četras glikozes tabletes vai cukurgraudus, piecas vai sešas konfektes, kas nesatur šokolādi vai izdzeriet ½ glāzes sulas vai ne-diētiska dzēriena;
- ☑ izņemiet aizdedzes atslēgu un pārsēdieties pasažiera sēdekļī vai izkāpiet no automašīnas, ja tas ir droši;
- ☑ nemēģiniet atsākt braukšanu, pirms hipoglikēmijas simptomi nav izzuduši.

## NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, JA ESAT APJUCIS, ŠEIT NORĀDĪTIE TĀLRUŅI VAR PALĪDZĒT IZSAUKT PALĪDZĪBU



### KUR ZVANĪT ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS?



# 112

**Glābšanas dienests**  
(ugunsdzēsēji, policija,  
medikļi)



# 113

**Neatliekamās  
medicīniskās  
palīdzības dienests**

## KĀ NOVĒRST HIPOGLIKĒMIJU

Ja jūtat hipoglikēmijas brīdinājuma simptomus, Jums

# 1.

Jāaptur transport-līdzeklis, tiklīdz tas ir iespējams.

# 2.

Jāuzņem glikoze, kura ātri uzsūcās, piemēram, trīs līdz četras glikozes tabletes vai jāapēd piecas līdz sešas sakošļājamas cukuru saturošas konfektes, kas nesatur šokolādi vai jāizdzer pusglāze sulas vai cukuru saturošu dzērienu.\*

# 3.

Nav atļauts mēģināt braukt tālāk, pirms simptomi nav izzuduši un glikozes līmenis asinīs nav atjaunojies normas robežās.

\*Pajautājiet savam veselības aprūpes speciālistam vai dietologam, kurus pārtikas produktus varat izmantot, lai paaugstinātu glikozes līmeni asinīs, ja pēkšņi rodas šāda nepieciešamība. Jums vienmēr jānēsā līdzīvi vismaz viens no šiem produktiem.

# GARASTĀVOKĻA noslēpumi

Marina Tumova

Cilvēka smadzeņu darbībai ir nepieciešama glikoze. Ja glikozes asinīs ir maz, smadzenes mēdz kļūt "vājas". Izraisītās garastāvokļa izmaiņas ir saistītas ar letarģiju (letarģija – dziļam miegam līdzīgs stāvoklis), kas rodas no tā, ka smadzenes nesaņem nepieciešamo enerģiju. Smadzenēm vienkārši trūkst "spēka", lai kontrolētu garastāvokli.

Turklāt, zems glikozes līmenis asinīs (hipoglikēmija) var ietekmēt neurotransmitera\* acetilholīna līmeni. Acetilholīns ir atbildīgs par signālu pārraidi starp smadzeņu šūnām, īpaši to, kas kontrolē psihiskās un fiziskās funkcijas (elpošanu, sirdsdarbības ātrumu, muskuļu darbību). Tas izskaidro, kāpēc daži cilvēki stāsta par nelielu eiforisku sajūtu, līdzīgu vieglam reibumam, kad cukura līmenis asinīs pazeminās.

Savukārt pārāk liels glikozes daudzums asinīs nelabvēlīgi ietekmē smadzenes un rada tām trauksmes stāvokli. Cilvēkiem ar 1. tipa cukura diabētu glikozes līmeņa paaugstināšanās ietekmē smadzeņu reģionus, kas kontrolē emocijas. Paaugstināts glikozes līmenis asinīs saistīts ar depresiju, un šī reakcija uz paaugstinātu cukura līmeni rodas cilvēkiem ar 1. tipa cukura diabētu. Tas izskaidro, kāpēc daudzi cilvēki stāsta, ka viņiem ir ļoti slikts garastāvoklis, kas līdzīgs depresijai, kad paaugstinās glikozes līmenis asinīs. Ja tas turpinās ilgstoši vai notiek bieži, paaugstināts glikozes līmenis asinīs var izraisīt depresiju.

\*Neurotransmiteri ir ķīmiskās vielas, kas palīdz nosūtīt un saņemt ziņas starp smadzeņu šūnām. Ir divu veidu vēstneši: "laimes" vēstneši (priecīgas un entuziastiskas ziņas) un "bēdu" vēstneši (skumjas un apslāpējošas ziņas).

## KONTROLĒ SAVU NOSKAŅOJUMU

1. tipa cukura diabēta emocionālā ietekme var būtiski ietekmēt dzīves kvalitāti un pat fizisko drošību noteiktās situācijās. Tāpēc emocionālās veselības kontrole ir tikpat svarīga kā diabēta kontrole. Ņemot vērā to, ka garastāvoklis var būt atkarīgs gan no 1. tipa cukura diabēta psiholoģiskās, gan fizioloģiskās ietekmes, ir svarīgi pasargāt sevi no tām abām.

### Garastāvokļa kontroles stratēģijas

- Izstrādājiet paplašinātu atbalsta sistēmu. Tajā var būt ietverta jūsu diabēta atbalsta grupa, piemēram, ģimenes locekļi, draugi, ārsts vai diabēta apmācības speciālists.
- Veiciet pierakstus vai rakstiet blogu par savām ikdienas sajūtām un aktivitātēm.
- Meditējiet un atrodi laiku atpūtai.
- Saskatiet savā dzīvē pozitīvo un paskatieties uz dzīvi ar humoru.
- Piedalieties labdarības vai sabiedriskās organizācijās kā brīvprātīgais.
- Rūpīgi ievērojiet diabēta ārstēšanas plānu un izvairieties no pēkšņiem cukura līmeņa kāpumiem vai kritumiem.
- Ieviesiet "garastāvokļa dienasgrāmatu", lai pierakstītu garastāvokļa svārstības un noteiktu, kas ir to galvenie iemesli.
- Izmantojiet nepārtrauktas glikozes uzraudzības sistēmu, kas parāda, cik ātri paaugstinās vai samazinās cukura līmenis asinīs.
- Mīliet sevi!

Garastāvokļa kontroles stratēģijas, kas derētu konkrēti jums, var mainīties tikpat ātri kā jūsu emocijas, tāpēc izmantojiet dažādus veidus, kas to var mainīt.

1. tipa cukura diabēts un noskaņojums ir savstarpēji saistīti daudzos veidos, taču tas nenozīmē, ka jūs pilnībā nekontrolējat savas emocijas. Ziniet kā glikozes līmeņa paaugstināšanās un pazemināšanās ietekmē jūs, un iepriekš sagatavojieties šo svārstību novēršanai. Citiem vārdiem sakot, valdiet pār situāciju! ☀

Raksts sagatavots, izmantojot  
<https://www.diabetesselfmanagement.com>



# Milgamma® N kapsulas

– ārstē sāpes!



## Milgamma® N

90 mg / 40 mg / 0.25 mg  
kapsulas



**Dažādas izcelsmes nervu sasilšanām,  
kas raksturojas ar iekaisumu un sāpēm:**

- sāpīgs muskulatūras sasprindzinājums
- radikulīts
- migrēna

Milgamma® N satur taukos šķīstošā B1 atvasinājuma (benfotiamīna), B6 un B12 vitamīnu kompleksu.

Lietot pa 1 kapsulai 3 - 4 reizes dienā,  
vieglākos gadījumos pa 1 - 2 kapsulām dienā.

Bezrecepšu zāles. Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju vai atbilstošu informāciju uz iepakojuma. Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu. Par novērotajām zāļu blakusparādībām lūdzam ziņot Zāļu valsts aģentūrai vai Wörwag Pharma GmbH & Co.KG pārstāvniecībai Latvijā pa tālruni +371 67411504.

Reklāmas devējs: Wörwag Pharma GmbH & Co.KG, Vienības gatve 87, Rīga, LV-1004. Reģ. apliecības īpašnieks: Wörwag Pharma GmbH & Co.KG, Vācija. LV/MIL/PA/A/02/02/04.18/PRESE

**ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI**

# LAI MĀCĒTU ATBALSTĪT SKUMJĀS UN BĒDĀS...

Zaudējumu pārdzīvojam atšķirīgi, šādos mirkļos cilvēks var justies vientuļš un nevienam nevajadzīgs, apdraudēts un nesaprasts. Kā palīdzēt, lai cilvēks spētu pasauli atkal ieraudzīt krāsainu.

„Aptiekā bieži iegriežas ļaudis, kuri vaicā pēc līdzekļiem, kas slāpētu bēdas, palīdzētu uzveikt zaudējuma sāpes,” stāsta **Mēness aptieka farmaceite Ērika Pētersone**. Šādos mirkļos cilvēks var justies vientuļš un nevienam nevajadzīgs, apdraudēts un nesaprasts. Notikumi, kas rada traumu, var būt dažādi, taču visus – sākot ar darba zaudēšanu, šķiršanos vai mīla mājdzīvnieka aiziešanu uz citiem ganību laukiem, un līdz pat tuva cilvēka nāvei – apvieno apjukums un ļoti bieži arī nespēja tikt galā ar bēdām paša spēkiem. “Aptiekas plauktos ir virkne preparātu – gan recepšu, gan bezrecepšu, bet līdztekus ir svarīgi veikt dažus citus soļus, kas palīdz bēdas pārvarēt,” teic farmaceite. Šoreiz parunāsim par abiem ceļiem.

## KO JŪT NOSKUMUŠAIS?

Svarīgākais, ko vajadzētu apzināties – skumjas un zaudējumi ir daļa no dzīves, un cilvēkam neizbēgami būs jāiemācās, kā grūtos brīžos palīdzēt gan sev, gan draugam, kolēģim vai radniekam. Vispirms ir jāmēģina izprast sāpju dabu un pieņemt tās normalitāti.

• **Sāpes nepāriet vienā acu mirklī.** Var būt sāpīgi noskatīties, kā otrs sēro, taču, lai zaudējuma sāpes rīmtos, katram nepieciešams savs laiks. Neliec otram tikt pāri bēdām pēkšņi, sakot: saņem sevi rokās!

• **Raudāšana ir dabiska un veselīga reakcija uz bēdām.** Jāļauj vaļa jūtām un asarām, emocijas ir jāizdzīvo. Neliec būt stipram, kad emocijas plūst pāri malām.

• **Svarīgi uzturēt sakarus.** Ikvienam ir labi zināt, ka kādam esi svarīgs un rūpi. Kaut arī skumju pārņemtais neatbild uz zvaniem, ignorē, nevajadzētu pārstāt rakstīt, zvanīt un aicināt satikties.

• **Nesalīdzini otra sāpēs un zaudējumu ar savu vai citu pieredzi.** Atceries, ka katram savas bēdas šķiet visskumjākās un salīdzinājums ar kāda cita, tavuprāt, lielākām bēdām, cilvēku, kuru centies nomierināt, var tikai vēl vairāk sāpināt.

• **Skumjas un prieks – roku rokā.** Ja vienu dienu sērojošais ir priecīgs, tas nenozīmē, ka nākamajā dienā viņš vairs nebūs nomākts, neraudās. Emocijas var mainīties ik pa stundai. Arī tas ir dabiski.

• **Katra diena ir kā karuselis.** Vienā dienā var atgriezties enerģija rīkoties un darīt, taču jau nākamajā brīdī var atkal pārņemt bezspēcība un vēlme noslēpties.

• **Atmiņas un stāsti dziedina.** Runā ar sērojošo par zaudēto līdz pat brīdim, kad būs gana.

• **Nesaki to, kas var sāpināt.** Ja ir zaudēts tuvinieks, mīļš cilvēks, nevajag mēģināt palīdzēt, sakot, piemēram, “viņš šobrīd ir labākā vietā.”

• **Skumjas aiz sevis atstāj tukšumu.** Emocijas un raudāšana nogurdina, tādēļ dod laiku sērojošā atpūtai.

## SNIEDZ PALĪDZĪGU ROKU

Lai arī kādas emocijas izrādītu skumju pārņemts cilvēks, labākais, ko var darīt – būt iejūtīgam un nenosodīt.

Ja sēro tuvs cilvēks, bieži ir bail pateikt ko aizskarošu vai nepareizu. Lūk, daži rīcības veidi un frāzes, kas var noderēt, mierinot skumju pārņemto!

• **Izproti sērošanu.** Nav pareizas vai nepareizas sērošanas, tāpat tai nav noteikts laika limits. Emocijas var būt nesaprātīgas, tāpat kā izturēšanās.

• **Iemācies uz klausīt.** Var būt grūti izdomāt pareizos vārdus, ko teikt, taču daudz

nozīmīgāka ir spēja ieklausīties otra sāpēs.

• **Piedāvā praktisku palīdzību.** Šādos brīžos cilvēkam var noderēt, kāds, kurš var aiziet uz veikalu pēc pārtikas, pagatavot ēdienu, izmazgāt veļu, palīdzēt organizēt bēres, uzkopt māju, pieskatīt mājdzīvnieku vai vienkārši būt blakus.

• **Sniedz ilgstošu, pastāvīgu atbalstu.** Skumjas nepāries tūlīt, tādēļ klātbūtne vai palīdzība var būt svarīga arī ilgākā laika posmā. Vajadzētu jau laikus apsvērt, kādu palīdzību spēj piedāvāt ilgtermiņā.

• **Pamani depresijas pazīmes.** Bēdas var mīties ar nomāktību, nevēlēšanos neko darīt, taču laika gaitā tam ir jāmainās un dzīvei jāatgriežas ierastajās slīdēs. Ja tomēr emocionālā bedre padziļinās un cilvēks nespēj pieņemt notikušo un rast mieru, var iedzīvoties smagā depresijā. Tad noteikti ir nepieciešama speciālista palīdzība.

## KĀDI FARMACEITISKIE LĪDZEKĻI MAZINĀS BĒDAS, SKUMJAS, SĒRAS?

Modernā farmācija piedāvā plašu līdzekļu spektru psihiskās veselības uzturēšanā – no zāļu tējām līdz pat recepšu preparātiem. Taču, lai sekmīgi pārdzīvotu sērošanas posmu, būtu svarīgi, lai tablete nav vienīgais atbalsta mehānisms.

**Recepšu medikamenti** ir vairāku veidu un tie satur aktīvās vielas ar dažādu iedarbību. *Mēness aptieka* farmaceite Ērika Pētersone skaidro: “Recepšu līdzekļu izvēle ir tikai ārstējošā ārsta rokās, izvērtējot to nepieciešamību un pielāgojot katram pacientam. Ir vairāki ieguvumi, lietojot recepšu medikamentus, taču, visticamāk, tie nebūs

# SAŅEM VAIRĀK!

Padziļināta farmaceitiskā aprūpe hronisko pacientu vajadzībām veselības aprūpes programmā **DIABĒTS Veselība+**



**-%**

## + IZDEVĪGUMS

- Pastāvīga atlaide līdz **20%** diabēta terapijā biežāk lietotajiem līdzekļiem un precēm
- Akcijas preces, atbilstoši mēneša piedāvājumam *Mēness aptiekās*
- Īpašā cena **4,90 €** (parasti 8.35€) D vitamīna pietiekamības noteikšanai organismā + ains noņemšanai, materiāla apstrādei *Centrālajā Laboratorijā*



## + PIERAKSTS

Iespēja saņemt *Mēness aptiekas* farmaceitiem pieejamo informāciju par brīvām pieraksta vietām uz valsts apmaksātiem vai maksas medicīnas pakalpojumiem *Veselības centru apvienībā*



## + PROFESIONĀLA FARMACEITA KONSULTĀCIJA

- par glikometru lietošanu
- par papildus līdzekļu diabēta terapijā izvēli
- par dažādu medikamentu savietojamību un pareizu lietošanu

**Veselība+** karti var saņemt *Mēness Aptiekās* bez maksas, aizpildot pieteikumu.

[epoliklinika.lv](http://epoliklinika.lv)



**Centrālā Laboratorija**

pirmā izvēle. Katram medikamentam ir zināmas blakusparādības, piemēram, samazināts reakcijas ātrums, atmiņas, koncentrēšanās un plānošanas grūtības, pastāv risks, ka var pasliktināties kardioloģiskās funkcijas, ka medikaments var ietekmēt ķermeņa masu. Daļa no medikamentiem var izraisīt pierašanu un var rasties grūtības pārtraukt medikamenta lietošanu. Turklāt zāles, kas palīdz tikt galā ar negatīvajām emocijām, iespējams, ietekmēs arī spēju izjust pozitīvas emocijas.

Jāņem vērā, ka zāļu darbību var vājināt smēķēšana, savukārt alkohola lietošana var būtiski palielināt blakusparādību risku. Jāizvairās arī no tiešiem saules stariem vai solārija apmeklējuma, jo, lietojot atsevišķus medikamentus, pastāv apdeguma vai ādas kairinājuma risks.

Zāles nedot tūlītēju efektu – bieži vien ir nepieciešamas 10-30 dienas, lai panāktu pilnīgu terapijas efektu. Pārtraucot lietot medikamentu, nepieciešama ārsta konsultācija, lai samazinātu pārtraukšanas sindroma blaknes (galvassāpes, reibonis, trauksme)."

**Bezrecepšu zāļu** klāsts aptiekās ir ļoti plašs. Vairums šo līdzekļu balstās fitoterapijā. Galvenokārt medikamenti un uztura bagātinātāji satur aktīvās vielas, kas samazina trauksmi, skumjas, nemieru, paaugstinātu uzbudināmību. Visbiežāk šo līdzekļu sastāvā ir apiņi, vilkābeļu droga, ārstnieciskā melisa, baldriāni, mātere. Ieteicams pievērst uzmanību arī atsevišķiem mikroelementiem un vitamīniem.

Magnijs ir palielina noturību pret stresu. Pirmie simptomi, kas liecina, ka organismā trūkst magnija, ir krampji, acs raustišanās un nogurums.

D vitamīnam ir nozīmīga loma serotonīna beb

laimes hormona sintēzē, tāpēc būtu jā rūpējas par to, lai organismā ir pietiekams D vitamīna līmenis.

B grupas vitamīni labvēlīgi iedarbojas uz nervu sistēmu un smadzeņu darbību.

Neatkarīgi no tā, vai izvēle ir bezrecepšu vai recepšu zāles, svarīgi tās lietot pareizi. Jāņem vērā, kurā diennakts laikā nepieciešamas zāles, jānoskaidro, kāds ir dienas režīms, vai cilvēks vada auto, vai ir jāspēj koncentrēties pienākumu veikšanai darbā.

## LABS MIEGS DZIEDĒ

Svarīgi apzināties, ka bēdu uzveikšanā liela nozīme ir miega režīmam. Miega laikā tiek dzēsta nevajadzīga un arī satraucoša informācija, ilgtermiņā tiek noglabāta vitāli svarīga informācija un būtu žēl, ja nomākta garstāvokļa un miega trūkuma dēļ svarīga informācija tiktu palaista garām. Kvalitatīva miega laikā galvas smadzenēs cirkulējošais šķidrums palīdz aizskaloš saspringtas domāšanas un pārdzīvojumu radušos piesārņojumu, kas traucē nervu šūnām efektīvi darboties. Farmaceite iesaka: "Labākam miegam var izvēlēties melatonīnu saturošu medikamentu vai uztura bagātinātāju. Melatonīns ir hormons, kas normālos apstākļos diennakts tumšajā laikā izdalās asinīs un veicina dabisku miegu. Dažādi ārēji faktori, tostarp pārdzīvojumi, var ietekmēt miega kvalitāti. Melatonīna preparāti palīdz samazināt iemigšanai nepieciešamo laiku, un to var lietot kombinācijā ar dabīgajiem nomierinošiem līdzekļiem, piemēram, pasifloru, apiņiem, baldriāni, magones ekstraktu, kas spēj labvēlīgi ietekmēt dažādas miega fāzes."

## AR ZĀĻU TĒJĀM – UZMANĪGI

Izvēloties zāļu tējas, uz ātru rezultātu nevar cerēt, taču tās noteikti var būt palīdzīgas. Turklāt tējas sagatavošana jau ir rituāls – tā cilvēks izjūt apkārtnē rūpes vai arī rūpējas par sevi pats, un tas ir dziedinoši.

"Dažas zāļu tējas nedrīkst lietot kopā ar noteiktiem medikamentiem, piemēram, jāizvairās no tējām, kas satur divšķautņu asinszāli, jo tā var izmainīt medikamenta iedarbību, pastiprinot vai pavājinot tā darbību. Savukārt, citas tējas ir predisponētas grūtniecēm. Grūtniecības laikā nevienu tēju nevajadzētu lietot stipri novāritu un ilgstoši. Priekšroku jādod tējām, kas satur pēc iespējas mazāk dažādu augu. Vislabāk būtu izvēlēties monotējās, piemēram, mētras – piparmētras, kaķumētras. Vakaros var uzliet liepziedu, vilkābeļu vai baldriāna tēju. Jāizvairās no melisas lietošanas bez ārsta konsultācijas, jo tā satur fitoestrogēnu. Asinszāle darbojas kā dabīgs antidepresants, taču grūtniecības laikā to nedrīkst lietot, jo tā var nelabvēlīgi ietekmēt aknu darbību. Par tēju lietošanu noteikti vajadzētu konsultēties ar farmaceitu," teic Ērika Pētersone.

Svarīgākais, kas jāpatur prātā – bēdas ir grūti uzveikt vienatnē. Ja līdzās nav atbalstoša tuvinieka, ja nespēj tikt galā ar nomācošām emocijām, nevajadzētu kavēties, līdz situācija kļūst vēl smagāka. Iespējams, tieši gājiens uz aptieku un saruna ar farmaceitu var būt pagrieziena punkts ceļā uz pozitīvām pārmaiņām. Turklāt *Mēness aptieka* farmaceita konsultāciju gan par tēju, gan zāļu lietošanu var saņemt arī attālināti. Tā farmaceits var veltīt tik daudz laika un uzmanības, cik būs nepieciešams.

Raksta sagatavošanā izmantoti *Meijo klinikas* vietnes materiāli.

# mySugr mobilais asistents – diabēts bez rūpēm



Mobilās tehnoloģijas kalpo mums komunikācijā, darbā un izklaidēs. Tās var būt derīgas un dziedējošas. *mySugr* lietotne diabēta slimnieku dzīvi var padarīt daudz vienkāršāku.

## DERĪGI UN ĒRTI

Kad 1973. g. *Motorola* prezentēja pasaulei pirmo pārnēsājamo bezvadu tālruni, nevienam pat prātā nenāca, ka ar to varēs ne tikai zvanīt un atbildēt uz zvaniem. Tagad ir aizvien grūtāk definēt, kādas ir tālruņa galvenās funkcijas – kopš tie ir kļuvuši viedi, šo aparātu funkcijas nosaka instalētās lietotnes, un tālruņu iespējas ir kļuvušas gandrīz neierobežotas.

Ar lietotnēm var samaksāt par biļetēm uz kino, atrast draugus citā konti-

mentā vai apskatīt visas pasaules lidmašīnu maršrutus, tad kāpēc mums nesākt attālināti komunicēt ar ārstiem? Īpaši tad, ja slimojam ar hroniskām slimībām un mums ir svarīgi regulāri un konsekventi ievērot ārstu rekomendācijas. Šādas iespējas mums paver telemedicīna.

Ar vienu no hroniskajām slimībām – cukura diabētu – slimiešajiem nepietiek tikai regulāri lietot zāles. Lai nepiedzīvotu komplikācijas, viņiem ir jāsaprot, kas notiek organismā, un katru dienu jākontrolē procesi. Taču vākt da-

tus par diabētu, izmantot tos ir sarežģīti, tam jāvelta daudz laika. Ikdienas rutīna ir garlaicīga un nogurdinoša, tāpēc nereti cilvēki atmet ar roku, vairs nedara daudzus svarīgus darbus.

Lai ar diabētu slimojošo dzīve kļūtu vieglāka, speciālistu komanda ir izstrādājusi *mySugr* lietotni (*mySugr App*), ko var integrēt viedtālrunī.

## ESI VIEDS

Lai kontrolētu diabētu, ļoti svarīgi ir regulāri mērit glikozētā hemoglobīna (HbA1c) līmeni. Taču, zinātnei attīstoties, ārstiem ir kļuvusi svarīgi ne tikai zināt šo rādītāju, bet arī to, kā tas mainās laika gaitā. Šos datus jebkurā brīdī un bez stresa var iegūt, izmantojot lietotni *mySugr App*.

Kas notiek viņa organismā, cilvēks var saprast, tikai uzmetot acis lietotnei – grafikā būs attēloti pēdējās diennakts dati: vidējais cukura līmenis asinīs, insulīna daudzums, aktivitātes līmenis un citi svarīgi dati.



Lietotne atgādinās, kad jāveic mērījumi, jāievada insulīns, un, protams, palīdzēs koncentrēties uz konkrētiem ārstēšanas un terapijas mērķiem, piemēram, nezaudēt motivāciju. Lietotnes iecerētāji ir izveidojuši spēles / izaicinājumus, kas palīdzēs veltīt savai veselībai pietiekami daudz uzmanības.





IZMANTOJOT ŠO PROGRAMMU, ĀRSTI SAŅEM MAKSIMĀLI DAUDZ INFORMĀCIJAS PAR PACIENTA VESELĪBU, BET SLIMOJOŠIE – PIENĀCĪGU APRŪPI.



## ATTĀLINĀTA ĀRSTĒŠANA

Diabēts ir hroniska slimība, tāpēc tā slimniekiem regulāri jāapmeklē speciālisti un jāiesniedz viņiem pieraksti

ar veselības datiem. Telemedicīna ļauj šīs vizītes saīsināt tik ļoti, lai paspētu apmeklēt ārstu pusdienu pārtraukuma laikā, jo visus vajadzīgos datus lietotne viegli nosūtīs speciālistam un viņš tos izanalizēs jau pirms jūsu apmeklējuma.

Telemedicīna iet vēl tālāk – ārsti var koriģēt ārstēšanu attālināti. Īpaši svarīgi tas ir tagad, kad pasauli vārdzina SARSCoV2 vīrusa pandēmija un vajadzētu pēc iespējas mazāk kontaktēties ar citiem cilvēkiem. Šī iemesla dēļ uzņēmums piedāvā pusgadu bez maksas lietot *mySugr* ne tikai *AccuChek* mērīerīču lietotājiem, bet arī pacientiem, kam ir citu ražotāju glikometri.

*mySugr* lietotne var ātri un viegli vienkopus savākt svarīgus terapijas datus ne tikai no šīs lietotnes, bet arī no daudzām citām ierīcēm. Piemēram, ar bezvadu sakariem pie *AccuChek Instant* glikometra pievienotā lietotne automātiski lejupielādē rezultātus no mērīerīces un, pieslēdzoties pie interneta, saglabā mākoņkrātuvē. *mySugr* ļauj datus marķēt – pie tiem lietotnes lietotājs var pierakstīt savu pašsajūtu, raksturot pēdējo apēsto ēdienu un saglabāt tā attē-

lu. *mySugr* atgādinās, kad jāizmēra glikozes līmenis asinīs.

## IZSMEĻOŠA ANALĪZE

Īpaši noderīga var būt lietotnes pārskatu ģenerēšanas funkcija. *mySugr* ļauj izveidot pārskatus PDF un CSV formātā un nosūtīt tos ārstam. Svarīgi, ka pie jaunākajiem pārskatiem tiek pievienotas iepriekš pievienotās atzīmes, tāpēc speciālists var redzēt, kā mainās pacienta stāvoklis.

*mySugr* var viegli aprēķināt, kādas insulīna devas būs nepieciešamas pēc noteiktu ēdienu ēšanas. Starp citu – lietotnes priekšrocības īpaši jūtīsiet, ceļojot pa tālām zemēm; kad rodas jautājums, ko ēst – varēsiet nosūtīt ziņu par ēdiena maiņu savam diabēta skolotājam un saņemt padomu, kā ēst veselīgāk.

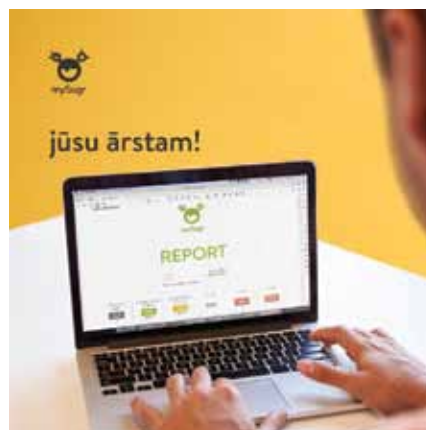
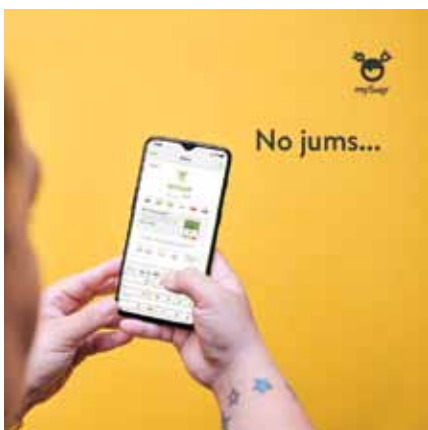
Jaunie tehnoloģiskie risinājumi cilvēkiem ne tikai palīdz kontrolēt diabētu, bet arī mudina darīt to pareizi.

**Lietotni var lejupielādēt:**

<http://bit.ly/mysugrAndroid>

<http://bit.ly/mysugriOS>

PR



## Turpinājums no 17. lpp. →

formām nav atšķirības un ar visiem medikamentiem var sasniegt līdzvērtīgu terapeitisko efektu. Protams, jāseko līdzī norādījumiem – ja zāles ir jādzer reizi dienā, tad nevar pašrocīgi to izmainīt uz lielāku devu reizi nedēļā. Ir vērts apsvērt to, kurš medikaments palīdzēs pacientam būt līdzestīgākam – varbūt vienam ir vieglāk katru dienu regulāri izdzert kapsulu, savukārt citam jau tā jālieto daudzi medikamenti, tāpēc viņam piemērotākas ir retāk lietojamas ampulas. Jebkurā gadījumā ir svarīgi regulāri veikt asins analīzes un kontrolēt terapijas gaitu.

Par D vitamīnu sabiedrībā valda dažādi mīti, ar kuriem būtu jācinās un jāpārliecinās, ka pacienti ir pareizi informēti. Viens no trakākajiem mītiem ir tas, ka D vitamīna trūkumu var aizvietot ar solāriju. Tā ne tikai nav taisnība, bet labi zināms, ka solārijs vispār ir bīstams veselībai. Reizēm cilvēki sajauc saistību starp D vitamīnu un kalciju – kur kalcija uzskūšanās procesam ir nepieciešams D vitamīns, bet šī saite nav atgriezeniska, un cilvēkiem, kam trūkst D vitamīns, nav papildus jālieto kalcijns. Daudzi arī redz zivju eļļu kā brīnumlīdzekli, kas satur pietiekami visus taukos šķīstošos vitamīnus, bet realitātē, pat ja zivju eļļai ir papildus pievienots D vitamīns, tas visticamāk nebūs pietiekami, ja pacientam tiešām ir deficīts.

Jaunākie pētījumi par D vitamīnu patlaban sliecas onkoloģijas virzienā, mēģinot novērtēt, vai pietiekams D vitamīna līmenis spēj profilaktiski samazināt onkoloģisku saslimšanu risku. Tomēr pagaidām tam vēl nav viennozīmīgas atbildes nevienā virzienā. D vitamīnam ir nozīmīga loma imūnsistēmas darbībā, kas nozīmē, ka šobrīd, Covid-19 laikmetā, par to ir paaugstināta interese. Nešķiet gan, ka šajā ziņā ir vērts izdalīt D vitamīnu kā kaut ko īpašu, bet fokuss jāvērs uz stipru imūnsistēmu un tās atbildes reakciju vīrusam kopumā.

Pierādīts ir tas, ka pacientiem ar sirds un asinsvadu problēmām ļoti bieži ir zems D vitamīna līmenis. Līdzīga situācija ir pacientiem ar cukura diabētu vai vienkārši aptaukošanos. Ir vairāki medikamenti (piemēram, glikokortikoidi vai karbamazepīns), kuru lietošana var D vitamīna līmeni samazināt. Visi šie pacienti ir D vitamīna deficīta riska grupā, un tiem vajadzētu pārbaudīt D vitamīna līmeni asinīs. ✨

## D vitamīns – kā noteikt

**Jana Osīte**, laboratorijas ārste, Centrālā laboratorija

***D vitamīna popularitāte gan pētnieku lokā, gan sabiedrībā pēdējos gados ir strauji pieaugusi.***

Kvalitatīvām analīzēm ir svarīgi, lai pacients ir tukšā dūšā (vismaz astoņas stundas pirms asiņu nodošanas nav ēdis), nav darijis neko, kas prasa fizisku slodzi, kā arī uzņēmis pietiekami daudz ūdens, lai nebūtu dehidrēts.

D vitamīna līmeņa noteikšanu asinīs var nozīmēt ārsti, bet daudzi pacienti nāk arī paši pēc savas iniciatīvas. Pēc venozo asiņu nodošanas rezultāti ir saņemami dienas laikā. Parauga apstrāde analizatorā prasa aptuveni 40 minūtes

(atdzesēšana, centrifugēšana un iegūtās plazmas analīze), un šo procesu ir vērts pacientam izstāstīt, lai saprastu, ka rezultātus nesaņems uzreiz pēc analīžu nodošanas.

Analīzes notiek pilnīgi automatizēti pēc Eiropas līmeņa standartizētas metodes. Mēs veicam iekšēju kvalitātes kontroli katru dienu, tādēļ varam būt pārliecināti, ka pacienti saņem pareizu rezultātu. Tikai Rīgas Centrālajā laboratorijā Šarlotes ielā katru dienu tiek apstrādātas 700–1000 analīzes – atkarībā no sezonas (ziemā interese ir lielāka, jo pacienti mazāk atrodas saulē un uzturs ir citāds kā vasarā).

Rezultāti ir pārskata formā un satur tabulu ar references intervāliem. Būtu svarīgi zināt, ka katrai laboratoriju grupai tie var būt mazliet atšķirīgi. Mēs Centrālajā laboratorijā strādājam ar citiem reaģentiem (kam ir savs ražotājs ar saviem references intervāliem, kas varbūt seko līdzī citām Eiropas vai pasaules institūciju vadlīnijām), salīdzinot ar citām laboratoriju grupām. Tāpēc ir svarīgi, lai pacienti, kuriem nepieciešams sekot līdzī savam D vitamīna līmenim, to analizētu vienā un tajā pašā laboratoriju grupā, lai dinamika būtu uzticama.

Pacientiem, kuri vēlas pārrunāt savus rezultātus, Centrālā laboratorija piedāvā laboratorijas ārsta konsultāciju pa telefonu vai klātienē. Var iegūt arī padziļinātu pārskata interpretāciju. Lai savam D vitamīna līmenim varētu sekot līdzī un novērot tā dinamiku, ir vēlams analīzes veikt regulāri. Tā kā D vitamīns uzsūcas un tā līmenis ceļas lēni (pat lietojot receptu medikamentus), tad ir maza jēga to mērīt biežāk nekā reizi trīs mēnešos.

Stāvoklis	Smagas pakāpes deficīts	Vidēji smagas pakāpes deficīts	Nepietiekams līmenis	Pietiekams līmenis	Optimāls līmenis
Koncentrācija (ng/mL)	<10	10–19,9	20–29,9	≥30	45–55

Tabula: Centrālās laboratorijas references intervāli D vitamīna līmenim asinīs.

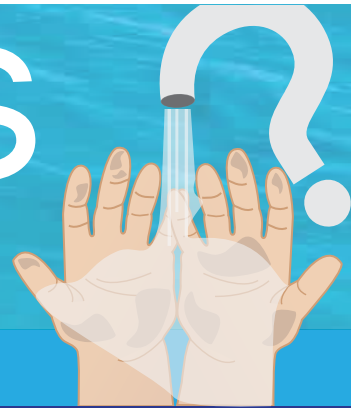
Ātrums, kādā var panākt D vitamīna optimālu līmeni, galvenokārt ir atkarīgs no devas, ko ārsts ir izrakstījis, kā arī no lietošanas veida: daži medikamenti ir jālieto katru dienu, daži – pāris reizi mēnesī. Svarīgs ir arī dzīvesveids (izmaiņas uzturā un saulē pavadītais laiks), kā arī citu medikamentu lietošana, kas var ietekmēt D vitamīna līmeni.

D vitamīna popularitāte gan pētnieku lokā, gan sabiedrībā aptuveni pēdējo trīs gadu laikā ir strauji pieaugusi – gan parādās daudzas jaunas un interesantas publikācijas, gan D vitamīna nozīme tiek popularizēta. Par to vairāk runā presē, vairāk runā ārsta kabinetā un vairāk runā sociālajos medijos. Jaunākie pētījumi parāda arī to, ka šo aktivitāšu rezultātā D vitamīna līmenis vidēji sabiedrībā pieaug un tuvojas optimālajam. Kaut gan Latvijā ir ļoti izplatīts D vitamīna deficīts (jo galu galā esam ziemeļu valsts), bērniem, kas jaunāki par diviem gadiem, nereti ir novērojama D vitamīna pārdozēšana – D vitamīna pievienošana bērnu uzturam ir kļuvusi pārāk populāra.

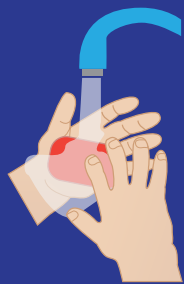
Nemot vērā, ka pasauli ir pārņēmis Covid-19, notiek daudzi pētījumi par D vitamīna un imūnsistēmas lomu cīņā ar šo vīrusu. Tomēr pat par sākotnējiem rezultātiem vēl nav vērts runāt un ir jāgaida, līdz paies vēl kāds gads un publikācijas kļūs izsmēlošākas. ✨

Raksts publicēts žurnālā *MEDICUS BONUS* Nr. 49

# VAI ROKAS NOMAZGĀJI ?



## KĀ JĀMAZGĀ ROKAS?



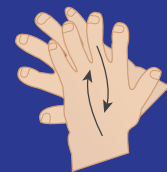
Izmanto **tekošu, vēlams siltu ūdeni un ziepes**



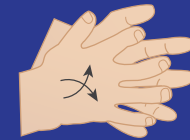
Saslapini un kārtīgi saziepē rokas **10-15 sekundes** tā, lai veidojas putas



Saziepē **plaukstas**



**plaukstu virspuses**



**vietas starp pirkstiem**



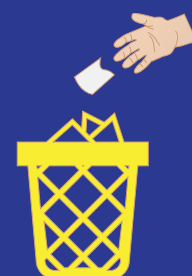
**zem nagiem**



Rokas kārtīgi noskalo zem ūdens strūkļas vismaz **10 sekundes**



**Noslauki** rokas vienreiz lietojamā papīra dvielī, tīrā auduma dvielī **vai nožāvē** zem elektriskā roku žāvētāja



Izlietoto papīra dvielī **izmet atkritumu tvertnē**

## KAD JĀMAZGĀ ROKAS?



Pirms un pēc ēšanas, ēdiena gatavošanas



Pēc tualetes apmeklējuma



Pēc **sporta nodarbībām** vai aktivitātēm ārā



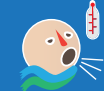
Pēc **sabiedrisko vietu apmeklēšanas** (sabiedriskais transports, veikals, teātris)



Pēc **deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas**



Pēc **saskares ar dzīvniekiem** (to barošanas, glaudīšanas)



Pēc **saskares ar slimnieku**



Kad rokas ir **acīmredzami netīras**



Materiāls sagatavots 2015. gadā

# NovoFine® Jūsu sajūtām ir nozīme

NovoFine®  
adatas  
Uzlabo  
injicēšanas  
pieredzi jau  
30 gadus!



## NovoFine® 32G 4 mm

Domājot par pacientiem,  
esam radījuši jaunu un vēl smalkāku NovoFine® adatu



### Lielāks komforts

Ļoti tieva un ļoti īsa adata,  
lai samazinātu sāpes<sup>2</sup> un  
intramuskulāras injicēšanas risku<sup>3</sup>



### Izturīga

Unikāla dizaina,  
lai samazinātu adatas locīšanās  
vai salūzšanas risku



### Universāla

4 mm adatas garums ir piemērots  
zemādas injicijām pacientiem ar  
dažādu ķermeņa masas indeksu<sup>4</sup>



### Ērta

Lietojama ar visām  
pilnšļircēm<sup>5</sup>



### Ātrāka un vieglāka injekcija

SuperFlow™ tehnoloģija uzlabo insulīna plūsmu,  
padarot injekciju ātrāku un vieglāku<sup>6</sup>

**References:** 1. Jørn Rex, Hvordan finder man på at lave en NovoPen®, Novo Nordisk A/S November 2003. 2. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res. 2006;23(1,2):37-43. 3. Birkebaek NH et al. Diabetes Care. 2008;31(9):e65. 4. Frid A et al. Diabetes & Metabolism 2010;36:S3-S18. 5. Data on File. Tested according to ISO 11608-2:2012. 6. Siegmund T et al. Diabetes Technol Ther. 2009;11(8):523-528.

**Katrai injicijai lietojiet jaunu adatu.** NovoFine® adatas ir iespējams iegādāties aptiekā bez receptes. Iepakojumā ir 100 adatas. Iepakojuma aptuvenā cena aptiekā -22 EUR. Ja, lietojot zāles, Jums vai kādam Jūsu tuviniekam rodas aizdomas par iespējamām zāļu blakusparādībām jeb blaknēm, kas saistītas ar zāļu lietošanu, aicinām sniegt Zāļu valsts aģentūrai blakusparādību ziņojumu, kā arī konsultēties ar savu ārstu vai farmaceitu, lai saņemtu ieteikumus par turpmāku zāļu lietošanu.

Reklāmas devējs Novo Nordisk A/S pārstāvniecība Latvijā, K. Ulmaņa gatve 119, Mārupe, Mārupes nov., LV -2167, Latvija. Reklāma sagatavota 2020. gada maijā.  
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV20NFE00002.