

Saule

Kopā mēs esam stiprāki!


LATVIJAS
DIABĒTA
FEDERĀCIJA

2009/1 (36)



D IABĒTA DIENA



LATVIJĀ un PASAULĒ



Saturs

Avokado – dārzenis vai oga Lelde Zaģere	4
Vēdera slinkošana un hroniski aizcietējumi V. Stalte, endokrinoloģe, Dr. med. I.Štelmane endokrinoloģe, „Diabēta centrs”	6
Cukura diabēts un svara pieaugums Profesors A. Helds	9
Kas jāzina par izmeklējumiem un kontroles iespējām Inese Strautiņa, endokrinoloģe, Veselības centrs - 4	10
Ievadīsim insulīnu pareizi Dina Meldere, diabēta māsa	11
Kā pretoties stresam Spodriete Keisa, endokrinoloģe	12
Vēlies zināt vairāk? Nāc uz Diabēta biedrību!	13
Varžācis I. Bušmane, podiatrijas speciāliste, „Diabēta centrs”	14
Veģetārs uzturs Dr. med. I. Štelmane, endokrinoloģe, „Diabēta centrs”	15
Tikšanās Rīgas pili R. Maļinovska, Liepājas Diabēta biedrības valdes priekšsēdētāja I. Pužule, Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrības valdes priekšsēdētāja	17
Izmaiņas kompensējamo zāļu sarakstā	18
Kur ārstēt retinopātiju	19

Trūkst Saules?

Pasūti to! Raksti uz
p.k. 375, Rīga, LV-1050
Par žurnāla izplatīšanu atbild Ieviņa Dravniece,
tāl. 67436170

Reklāmas jautājumus zvanīt pa tālruni 67846688 vai 20204234
Galvenā redaktore: **Dr. med. Indra Štelmane**
Redkolēģija: **Justīne Pika, Dr. Valda Stalte, Kaiva Desmitniece,**
prof. Aivars Lejnīks, prof. Alvis Helds
Latvijas Diabēta federācijas žurnāls *Saule*. Reģ. Nr. 00702614.
Iznāk 4 reizes gadā, tiek izplatīts bez maksas.
Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz *Sauli* obligāta.
Par reklāmās pausto informāciju atbild reklāmdevējs.
Žurnālu piegādei var pasūtīt Latvijas Diabēta federācijā.
Žurnālu var saņemt diabēta biedrībās.
Vāka zīmējums no Bērnu un jauniešu diabēta biedrības bērnu vasaras nometņu zīmējumu arhīva.

Pasūtītājs:
Latvijas Diabēta federācija
p.k. 375, Rīga,
LV-1050
Tālrunis 67205003
Mob. tālr. 29405660
info@diabets.lv
www.diabets.lv



Izpildītājs:
SIA ULMA
Bruņinieku iela 36/3,
Rīga, LV-1011
Tāl. 67846688
Fakss 67846686
linda@ulma.lv
www.ulma.lv



NO REDAKCIJAS



Sveicināti mīļie lasītāji!

Lai gan šodien mēs dzīvojam daudz savādāk nekā pērn šajā laikā un pie mums tāpat kā pasaulē ir krīzes laiks, tomēr kā katru pavasari ir iznācis mūsu žurnāla „Saule” kārtējais numurs.

Vispirms jau liels paldies visiem tiem, kas rakstījuši vēstules, interesējušies un jautājuši. Uz Jūsu jautājumiem centīsimies rast atbildes un

atbildēt ar žurnāla palīdzību.

Jau šajā numurā izlasisiet par izmaiņām valsts Kompensējamo medikamentu sarakstā un kur griezties, ja nepieciešama retinopātijas ārstēšana, uzzināsit, kāpēc reizēm diabēta ārstēšanai seko svara pieaugums. Stāstīsim kā izvairīties no stresa un atgādināsim par pareizu insulīna ievadīšanu un kādi izmeklējumi gada laikā ikvienam veicami. Varēsiet iepazīties ar Pasaules Diabēta dienas fotoreportāžu gan Latvijā, gan Pasaulē un uzzināsit par tikšanos Rīgas pili.

Tagad vēl vairāk kā iepriekš noderīgi dalīties savās zināšanās un pozitīvā pieredzē – kā to vai to šajos laikos darīt labāk, kā dzīvot, kā sevi uzturēt emocionāli labā formā. Atceraties, ka laba doma ir censties katru dienu sākt un vakarā beigt ar pozitīvām domām, mēģināt saskatīt un izcelt katru pa dienu notikušu gaišo brīdi.

Uzturēsim sevi možu un neaizmirsīsim par fiziskām aktivitātēm. Iziesim laukā un dosimies garākās pastaigās. Tad sajūtīsim pavasari un arī domas kļūs pavasarīgākas.

Ar sveicieniem, **Indra Štelmane**

Latvijas Diabēta federācijas veicinātājbiedri





A VOKADO – DĀRZENIS VAI OGA

Lelde Zāgere

Iespējams, ka šim zaļajam savdabīgajam auglim, kurš skaisti gozējas veikalu plauktos, ikdienā paejam garām. Varbūt tāpēc, ka pēdējos gados mūsu virtuvē parādījušies daudzi neparasti „eksotiski viesi”, kuriem jāatrod pareizā vieta mūsu ēdienkartē.

Patiesībā avokado auglis ir pazīstams jau daudzus gadu simtus, un senatnē ticis uzskatīts par delikatesi. Pasaulē audzē vairāk nekā 200 šķirņu. Eiropā visplašāk pazīstams ir tieši zaļais auglis. Kulināri gan uzskata, ka pats labākais avokado tomēr ir ar brūni violeto nokrāsu. Neparasti šķiet, ka tas sāk nogatavoties tikai pēc tā novākšanas, tāpēc šos augļus bieži pārdod negatavus. Lai tos nogatavinātu, vēlams pēc nopirkšanas ietīt papīrā, 3-4 dienas paturēt istabas temperatūrā. Ja piespiežot miziņu tā nedaudz ieliecas un ir mīksta, tad auglis ir gatavs ēšanai.

Avokado dzimtene ir Dienvidamerika. Mūsdienās to audzē Meksikā, ASV, Indijā, Izraēlā, Āfrikā un citur. Avokado ir ātraudzīgs, mūžzaļš, 6 – 15 metrus augsts lauru dzimtas koks un tā patiesībā ir liela ovāla oga ar kauliņu vidū. Viena augļa svars var sasniegt no 70g līdz 1,5 kg.

AVOKADO SASTĀVS

Auglis satur maz ogļhidrātu, galvenokārt šķiedrvielas – 75% no tām ir nešķīstošās, bet 25% – šķīstošās. Toties pēc tauku (eļļu) satura (3 – 30%) to var ierindot uzreiz aiz olīvēm. Tas satur galvenokārt mononepiesātinātās taukskābes.

Avokado ir ļoti bagāts ar vitamīniem un minerālvielām, īpaši ar A, B1, C, E, beta-karotīnu, dzelzi, kalciju, fosforu, folijskābi, askorbīnskābi, riboflavīnu, varu, bet kālijs tajā ir par 60% vairāk kā banānos. Folijskābe ieteicama topošajām māmiņām, jo mazina risku mazulim piedzimt ar dažādām anomālijām. Avokado, pateicoties bagātīgam

vitamīnu un minerālvielu saturam, ir veselīgs auglis, kas dod mums arī tik nepieciešamās augu izcelsmes mononepiesātinātās taukskābes (labie tauki). Pilnvērtīgā sastāva dēļ, aizstājot gaļu, to plaši lieto veģetārā uzturā.

Tas var būt arī pirmais palīgs pie apdegumiem un citiem ādas kairinājumiem, papildinot psoriāzes ārstēšanu.

Izmantojot avokado pārtikā, jāatceras, ka tie ir barojoši, tāpēc uzmanīgi lietojami cilvēkiem ar tieksmi uz aptaukošanos.

8.53 g	ogļhidrāti, tanī sk.
6.7 g	šķiedrvielas
2 g	olbaltumvielas
14.7 g	tauku (eļļas), tanī sk.
9.8 g	mononepiesātinātās
1.82 g	polinepiesātinātās
2.13 g	piesātinātās

100 g
avokado ~
160 kcal

AVOKADO SKAISTUMAM

Šobrīd, kad krīze cenšas iespieties visās mūsu dzīves sfērās, un mēs daudz runājam par ekonomiju, atcerēsimies, ka iegādājoties avokado darīsim prieku ne tikai mūsu vēderam un garšas kārpiņām, bet arī vienlaicīgi veiksmīgi varēsim to izmantot arī skaistumkopšanā. Avokado eļļai piemīt spēja labi iesūkties ādā, tāpēc to bieži izmanto dažādu kosmētisko masku un ziežu sastāvos. Avokado maskas ir labas sausai sejas ādai. Lūk, dažas idejas mājās gatavotām sejas maskām:

- saberž avokado un aprikožu mīkstumam, pievieno pilienu olīveļļas. Ieziež seju un tur 45 minūtes. Tad noskalo. Pirms miega vietas, kur bija uzlikta maska, ieziež ar skāba krējuma un citronu sulas maisījumu. Šo masku var lietot ik pārdienas.
- avokado mīkstumam sakuļ ar olas dzeltenumu, 2 tējkarotēm olīveļļas un dažiem pilieniem citrona. Lieto nogurušas sejas ādas uzlabošanai.

- 1 avokado mīkstumam, 1 tējkarote medus, ½ tējkarote ābolu etiķa sakuļ mikserī un tur uz sejas 20 minūtes. Pēc tam noskalo ar siltu ūdeni. Indiāņu sievietes avokado eļļu zieda matos. Mūsdienās tas ir atzīts par vienu no labākajiem matu ārstēšanas līdzekļiem. ✨

KĀ LIETOT

Avokado var izmantot, bagātinot mūsu ikdienas ēdienkarti. Jāatceras, ka augļa mīkstumam neilgu laiku pēc tā nomizošanas kļūst brūns, tāpēc ēdienam to ieteicams pievienot pēdējā brīdī pirms pasniegšanas. Ja nu tas jātur uz galda ilgāku laiku, ieteicams uz mīkstuma uzziest nedaudz citrona sulas un ietīt to caurspīdīgā folijā.

Avokado un olu salāti (nesatur MV, apm. 290 kcal)

Nepieciešams: 1 avokado
2 olas
2 ēdamkarotes jogurta bez piedevām
naža gals sinepju, nedaudz melno piparu

Sagatavošana: Pārgriež uz pusēm avokado un izņem mīkstumam tā, lai nesabojātu miziņu. Sasmalcina avokado augli un olas. Jogurtā iemaisa sinepes un pievieno avokado un olu gabaliņus. Pilda mizu pusītēs. Pirms pasniegšanas pārkausa ar melnajiem pipariem.



Avokado maizītes

Nepieciešams: 1 avokado
2 rupjmaizes vai saldskābmaizes šķēles
citronpipari

Sagatavošana: Uz maizes uzziest avokado mīkstumam un uzber citronpiparus. Ja vēlaties garšu padarīt intensīvāku, var uzspiest nedaudz citrona sulas.

Avokado ar zivs pildījumu (nesatur MV, apm. 295 kcal)

Nepieciešams: 1 avokado
75 g žāvētas zivs (skumbrijas) filejas
dilles

Sagatavošana: Avokado pārgriež uz pusēm un ar karoti izņem tā mīkstumam. Vienu pusi sasmalcina blenderī, bet atlikušo siki sagriež. Zivis siki sagriež, pievieno sinepes. Pievieno avokado biezenim. Gatavo masu pilda avokado mizas pusītēs un grezno ar dillēm.

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS DIABĒTA PACIENTIEM

- A** Uzlabo redzi, nepieciešams matiem, nagiem, ādai.
- B** Veicina cukura pārvēršanos enerģijā. Palīdz saglabāt veselus nervus, asinsvadus.
- C** Nostiprina imūnsistēmu, spēcina kaulus, veicina dzīšanas procesus.
- E** Sargā no "brīvajiem radikāļiem" - agresīvas daļiņas, kas kaitīgi iedarbojas uz mūsu organismu.
- Zn** Nepieciešams veselai imūnsistēmai. Piedalās fermentatīvās reakcijās.
- Cr** Tā trūkums veicina diabēta veidošanos. Piedalās vielmaiņas procesos.

Vitamīnus var iegādāties bez ārsta receptes



WÖRWAG
PHARMA

VĒDERA SLINKOŠANA UN HRONISKI AIZCIETĒJUMI

V. Stalte, endokrinoloģe,
Dr. med. I. Štelmane endokrinoloģe, „Diabēta centrs”

Smaguma sajūta vēderā, kūtra gremošana, aizcietējumi... Šādas sūdzības ir 2–27% iedzīvotāju. Daļēji tās ir sekas mūsdienu dzīvesveidam – cilvēki maz kustas, maz dzer ūdeni un lieto treknu un vienvēidīgu uzturu. Taču dažreiz kūtras zarnu darbības iemesls var būt kāda slimība vai simptoms, piemēram, cukura diabēts, palēnināta vairogdziedzera darbība, pazemināts Kālija (hipokaliēmija) un palielināts Kalcija daudzums asinīs (hiperkaliēmija). Bez tam dažu medikamentu ilgstoša lietošana arī var pasliktināt vēdera izeju.

Pacientiem ar cukura diabētu vēdera izejas traucējumus sastop biežāk kā vidēji populācijā, jo ilgstoši paaugstināts cukura līmenis asinīs (hiperglikēmija) un autonomā neiropātija skar kuņģa zarnu traktu, palēnina zarnu darbību, it īpaši resnās zarnas darbību, un rodas vēdera izejas traucējumi.

Satraukties par kūtru zarnu darbību un aizcietējumiem jeb obstipācijām, kā arī domāt par ārstēšanu vajadzētu, ja vēdera izeja sagādā diskomfortu – ir ļoti apgrūtināta un traumējoša, vēdera izejas traucējumi sākušies pēkšņi īsā laikā un tiek novēroti arī svara zudumu un fēcū krāsas izmaiņas. Cilvēkiem pēc 50 gadu vecuma ar vai bez vēdera izejas traucējumiem reizi gadā vēlams veikt fēcū izmeklēšanu uz slēptām asinīm. Šo analīzi apmaksā valsts. Pacientiem pēc 50 gadu vecuma ar hroniskiem aizcietējumiem jāveic rektoskopija (taisnās zarnas izmeklēšana) un profilaktiska kolonoskopija (resnās zarnas izmeklēšana).

Hroniski vēdera aizcietējumi pēc profesora R. Zick domām ir, ja 12 nedēļās pēdējā gada laikā ir 2 vai vairāk hronisko vēdera aizcietējumu simptomi.

HRONISKO VĒDERA AIZCIETĒJUMU SIMPTOMI

- Vēdera izejas laikā stipri jāspiež
- Izkārnījumi ir cieti
- Sajūta, ka taisnā zarna nav pilnīgi iztukšojusies
- Sajūta, ka taisnā zarna ir sašaurināta, aizsprostota
- Jāpalīdz taisnai zarnai iztukšoties (atbalstot starpenes pamatni vai mehāniski iztīrot)
- Vēders iziet retāk kā reizi trīs dienās

Visbiežākais kūtra vēdera iemesls ir palēnināta zarnu darbība. Zarnu saturu uz priekšu virza zarnu peristaltika – zarnu sienu posmi savelkas un atslābinās. Periodiskās viļņveida un svārstveida kustības uz augšu un leju sajauc zarnu saturu. Ja zarnas kļūst kūtras, gremošanas gala produkti pārāk ilgi netiek izvadīti no organisma un rada diskomforta sajūtu vēderā.

MEDIKAMENTI, KAS IETEKMĒ ZARNU DARBĪBU

- Opiāti
- Tricikliskie antidepresanti
- Antiepileptiskie līdzekļi
- Diurētiķi
- Kalcija kanālu blokatori
- Alumīniju saturošie antacīdi
- Dzelzs preparāti

IZMEKLĒŠANAS METODES

Par vēdera izejas traucējumiem jādomā, ja zarnas iztukšošanās ir apgrūtināta un lēna, prasa piepūli vai veidojas anālas plaisas, ir sāpes, kas izstaro uz mazo iegurni vai ir lielāki tūpļa zarnas ievainojumi.

- Papildus informāciju dod resnās zarnas iztukšošanās laiks. Zarnu caurlaidības laiku var samērā vienkārši noteikt ar t.s. Hintonu testu. Tā veikšanai pacients 6 dienas vienā un tajā pašā laikā ieņem 2 ar bāriju piepildītas polietilēna kapsulas. 7. dienā veic rentgena uzņēmumus vēdera dobumam. Uzņēmumā var redzēt ar bāriju pildīto kapsulu izvietošanu zarnās un spriest par darbības traucējumiem resno zarnu labajā vai kreisajā pusē vai rekto-simoidālajā rajonā.



Ja traucējumi ir taisnās zarnas rajonā, nepieciešama papildus izmeklēšana – endoskopiska izmeklēšana, anorektāla endosonogrāfija, manometrija un defekogrāfija.

- Anorektāla ultrasonogrāfija ir anālā kanāla un taisnās zarnas ultrasonogrāfiska izmeklēšana līdz 12 cm dziļumam. Var redzēt slēdzējmuskuļa defektus un procesus (audzējus, fistulas jeb plaisas) taisnajā zarnā.
- Anorektālā manometrija novērtē anorektālā muskuļa un izejas zarnas funkcionālās spējas, to koordināciju ar starpenes pamatmuskulatūru. Izvēles metode, lai novērtētu anālo nesaturēšanu. Nav informatīva nervu sistēmas traucējumu radītās obstipācijas izvērtēšanai.
- Defekogrāfija ir taisnās zarnas rentgena izmeklēšana iztukšotā (defekācijas) laikā. Izmeklēšanas laikā pacienta poza ir kā parastajā tualetē, tiek veikts spiediens kā normālā defekācijā un izvadīta iepriekš ievadītā kontrastviela. Process tiek veikts rentgena video kontrolē. Var novērot orgānu kustību un novērtēt traucējumus. Biežākās atrades ir rekto-, entero- un cistocēle, kas reizēm var ievērojami ietekmēt taisnās zarnas iztukšošanos.

ĀRSTĒŠANA

Ārstēšanas mērķis ir pacienta subjektīvā labsajūta. Ja jūtaties labi un vēdera izeja neprasa piepūli, ārstēšanas mērķis ir sasniegts. Ne vienmēr vēderam jāiziet katru dienu. Samierinieties, ja tas notiek katru otro dienu. Arī tas vēl ir normāli.

Lai aktivizētu kūtru gremošanas sistēmu, pats svarīgākais ir nevis medikamenti, bet šķiedrvielām bagāts uzturs, kas piepilda zarnas un liek tām strādāt, kā arī pietiekama šķidruma lietošana (1,5–2 litri dienā) un fiziskā aktivitāte.

- Šķiedrvielas jeb balastvielas saista zarnās ūdeni, palielina zarnu baktēriju masu, palielina izkārnījumu masu un uzlabo zarnu caurlaidību. Pārtikas produktos ir divu veidu šķiedrvielas. Nešķīstošās šķiedrvielas palīdz barībai pārvietoties pa gremošanas traktu, tādēļ tās noder cilvēkiem, kurus moka aizcietējumi vai neregulāra vēdera izeja. Šķīstošās šķiedrvielas daļēji kavē tauku uzsūkšanos un samazina holesterīna un glikozes līmeni asinīs. Ieteicamais nešķīstošo balastvielu daudzums – 25–35 g diennaktī. Nešķīstošās balastvielas atrodas kliņģās, linsēklās, pilngraudu un rupja maluma maizē, grūbās, auzu pārslās, sauso brokastu maisījumos, zirņos un pupiņās. Uzņemot balastvielas tiek novērota pastiprināta vēdera uzpūšanās, tāpēc tās jālieto pakāpeniski – ar nelielu daudzumu, ik nedēļas palielinot par 5–10 g līdz sasniedz ap 35 g dienā.
- Liela nozīme ir kustībām. Ļoti piemērota ir ātra pastaiga vai lēns skrējieni, kura laikā tiek masētas zarnu sienas un stimulēta vēdera izeja, kā arī vēdera preses vingrojumi.
- Kūtras zarnu darbības uzlabošanai var palīdzēt arī vidēji stipra vēdera masāža pa resnās zarnas gaitu, sākot no labās puses uz augšu, tad horizontāli zem ribu loka un nobeidzot kreisajā pusē uz leju.
- Vairums ārstu ārstēšanas kursa sākumā pacientam pastāsta un paskaidro, kā pareizi veicama defekācija,

rekomendē regulāri apmeklēt tualeti, māca strādāt ar vēdera preses muskuļiem, vienlaikus atslābinot iegurņa pamatnes un anālos muskuļus, instruē par visoptimālākās pozas ieņemšanu (dažreiz labākā pozīcija ir tupus). Angļu valodā šo ārstēšanas paņēmieni sauc par uzvedības terapiju (*behavioral therapy*).

- Tomēr, ja netiek sasniegts vēlamais rezultāts, nevajadzētu kautrēties un par savu problēmu jautāt ārstam. Ir vairākas iespējas, kā rīkoties. Viena no nākošām iespējām varētu būt dažādu klizmu lietošana (mikroklizmas, fosfātu klizmas).
- Ja mikroklizmas nepalīdz, nākas lietot caurejas līdzekļus un vislabāk sākt ar „osmotiskiem” caurejas līdzekļiem, piem., ar laktulozi un polietilenglikolu kā *Duphalac*, *Lactulose-MIP syrup* vai *Forlax* u.c., Laktuloze ir sintētisks disaharīds, kas iziet cauri cauriņiem zarnām neizmainītā veidā. Resnajās zarnās tā veicina osmotisku šķidruma izvadi. Dažreiz osmotiskie caurejas līdzekļi var radīt normālās zarnu floras darbības traucējumus un palielināt gāzu produkciju zarnās.
- Dažreiz īslaicīgi var lietot zarnu gļotādu stimulējošus (kairinošus) preparātus kā bisakodila grupas medikamentus (*Bisacodilum*, *Laxadin 5mg* u.c.), sennas jeb kasiju lapas (*Folia Sennae*) saturošus līdzekļus (piem., *Senade Tablets*, *Senadexum*, *Regulax cube* u.c.) vai nātrija pikosulfātu saturošus līdzekļus (piem. *Guttalax*, *Laxigal* u.c.). Taču, ja traucējumi ir resnās zarnas apakšējā daļā – rektosigmoidālajā rajonā var palīdzēt speciālas vēdera izeju veicinošas sveces, piemēram, *Bolax 5*.
- Daži vēdera izejas traucējumi prasa operatīvu korekciju.

Hroniski vēdera izejas traucējumi ir plaši izplatīta slimība. Taču ar vienkāršiem diagnostiskiem paņēmieniem šo patoloģiju var izvērtēt un attiecīgi ārstēt. Jautājiet savam ārstam par to. ✦

Raksts sagatavots, izmantojot profesora Reinharda Zick rakstu *Diabetes Forum* un citus materiālus

Produkti ar lielu šķiedrvielu saturu – vismaz 6 g šķiedrvielu 100 g vai ml.
Produkti ar mērenu šķiedrvielu saturu – vismaz 3 g šķiedrvielu 100 g vai ml.

Šķiedrvielu saturs gramos 100g produkta

• Kviešu klijas	48,0
• Auzu pārslas	9,6
• Pilngraudu maize	7,4
• Pilngraudu makaroni	4,4
• Griķi	3,7
• Ūpenes	6,8
• Mellenes	4,9
• Puķkāposti	2,9
• Baltie kāposti	3,0
• Seleriju saknes	4,2
• Baltās pupiņas	17,0
• Zirņi	16,7

Optium Xceed

glikometra
teststrēmeles
**MediSense Optium
Plus Electrodes**
nav vislētākās,
jo tās raksturo
augsta kvalitāte
un precizitāte*



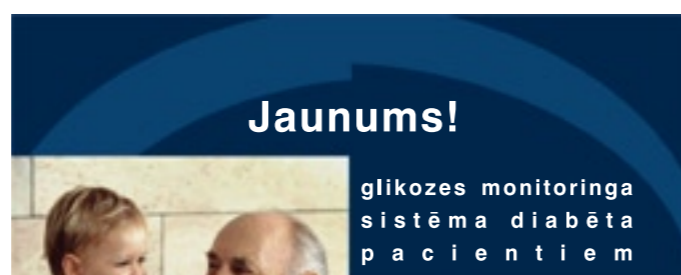
- ✓ Aparātam mūža garantija, bojājuma gadījumā to bez maksas apmainām.
- ✓ Bezmaksas veco glikometru apmaiņa pret jauno Optium Xceed.

**Zvaniet un jautājat
uz bezmaksas
tālruni 80003081
Farmeko SIA,
Brīvības 183, Rīga**

* Clinical Evaluation of a Faster, Smaller Volume Blood Glucose Test Strip Based on TrueMeasure™ Technology.
www.AbbottDiabetesCare.com



...un mūsu laimīgais *super loto* uzvarētājs tikko mums pateica, ka pieci cipari, kas vinnēja lotu, vienkārši ir viņa pēdējie pieci cukura mērījumu rezultāti...



Jaunums!

glikozes monitoringa
sistēma diabēta
pacientiem

- biosensoru tehnoloģija
- 1µl asins parauga
- precīzs rezultāts 10 sekundēs
- parauga paņemšanas vietas - pirksts, plauksta, apakšdelms
- 7, 14 un 30 dienu vidējie rezultāti
- ir iespēja pārsūtīt datus uz datoru

On-Call Plus glikēmijas testa strēmeles N50 ar 2009. g. 1. janvāri kompensējamo medicīnas ierīču sarakstā ir ar references cenu!

Ja nepieciešama papildus informācija, sazinieties ar izplatītāju:
SIA AMD Grupa, Dzērbenes ielā 27-261 kab., Rīga, tālr.: 67553865.



Global Diagnostics for Local Markets

CUKURA DIABĒTS UN SVARA PIEAUGUMS

Profesors A. Helds

Vairāk kā 90% 2. tipa cukura diabēta pacientiem ir liekais svars.

Ja aplūkojam cukura diabēta īpatnības, tad kļūst skaidrs, cik liela nozīme ir pārmērīgam taukai daudzumam, sevišķi tiem taukiem, kas ir vēdera dobumā un ap to (ābolveida aptaukošanās). Ir noskaidrots, jo vairāk tauku ar attiecīgiem insulīna receptoriem, jo organismam nepieciešams vairāk insulīna. Tātad 2. tipa cukura diabēta slimniekam, kas ir vairāk vai mazāk aptaukojies (ķermeņa masas indekss lielāks par 25), lai normalizētu cukura līmeni asinīs, vajag ievērojami vairāk insulīna, nekā tam, kura ķermeņa masa ir normāla. Ja atceramies, ka 2. tipa diabēta slimniekiem ir dažādas pakāpes insulīna produkcēšanas traucējumi atkarībā no slimības faktiskā ilguma, tad kļūst skaidrs un ir saprotams, ka palielināts tauku daudzums organismā nelabvēlīgi ietekmē diabēta gaitu gan radot grūtības normāla asins cukura līmeņa nodrošināšanā, gan netieši veicinot slimības hronisko komplikāciju veidošanos.

Iepriekš minētais nosaka svara samazināšanu kā vienu no veiksmīgas ārstēšanas stūrakmeņiem. Tomēr ārstēšanas prakse liecina, ka, piemērojot dažādas ārstēšanas metodes, nereti panākam nevis svara samazināšanos, bet pieaugumu. Daļā gadījumu svara pieaugums ir dramatiski liels. Ir pacienti, kuriem svara pieaugums gada laikā var būt 10 un vairāk kilogrami. Šādos gadījumos rodas jautājums, kāpēc svars pieaug. Protams, tauki nerodas no gaisa un ūdens. Tāpēc loģisks un pamatots liekas izskaidrojums tam, kāpēc šie cilvēki ēd par daudz, ir gribasspēka trūkums, kas neļauj pieturēties pie mazkaloriju diētas. Tomēr šis vienkāršotais skaidrojums ir pareizs tikai daļēji. Jāņem vērā slimības un to ārstēšanas īpatnības, kas var radīt stipru apetītes regulējoša smadzeņu centra kairinājumu ar objektīvu bada sajūtu. Tad, pat neskatoties uz stipru gribasspēku, cilvēks ir spiests ēst vairāk nekā tam patiesībā vajadzētu.

PASTIPRINĀTĀS APETĪTES CĒLOŅI

Tālāk aplūkosim iespējamus cēloņus pastiprinātai apetītei. Vispirms jāņem vērā, ka cukura diabētam raksturīgi dažādi insulīna produkcēšanas un sekrēcijas traucējumi, kas atkarīgi no slimības ilguma. Daļai pacientu ar cukura diabētu var būt:

- nepietiekama insulīna produkcēšanās β šūniņās ēšanas laikā un 1-2 stundas pēc tās. Tas arī izraisa izteiktu cukura līmeņa paaugstināšanos asinīs pēc ēšanas.
- pārāk ieilgusi un palielināta insulīna iziešana asinsritē vēlākā laikā (vairāk kā 2 stundas pēc ēšanas). Tas var radīt pastiprinātas apetītes vai bada sajūtas parādīšanos.

Daļai pacientu šādas sajūtas parādās pat pie pilnīgi normāla cukura līmeņa asinīs. Parasti tas vērojams, ja

ēšanas laikā un agrīnajā pēcešanas periodā cukura līmenis bijis ievērojami paaugstināts un smadzenes adaptējušās (pieradušās) pie šāda paaugstināta cukura līmeņa asinīs. Tad cukura līmeņa normalizēšanās tās uztver kā zemu, signalizējot ar bada sajūtas un pastiprinātas apetītes signāliem.

SVARA PIEAUGUMA IEMESLI


Diemžēl arī ārstēšana var būt svara pieauguma iemesls. Biežāk tas vērojams tiem slimniekiem, kas diabēta ārstēšanā saņem vai nu pārāk lielas sulfanilurea preparātu devas, vai tiek lietoti sulfanilurea preparāti, kas ir ne tikai spēcīgi cukura līmeņa pazeminātāji, bet to stimulējošais efekts uz insulīna sekrēciju ir liels arī starpēšanu periodos. Nepiemērotas ārstēšanas taktikas pamatā var būt arī nepilnīga informācija par cukura līmeņa svārstībām asinīs dienas laikā. Tā var gadīties, ja netiek veikta regulāra cukura līmeņa noteikšana (paškontrolle), un par diabēta kompensāciju spriež tikai pēc reti rita tukšās dūšas cukura rādītājiem un glikozētā HbA1c skaitļa. Šādos gadījumos rita rādītāji parasti ir neapmierinoši augsti un HbA1c arī neapmierinošs. Tad sulfanilurea preparātu devu palielināšana vai spēcīgākas darbības preparātu izvēle liekas loģisks solis.

Samērā bieži svara pieaugums vērojams slimniekiem, kas pāriet uz ārstēšanu ar insulīna preparātiem. Tas var būt, ja insulīna preparātu devu izkārtojums nav atbilstošs cukura līmeņa svārstībām dažādos diennakts laikos, un kādu laiku insulīna koncentrācija ir par lielu.

Biežākā kļūda ir pārāk lielas garas darbības insulīnu devas. Daļā gadījumu netiek ņemts vērā labi zināmais fenomens, ka pēc cukura līmeņa straujas pazemināšanās līdz hipoglikēmijai, tai skaitā apslēptai, seko kompensatori izteikta cukura līmeņa paaugstināšanās. Reti pārbaudot cukura līmeni, iespējams, ka pazemināto cukura līmeni asinīs nemaz nekonstatē, jo tas ir īslaicīgs, bet atrod tikai paaugstināto. Vadoties pēc paaugstinātās cukura koncentrācijas, insulīna devas tiek palielinātas.

NOBEIGUMĀ

Nobeigumā jāatzīmē, ka pašreiz pieejamie jaunie garas un īsas darbības insulīna analogi ļauj ievērojami labāk un bez lielām svārstībām nodrošināt labu cukura līmeni asinīs. Tāpēc ar šo preparātu palīdzību, ja ir adekvāta paškontrolle, pacients ir labi apmācīts un ārsts izprot slimības gaitu. Katrā individuālā gadījumā ir iespējams tā ārstēt, lai būtu labi cukura līmeņa rādītāji un nebūtu svara pieauguma. ✨

Raksta publikāciju atbalsta  novo nordisk®

Kas jāzina

par izmeklējumiem un kontroles iespējām



Inese Strautiņa,
endokrinoloģe, Veselības centrs - 4

Cilvēkiem ar cukura diabētu ir ļoti svarīgi ne tikai saņemt kvalitatīvu ārstēšanu, bet arī zināt, kas un cik bieži ir jākontrolē, kādi izmeklējumi veicami, lai sasniegtu pēc iespējas labāku cukura diabēta kompensāciju.

Visiem cukura diabēta pacientiem neatkarīgi no diabēta tipa un terapijas ne retāk kā 1 reizi gadā ir obligāta endokrinologa konsultācija.

Ļoti svarīga ir arī regulāra cukura līmeņa paškontrolē. Tam nepieciešams glukometrs un paškontroles burtnīca. Cukura līmeņa noteikšana jāveic 2 – 4 reizes dienā – tukšā dūšā un/vai 2 stundas pēc maltītes, kā arī pirms gulētiešanas.

Biežāki mērījumi nepieciešami atkarībā no terapijas veida, piem., ja pacients saņem insulīnterapiju. Tāpat ir iespējamas individuālas rekomendācijas atkarībā no dienas un ēšanas režīma, fiziskām aktivitātēm, akūtu vai hronisku slimību paasinājuma laikā, pacientiem ar hipoglikēmijas nejušanu, grūtniecības laikā, cukura diabēta kompensācijas pasliktināšanās gadījumā, veicot izmaiņas terapijā. Endokrinologs katram ieteiks vispieņemotāko cukura paškontroles plānu.

Kādi izmeklējumi jāveic katras vizītes laikā, parādīti 1. tabulā. ✨

IZMEKLĒJUMI KATRU GADU

Nosakot diagnozi un 1 reizi gadā	Anamnēze, fizikālā izmeklēšana (augums, svars, ĶMI, asinsspiediens u.c.), Lipīdu līmeņa noteikšana, Mikroalbuminūrijas tests un nieru funkcijas izvērtēšana, Rūpīga pēdu izmeklēšana (apskate, pulsa pārbaude, jušanas testi), Acu ārsta konsultācija – tiklenes novērtēšana caur paplašinātu zīlīti, Neirologa konsultācija, Apmācība, vakcinācija, Stomatologa konsultācija.
1 reizi 6 mēnešos	Lipīdu līmeņa kontrole. Biežāk, ja rādītāji neatbilst mērķa lielumiem.
1 reizi 3 mēnešos	Fizikālā izmeklēšana (kā pirmā vizītē), t.sk. insulīna ievadīšanas vietu apskate, pēdu apskate, HbA1c noteikšana, izvērtē cukura paškontroles rezultātus un medikamentu lietošanas efektivitāti.
1 reizi mēnesī	Uzsākot jebkuru jaunu terapijas stratēģiju, ja nepieciešams – papildus vizītes, kuras nosaka ārsts, iespējamas arī konsultācijas pa telefonu.

Mērķa rādītāji

Glikozētā hemoglobīna HbA1c	< 6.5 %
Arteriālā asinsspiediena	< 130/ < 80 mmHg
Kopējais holesterīna	< 4,6 mmol/l
Zema blīvuma holesterīna (ZBLH)	< 2,0 mmol/l
Augsta blīvuma holesterīna (ABLH)	vīriešiem > 1,03 sievietēm > 1,20 mmol/l
Triglicerīdu (TG)	< 1,7 mmol/l

CUKURA PAŠKONTROLES MĒRĶI

Tukšā dūšā	3,9 – 6,1 mmol/l
2 stundas pēc ēšanas	< 7.8 mmol/l



IEVADĪSIM INSULĪNU PAREIZI

Dina Meldere, diabetoloģijas un endokrinoloģijas māsa

Strādājot ar cukura diabēta pacientiem, bieži saskaros ar nepareizu insulīna injekcijas veikšanu. Problēmas rodas gan injekcijas vietu izvēlē, gan insulīna samaisīšanā, gan neregulāru injektoru adatu nomaiņā, kā arī citos gadījumos.

Insulīna injekcijas tehnika nav grūta, tomēr tā ir jāapgūst pareizi, jo no tās atkarīgs, vai dūriens būs mazsāpīgs un drošs, vai insulīns nonāks vajadzīgajā vietā un kā tas iedarbosies.

KĀ SAGATAVOTIES INJEKCIJAI

Jāatceras, ka pirms injekcijas vienmēr jānomazgā rokas. Insulīnam jābūt istabas temperatūrā. Tāpēc, ja insulīns tikko izņemts no ledusskapja, sasildiet to plaukstās. Ilglaicīgas darbības vai kombinēto insulīnu (duļķains) vienmēr pirms injekcijas rūpīgi saskalojiet vismaz 20 reižu ar lēnām rotējošām vai svārstveida kustībām, lai tas būtu vienmērīgi pienains. Insulīnu nedrīkst kratīt !!!

INSULĪNA IEVADĪŠANAS VIETAS

Jāizraugās insulīna veidam atbilstošu injekcijas vietu. Piemērotākās vietas insulīna ievadīšanai ķermenī atrodas tālāk no lielajām locītavām, nerviem un asinsvadiem. Katrā no injekciju vietām insulīna uzsūkšanās ātrums ir atšķirīgs. Visātrāk insulīns uzsūcas no vēdera priekšējās sienas zemādas, nedaudz lēnāk – no augšdelma un gurnu rajona, vislēnāk – no augšstilba ārējās virsmas.

Tāpēc:

- ilgaicīgas darbības insulīnus (*Humulini R, Novo Rapid, Humalogs, Apidra*) vislabāk ievadīt vēdera priekšējās sienas zemādā;
- ilglaicīgas darbības insulīnus (*Protophane HM, Humulini N, Lantus, Levemir*) – augšstilba ārējā virsmā;
- kombinētos insulīnus (*NovoMix30, Humalogs Mix25, Humalogs Mix50*) – rīta injekciju vēdera priekšējā sienā, bet vakara injekciju izdarīt augšstilbā.

IEVADĪŠANAS TEHNIKA

Insulīns jāievada zemādā. Lai injekcija būtu pareiza un insulīns nenokļūtu muskulī, pirms dūriena izveidojiet ādas kroku. Insulīnu ievada izveidotajā ādas krokā. Ādas kroku veido, ādu un zemādas audu slāni viegli saspiežot un paceļot ar īkšķi un rādītājpirkstu un/vai vidējo pirkstu. Ādas kroka jātur saņemta līdz insulīns ievadīts. Pēc tam kroka jāatlaiž un jānogaida 10 sekundes. Tad adatu lēni izvelk un dūriena vietai pieliek sausu vati vai salveti.

Lai kurā ķermeņa daļā tiek izdarīta insulīna injekcija, dūriena vietas ir jāmaina, ievērojot rotācijas principu, t.i., katrā nākamā insulīna injekcija jāizdara vismaz divu pirkstu attālumā (2 – 3 cm) no iepriekšējās injekcijas vietas. ✨

INSULĪNU NEDRĪKST IEVADĪT

- rētā, tuvu pēcoperāciju rētām vai veidojumiem ādā;
- dzimumzīmē, zemādas asinsizplūdumā;
- inficētu brūču tuvumā;
- vietās, kurās izveidojusies lipohipertrofija;
- tuvāk nekā 2 cm no iepriekšējās injekcijas vietas.

Izmantotā literatūra:

I. Konrāde, G. Krūmiņa, L. Ārente. Cukura diabēta ABC. – Nacionālais apgāds. 2003.g.
Insulīna injekciju tehnika. Padomi diabēta pacientiem. – *Sanofi-Aventis* informatīvais materiāls.

KĀ PRETOTIES STRESAM

Spodrite Keisa, endokrinoloģe

Šī nelielā raksta mērķis ir dalīties ar aktuālām teorētiskām un praktiskām zināšanām par spriedzes un stresa dabu.

Mūsdienās stress vairumam cilvēku ir kļuvis par dzīves neiztrūkstošu sastāvdaļu, it īpaši beidzamā laikā, kad Latvijā un pasaulē ir norisinājušies un turpinās daudz dažādi notikumi, kuri rada cilvēkos apjukumu, bailes un trauksmi. Šādā situācijā varam teikt, ka mūsu dzīve ir stresa pārpilna.

KAS IR STRESS UN KĀ TAS RODAS

Stress ir izmaiņas organismā kā atbildes reakcija uz jebkuru ārējās vides stimulu, tas ir, vārdiem, notikumiem, gaismu, troksni, mīmiku, utt. Piemēram, kādas situācijas prasības vai uzdevumi mums šķiet par smagu un mums trūkst attiecīgo resursu, lai tiktu galā ar notiekošo. Taču stress var rasties arī tad, ja situācija ilgstoši ir vienveidīga un nemainās (haoss, kuru izraisa mediju viedokļa nemitīgā skandēšana par ekonomisko krīzi, raizes par ģimenes uzturēšanu, konflikti ģimenē u.c.). Turklāt mēs esam tik atšķirīgi, ka vienu negaidītā spriedzes situācija satrieks, bet citu motivēs darboties ar dubultu spar. Tomēr ilgstošs stress ir organismam kaitīgs, jo tas var veicināt dažādas slimības.

Īslaicīgs stress (atbildīga un izšķiroša lēmuma pieņemšana utt.) var radīt īslaicīgas izmaiņas cilvēka uzvedībā un organismā, piemēram, sirds un asinsvadu sistēmas traucējumus (paaugstināts asinsspiediens). Vienlaicīgi uztraukuma cēlonim beidzoties, pāriet arī veselības traucējumi.

Hronisks stress nodara organismam daudz lielāku kaitējumu. Der zināt, ka daudzi cilvēki, kuri nav apmierināti vai gandarīti ar savu dzīvi, ikdienā piedzīvo pastāvīgu stresu un to pat neapzinās un nepamana – tik ļoti viņi ir pieraduši pie nepārejošas spriedzes. Cilvēks var arī pēkšņi pamanīt, ka viņš salīdzinoši bieži slimo, jo imūnsistēma vairs nespēj nodrošināt organisma aizsargfunkcijas, viņam ir slikts garastāvoklis, parādās organisma reakcija, ko grūti izskaidrot un pamatot (pēkšņas sirdsklauves, svīšana, sāpes vai temperatūra, kuras cēloni nevar atklāt utt.), visbiežāk iespējami gremošanas sistēmas traucējumi, neregulāra vēdera izeja, sāpes pakrūtē un vēderā.

Nereti tieši stress ir organisma aptaukošanās iemesls, jo daudzi cilvēki uztraukuma remdēšanai vairāk ēd, neapšaubāmi arī smadzenes šādā situācijā reaģē, dodot ķermenim komandu uzkrāt taukus. Tas saistīts ar hormonālām izmaiņām stresa ietekmē.

Stress mūs var pārsteigt visdažādākajās situācijās – gan darbā, gan atpūtā, gan personīgajā dzīvē –, tādēļ mūsu uzdevums ir pazīt uztraukuma un nemiera cēloņus un saprast, kā ar tiem tikt galā, minimāli kaitējot organismam kopumā.

KĀ PAZĪT STRESU

Vispirms der ielāgot, ka cilvēki uz stresu reaģē dažādi, tieši tāpat kā dažādi ir simptomi, kuri izraisa spriedzi. Tomēr biežāk sastopamās pazīmes ir šaubas par sevi, vēlme padoties, vāja koncentrēšanās spēja, aizmārība, nespēja kontrolēt domas, dusmas, viegla aizkaitināmība, bailes, trauksme, slikta dūša, biežas un nepamatotas galvassāpes, kakla un muguras sāpes (jo muskuļu saites nemitīgi saspringtas), iespējami vairogdziedzera funkcijas traucējumi, strauja elpošana, sirdsklauves, nogurums, nervozitāte, miega traucējumi, murgi, bieža mošanās naktī, paaugstināta tieksme lietot alkoholu un smēķēt, neveselīgas izmaiņas ēšanas ieradumos un gremošanas slimības.

Stresa biežākās izraisītās veselības problēmas ir sirds asinsvadu slimības (augsts asinsspiediens, infarkts), migrēna, gremošanas slimības, cukura diabēts, onkoloģiskas slimības, alerģija, reimatisms, impotence, miega traucējumi, depresija.

KO DARĪT

Lūk, daži ieteikumi kā nostiprināt savus spēkus un pretoties stresa situācijai. Fakts, ka stress ir mūsu ikdienas dzīves sastāvdaļa, nenozīmē, ka tam ir jāpakļaujas. Tikai katrs cilvēks ar laiku iemācās vai arī neiemācās to pārvarēt. Ir vairāki veidi un paņēmieni, kā to izdarīt.

Pirmkārt, ir nepieciešams radikāli mainīt attieksmi pret dzīvi – izmainīt domāšanu. To varam darīt paši. Nepieciešams iepazīt sevi spriedzē. Kas ir tas, kas parasti satrauc, sasprindzina un prasa vairāk piepūles? Lai kas arī notiktu, vajag piespiest sevi uztvert to kā jaunu un pozitīvu izaicinājumu, apzināti atbrīvojoties no negatīvām emocijām, mazāk žēloties, jo pasaule jau nemainās, bet mēs paši esam tie, kuri ļauj uztraukties, pakļaujoties emocijām. Jācenšas visā saskatīt pozitīvo un gūt no tā mācību.

Otrkārt, ar vēsu prātu izvērtējot notiekošo, apzinoties un novēršot stresa faktorus, dzīve kļūst mierīgāka. Plānojot savu ikdienu, ir iespējams izvairīties no stresa. Apzinoties, cik daudz dienas laikā iespējams paveikt un kādā secībā iecerēto izdarīt, spriedze krasi mazināsies.

Spodrite Keisa
Endokrinoloģe

Brīvības ielā 121, Rīgā
Līgums ar Veselības obligātās
apdrošināšanas valsts aģentūru
Kontakta tālrunis: 28343899

Treškārt, der noskaidrot, kas tieši jums palīdz pārvarēt stresu. Ne katram tā var būt meditācija, šaha spēlēšana vai aktīva atpūta sporta zālē. Ja cilvēkam ir hronisks stress, joga vai citi lēnas relaksācijas paņēmieni var spriedzi pastiprināt. Tas notiek tāpēc, ka fiziski saspringta un emocionāli pārķairināta cilvēka organismu nevar piespiest atpūsties un nomierināties pēc pasūtījuma. Iespējams, vislabākais veids, kā atbrīvojoties no nemiera, ir spēlēt basketbolu, lēkt ar gumiju vai izlādēties mežā. Starp citu, kustības palīdz samazināt stresa hormonus, ne velti daudzi rītos vai vakaros skrien. Taču tikpat iespējams, ka daļai stresa māko palīdzēs intelektuālas nodarbes: bridžs vai šaha spēle.

Ceturtkārt, lai neķertos uzreiz pie medikamentiem, ieteicams lietot antioksidantus (C vitamīnu, beta karotīnu, u.c.) un dažādus produktus (seleriju, kāpostus, ogas, saulespuķu un sezama sēklas, kviešu dīgļstus, mandeles), kas mazina stresa negatīvās sekas.

Piektkārt, nepieciešams mainīt dzīvesveidu: biežāk vingrot, ievērot miega higiēnu (uzturēt režīmu un veselīgas miega, aizmigšanas tradīcijas), atteikties no kaitīgiem ieradumiem (ja tādi ir), piem., smēķēšana, pārmērīga alkohola lietošana, azartspēles, ātra auto vadīšana, mūžīga kavēšana vai steigšanās.

Nobeigumā jebkuram iesaku atcerēties, ka stresa un psiholoģiskas spriedzes (piemēram, jebkurš iekaisums vai infekcija, īpaši, ja tā noris ar augstu temperatūru, u.c.) gadījumā strauji pieaug stresa hormonu (adrenalīna, kortizola) daudzums, kas darbojas pretēji insulīnam un paaugstina cukura līmeni asinīs. Tā var rasties ketoacidozes draudi. Stresa laikā vajadzība pēc insulīna strauji pieaug, līdz ar to diabēta pacienti bieži kļūdās – mazina insulīna devu, aizbildinoties ar sliktu pašsajūtu un ēstgribas trūkumu.

Būtiski ir atzīmēt, ka arī ikdienas stresa faktori var izraisīt glikozētā hemoglobīna HbA1c skaitļa paaugstināšanos. Tādēļ diabēta pacientiem ar lielu HbA1c skaitli pasliktinās dzīves kvalitāte, biežāk jūtams nogurums, nervozitāte, iespējama depresija.

Neskaidrību vai nedrošības gadījumā nevilcinieties lūgt padomu savam endokrinologam, ģimenes ārstam, vai psihologam, lai jūs labāk izprastu savu veselības stāvokli un varētu atbilstoši rīkoties.

Ja ir pietiekami liela vēlme un disciplīna, tad jums viss izdosies.

Lai jums un mums visiem kopā veicas! ✨

Vēlies zināt vairāk? Nāc uz Diabēta biedrību!

Biedrības nosaukums	Adrese
Latvijas Diabēta federācija	p.k. 375 Rīga, LV 1050
Balvu Diabēta biedrība	Krasta iela 1, 205. kab. Balvi, LV 4501
Dobeles reģionālā Diabēta biedrība	Brīvības iela 11, Dobele, soc. aprūpes centrs Stariņš
Gulbenes Diabēta biedrība	Brīvības iela 22, Gulbene, LV 4401
Jūrmalas Diabēta biedrība	Jomas iela 52, Jūrmala, Majori, LV 2015
Kandavas novada cukura Diabēta slimnieku biedrība	Jelgavas iela 4a, Kandava, LV 3132
Kuldīgas Diabēta biedrība	Liepājas iela 14, Kuldīga, LV 3300
Latvijas Bērnu un Jauniešu Diabēta biedrība	Valguma iela 31a-5, Rīga, LV 1048
Liepājas Diabēta biedrība	Aldaru 20/24-316, Liepāja, LV 3401
Limbažu Diabēta biedrība	Zāles iela 8-13, Limbaži, LV 4001
Madonas Diabēta biedrība	Vidzemes 3, Madona, LV 4801
Rēzeknes Diabēta biedrība	18. novembra iela 41, Rēzekne, LV 4600
Rīgas Diabēta biedrība	Brīvības 121 (ieeja caur Mēness aptieku)
Saldus Diabēta biedrība	Kuldīgas iela 13, Saldus, LV 3800
Talsu Diabēta biedrība	Lielā iela 27, Talsi, LV 3201 Talsu pilsētas pensionāru dienas centrs
Tukuma Reģionālā Diabēta biedrība	Raudas iela 8, Tukums, LV 3101
Valmieras Diabēta biedrība	Rīgas 53, Valmiera, LV 4201
Ventspils Reģionālā Diabēta biedrība	Inženieru 60, Ventspils, LV 3601

VARŽACIS

I. Bušmane, podiatrijas speciāliste, „Diabēta centrs”



Āda aizsargā cilvēka organismu no fizikāliem, mehāniskiem kairinājumiem un mikroorganismiem. Pieminot dažādas ādas slimības, bieži tiek pielietots termins – hiperkeratoze. Hiperkeratoze ir pārmērīgi sabiezēta āda, piemēram, uz plaukstām un, it īpaši pēdām.

KAS IR VARŽACIS

Viens no klasiskajiem hiperkeratozes gadījumiem ir varžacis. Tās rodas ilgstošai, regulārai mehāniskai berzei vai spiedienam pakļautās ķermeņa vietās. Varžacis izpaužas kā labi norobežota sabiezēta ādas masa visizteiktākā spiediena vietā. Tā ķīļveida iespiežas ādā, kairinot nervu galus un izraisot sāpes spiediena laikā. Parasti varžacis atrodas uz pēdām, īpaši uz kāju mazā pirkstiņa virspuses, tad varžaci mēdz dēvēt par cieto. Tās var atrasties arī starp diviem pirkstiem, visbiežāk ceturtajā pirkststarpā. Šādas varžacis sauc par mīkstajām, jo to cēlonis ir hronisks spiediens un ādas svišana.

Kāju varžacis visbiežāk rodas nepiemērotu apavu dēļ, kas spiež un sautē kājas. Iemesls var būt arī ortopēdiskas problēmas un profesionālas īpatnības. Lai novērstu mehānisko hiperkeratozi, svarīgi izvēlēties pareizus apavus un stājas korekciju, jo, kamēr saglabāsies spiediens uz audiem, varžacis veidosies no jauna.

KĀ ATBRĪVOTIES

Jau esošu varžaci likvidē mehāniski ārstnieciskā pedikīra laikā ar pedikīra aparātu, pielietojot smilšpapīra uzgaļus un urbišus ar dimanta putekļu uzgaļiem. Izmantojot dažāda raupjuma uzgaļus, viss liekās ādas slānis tiek saudzīgi noņemts, netraumējot veselo ādas slāni. Iespējams, ka varžaci vienā reizē neizdodas likvidēt, tādēļ procedūru vajag atkārtot.

Mājas apstākļos varžacis var iesmērēt ar aptiekā nopērkamām ziedēm sacietējumu mīkstināšanai, pēc tam ņemt vīliti un lieko ādu noberž, taču bez lieka spēka un ar saprātu, atkārtojot vairākus vakarus pēc kārtas līdz problēma atrisināta.

Neieteiktu mājas apstākļos lietot varžacu plāksterus, jo tie bieži nepareizi lietoti apdedzina apkārtējos dzīvos audus, āda apkārt varžacij kļūst balta. Plāksteri mēdz arī noslidēt no varžacs atrašanās vietas, tā rezultātā tie iedarbojas uz veselo ādu, iegūstot apdegumu.

Ieteicamas ir tautas medicīnas metodes varžacs likvidācijai, kas jāatkārto vairākus vakarus pēc kārtas līdz problēma izzūd:

Sarīvē zaļu kartupeli. Iegūto masu pieliek pie varžacs, aptin ar marliti un atstāj uz nakti. No rīta noņem un visu lieko ādu, kas nāk nost, arī noņem. Tā atkārtoti vairākus vakarus. Tādā pašā veidā var izmantot ķiploku.

Tomēr pēdu aprūpes speciālists labāk spēs novērtēt problēmu un ieteikt pareizo risinājumu.

Laika gaitā noveco un mainās viss mūsu organisms un arī āda. Nav brīnumlīdzekļu, kas varētu šo procesu apturēt, to var tikai aizkavēt pašam pareizi rūpējoties par sevi. Pēdu aprūpes kabinetā jūs varat ne tikai uzzināt kā pareizi rūpēties par savām pēdām, bet arī saņemt praktisku aprūpi – ārstniecisko pedikīru. ✨

IEVĒROJIET

- Cilvēkam, kļūstot vecākam, nedaudz mainās kājas izmērs.
- Vislabāk pielaiķot apavus dienas beigās, jo tad kāja ir nedaudz lielāka kā no rīta.
- Lielākai daļai no mums viena pēda ir lielāka par otru, apavus vajadzētu iegādāties atbilstošu lielākai pēdai.
- Pārliedzieties, ka apavi ir atbilstoši pēdas platākai daļai, lai nejūstu spiedienu uz tās.
- Nepērciet apavus, kuri šķiet par ciešu un negaidiet, ka tie izstaipīsies.
- Papēdim ir jājūtas ērti, lai tas necilātos un neradītu berzi.
- Nekad neiegādāties apavus bez pielaiķošanas.
- Apavi ar zemākiem papēžiem ir ērtāki, drošāki un mazāk pēdas ietekmējoši nekā augstpapēžu apavi.

"Diabēta centrs" SIA

PĒDU APRŪPES KABINETS

ĀRSTNIECISKAIS PEDIKĪRS

- diabēta pacientiem – ar ģimenes ārsta vai endokrinologa nosūtījumu
- bez ārsta nosūtījuma un pārējiem klientiem – maksas pakalpojums



PIERAKSTĪTIES:
pa tālruni 67205003
Rīga, Riepiņu iela 2

VEĢETĀRS UZTURS

Dr. med. I. Štelmane, endokrinoloģe, „Diabēta centrs”

Veģetāra uztura jeb veģetārisma pamatā ir augu valsts barība (augļi, dārzeņi, graudaugi, rieksti, sēklas u.c.), bet netiek ēsti produkti, kas iegūti no dzīvniekiem (visu veidu gaļa, tai skaitā zivis, putnu gaļa un vēžveidīgie).

Grieķu filozofs Pitagors, kurš pats bija veģetārietis, ir teicis: “Kamēr cilvēks nokaus dzīvniekus, tikmēr arī cilvēki viens otru nonāvēs. Kas nāvi un sāpes sēj, nevar cerēt uz mīlestību un prieku.”

Plašākā nozīmē par veģetārisma var runāt arī kā par dzīvesveidu, jo daļa veģetāriešu apsvērumus, kuru dēļ tie mainījuši savu uzturu, attiecinā arī uz nepārtikas precēm, kuru izgatavošanā ir izmantotas dzīvnieku sastāvdaļas: ādas un nereti arī vilnas izstrādājumi, parastās ziepes, dažādi kosmētikas līdzekļi u.c.

Veģetāra uztura motivācija laika gaitā ir mainījusies. Sākotnēji tam bija ētiska un reliģioza pārliecība, konsekvēnti sekojot bauslim “Tev nebūs nokaut”, taču šodien tam par pamatu galvenokārt ir veselības un ekoloģiskie apsvērumi. Aptuveni 78% cilvēku izvēlas veģetāru uzturu veselības uzlabošanas nolūkā, 69% – ētisku apsvērumu dēļ, 33% – pēc ekoloģiskiem apsvērumiem, bet ap 20% – reliģiozu, filozofisku vai ekonomisku apsvērumu dēļ. Pareizi veidots veģetārs uzturs ir atzīts par veselīgu jebkura vecuma cilvēkiem. Daudzu pētījumu rezultātā ir atklāts, ka veģetārisms būtiski samazina risku saslimt ar vēzi, sirds-asinsvadu un citām slimībām.

Veģetārisma mēdz iedalīt vairākos paveidos, piemēram, vienā no tiem nav olu, bet citā nav nekādu produktu, kas iegūti no dzīvnieku ķermeņiem, t.sk. piena produkti un medus. Piemēram, vegānu uzturā nav nekādu dzīvnieku izcelsmes produktu, turklāt pēc plašākas definīcijas vegāni nelieto šos produktus arī apģērbā un citur (vilna, zīds, ādas, kažokādas, kosmētika utt.). Veģetārietis ir cilvēks, kurš lieto veģetāru uzturu.

Veģetārs uzturs, vadoties pēc Starptautiskās Veģetāriešu savienības vadlīnijām, ir uzturs, kas izslēdz pārtikas produktus, kuru izcelsme nāk no nokautiem dzīvniekiem, ieskaitot zivis un dzīvnieku taukus. Veģetāram uzturam ir vairāki virzieni.

Ovolaktoveģetārisms ir izplatītākais veģetārisma paveids Eiropā un Latvijā. Ovolaktoveģetārieši neēd produktus, kas iegūti no nokautiem dzīvniekiem, tajā skaitā zivis, dzīvnieku taukus un pārtiku, kurā ietilpst šie produkti, taču uzturā iekļauj olas un piena produktus.

Laktoveģetārisms ir pasaulē visizplatītākais veģetārisma paveids. Tas nepieļauj no nokautiem dzīvniekiem iegūtu produktu un olu izmantošanu uzturā, taču tiek lietots piens un tā produkti.

Cilvēki, kuri uzturā nelieto zīdītāju jeb tā saucamo “sarkano” gaļu, taču ēdienkartē iekļauj mājputnu gaļu un/vai zivis, ir daļēji veģetārieši, kurus reizēm dēvē arī par semiveģetāriešiem. Šādi cilvēki nereti ir nolēmuši kļūt par veģetāriešiem un no gaļas izmantošanas uzturā atsakās pakāpeniski. Izvēloties veģetāru uzturu, īpaša uzmanība jāpievērš, lai pietiekamā daudzumā tiktu uzņemtas olbaltumvielas, kalcījs, B12 vitamīns un dzelzs.

Veģetāri ēšanas ieradumi – tas ir daudzveidīgs uzturs, kas lieliski remdē izsalkumu, ir garšīgs un veselīgs, jo pareizi izvēlēts nodrošina organismu ar nepieciešamo enerģiju, vitamīniem un minerālvielām.

VEĢETĀRA UZTURA VIRZIENI

- **vegāni** – nelieto ne pienu, ne olas, ne gaļu, ne zivis
- **lakto-veģetārieši** – nelieto ne olas, ne gaļu, ne zivis
- **ovo-veģetārieši** – nelieto ne pienu, ne gaļu, ne zivis
- **ovo-lakto-veģetārieši** – nelieto ne gaļu, ne zivis
- **pesco-veģetārieši** – nelieto gaļu
- **frutārieši** – lieto tikai augu valsts produktus svaigā veidā

VEĢETĀRISMS UN SIRDS SLIMĪBAS

Veģetāriešiem holesterīna līmenis asinīs ir daudz zemāks nekā tiem, kas uzturā lieto gaļu, un saslīmstība ar sirds-asinsvadu slimībām ir mazāka kā vidēji populācijā. Iemesli tam nav tālu jāmeklē. Veģetāriešu uzturā ir maz piesātināto tauku un parasti arī maz holesterīna. Kā zināms, holesterīns atrodams dzīvnieku izcelsmes produktos: gaļā, piena produktos un olās. Tā kā veģetārieši šos produktus uzturā nelieto vai lieto daļēji, droši var teikt, ka veģetārs uzturs ir uzturs bez holesterīna. Arī olbaltumus saturošie produkti veģetāriešu uzturā satur veselībai labvēlīgākās augu valsts izcelsmes olbaltumvielas. Vairākos pētījumos ir pierādījis, ka olbaltumvielas, kas nāk no dārzeņiem, pazemina holesterīna līmeni asinīs, neskatoties uz tauku saturu (piesātinātie) un daudzumu uzturā. Tāpēc uzskata, ka veģetāram uzturam ir priekšrocības salīdzinot ar citām diētām.

VEĢETĀRS UZTURS UN ASINSSPIEDIENS

No pagājušā gadsimta sākuma veikti neskaitāmi pētījumi, kuros ir pierādīts, ka veģetāriešiem ir zemāks arteriālais asinsspiediens. Patiesībā dažos pētījumos konstatēja, ka ātri pēc gaļas produktu pievienošanas uzturā, ievērojami paaugstinās arteriālais asinsspiediens. Bez tam veģetārā uzturā ir arī ievērojami mazāk vārāmās sāls. Tas vēl papildus nodrošina zemāku asinsspiedienu.

Ir novērots, ka pacientiem ar paaugstinātu asinsspiedienu, sākot ievērot veģetāru uzturu, samazinās lietojamo „asinsspiediena tablešu” daudzums un/vai devas.

VEĢETĀRISMS UN CUKURA DIABĒTS

Pēdējo gadu pētījumi cukura diabēta jomā parādījuši, ka veģetārs uzturs ir piemērots arī cilvēkiem ar cukura diabētu, jo satur daudz saliktos oglehidrātus (MV – maizes vienības) un šķiedrvielas, kuras atrodamas tikai augu valsts produktos. Uzturs, kura pamatā ir dārzeņi, pākšaugi, augļi un pilngraudu produkti, un kas satur arī maz tauku un vienkāršo cukuru, maz un pakāpeniski paaugstina pēc ēšanas cukura līmeni asinīs. Tāpēc vajadzība pēc cukura līmeni pazeminošiem medikamentiem arī samazinās.

Tā kā, slimojot ar cukura diabētu, ir 2-4 reizes paaugstināts risks saslimt arī ar sirds-asinsvadu slimībām, holesterīnu saturošu produktu un tauku ierobežošanai uzturā ir papildus labvēlīga ietekme.

VEĢETĀRISMS UN AUDZĒJI

Pētījumi parādījuši, ka veģetāriešiem ir par 25-50% mazāk ļaundabīgu audzēju izraisītās nāves kā vidēji populācijā. Krūts vēža saslimšanas risks valstīs, kur tradicionāli uztura pamatā ir augu izcelsmes produkti, ir ievērojamāki zemāks. Arī resnās zarnas vēža attīstības risks veģetāra uztura piekritējiem ir mazāks.

Kāpēc veģetārs uzturs pasargā no ļaundabīgu audzēju attīstības nav pilnībā noskaidrots. Uzskata, ka nozīme ir gan samazinātam tauku un palielinātam šķiedrvielu daudzumam uzturā, gan augu izcelsmes produktos esošiem „audzēju nomācošām” substancēm sauktām par „phytochemicals”. Ar palielinātu β-karotīnu un likopēnu (lycopene) daudzumu veģetāriešu uzturā izskaidro samazināto plaušu un prostatas vēža saslimšanas risku. Savukārt, dažos pētījumos konstatēts, ka samazināta piena produktu lietošana reducē prostatas un olnīcu vēža attīstību.

Dažādās pasaules vietās veģetārismu uzlūko atšķirīgi. Dažviet to atbalsta kultūra un pat likumi, bet citur veģetārismu īsti neizprot vai pat vērtē nosodoši. Ir valstis, kurās pastāv īpaši apzīmējumi, kas ļauj veikala plauktā atpazīt veģetāros produktus. Taču ir daudz ēdienu, ko ēd visi cilvēki, piemēram, maize, makaroni, pupiņas, zirņi, rīsi, augļi, dārzeņi, sausās brokastis, cepumi, zemesrieksti, zemesriekstu sviests, ievārījums, nūdeles, zupa, dārzeņu sautējums un biezputra. ✪

TIKŠANĀS RĪGAS PILĪ

R. Maļinovska, Liepājas Diabēta biedrības valdes priekšsēdētāja

I. Pužule, Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrības valdes priekšsēdētāja

2009. gada 19. februārī Latvijas Cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācija SUSTENTO saņēma uzaicinājumu tikties ar Valsts prezidenta V. Zatleru kungu Rīgas pilī.

„Veicot nākamās grozījumus valsts budžetā, pacientu maksājumu vēl būtiskāka palielināšana par ārstēšanos un zālēm nav pieļaujama, jo tas padarītu vēl smagāku jau tā grūto iedzīvotāju stāvokli”, šādu nostāju puda Valsts prezidents V. Zatlers, tiekoties ar SUSTENTO un tās dalīborganizāciju pārstāvjiem, lai pārrunātu, kā pacientus ietekmēs nesensais valdības lēmums būtiski palielināt pacientu līdzmaksājumus par veselības aprūpi.

Tikšanās dalībnieki puda gandarījumu par prezidenta vēlmi šajā politiski un ekonomiski saspringtajā laikā uzklaut un iedziļināties pacientu problēmās. Aptuveni stundu garās tikšanās laikā prezidents tika iepazīstināts ar dažādu hronisko slimību, to vidū diabēta, astmas, nieru, garīgo slimību, tuberkulozes un HIV/AIDS pacientu problēmām. Prezidentam aktualizēja galveno pacientiem svarīgo jautājumu, proti, grozot valsts budžetu, kas, iespējams jau martā būs jaunās valdības dienaskārtībā, nekādā gadījumā nedrīkstētu pieļaut vēl lielāku finansējuma samazinājumu veselības aprūpē. Veselības aprūpi vajadzētu noteikt par prioritāti.

Izmaiņas īpaši smagi skars maznodrošinātos iedzīvotājus, pensionārus, kuri nevarēs atļauties ārsta apmeklējumu un iegādāties nepieciešamās zāles. Valdībā jārēķinās, ka pēc dažiem gadiem valsts budžets cietīs ievērojamus zaudējumus, uzturot cilvēkus ar invaliditāti, hroniskām saslimšanām, kuri lielo līdzmaksājumu dēļ nebūs vērsušies pie ārsta vai spējuši iegādāties zāles.



Ritma Maļinovska, (attēlā pirmajā rindā trešā no labās puses) Liepājas Diabēta biedrības valdes priekšsēdētāja, kas tikšanās laikā pārstāvēja Latvijas Diabēta federāciju, nodeva prezidentam mūsu vēstuli, kurā apkopots cukura diabēta pacientu skatījums uz radušos situāciju, savukārt, I. Pužule, Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrības valdes priekšsēdētāja, (attēlā pirmajā rindā otrā no labās puses) skaidroja ar diabētu slimo bērnu problēmas.

Kaut gan Valsts prezidentam nav tiešu iespēju ietekmēt veselības aprūpes budžeta finansējumu, ceram, ka V. Zatleru kā bijušo ārstu pacientu problēmas neatstās vienaldzīgu un, veidojot jauno valdību, ar viņa atbalstu veselības aprūpe tomēr tiks atzīta par prioritāti

Par tikšanās iespējamību esam pateicīgi Latvijas Cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācija SUSTENTO. Pārdomājot sacīto, secinām, ka nedrīkstam apstāties pusceļā, bet iesāktais ir jānovēd līdz galam un, ja jau esam nonākuši līdz valdības virsotnei, atliek tikai neapstāties, bet pierādīt savu taisnību. Ieklausoties sevī un savos līdzcilvēkos, gribas uzsvērt to labo, kas mūs vieno kopīgam darbam – palīdzēt tiem, kuri paši nespēj pastāvēt par sevi.

Ceram, ka arī mūsu federācijas biedrības nepaliks vienaldzīgas, bet ņems aktīvu dalību kopējo neatliekamo mērķu risināšanā, jo – KOPĀ MĒS ESAM STIPRĀKI. ✪

ZMAIŅAS KOMPENSĒJAMO ZĀĻU SARAKSTĀ

Zāļu cenu valsts aģentūra informē, ka no 2009. gada 1. janvāra stājas spēkā sekojošas izmaiņas Kompensējamo zāļu un medicīnisko ierīču sarakstā:

1. Kompensējamo zāļu sarakstā

1.1. Ir iekļauts jauns fiksētas kombinācijas pret diabēta preparāts ar zāļu vispārīgo nosaukumu *Rosiglitazonum/Glimepiridum* un zāļu nosaukumu "Avaglim" insulīnneatkarīga cukura diabēta (diagnozes kods E11.0-E11.9) ārstēšanai:

- preparātam ir divi zāļu stiprumi 4/4mg un 8/4mg, kā arī divi dažādi iepakojuma lielumi Nr. 28 un Nr. 56;
- preparāts tiek kompensēts tikai insulīnneatkarīga cukura diabēta pacientiem ar insulīnrezistences sindromu, ja ar sulfonilurīnvielas grupas preparātu monoterapiju optimālās devās netiek sasniegtas HbA1c < 7%, bet *Metforminum* nav piemērots nepanesības vai kontrindikāciju dēļ;

1.2. nav atkārtoti iekļauti (pēc ražotāju iniciatīvas) medikamenti:

- *Insuman Comb 25 OptiSet (Insulinum human)*, suspensija injekcijām pilnšīrcē (100SV/ml-3ml, Nr. 5);
- *Insuman Basal OptiSet (Insulinum human)*, suspensija injekcijām pilnšīrcēs (100SV/ml-3ml, Nr. 5);
- *Insuman Rapid (Insulinum human)*, šķīdums injekcijām kārtīdžos (100SV/ml-3ml, Nr. 5);
- viens no zāļu "NovoNorm" (*Repaglinidum*) stiprumiem – tabletes 0,5 mg, Nr.90;

2. Kompensējamo medicīnisko ierīču sarakstā

2.1. Nav atkārtoti iekļautas glikēmijas teststrēmeles (pēc ražotāju iniciatīvas):

- "MediSense Sensor Electrodes" (Nr. 50);
- "Glucocard X Sensor" (Nr. 25);

2.2. Ierīcēm "Glikēmijas teststrēmeles" mainīta kompensējamo teststrēmeļu saraksta kategorija no "B" uz "A" sarakstu, nosakot par references produktu glikēmijas teststrēmeles 'On-Call Plus' Nr. 50 (ID 070163-03) (izplatītājs "AMD GRUPA", SIA) ar references cenu

Ls 12,21.

Ministru kabineta 2006. gada 31. oktobra noteikumu Nr. 899 "Ambulatorajai ārstēšanai paredzēto zāļu un medicīnisko ierīču iegādes izdevumu kompensācijas kārtība" (turpmāk – Noteikumi) punkts 39.1. nosaka, ka "B" sarakstā var iekļaut medicīniskās ierīces, kuru izmaksas, līdzvērtīgas terapeitiskās efektivitātes gadījumā, ir līdzvērtīgas vai arī nav augstākas vairāk par 10%, salīdzinot ar citām attiecīgām KZS iekļautām medicīnisko ierīču izmaksām.

Lai izpildītu minētos Noteikumus pastāv divas iespējas:

- 1) svītrot no kompensējamo medicīnisko ierīču saraksta dārgākās glikēmijas teststrēmeles, atstājot sarakstā tikai lētākās 'On-Call Plus' Nr. 50 un 'Smart Chek' Nr. 50 teststrēmeles, tā samazinot pacientiem plašākas izvēles iespējas;
- 2) visu izplatītāju teststrēmeles iekļaut saraksta "A" kategorijā un par references produktu noteikt vislētākās glikēmijas teststrēmeles un to cenu par references cenu. Tādā gadījumā, atbilstoši Noteikumiem, pacientam, izvēloties dārgākās teststrēmeles, jāpiemaksā cenu starpība starp dārgāko teststrēmeļu cenu un vislētāko – references cenu.

Lai rastu problēmas risinājumu, Aģentūra pārrunās ierosināja izplatītājiem samazināt dārgāko glikēmijas teststrēmeļu cenu, lai tā nepārsniegtu Noteikumos noteikto 10% starpību. Tā kā izplatītāji šādam kompromisam nepiekrīta, tad, lai nodrošinātu ārstējošam ārstam kopā ar pacientu glikēmijas teststrēmeļu izvēles iespējas, Aģentūra pieņēma lēmumu glikēmijas teststrēmēm veikt saraksta kategorijas maiņu uz "A" sarakstu un par references produktu noteikt šobrīd lētākās 'On-Call Plus' Nr. 50 teststrēmeles.

Tā kā pēc veiktajām izmaiņām glikēmijas teststrēmeļu kompensācijā no 01.01.2009.g. ir saņemta informācija par grūtībām pacientiem saņemt glikēmijas teststrēmēm 'On-Call Plus' atbilstošos glikometrus, tad Aģentūra

Glikēmijas teststrēmeļu kompensācijas summas apmēra aprēķins no 2009. gada 1. janvāra:

Medicīniskās ierīces nosaukums	Iepakojuma lielums	Aptiekas cena ar 10% PVN (Ls)	Kompensācijas summa 100% apmērā (Ls)		Kompensācijas summa 75% apmērā (Ls)		Kompensācijas summa 50% apmērā (Ls)	
			Valsts apmaksātā daļa (Ls)	Pacientam jāpiemaksā (Ls)	Valsts apmaksātā daļa (Ls)	Pacientam jāpiemaksā (Ls)	Valsts apmaksātā daļa (Ls)	Pacientam jāpiemaksā (Ls)
On-Call Plus *	50	12,21 **	12,21	0,00	9,16	3,05	6,11	6,10
Smart Chek	50	13,48	12,21	1,27	9,16	4,32	6,11	7,37
Glucocard II Test Strip	50	14,40	12,21	2,19	9,16	5,24	6,11	8,29
Glucocard X Sensor	50	14,97	12,21	2,76	9,16	5,81	6,11	8,86
Accu-Chek Active	50	15,03	12,21	2,82	9,16	5,87	6,11	8,92
Accu-Chek Go	50	15,03	12,21	2,82	9,16	5,87	6,11	8,92
FreeStyle Papillon	50	15,03	12,21	2,82	9,16	5,87	6,11	8,92
MediSense Optium Plus Electrodes	50	15,03	12,21	2,82	9,16	5,87	6,11	8,92
Smart Chek	25	7,15	6,11	1,04	4,58	2,57	3,06	4,09
MediSense Optium Plus Electrodes	25	7,78	6,11	1,67	4,58	3,20	3,06	4,72

* references produkts, ** references cena

ir nosūtījusi produkta 'On-Call Plus' izplatītājam 'AMD GRUPA' vēstuli ar lūgumu informēt Latvijas Endokrinologu asociāciju, Latvijas Diabēta federāciju,

Latvijas Diabēta asociāciju, par atbilstošu glikometru iegādes iespējām. ✦

Glikēmijas teststrēmeļu iegādes izdevumu kompensācija nav mainīta:

Nr. p.k.	Medicīnisko ierīču grupa	Kompensācijas apmērs	Kompensācijas ierobežojumi
4.	Glikēmijas teststrēmeles	100 %	1. Cukura diabēta pacientiem trīs mēnešus pirms grūtniecības, kā arī grūtniecības laikā 2. Bērniem
		75 %	Cukura diabēta slimniekiem, kas lieto insulīnu (izņemot gadījumus, ja apmaksā 100 % apmērā)
		50 %	Cukura diabēta pacientiem, kas lieto perorālos hipoglikemizējošos līdzekļus

KUR ĀRSTĒT RETINOPĀTIJU



Veselības obligātās apdrošināšanas valsts aģentūra (turpmāk tekstā – Aģentūra) sagatavojusi informāciju par iespējām šīnī gadā pacientiem ar cukura diabētu un diabēta retinopātiju saņemt tiklens lāzerkoagulāciju.

No valsts budžeta līdzekļiem tiklens lāzerkoagulācija tiek apmaksāta „Paula Stradiņa kliniskās universitātes slimnīcā”, „Rīgas Austrumu kliniskās universitātes slimnīcā” kliniskā „Gaiļezers” un ārsta-oftalmologa Ingridas Sargunes praksē – Rēzeknē, 18. novembra ielā 41.

Ārstes I. Sargunes praksē gaidīšanas rinda uz veselības aprūpes pakalpojuma saņemšanu ir 60 dienas, „Paula Stradiņa kliniskā universitātes slimnīcā” – 88 dienas, bet „Rīgas Austrumu kliniskās universitātes slimnīcā” kliniskā „Gaiļezers” – 38 dienas.

Ņemot vērā to, ka ikvienam cukura diabēta pacientam šo izmeklējumu nav nepieciešams veikt, tad minētās ārstniecības iestādes var nodrošināt šī pakalpojuma pieejamību tiem pacientiem, kuriem tas nepieciešams.

Saistībā ar plānoto apjomu izmeklējumu veikšanai, ārstniecības iestādei ir pašai jāplāno liguma finanšu izlietojums, nodrošinot noteiktam pacientu skaitam izmeklējumus par valsts budžeta līdzekļiem. Gadījumos, kad pacientam konkrētajā brīdī nav iespējams veikt

izmeklējumu par valsts līdzekļiem, pacientam ir jāpiedāvā cits laiks veselības aprūpes pakalpojuma saņemšanai.

Acs asinsvadu pārbaudi iespējams veikt pie jebkura oftalmologa. Minētais izmeklējums tiek veikts, pacientam maksājot pacienta iemaksu, ar ģimenes ārsta vai speciālista nosūtījumu pie oftalmologiem, kuri ir līgumattiecībās ar Aģentūru. Ārstu oftalmologu skaits, kuri ir noslēguši līgumu ar Aģentūru, ir 249 speciālisti.

No 2009. gada 1. marta, vērsties pie ģimenes ārsta, pacientam būs jāmaksā pacienta iemaksa – 1 lats, par ambulatoru konsultāciju pie ārsta-speciālista pacients maksās pacienta iemaksu – 5 latus.

Ja pacientam nepieciešama ambulatora operācija, par šo operāciju būs jāmaksā pacienta iemaksa – 3 lati.

Pacientiem, kuri ietilpst kādā no tabulā minētajām iedzīvotāju kategorijām, nebūs jāmaksā pacientu iemaksas – viņi būs atbrīvoti no pacientu iemaksām pie ģimenes ārsta, par ambulatorām konsultācijām pie ārsta-speciālista, arī par izmeklējumu veikšanu un ambulatorajām operācijām. ✦

Bezmaksas informatīvais tālrunis: 80001234

Atbilstoši tiesību aktiem pacientu iemaksas nemaksā:

- bērni vecumā līdz 18 gadiem;
- grūtnieces un sievietes pēcdzemdību periodā līdz 42 dienām, ja tiek saņemti veselības aprūpes pakalpojumi, kas saistīti ar grūtniecības un pēcdzemdību novērošanu un grūtniecības norisi;
- politiski represētās personas, Nacionālās pretošanās kustības dalībnieki un Černobīļas atomelektrostacijas avārijas seku likvidācijā cietušās personas;
- tuberkulozes slimnieki un pacienti, kuriem veic izmeklējumus tuberkulozes noteikšanai;
- psihiski slimas personas, saņemot psihiatrisko ārstēšanu;
- pacienti, saņemot hroniskās hemodialīzes, hemodiafiltrācijas un peritoneālās dialīzes procedūras visā ārstniecības procesa laikā;
- personas, kuras saņem veselības aprūpes pakalpojumus šo noteikumu 4. pielikumā minēto infekcijas slimību gadījumos;
- personas, kurām neatliekamo medicīnisko palīdzību sniedz neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādes;
- valsts sociālās aprūpes centru un pašvaldību pansionātu (centru) aprūpē esošās personas;
- visi iedzīvotāji, kuriem veic profilaktiskās apskates;
- visi iedzīvotāji, kuriem veic vakcināciju vakcinācijas kalendāra ietvaros, pasīvo imūnterapiju, kā arī vakcināciju pret gripu atbilstoši normatīvajiem aktiem par ambulatorajai ārstēšanai paredzēto zāļu un medicīnisko ierīču iegādes izdevumu kompensācijas kārtību;
- pacienti, saņemot ilgstošu plaušu mākslīgo ventilāciju mājās apstākļos;
- orgānu donori;
- personas, kuras saņem veselības aprūpi mājās;
- I grupas invalīdi.

Mg⁺⁺ B₆ **Magne B₆**[®]
Magnesium-pyridoksine

Magnija
nepietiekamības
ārstēšanai




Group
sanofi aventis

Because health matters

K.Valdemāra 33-8, Rīga, Latvija



Saskaņots ZVA 05.01.08. Bezrecepšu medikaments. Pirms lietošanas izlasiet lietošanas instrukciju! Konsultējaties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu!