

SAULE

www.diabets.lv

2015/3 (58)

**SABIEDRĪBAS
IZPRATNE**

**SADARBĪBA
AR ĀRSTU**

**DIABĒTA
APMĀCĪBA**

**ĢIMENES
UN
DRAUGU
ATBALSTS**

**VESELĪGS
UZTURS**

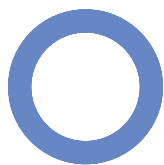
PĒDU APRŪPE

**GLIKOZES LĪMEŅA
PAŠKONTROLĒ**

**FIZISKĀ
AKTIVITĀTE**



world diabetes day



world diabetes day

14 November

DAŽI FAKTI UN MĪTI PAR DIABĒTU

Pasaulē – 387 miljoni,

Eiropā – 52 miljoni,

Latvijā uz šā gada 1. janvāri – 84 683 diabēta pacientu, no tiem pacienti ar 2. tipa diabētu: 79 986, bet 4 188 pacientiem ir 1. tipa diabēts, tostarp 582 bērni vecumā līdz 19 gadiem ar 1. tipa diabētu.

Saslimstība ar diabētu pieaug līdz ar vecumu, un, ja paaugstināto asinsspiediena un holesterīna slimību īpatsvars ir samazinājies, tad diabēta – pieaudzis.

No katriem 12 pasaules iedzīvotājiem 1 slimo ar diabētu un mirstības ziņa diabēts konkurē ar HIV/AIDS.

No katriem 2 cilvēkiem 1 nezina par savu diabētu.

Katras 7 sekundes viens cilvēks pasaulē mirst no diabēta (gadā: 4 miljoni).

Katrus 9\$ no veselības aprūpes budžeta izlieto diabēta ārstēšanai.

Diabēts ir globāls slepkava, un tas izplatīts visu vecumu – gan vīriešu, gan sieviešu un visu sociālo slāņu – cilvēku vidū.

Mīts ir tas, ka diabētu nevar aizkavēt un novērst, jo līdz 80% diabēta gadījumu var novērst ar diētas maiņu, fiziskajām aktivitātēm un, uzlabojot dzīves kvalitāti.

*Anitra Jurševska,
Dobeles Diabēta biedrība*

Abbott
A Promise for Life



FreeStyle

Optium Neo

Blood Glucose and Ketone Monitoring System

FreeStyle Optium Neo

jauns glikometrs glikozes un ketonvielu
noteikšanai asinīs.

Plāns, viegls, mūsdienīgs!



Palīdz pacientiem uzņemties aktīvāku lomu sava diabēta ārstēšanā



Glikozes līmeņa noteikšana asinīs ir ātra un precīza ar teststrēmelmēm FreeStyle Optium



Virzienu norādes dod signālu par tendenci uz hipo vai hiperglikēmiju



Individuāls insulīna devu padomdevējs un reģistrators



Glikometra atmiņā 1000 reģistrēti notikumi



PC Katram lietotājam savienojums ar datoru, datu pārskatu veidošanai

Uzziniet vairāk par glikometru, zvanot pa klientu servisa bezmaksas tālruni **8000 30 81** vai apmeklējot www.farmeko.lv

UZMANĪBU!

Piedāvājam **bez maksas** apmainīt vecos glikometrus pret jauno glikometru *FreeStyle Optium Neo*

Izplatītājs: **Farmeko SIA**, Brīvības gatve 410, Rīga
Darba laiks: darba dienās 9.00 - 17.00

14. novembris – Pasaules diabēta diena

Anitra Jurševska, Dobeles Diabēta biedrība

4

Kongress Stokholmā

Anitra Jurševska, Dobeles Diabēta biedrība

5

Sociālo un darba prasmju attīstības darbnīcas

Ināra Pužule, LBJDB valdes priekšsēdētāja

6

Informācijas diena brīvā dabā

Ilga Auza

8

Ja plaisā papēži

Ilona Ojere, podoloģe, Diabēta centrs



9

Mūsu dvēseles mājoklis

Indra Štelmane, endokrinoloģe, Diabēta centrs

10

Pākšaugi

Līgita Berzinska, uztura speciāliste



12

Dzīves kvalitātes uzlabošana, slimojot ar diabētu

14

Diabēts un zāļu tējas

Dr. biol. Dailonis Pakalns



16

Ar velosipēdu pret mazkustīgumu

Jeļena Samsononova, diabēta aprūpes māsa, Diabēta centrs

17

Viedtālrunu iespējas diabēta kontrolei

Margarita Dragile

18



LABA DIENA JŪSMĀJĀS!

Nereti mēs kaut ko neizdarām vai izdarām aplam ne tāpēc, ka tišu prātu gribētu rīkoties nepareizi, bet gluži vienkārši – nezināšanas dēļ. Ikdienā un sadzīves situācijās varbūt tas ir arī piedodami un vairums cilvēku taču arī mūcas no savām kļūdām. Bet kā ir ar veselību? Vai tomēr pārāk bieži nenodarām pāri savai veselībai nezināšanas dēļ? Ja pret vairums cilvēku trūkumiem kā bailēm, neizdarību, slinkumu un ļaunprātību nav iedarbīgu pretlīdzekļu, tad pret nezināšanu ir iedarbīgs un efektīvs pretlīdzeklis. Tā ir informācija! Informācija, kurai var uzticēties un izmantot.

Mūsu žurnālā «Saule» sagatavojam un sniedzam jums šo informāciju par visdažādākajiem ar diabētu aprūpi saistītajiem jautājumiem, lai jūs kļūtu zinošāki, informētāki un drošāki savās ikdienas gaitās. Un mūs priecē katra vēstule un telefona zvans, kur jūs sakāt paldies par žurnālu un noderīgo informāciju.

Tā arī šoreiz, cerams, žurnālā atradīsiet sev ko jaunu un noderīgu. Žurnāla lappusēs uzzināsiet arī par to, cik pasākumiem bagāts un aktīvs Latvijas Diabēta federācijai ir šis gads. Varbūt tas kādu ierosinās meklēt sev tuvāko diabēta biedrību un iedrošinās kļūt aktīvākiem un pievienoties!

Jaunas pieredzes, zināšanu un pozitīvu emociju gūšana piešķir dzīvei krāsas. Uzdrošināsimies un, līdzīgi, kā rudens izkrāso pasauli, izkrāsosim savu dzīvi!

Lai Jums izdodas!

Indra Štelmane

**TRŪKST SAULES?
PASŪTI TO!**

Raksti uz p. k. 375,
Rīga, LV-1050

Galvenā redaktore: Dr. med. **Indra Štelmane**
Redkolēģija: Dr. **Valda Stalte**, prof. **Aivars Lejnīeks**, prof. **Alvils Helds**,
Dr. med. **Ilze Konrāde**, **Rīta Klindžāne**, **Marina Pisukova**
Makets: **Ilze Lečmane**
Literārā korektore: **Sandra Krauze**
Reklāmas un informācijas ievietošanas jautājumos
zvanīt pa tālr. **29405660** vai rakstīt uz **latv.diab.feder@gmail.com**
Par reklamās pausto informāciju atbildīgs reklamdevējs.

Latvijas Diabēta federācijas žurnāls «Saule»
Reģ. nr. 00702614. Iznāk 4 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» obligāta.



Pasūtītājs:
Latvijas Diabēta federācija
p. k. 375, Rīga, LV-1050
Tālr. 2026 6272
Mob. tālr. 27882101
info@diabets.lv
www.diabets.lv

Druka:
Tipogrāfija
«airPrint»



14. NOVEMBRIS –

PASAULES DIABĒTA DIENA

Anitra Jurševska, Dobeles Diabēta biedrība

Pirmo reizi Pasaulē Diabēta dienu atzīmēja 1991. gadā kā kopīgu Starptautiskās Diabēta federācijas (*International Diabetes Federation – IDF*) un Pasaulē Veselības organizāciju (PVO) pasākumu. Tādējādi pieteikta globāla informētības kampaņa saistībā ar pieaugošo diabēta saslimstību pasaulē. 2006. gadā tā kļuva par ANO atzīmējamu dienu. Tā ik gadu 14. novembrī pasaulē atzīmē Pasaulē Diabēta dienu, ik gadus aktualizējot kādu tēmu. No 2009. gada Pasaulē Diabēta dienas tēma ir izglītošana par diabētu un profilakse, bet no 2014. līdz 2016. gadam – «Veselīgs dzīvesveids un diabēts». **Šogad akcents likts uz dienas sākšanu ar veselīgām brokastīm: «Veselīgs uzturs sākas ar brokastīm.»** Jo tieši veselīgām brokastīm ir jānodrošina, lai būtu sāta sajūta visu rītu līdz pat pusdienām un cukura līmenis asinīs pēc brokastīm neuzkāptu pārāk augstu! Tieši brokastu pārslas (*cereals*) un grauzdiņi (*toasts*), kas ir lēts un ātrs brokastu variants, strauji ceļ cukura līmeni asinīs, un ātri rodas izsalkuma sajūta.

Arī Latvijā Pasaulē Diabēta dienu atzīmē no 1991. gada, un tā kļuvusi par vienu no galvenajām diabēta biedrību aktivitātēm līdzilvēku informēšanā.

Šajā gadā, lai atspoguļotu to cilvēku realitāti, kam jau diabēts atklāts, Pasaulē Diabēta dienas atzīmēšana kļuvusi par kampaņu gada garumā. Kampaņa vērsta uz veselīgu uzturu, kas ir atslēgas faktors cīņā pret diabētu un globālās veselības un ilgtspējīgas attīstības stūrakmens. Kampaņa aktualizē divus jautājumus:

- ▶ kā nodrošināt pieeju veselīgai pārtikai un kāda veselīga pārtika novērsīs saslimšanu ar 2. tipa diabētu
- ▶ kāda veselīga pārtika jālieto visiem diabēta pacientiem.

14. novembris ir insulīna līdzatklājēja Frederika Bantinga dzimšanas diena. Bantings atklāja insulīnu 1922. gadā kopā ar savu asistentu Čārlzu Bestu un pirmais to injicēja cilvēkam. Vēlāk Bantings kopā ar pārējiem insulīna atklājējiem saņēma Nobela prēmiju.

Pasaules Diabēta dienas logo no 2007. gada ir zils aplis. Tagad to pazīst simtiem tūkstoši cilvēku visā pasaulē.

VAI ZINI

- ▶ Līdz 2035. gadam pasaulē varētu būt līdz 600 000 000 cilvēku ar diabētu!
- ▶ Novēlota diagnoze nozīmē, ka daudzi cilvēki ar 2. tipa diabētu var ciest no vismaz vienas diabēta komplikācijas!
- ▶ Veselīgs dzīvesveids var novērst līdz 70% no 2. tipa diabēta attīstības.
- ▶ Veselīga diēta satur lapu dārzeņus, svaigus augļus, veselus graudus, liesu gaļu, nesaldinātu jogurtu, pākšaugus.
- ▶ Bērnu veselīgu ēšanas paradumu atbalstīšana ir diabēta epidēmijas apturēšanas atslēga!
- ▶ Nodrošinot nākamo paaudžu veselību, speram soli uz priekšu ilgtspējīgas attīstības veicināšanā.

Pasaules Diabēta diena ir patiesi starptautisks notikums, un īpašais logo ir būtiska tās sastāvdaļa, lai varētu izplatīt ziņu par diabētu pēc iespējas plašākai auditorijai. Pasaulē Diabēta dienu kā globālu notikumu atzīmē visā pasaulē vairāk nekā 200 diabēta organizācijās, vairāk nekā 160 pasaules valstīs, iesaistoties arī citām organizācijām, medicīnas profesionāļiem un indivīdiem visā pasaulē.

Pasaules Diabēta dienā rīko dažādas aktivitātes un pasākumus:

- ▶ sanāksmes, lekcijas, lai izplatītu publisku informāciju;
- ▶ sporta pasākumus pieaugušajiem un bērniem;
- ▶ TV un radio programmas;
- ▶ brošūru un plakātu kampaņu;
- ▶ izstādes un konferences u.c.

Ik gadu Pasaulē Diabēta dienā vairums valstu pazīstamas monumentālas celtnes un pieminekļus izgaismo zilā krāsā. Šis spēcīgais un pārsteidzošais tēls palīdz plaši izplatīt ziņu par Pasaulē Diabēta dienu. Pagājušajā gadā zilā krāsā izgaismota Sīras augstceltne (*Sears Tower*), Londonas Acs (*London Eye*), Brisbenas *City Hall* un daudzas citas celtnes.

Starptautiskās Diabēta federācija partneri 2015. gada Pasaulē Diabēta dienas organizēšanā ir medicīnas firmas: *Astra Zeneca, Boehringer Ingelheim, Lilly Diabetes, Novo Nordisk, Sanofi Diabetes un Merck.*

Izmantoti interneta resursi

KONGRESS STOKHOLMĀ

Anitra Jurševska, Dobeles Diabēta biedrība

No 13.–18.09. Stokholmas izstāžu centrā *Stockholmsmässan* risinājās 51. EASD (*European Association for the Study of Diabetes*) kongress. Tajā Latvijas Diabēta federācijas (LDF) projekta «Latvijas Diabēta federācijas sociālo rehabilitācijas pakalpojumu attīstība», kas tiek īstenots ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu partnerībā ar Norvēģijas Diabēta asociāciju, laikā piedalījās arī šo rindu autore un Anta Grīnberga no Gulbenes Diabēta biedrības, kā arī Maruta Trubača no Rīgas DB, Līga Ēriksone no Liepājas DB.

Kongress kļuvis par plašāko Eiropas mēroga gada notikumu diabēta pētniecībā. Šogad kongresā piedalījās vairāk nekā 15 000 delegātu no visas pasaules.

Pirms kongresa notika EASD Diabēta Apmācības izpētes grupas un Starptautiskās Diabēta Federācijas Eiropas reģiona organizēts simpozījs «Pacientu izglītības ceļojums: pagātne, tagadne, nākotne.» Simpozija galvenās tēmas – diabēta pacientu pašaprūpes apmācības/izglītības pārmaiņas pēdējos 50 gados, diabēta izglītība pašlaik migrējošā populācijā un diabēta pašaprūpes apmācība rīt un jaunas pētniecības sfēras. Referenti uzsvēra, ka jāiesaista pacienti kā skolotāji medicīnas skolās, ka diabēta gadījumā vairāk nekā jebkurā citā slimībā ārstam ir jābūt kā skolotājam un izglītības procesā jāiesaista pacients, runāja par psihosociālo pieeju diabēta apmācībai un atzīmēja, ka jau Hipokrāts teicis: «Ir svarīgāk zināt, kāda veida personai ir slimība, nekā to, kāda slimība ir personai», diskutēja par migrācijas uz Eiropu iespaidu uz veselības aprūpes sistēmu ES.

EASD kongresu atklāja pirmdien ar EDPA prezidenta Endrjū Boltona uzrunu. Neklātienē sveiciens kongresa dalībniekiem nodeva arī Stokholmas mērs un Viņas Karaliskā Augstība kroņprincese Viktorija.

No pirmdienas līdz piektdienas pusdienai meses zālēs risinājās lekcijas un zinātniski priekšlasījumi ārstiem un zinātniekiem un aktīva dzīve notika un t.s. Diabēta organizāciju ciematā (*Associations village*), kur tikās Eiropas un arī citu valstu diabēta organizācijas un pētniecības grupas. Ciemata mērķis ir sekmēt zināšanu un pieredzes apmaiņu, nodrošināt informāciju par pastāvošajām profesionālajām un pacientu biedrībām. Katras valsts diabēta organizācijai bija savs stends. Latvijas stendā izvietojām informatīvus materiālus, brošūras un fotogrāfijas par Latvijas Diabēta federācijas (LDF) projektu «Latvijas Diabēta federācijas sociālo rehabilitācijas pakalpojumu attīstība», ko īsteno ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu partnerībā ar Norvēģijas Diabēta asociāciju aktivitātēm, kā arī informāciju Latvijas novadu Diabēta biedrību aktivitātēm. Mūsu stendā interesentus cienāja ar tumšo «Laimas» šokolādi, kas izpelnījās lielu piekrišanu.

Otrdienas pēcpusdienā visu valstu standus apmeklēja EASD prezidents Profesors Endrjū Boltons, kurš tika informēts par situāciju diabēta aprūpē valstī, organizācijas aktivitātēm. ☀





SOCIĀLO UN DARBA

BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

Ināra Pužule, LBJDB valdes priekšsēdētāja

Latvijas Diabēta federācijas projekta «Latvijas Diabēta federācijas sociālās rehabilitācijas pakalpojumu attīstība», finansēta EEZ finanšu instrumenta un SIF projekta ietvaros, Latvijas Bērnu un Jauniešu diabēta biedrība organizēja sociālo un darba prasmju attīstības darbnīcas.

Darbnīcas organizētas divām vecuma grupām:

- I gr. – pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērni vecumā no 4 – 11 gadiem kopā ar vienu no vecākiem. Darbnīcas notika Ānē, Ozolnieku novadā – klusā, ļoti skaistā un saņķotā vidē. Vecākiem bija iespēja apgūt papildu zināšanas, kā visai ģimenei pieņemt jauno dzīvesveidu un prast palīdzēt bērnam krīzes situācijā, kā arī apmainīties pieredzē ar citiem vecākiem.

Radošo darbnīcu laikā dalībniekus apmeklēja Daiga Vulfa, Nacionālā veselības dienesta Zemgales nodaļas vadītāja, un Sandra Terela, Slimības kontroles un profilakses centra vecākā veselības veicināšanas koordinētāja.



- II gr. – pusaudži un jaunieši vecumā no 12–20 gadiem. Darbnīcas notika Madonā no 24.–29. augustam. Jauniešiem dota iespēja baudīt veselīgu pārtiku no bioloģiskajām saimniecībām. Pasākuma laikā jauniešiem nodrošināja iespēju piedalīties radošajās darbnīcās: komunikāciju prasmju attīstīšanai ar mākslas terapeiti, psihologu, sporta nodarbības, uztura speciālistu, darbu prasmju darbnīcā, kur jaunieši iepazīnās arī ar jaunu uzņēmēju, kurš sava vectēva mājās sācis izgatavot šaujamlokus un bultas un piedalīties digitālo prasmju darbnīcās.

Radošo darbību programmā dalībniekiem bija brīnišķīga iespēja izkopt un attīstīt katra dalībnieka – bērna/ pusaudža/jaunieša – sociālās prasmes. Tas ļāva katram izmantot savu pieredzi mācīties no otra, attīstīt pašapziņu un tikt atzītam. Tas radīja interesi un rūpes par otru, par grupas kopējo rezultātu, pozitīvas savstarpējās attiecības un atbildību par citiem, atbildību par savu veselību.

Vasaras nometnēs piedalījās 35 bērni. ☀



PRASMJU ATTĪSTĪBAS DARBNĪCAS



Sabiedrības integrācijas fonds



LUDZĀ



Latvijas Diabēta federācijas projektā «Latvijas Diabēta federācijas sociālās rehabilitācijas pakalpojumu attīstība», finansēta EEZ finanšu instrumenta un SIF projekta ietvaros, šovasar tika organizētas divas sociālo un darba prasmju attīstības darbnīcas pilngadīgām personām, t.sk., pirmspensijas un pensijas vecuma personām un personām ar invaliditāti.

Ludzas Diabēta biedrība šā gada 27.–31. jūlijā Ludzas novada atpūtas kompleksā «Cirsma Ezerkrasts» organizēja vienu, bet Tukuma reģionālā Diabēta biedrība 17.–21. augustā Ozolnieku novada Ānes muižā – otru sociālo un darba prasmju attīstības darbnīcu. Darbnīcu dalībniekiem bija iespēja uzlabot savas komunikācijas prasmes, uzzināt par pašpalīdzības grupu vadīšanu un nodarbinātības un izglītošanās iespējām, piedalīties veselīga uztura izglītojošās nodarbībās, uzlabot savas digitālās iemaņas, piedalīties sporta pasākumos un apmeklēt kādu vietējo kultūras pasākumu. ☀

PIEAUGUŠIEM



ĀNĒ



INFORMĀCIJAS DIENA BRĪVĀ DABĀ

Ilga Auza

Nu jau trešo gadu Liepājas Diabēta biedrības aktivisti organizē informācijas dienu Ziemeļpē pie jūras, atpūtas kompleksā «Laikas». Ik reizi tiek izstrādāts scenārijs un ieguldīts rūpīgs darbs dienas kārtības veidošanā, lai dalībnieki iegūtu jaunas zināšanas, pilnveidotu prasmes izmantot dažādas dabas veltis, kā arī veiktu fiziskās aktivitātes savas veselības uzlabošanā.

Diabēta biedrības atbalsta grupas aktiviste Ināra Pūpola ar lielisku izdomu un atraktivitāti pārsteidza šā gada 20. augusta izbraukuma dalībniekus. Visus iesaistīja dažādos konkursos – «Interesantākā un ziņošākā komanda», «Savdabīgākās cepures īpašnieks» (cepures greznotas ar dabas materiāliem un prezentētas atbilstoši tēmām – acīm tikamākā, smaržīgākā, garšīgākā un dvēseliskākā cepure), «Labākais ārstniecisko augu pazinējs», «Asprātīgākais dzejdaris par dabas un medicīnas tēmām», par ko konkursa dalībnieki saņēma glīti noformētus diplomus un simboliskas dāvanīgas.

Savukārt LDB valdes priekšsēdētāja Ritma Majinovska informēja par izstrādātajiem projektiem un turpmāk veicamajiem darba virzieniem biedrībā, kā arī pateicās klāt-

esošajai 12. Saeimas deputātei Aijai Barcai par sapratni, atbalstu un personīgo piedalīšanos LDB organizētajā izbraukuma pasākumā. Deputāte sniedza atbildes uz dalībnieku jautājumiem.

Tālāk sekoja kopīga fotografēšanās, pastaiga gar jūru, centīgākie nūjoja priežu mežā. Pēc tam visi mielojās ar «Laiku» saimnieces Lienas garšīgo zivju zupu. Labā noskaņojumā dalībnieki pēc pusdienām turpināja sagatavot kompozīcijas no dabas veltēm, kā arī apguva prasmes veidot sveces no vaska plāksnēm un tās izgreznot. Ik pa laikam atskanēja dziesmas par jūru, sauli, Latviju. Bija arī anekdotes un mīklu minēšana.

Noslēgumā klātesošie dalījās iespaidos par saturīgi pavadīto dienu, iegūtajām zināšanām, prasmēm, akcentējot pie dabas smeltās pozitīvās enerģijas pieplūdumu.

Ikviens dalībnieks piekrita viedoklim, ka sabiedriskajām organizācijām nepieciešams augstākstāvošu personu atbalsts, lai cilvēki laikus pievērstu uzmanību savam veselības stāvoklim, meklētu ceļoņus, nevis cīnītos ar sekām. Pamatu pamats ir zināšanu apguve mūža garumā! ☀



JA PLAISĀ PAPĒŽI

Dažādi defekti pēdās, tai skaitā plaisas papēžos ir problēma, no kuras cieš daudzi cilvēki. Vairumā gadījumu saspriegājuši papēži ir tikai traucēklis, kas rada nepievilcīgu skatu, taču, kad plaisas vai plīsumi kļūst dziļi, stāvēšana vai staigāšana var radīt sāpes. Papēžu plaisāšana parasti izpaužas kā nelielas brūces papēžu ādas virskārtā, taču, kad tās top dziļākas, kļūst sāpīgas un pat asiņojošas. Plaisas papēžos var parādīties jebkurā vecumā: biežāk plaisā papēži ar biezu sausās ādas kārtu (sabiezējumiem). Ja plaisās uz papēžiem jau parādās asinis vai kādi izdalījumi, problēma kļuvusi ļoti nopietna un vēlams speciālista konsultācija pirms infekcijas pievienošanās. Plaisas papēžos nedrīkst atstāt bez ievēribas, it īpaši, ja jums ir cukura diabēts.

Svarīgi atrast plaisu rašanās cēloņus un tos novērst, lai ādas sabiezējumi un plaisas neveidotos. To jums palīdzēs noskaidrot speciālisti – ādas ārsts, ortopēds, endokrinologs, uztura speciālists, podologs, asinsvadu ķirurgs, flebologs u.c.

Papēžu plaisāšanas cēloņi

- ▶ Pēdu higiēnas neievērošana
 - ▶ Dažādas sēnišu izraisītas saslīmšanas
 - ▶ Neērti apavi, *flip-flop* tipa apavu modeļi, kas pārvietojoties rada patstāvīgu triecienu uz pēdas papēža daļu
 - ▶ Zeķes no sintētiskiem materiāliem
 - ▶ Liekais svars
 - ▶ Vitamīnu A, E, C, D un minerālvielu trūkums organismā
 - ▶ Nesabalansēts uzturs
 - ▶ Sausa pēdu āda
 - ▶ Dažas hroniskas slimības (cukura diabēts, gastrīts, vairogdziedzera slimības, psoriāze)
 - ▶ Kā medikamentu blaknes
- Taču pats galvenais ir – neatstāt plaisas bez ievēribas.

Nelielu plaisu ārstēšana mājās

Nelielu plaisu ārstēšana mājās jāsāk ar ikdienas pēdu higiēnas pasākumiem – kāju mazgāšanu siltā, tekošā 35–37°C ūdenī, labāk bez ziepēm, jo tās sausina ādu. Pēc



mazgāšanas ieziest pēdas ar trekniem, piemēram, uz vazelīna bāzes, propolisa, tējas koka, lavandas eļļas saturošiem krēmiem. Tiem parasti piemīt ādu mīkstinošas, mitrinošas, barojošas un antiseptiskas īpašības. Ja gadījumā nav pieejams krēms, tikpat labi sīku plaisu dziedēšanā palīdzēs olīvu, saulespuķu, kaņepju, ķirbju, linsēklu u.c. eļļas.

Viena no lielākajām kļūdām pēdu aprūpē ir kāju ilgstoša mērcēšana un papēžu biežās ādas graižšana ar žileti, šķērēm vai nazi, – tā pēdas tikai savaino un liekās ādas slānis drīz vien ataug daudz lielākā apjomā

Ja plaisas jau ir dziļas

Ja plaisas jau ir dziļas, parādās asinis vai citi izdalījumi pēc iespējas ātrāk jānododas pie ārstnieciskās pēdu aprūpes speciālista – podologa, lai veiktu sauso ārstniecisko pedikīru ar pedikīra aparātu. Podologs noņems lieko atmirušās un pārragojušās ādas slāni, izlīdzinās plaisu malas un iztīrīs plaisas. Tas nodrošinās veiksmīgāku plaisu dzīšanu. Dziļu plaisu sadziedēšana nav ātrs process, tāpēc jābūt pacietīgiem. Lai rezultāts būtu efektīvs, ir nepieciešamas regulāras vizītes pie podologa un pēdu pašaprūpe mājās ar podologa ieteiktiem pēdu aprūpes krēmiem.

No aptieku un veikalu piedāvājumiem ātrākai plaisu sadziedēšanai var izmantot 25–30% urea saturošus krēmus. Bet atcerieties, ka tos var izmantot īslaicīgi un periodiski: no 3–5 dienām. Zemu urea 5–7% saturošus krēmus var izmantot patstāvīgi. Šie krēmi palīdzēs uzturēt mitrumu ādas šūnās. Turklāt ir būtiski problemātiskās vietas atslēgt! Ieteicams izmantot apavos ievietojamas silikona zolītes vai papēdišus.

Lai plaisas nerastos, rūpējieties par savu kāju labsajūtu katru dienu! ☀



SIA "DIABĒTA CENTRS"
PĒDU APRŪPES KABINETS

Ārstnieciskais pedikīrs

- ▶ Diabēta pacientiem – ar ģimenes ārsta vai endokrinologa nosūtījumu;
- ▶ Bez ārsta nosūtījuma un pārējiem klientiem – maksas pakalpojums.

**Pieraksts pa tālr. 67205003
Rīgā, Riepiņu ielā 2**



MŪSU DVĒSELES MĀJOKLIS

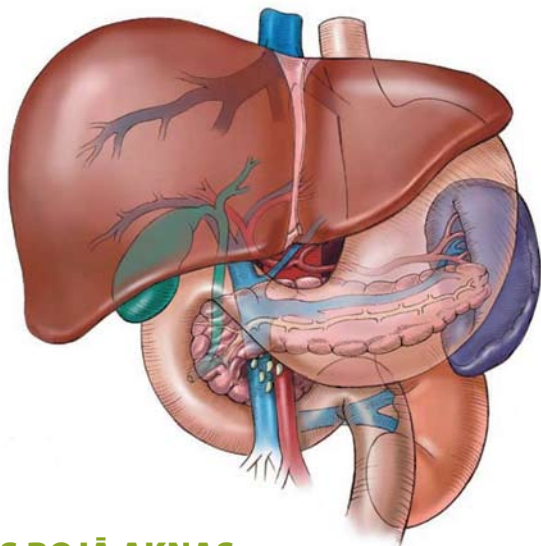
I. Štelmane, endokrinoloģe, Diabēta centrs



Mūsdienās aknas uzskata par cilvēka organisma lielāko laboratoriju, kur notiek visi svarīgākie bioķīmiskie procesi. Senie ķīnieši aknas dēvēja par dvēseles mājokli, jo no to darbības kvalitātes ir atkarīga cilvēka labsajūta, noskaņojums un darba spējas.

Aknas ir vislielākais gremošanas trakta dziedzeris un lielākais iekšējais orgāns. Tās atrodas labajā parībā un sver aptuveni 1,5 kg. Aptuveni 10% aknu masas veido tauku uzkrājumi. Tās piedalās olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku un citu vielu maiņā, filtrē un padara nekaitīgas dažādas asinīs cirkulējošas kaitīgas vielas un nodrošina visu cilvēka orgānu normālu darbību.

Asinis no visiem vēdera dobuma orgāniem, pirms nokļūst tālāk asinsrites lokos, vispirms izplūst caur aknām, tiek atindētas no dažādām organismam kaitīgām ķīmiskajām vielām. Dienakts laikā caur aknām asinis izplūst 300–400 reižu. Tieši aknas nodrošina, ka šīs kaitīgās vielas atindē. Daudzas vielas ir kaitīgas pašām aknām un var nopietni apdraudēt aknu darbību.



KAS BOJĀ AKNAS

- ▶ **Apkārtējā atmosfēra** – benzīna tvaiki, izplūdes gāzes, darva un metāli – kobalts, kadmijs, svins, dzīvsudrabs.
- ▶ **Smēķēšana** – darva, no cigarešu dūmiem. Var izraisīt aknu šūnu cirozi vai vēzi.
- ▶ **Alkohols** – pat nelielu alkohola devu lietošana, piemēram, divas glāzītes degvīna vai viena pudele stiprā alus rada toksisko etilspirta sabrukšanas produktu uzkrāšanos aknās. Tiek traucēta arī žults veidošanās, un var izveidoties žultsakmeņi.

▶ **Pārtikas produkti** – trekni, cepti, žāvēti, marinēti ēdieni. Ir dati, arī atsevišķas pārtikas piedevas augstā koncentrācijā, piemēram, krāsvielas, konservanti, nitrāti var izraisīt toksisku un kancerogēnu vielu uzkrāšanos aknu šūnās.

▶ **Zāļu lietošana** – aknas atindē un izvada zāļu sastāvā esošās vielas. Lietojot zāles lielās devās, īpaši, paralēli lietojot alkoholu, aknu šūnas tiek pārslogotas. Var attīstīties aknu ciroze, hepatīti un citas slimības. Tiek traucēta arī žults veidošanās, un var izveidoties žultsakmeņi.

Aknas regulē cirkulējošo asins daudzumu, ražo žulti, kas nepieciešama barības gremošanai, un aknās veidojas dažādu vielu uzkrājumi, piemēram, dzelzs krājumi, lipīdu (tauku) un glikogēna uzkrājumi. Glikogēna krājumi nepieciešami, lai aknas uzturētu normālu cukura līmeni asinīs.

GLIKOGĒNS sastāv no glikozes molekulām, galvenokārt tiek veidots un uzkrāts aknu šūnās un muskuļos. Tas kalpo par enerģijas rezervēm. Glikogēns ir svarīgākais no enerģijas rezervēm izmantotajiem ogļhidrātiem. Muskuļos esošo glikogēnu pārveido par glikozi un izmanto turpat, savukārt no aknām glikogēns glikozes veidā transportēts uz jebkuru orgānu ķermeņi.

Organisms izmanto glikogēna rezerves aknās normāla cukura (glikozes) līmeņa saglabāšanai asinīs starp ēdienreizi un nakti.

Pacientiem ar cukura diabētu glikogēna rezerves aknās izmanto hipoglikēmiju laikā, organismam pašam cenšoties paaugstināt cukura līmeni asinīs.

Daba, uzlikdama aknām lielu atbildību, nebija paredzējusi, ka mūsdienās tām būs jāiztur tik liela slodze. Eksperti uzskata, ka 80% cilvēku jau 40 gadu vecumā vismaz puse aknu šūnu «piepildītas» ar kaitīgām vielām un nespēj normāli funkcionēt. Taču par to varam pat nenojaust, jo aknas nesāp. Aknās nav jušanas nervu galu, un mēs nevaram sajūst, ka ar tām viss nav kārtībā. Aknu slimību ārējās pazīmes parādās vēlu.

IZPLATĪTĀKĀS AKNU SLIMĪBAS

Visizplatītākās aknu slimības ir nealkohola taukainā aknu slimība (NATAS) – taukainā hepatoze vai steatoze, nealkohola steatohepatīts (NASH), alkohola izraisīti aknu bojājumi un A, B un C hepatīti. Hepatīti var izraisīt aknu cirozi. Pasaulē nealkohola taukaino aknu slimību konstatē ap 20% iedzīvotāju.

Taukaino hepatozi visbiežāk konstatē cilvēkiem ar lieko svaru. Aknu aptaukošanās simptomi bieži vien nav izteikti.

Tādēļ daudzi cilvēki, kuriem jau ir attīstījusies aknu aptaukošanās, to nemaz nenojauš.

Aknu aptaukošanās simptomi var būt vēdera uzpūšanās, dzelte vai ādas dzeltenīgums, nagu pārmaiņas, sejas piesārtums, asinsvadu «zvaigznītes» uz ādas, ķermeņa nieze, nogurums, apetītes zudums, pilnuma sajūta pakrūtē, slikts miegs u.c. simptomi.

Šī slimība rodas, ja cilvēks savā ikdienas dzīvē nesabalansē uzturu (uzņemtās kalorijas – par daudz) ar fizisko aktivitāti (par maz). Mazkustīgs dzīvesveids un uzturs izraisa aptaukošanos un KMI (ķermeņa masas indekss) virs 28, vēdera apkārtmēra palielināšanos sievietēm virs 88 cm, bet vīriešiem virs 102 cm un palielināta tauku (holesterīna, triglicerīdu) daudzumu asinīs. Pacientiem ar 2. tipa cukura diabētu taukaino hepatozi sastop biežāk.

Veicot analīzes par aknu aptaukošanos norādīs ALAT (alanīnamīnotransferāze) paaugstināšanās virs normas vismaz 2 reizes. Diagnozi var apstiprināt ar aknu izmeklēšanu ar ultraskaņu – ultrasonogrāfiju vai veicot aknu biopsiju.

KĀ KAITĒJAM SAVĀM AKNĀM

Mēs kaitējam savām aknām, ēdot neregulāri un pārmērīgi. Arī trekni, kūpināti, pārāk sāļi, asi vai taukvielās (taukos un eļļās) gatavoti ēdieni nav par labu aknu veselībai. Lietojot alkoholu, ēdot produktus, kas satur ķīmiskas vielas vai pārmērīgi vai nevietā lietojot medikamentus, uzliekam aknām lielāku slodzi. Turklāt arī mazkustīgs dzīvesveids nav par labu aknām.

KĀ PALĪDZĒT SAVĀM AKNĀM

Aknu veselības pamatā ir veselīgs dzīvesveids ar regulārām, vismaz trīs reizes dienā ēdienreizēm, katru reizi ēdot pēc

iespējas mazākas porcijas vārītu, sautētu, tvaicētu vai folijā pagatavotu ēdienu.

Palīdzēsīm savām aknām, ja ēdisim pilngraudu produktus, pietiekamā daudzumā vērtīgas olbaltumvielas netrekņos piena produktos, zivīs, gaļā un olās. Katru dienu palutinot sevi ar vismaz 3 dārzenu porcijām svaigā, tvaicētā vai sautētā veidā, nodrošināsim aknas ar nepieciešamajiem vitamīniem un minerālvielām. Bet šķiedrvielas (balastvielas) dārzenos palīdzēs aknām «sakārtot» holesterīna saimniecību.

Un, protams, kā visam organismam, tā arī aknām nepieciešams ūdens! Mēs taču atceramies izdzert savu glāzi ūdens pirms ēšanas vai 1 stundu pēc ēšanas!

Mazkustīgumu var palīdzēt mazināt pat regulāras 35–45 minūšu pastaigas! Bet var arī skriet, braukt ar riteni, vingrot mājās vai sporta zālē. Tikai jāatceras, ka tas jā dara regulāri, vismaz 4–5 reizes nedēļā pa 35–45 minūtēm.

Ja iepriekšminētais kaut daļēji realizēsies, samazinās Jiekaiss ķermeņa svars un vidukļa apkārtmērs. Tas ir galvenais priekšnoteikums, lai aknu veselība uzlabotos. Papildus, bet tikai papildus, jo ēdienkartes izmaiņas un aktivitātes palielināšana ir pamatnosacījumi, varat lietot kā dažādas aknu darbību uzlabojošas zāļu tējas, tā dažādas aknu funkciju veicinošas pārtikas piedevas. Bet par to labāk vispirms parunāties ar savu ārstu!

PROFILAKSE

Kā atzīst profesors J. Keišs, Latvijas Infektoloģijas centra speciālists: «Labākā profilakse ir veselīgs dzīvesveids! Nevajadzētu sevi pārāk noslogot ar liekajām kalorijām, mazāk lietot alkoholu un nikotīnu un reizi gadā veikt analīzes, lai zinātu, kādu bagāžu savām aknām esam uzlikuši.» ☀



PĀKŠ- AUGI

Līgita Berzinska,
uztura speciāliste

Pākšaugu grupai pieder pupas, zirņi, lēcas, zemesrieksti, lucerna. Pākšaugi ir bagāti ar šķiedrvielām, B grupas vitamīniem, antioksidantiem un minerālvielām. Pākšaugos ir mazs tauku daudzums, un tiem ir zems glikēmiskais indekss. Pupās un zirņos ir daudz olbaltumvielu, taču tie nav tik pilnvērtīgi, jo satur maz sēru saturošo aminoskābju. Zirņus un pupas kombinējot maltītē ar dārzeņiem un graudaugiem, iegūst pilnvērtīgus olbaltumus. Pākšaugi ir iecienīts produkts veģetāriešu vidū kā augu valsts olbaltumvielu avots.

Uzturvērtība

100 g	LĒCAS	BALTĀS PUPIŅAS	ZIRŅI PĀKSTĪS UN SĒKLAS	LAUKU PUPAS
OLBALTUMVIELAS	23,5 g	21,3 g	6,6 g	8 g
TAUKI	1,4 g	1,6 g	0,5 g	0,7 g
OGĻHIDRĀTI	52 g	40,1 g	12,3 g	18 g
BALASTVIELAS	10,6 g	17 g	4,3 g	0 g

PUPIŅU daudzveidība ir liela, kā arī katra šķirne ir mazliet atšķirīga uzturvērtības ziņā. Visvairāk dzelzs no visām pupām satur sarkanās pupiņas, un tām ir augstākais antioksidantu saturs. Kalciju visvairāk satur gaišās pupiņas ar melno «actiņu». Salīdzinoši visvairāk magnija atrodams melnajās pupiņās, plankumainajās – selēna. Cilvēka organisms spēj pārstrādāt 75% pupu olbaltumvielu. Pupas un pupiņas pirms lietošanas vismaz 12 stundas jāmērcē, jo svaigas satur toksiskas vielas.

ZIRŅI – tos var ēst gan svaigus, gan vārtus (pelēkos, dzeltenos, turku zirņus un citus), un visus var variēt ēdienkartē. **Cukurzirņi** ir viens no dārza zirņu veidiem, kurus plaši izmanto uzturā. Svaigi cukurzirņi ir viens no C vitamīna avotiem. Tie ir saldeni, jo satur dabisko cukuru. Cukurzirņus var lietot ar visu pāksti svaigā (jaunās, nenobriedušās pākstis), vārtā, sautētā, tvaicētā veidā. **Pelēkie zirņi** ir latviešu lepnums un tradicionāls Ziemassvētku ēdiens. Pelēkie zirņi satur C, B, E vitamīnus, olbaltumvielas, nepiesātinātās taukskābes. Pupiņas un zirņus var pievienot zupām, biežupām, salātiem, veidot zirņu pikas un pievienot sautējumiem. **Turku zirņi** lielākajai daļai ir kas jauns un neiepazīts. Uzturvielu ziņā tie ir visaugstvērtīgākie no pākšaugiem. Šos zirņus pārsvarā piegādā no Turcijas, Indijas, Pakistānas, Meksikas un Etiopijas. Turku zirņiem ir patīkama riekstu garša,

konsistence atgādina mīkstu pastu vai sviestu. Regulāri lietojot tos uzturā, var ietekmēt cukura līmeņa samazināšanos (ja ir virs 5,5 mmol/l), normalizēt holesterīna rādītājus, uzlabot dzelzs rādītājus, jo turku zirņi ir bagāti ar dzelzi, mangānu. To sastāvā esošās šķiedrvielas palīdz nodrošināt sāta sajūtu un enerģiju uz ilgāku laiku, turklāt satur maz kaloriju (1 tase – 160 g – 269 kaloriju). Ieteicams produkts cilvēkiem ar palielinātu ķermeņa svaru. Sievietēm ieteicams produkts, jo satur saponīnus un lignānus, kas mazina krūts vēža risku, pasargā no osteoporozes un samazina menopauzes izraisītos karstuma viļņus.

LĒCAS – atšķirībā no pupām un zirņiem pirms gatavošanas nav jāmērcē. Arī lēcu krāsu un formu variācijas ir diezgan plašas, bet populārākās ir zaļās, brūnās un oranžās, kas ir labs antioksidants – kālija, fosfora un B grupas vitamīnu – avots. Indijas virtuvē viens no pamatēdieniem ir lēcas, kuras kopā ar rīsiem sniedz visas cilvēkam nepieciešamās olbaltumvielas. Lēcas izmanto putru, zupu, sautējumu un dažādu citu ēdienu gatavošanā. Veikalos nopērkamas dažāda veida lēcas: **brūnas** – garšas un olbaltumvielu satura dēļ dēvē par veģetāriešu gaļu. Ja šīs lēcas pārvāra, tās var izmantot gluži kā malto gaļu, pildot kabačus, pelmeņus, izmantojot tās dažādos sacepumos, lazanjas gatavošanā un cepot kotletes. **Sārtās** – nolobītas un sašķeltas brūnās lēcas. Tās izvārās 5–10 minūtēs. Šīs lēcas nederēs salātu gatavošanā, bet būs lieliskas veģetārās pastētes pagatavošanā, kā arī zupu un mērču iebiezīnāšanā. **Melnās Belugas** lēcas piešķir ēdienam tumšu nokrāsu. Izmantojamas salātos, sautējumos un zupās. **Pelēkās** – ir palielas un garšas ziņā līdzinās pupām. Pirms gatavošanas jāmērcē, tāpat kā pupas. **Zaļās** skaisti izskatās dažādos salātos, pēc vārīšanas saglabā formu. Tām ir ļoti niansēta un izsmalcināta garša, tādēļ tās iecienījuši gardēži.

Kas jāievēro, gatavojot pākšaugus

- Mērcēšanas laiks atšķirīgs, sākot no 1–8 h. Lēcas un dažas pupiņas var vārt arī bez mērcēšanas.
- Labāk nejaukt kopā dažādu šķirņu pupas, zirņus vai lēcas, jo pagatavošanas laiks ir atšķirīgs.
- Vārīšanas laikā sāli ieteicams pievienot beigās, jo tad pākšaugu miza būs cieta un pieaug vārīšanas laiks.
- Skābi saturošas piedevas (tomātus vai tomātu mērci), ieteicams pievienot gatavošanas beigās, pupiņas var būt cietas. Ja zaļos zirnišus pēc novākšanas uzreiz sasaldē, saglabājas visas vērtīgās uzturvielas.

ZEMESRIEKSTI ir ļoti barojoši. Zemesriekstu sēklas, ko saucam par riekstiem, satur līdz 60% eļļas, olbaltumvielas, augu cukurus, šķiedrvielas, B1, B3, E, N vitamīnus. Zemesrieksti var saturēt cilvēka organismam nevēlamos aflotoksīnus, kas veidojas nepareizas uzglabāšanas rezultātā. Šie toksīni neatrodas zemesriekstos iekšā, bet gan veidojas uz tiem siltas mitras vides ietekmē. Vizuāli apskatot, tie nav pamanāmi. Ilgstoša aflotoksīnu uzņemšana palielina risku saslimt ar vēzi un cilvēkiem, kas ir jutīgi pret pelējuma sēnītēm, zemesriekstus uzturā lietot nevajadzētu.

LUCERNA – diētisks produkts, piemērots diedzēšanai. Dīgsti satur daudz olbaltumvielu, B grupas, E,D, K,A vitamīnus, minerālvielas-kalciju, fosforu, dzelzi, magniju, kāliju, sēru. Dīgsti piemēroti sviestmaižu un salātu pagatavošanai.

Diedzēt var arī Ķīnas pupiņas, dzeltenos un turku zirņus, lēcas. Pirms diedzēšanas sēklas jānoskalo un jāmērcē: lucerna (4 stundas), pupiņas (8–12 stundas). Dīgstos ir vitamīni, minerālvielas, aminoskābes, enzīmi un hlorofils. Diedzējumi palīdz radīt sārmainu vidi organismā, kas ir svarīgi, lai tas funkcionētu veselības režīmā. Regulāri lietojot, nostiprinās imūnsistēma, tiek aktivizēti vielmaiņas procesi organismā, stabilizēta nervu sistēma, un palielinās enerģijas krājumi. Ieteicams pavasarī: dzīvie vitamīni! No pākšaugiem visātrāk dīgst Ķīnas pupiņas un lēcas – izmērcētās sēklas siltā telpā sadīgst 36 stundās. Dzeltēnie un turku zirņi dīgst vismaz 3–4 diennaktis. Pākšaugus vajag rūpīgi regulāri skalot, jo tie drīz vien kļūst glumi un sasmok. Lietojot uzturā, jāuzmanās, jo gremošanas traktā var veidoties gāzes un nepatīkami sastrēgumi. Diedzētus pākšaugus ieteicams mazliet patvaicēt, bet tiem nav jābūt pilnībā mīksti. Diedzēti pākšaugi labi iederas biešu salātos un dārzeņu zupās.

Kā izmantot pākšaugu uzturā

- ▷ Gatavot zupas, piemēram, lēcu-tomātu zupu vai zaļo zirnišu biezzupu
- ▷ Pagatavot pastētei līdzīgu krēmu-humusu
- ▷ Ēst vārītas pupas un zirņus pēc sentēvu receptēm
- ▷ Vārīt un apcept (sviesta pupiņas)
- ▷ Pievienot sautējumiem
- ▷ Lietot salātos kopā ar dārzeņiem vai graudaugiem

Pākšaugu sastāvā ir **purīnvielas**, kas piesardzīgi jālieto cilvēkiem ar traucētu urīnskābes vielmaiņu: podagras slimniekiem. Lai arī pētījumos vairāk piemin purīnvielu kaitējumu no dzīvnieku valsts produktiem, cilvēki ar īpašu jutīgumu var neparast arī pākšaugus, it īpaši lēcas.

Laika gaitā pākšaugiem cilvēku uzturā atvēlēta mazāka vieta, kā tie būtu pelnījuši. Taču veikala plauktos piedāvātais pākšaugu klāsts ir liels. Tur atrodami gan tradicionālie pelēkie zirņi un pazīstamās pupiņas, gan lēcas, kā arī citi pākšaugu veidi. Uz pākšaugiem var attiecināt pazīstama Latvijas šefpavāra teikto: «Kas gan var būt labāks par šo?» ☀



TURKU ZIRŅU SALĀTI AR VISTAS FILEJU

Uzturvērtība 522 Kcal: taukvielas -15.4g, Olb. - 44.6g, Ogļh. -51.5g (4.3 MV)

Nepieciešams:

sauja rukolas lapu
sauja spinātu lapu vai citu lapu salātu
1 liela apcepta vai grilēta vistas fileja
1 glāze novārītu turku zirņu
Kaltēto tomātu pesto (ja gatavo pats, tad nepieciešami kaltēti tomāti, ciedru rieksti, parmezāna siers, olīveļļa, baziliks)
Oliveļļa
½ laima sulas

Pagatavošana:

Noskalo un nosusina rukolu un lapu salātus. Kārto salātu traukā. Atsevišķā traukā sajauc novārītus turku zirņus ar tomātu pesto, ko pēc tam pārber pāri zaļajiem salātiem. Sagriež strēmelītēs apcepto vistas fileju un kārto virs salātu lapām. Noslēgumā visu pārslaka ar laima sulu un nedaudz olīveļļas.



TOMĀTU UN PAPIKAS SALĀTI AR LĒCĀM

Uzturvērtība: 375 Kcal: taukvielas -7.6g, Olb -26 g, Ogļh. – 50.8 g (4.2 MV)

Nepieciešams:

1 parika
1-2 vidēji tomāti
1 glāze vārītas beluga lēcas
1 sarkanais sīpols
7 olīvas pēc izvēles
Ekstra virgin olīveļļa, citronu sula, nedaudz Pansāls

Pagatavošana:

Sagriež papriku, tomātus, sīpolus, olīvas, sajauc kopā, pārslaka nedaudz ar olīveļļu, un pēc garšas pievienojot sāli un citronu sulu.

Dzīves kvalitātes uzlabošana, slimojot ar **DIABĒTU**

Diabēta pacientiem būtiski ir apzināties, ka veselības uzlabošanā lielu lomu spēlē veselīgs dzīvesveids, kas sevī ietver gan fiziskās aktivitātes, gan uztura korekciju.

Ikdienas uzturs sastāv no olbaltumvielām ogļhidrātiem, taukiem un balastvielām

- **Olbaltumvielu produkti** cukura diabēta gadījumā ir jālieto tikpat daudz kā veselam cilvēkam (izņēmumi ir gadījumos, kad ir jāsamazina svars). Uzturā iekļaujami gan liesi piena produkti, gan liesa gaļa, gan zivis, gan pākšaugi – pupiņas, zirņi, lēcas.
- Svarīgi ikdienas uzturā ir iekļaut arī **šķiedrvielas** saturošus produktus, tie radīs sāta sajūtu, bet uzņemto kaloriju daudzums būs samērīgs. Šķiedrvielas saturošie produkti ir labs palīgs kuņģa – zarnu trakta normālai darbībai. Šķiedrvielām bagāti produkti ir rupja maluma maize, dārzeņi, auzu graudi un pārslas, mieži u.tml.
- Uzskats, ka **tauki** cukura līmeņa svārstības neietekmē, ir klupšanas akmens daudziem 2. tipa diabēta pacientiem, ikdienas uzturā lietojot pārāk treknus un kalorijām bagātus ēdienus. Ikdienas uzturā ir jāsamazina piesātinātie tauki, priekšroku dodot mononepiesātinātajām un polinepiesātinātajām taukskābēm.

Tāpēc svarīgi, veidojot savu ikdienas ēdienkarti, ņemt vērā principu, ka **½ šķīvja sastāv no dārzeņiem, ¼ no olbaltumvielu saturošiem produktiem, bet ¼ no graudaugu valsts produktiem.**

Ieteicams katru dienu rast laiku trim pamata ēdienreizēm – brokastīm, pusdienām, vakariņām, kā arī otrajām brokastīm un launagam, atbilstoši katra dzīves ritmam.

“Tāpēc svarīgi, veidojot savu ikdienas ēdienkarti, ņemt vērā principu, ka **½ šķīvja sastāv no dārzeņiem, ¼ no olbaltumvielu saturošiem produktiem, bet ¼ no graudaugu valsts produktiem.**”



Fiziskā aktivitāte

Ikdienā ikvienam ir nepieciešamas sportot, bet cukura diabēta pacientiem īpaši ieteicamas mērenas fiziskas aktivitātes **vismaz 30 minūtes katru dienu** – aktīva pastaiga, nūjošana, peldēšana vai citas fiziskas nodarbes, kas sagādā prieku un gandarījumu.



Diabēta pacientiem fiziskā slodze var palīdzēt:

- noturēt glikozes līmeni asinīs mērķa normas robežās,
- uzsūkties insulīnam, lai glikoze nokļūtu organisma šūnās,
- kontrolēt vai samazināt ķermeņa svaru.

Ja pacientam ir konstatēts liekais svars, tad tas ir jāsamazina lēnām, izvēloties savai fiziskajai sagatavotībai atbilstošas sportiskās aktivitātes, to slodzi un intensitāti, kā arī ievērojot veselīga uztura pamatprincipus.

Veselīgs un ieteicams svara zudums diabēta pacientam ir vidēji līdz 500 g nedēļā.

Uztura ieteikumi izstrādāti sadarbībā ar Lienī Sondori, sertificētu uztura speciālisti, Mg. sc. sal. Uzturzinātnē, veselības centrs „Vivendi”

Sajūti dzīves spēku!



satur
BENFOTIAMĪNU



Milgamma N kapsulas satur **B1** (benfotiamīns), **B6** un **B12** vitamīnu kompleksu, kuru lieto neiropatisku slimību ārstēšanai, kā piemēram:

- Diabētiskās polineuropātijas
- Nervu iekaisumi un sāpes (piemēram, muguras sāpes)
- Tirpšana un jušanas traucējumi kājās un rokās



Benfotiamīns ir īpaša, taukos šķīstoša B1 vitamīna forma, kurai piemīt labākas uzsūkšanās īpašības organismā un spēcīga iedarbība neiropatisku slimību (piemēram, diabētisko polineuropātiju) ārstēšanā.

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



Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu! Bezrecepšu zāles! Par novērotajām blakusparādībām lūdzam ziņot Zāļu valsts aģentūrā vai Wörwag Pharma GmbH & Co.KG pārstāvniecībā Latvijā pa tālruni +371 67411504. Reklāmas devējs: Wörwag Pharma GmbH&Co.KG, Vienības gatve 87, Rīga LV-1004. Reģistrācijas apliecības īpašnieks: Wörwag Pharma GmbH&Co.KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Vācija.

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Dr. biol. **Dailonis Pakalns**

DIABĒTS UN ZĀĻU TĒJAS



Iepriekšējā žurnāla «Saule» numuriņā jau stāstīju par dažām zāļu tējām, ko varam izmantot veselības nostiprināšanai.

Noteicošais faktors zāļu tēju izvēlē ir to piemērotība attiecīgajam organisma fizioloģiskajam stāvoklim attiecīgajā situācijā. Daudziem ir nepieciešamas specifiskas zāļu tējas, kas domātas atsevišķām cilvēku grupām, piemēram, strādājošajiem stresa apstākļos, karstumā vai salā, **sportistiem, veciem cilvēkiem, diabēta un citiem dažādu hronisko slimību slimniekiem**, arī akūto saslimšanu, īpaši saaukstēšanās, gremošanas traucējumu gadījumā, gadalaiku maiņas laikā. Zāļu tējas mazina slimību risku, var attālināt slimības sākumu vai vispār to novērst.

Šoreiz tuvāk aplūkosim zāļu tējas **aknu, žultsceļu un vielmaiņas, arī nieru un urīnceļu sistēmām**. Aknu bojājumi rodas no dažādām, tajā skaitā infekcijas, slimībām, lietojot hepatotoksiskas vielas: alkoholu, medikamentus (tātad arī diabēta slimniekiem!) un ķīmiskas vielas, saindējoties ar sēnēm. Aknu slimību terapija galvenokārt ir simptomātiska, kas ietver toksīnu izvadi un diētu. Dažos gadījumos jāizslēdz atsevišķi uzturvielu veidi, jāizvairās no trekna uztura, kūpinājumiem, sālītiem produktiem, asām garšvielām. Autorizētā **«Tēja aknu veselībai»** ir maisījums, kura sastāvā kā unikāli komponenti ir mārdača sēklas, kas sevi apliecinājušas kā aknu protektoru ar atindējošu iedarbību, kā arī veicina aknu šūnu atjaunošanos, dzeltenās kaķpēdiņas ziedi, kas nodrošina žults, kuņģa un aizkuņģa sekrēciju, un vārpatas sakneņi, kam piemīt pretiekaisuma iedarbība un kas labvēlīgi ietekmē organisma vielmaiņu. Turklāt sastāvā ir piparmētras lapas, ķimenes, koriandra un dilles augļi, maura sūrenes laksti, nātres lapas. Šo augu kopums veido pareizai aknu un žultspūšļa funkcijai nepieciešamo fizioloģiski aktīvo vielu kompleksu, labvēlīgi ietekmē organisma vielmaiņu, gludās muskulatūras tonusu, veicina aknu šūnu atjaunošanos, žults izdalīšanos. Žults veidošanās un izdales palielināšana uzlabo gremošanas sistēmas darbību kopumā.

Tāpat piedāvājam autorizēto **«Tēja – tīrs organisms»**, kuras sastāvā ir augi ar aknu, nieru un gremošanas trakta funkcijas veicinošām un stabilizējošām īpašībām, nodrošina organisma attīrīšanu no dažādām toksiskām vielām, atjaunina organismu, paātrina šķidrums izvadišanu no organisma, labvēlīgi ietekmē organisma pamatvielmaiņu, veicina žults, kuņģa sulas un aizkuņģa dziedera sulas sekrēciju, mazina gāzu uzkrāšanos. Sastāvā ir augi ar daudzpusīgu darbību: kumelītes ziedi uzlabo gremošanas sistēmu kopumā; diždadža saknes ietekmē vielmaiņu; bērzu un zemenes lapām, trejkrāsu vijolītei, asinszālei, tīruma kosai piemīt pretiekaisuma, gremošanu veicinoša un dažādas intensitātes diurētiska iedarbība. Mārdača sēklas un dzeltenās kaķpēdiņas ziedi ir drošas, kopīgas ar iepriekšējo tēju (skat. augstāk). Ieteicama kā veselīgs dzēriens, ar ko sākt darbadienu, vēlams dzert pusstundu pirms ēšanas, jādzer pirms brokastīm vai brokastlaikā.

Autorizētā **«Tēja nierēm un urīnsistēmai»**, kuras sastāvā ir unikālas drošas: brūkleņu lapas, paegļa čiekurogas, vārpatas sakneņi, kā arī rožu augļi, klinģerītes ziedi, bērzu lapas, tīrumu kosas laksti, labvēlīgi ietekmē nieru, urīnpūšļa un urīnceļu darbību, sekmē organisma vielmaiņu. Sastāvā ietilpstošajām drošām galvenokārt piemīt antiseptiskas, pretiekaisuma un diurētiskas īpašības. Visas urīndzenošās tējas jādzer pirms brokastīm vai brokastlaikā. Šo tēju nedrīkst lietot nefrīta un nierakmeņu gadījumā.

Piezīme. Iepriekšējā rakstā («Saule», 2015/2) dažas minētās zāļu tējas turpmāk būs pieejamas ar nosaukumiem: Tēja organisma attīrīšanai – **Tēja – tīrs organisms**; Tēja cukura līmeņa normalizēšanai – **Tēja, ja ir diabēts**; Tēja svara samazināšanai – **Slaidā linija**; Tēja pret alerģiju – **Tēja alerģiskajiem**.

Otrā piezīme: cerams, ka arī turpmākajos «Saule» numuros varēšu pastāstīt par tām zāļu tējām, kas būtu nozīmīgas diabēta slimniekiem. ☀



MEKLĒ ARĪ AR JAUNO NOSAUKUMU

TĒJA JA IR DIABĒTS

ĀRSTNIECĪBAS AUGI
VESELĪBAS DRAUGI!





AR VELOSIPĒDU PRET MAZKUSTĪGUMU

Jeļena Samsonova,
Diabēta aprūpes māsa, Diabēta centrs

Kāpēc mēs runājam tieši par velosipēdiem? Daudzi taču no jums atzīstas par mazkustīgu dzīvesveidu, sēdošo darbu, noslogoto un stresiem pilno darbadienu un laika trūkumu, lai dotos uz nodarbībām sporta zālē?

Velosipēds ir ne tikai transportlīdzeklis, bet arī brīnišķīgs trenāžieris, kas, kā runā, savienojot patīkamo ar derīgu, palīdzēs jums vienmēr būt formā, turklāt bez liekām un regulārām laika un naudas izmaksām. Velosipēds maksā samērā lēti, ļauj daudzviet pilsētā pārvietoties ātrāk nekā ar automašīnu, palīdz uzlabot veselību un labi atpūsties. Braukšana ar velosipēdu ir fiziskās aktivitātes veids, kurā apvienojas derīgais ar patīkamo. Mūsdienās, kad daudzi cilvēki norūpējušies par savu veselību, ir vērts padomāt par iespēju braukt ar velosipēdu.

Divriteņu miļotājiem turklāt daudzviet radīti labi apstākļi: gludi asfaltēti ceļi, brīnišķīgi jauni velosipēdu modeļi, daudz kafejnīcu, kas neļauj nomirt no bada vai slāpēm ilgstošā ceļojuma laikā! Jūs bez bailēm varat «sēsties uz riteņiem» un braukt sev vajadzīgā vai kādā patīkamā virzienā, vai vienkārši pabraukt kādu stundiņu, lai aktivizētu savu dzīvesveidu.

Ja teiksit, ka jau ļoti sen neesat braukuši ar velosipēdu un jau aizmirsāt, kā to darīt, tad droši varu jums teikt, ka to nav iespējams aizmirst! Pamēģiniet izbraukt kaut dažus apļus pa parku vai celiņu mājas priekšā, un jūs uzreiz sajūtīsiet braukšanas iemaņu atgriešanos. Daži teiks, ka nekad nav ar velosipēdu braukuši, bet ticiet man, to ir viegli iemācīties. Vēl tikai jāapgūst velosipēda braukšanas instrukcija no kāda pieredzējuša braucēja vai labāk instruktora, – izvēlieties mierīgu vietu un ķerieties pie apmācības, pēc dažām nedēļām jūs tik izveicīgi brauksit, it kā visu mūžu to vien būtu darījis. Tad vēl tikai jāiegūst velosipēdistu apliecība (to var iegūt no 10 gadu vecuma), nokārtojot ceļu satiksmes noteikumu un satiksmes drošības eksāmenu (testu). Tas ir bezmaksas, kārtojot to pirmo reizi.



Taču, gatavojoties riteņbraukšanai, stingri jāievēro šādi noteikumi:

- Brauciet ar ķiveri un aizsargbrillēm, lai pasargātu acis.
- Stingri ievērojiet ceļa malu, izvairieties no spēcīgas kustības.
- Ņemiet līdzi pumpi, lai nepieciešamības gadījumā papumpētu riepas.
- Paņemiet līdz ūdens pudelīti, lai remdētu slāpes.
- Uzģērbiet divus džemperus, lai novilkto vienu, kad jums paliks karsti.
- Valkājiet ērtus apavus bez papēža, tā kā tas var iesprūst pedālī.
- Izvēlieties velosipēdu, uz kura jūtaties ērti, sēdekļa augstumam jāatbilst jūsu augumam.
- Pēc braukšanas neaizmirstiet nomazgāties dušā, lai nomazgātu ceļa putekļus.
- Ja izmantojat insulīnu vai citas diabēta zāles, pirms un pēc brauciena noteikti jāpārbauda cukura (glikozes) līmenis asinīs.
- Lai jums vienmēr būtu klāt ūdens, ēdiens nelielai uzkojai un glikozes tabletes.
- Ja iespējams, brauciet kopā ar draugu vai kādu ģimenes locekli, kas varētu palīdzēt negaidītas hipoglikēmijas laikā, un dodiet viņam zināt, ja jutīsiet pirmās hipoglikēmijas pazīmes.
- Riteņbraukšana sadedzina kalorijas, bet vēja un aukstuma dēļ zaudējat vairāk enerģijas, tāpēc jums nepieciešams rūpīgi uzraudzīt cukura līmeni asinīs un pielāgot insulīna devu.
- Ja jau ir attīstījušās diabēta komplikācijas un jums ir sēdošs dzīvesveids, informējiet ārstu par to, ka vēlaties sākt braukt vai katru dienu jau braucat ar velosipēdu.

Labā pašsajūta ir tikai viens no labumiem veselībai, ko sniedz braukšana ar velosipēdu. Pētījumi atklāj, ka fiziskās aktivitātes, kā riteņbraukšana veicina endorfīnu, ķīmiskas vielas, atbrīvošanos smadzenēs, kas pozitīvi ietekmē garastāvokli. Taču braukšana ar velosipēdu ne tikai dāvā labu garastāvokli, bet arī, protams, palīdz labi izskatīties. Braucot ar vidēju ātrumu, velosipēdisti patērē aptuveni 7 kalorijas minūtē, un tas ir ap 200 kaloriju pusstundā! Ko tas dos? Tas var palīdzēt iegūt slaidu vidukli, stingrus augšstilbus un atbrīvoties no liekajiem svara kilogramiem. ✨



Man, jaunajai māmiņai ar ļoti aktīvu dzīvesveidu, bija diezgan grūti kontrolēt cukura līmeni, īpaši fiksēt katru mērījumu un injekciju. Katram zināms, ka dienasgrāmatas aizpildīšana, cukura līmeņa grafika zīmēšana ir ārkārtīgi svarīga optimālai kompensācijas sasniegšanai. Optimālā kompensācija ir vienīgais insulīna terapijas mērķis. Bet tomēr nav noslēpums, ka fiksēt katra mērījuma rezultātu dienasgrāmatā, izrēķināt insulīna un maizes vienības devu, analizēt radītājus ir diezgan grūti un aizņem daudz laika.

Manā situācijā bieži vien gadījās tā, ka tikai vakaros pirms gulētiešanas mēģināju pierakstīt glikometra atmiņas radītājus, no galvas atcerēties apēstās maizes vienības, injicētās insulīna vienības un fizisko slodzi. Godīgi sakot, tas nebija viegli un nebija sistemātiski... Tas gan apgrūtināja paškontroli. Mazais bērns aizņem gandrīz visu savu laiku, pašai jau nekas nepaliek.

Neesmu pirmā un pēdējā māmiņa ar diabētu, sāku meklēt iespējas uzlabot tā kontroli. Nejauši, skatoties mobilās aplikācijas savā viedtālrunī, ieraudzīju aplikāciju bloku veselīgam dzīvesveidam. Tur bija programmas svara kontrolei, veselīgas maltītes receptes, vingrošanas programmas u.c. Protams, viegli bija atrast arī aplikācijas diabēta kontrolei. Pēc atslēgvārda «diabetes control» man bija atlasīti vairāki piedāvājumi: receptes, dienasgrāmatas 1. vai 2. diabēta tipam ar dažādām valodu izvēlēm, ārējo izskatu un citiem atribūtiem.

Izmēģināju dažas programmas un izvēlējos sev piemērotāko: SiDiary (sīkāk par programmu var izlasīt oficiālajā vietnē www.sidiary.org/)

Šī nav aplikācijas reklāma. Tā ir mana pozitīvā pieredze, kurā vēlos dalīties ar tiem, kam tas būtu lietderīgi.

Izmantojot SiDiary dienasgrāmatu, man tagad nevajag meklēt papīru un pildspalvu, lai pierakstītu cukura līmeni, maizes vienības un injekcijas laiku. Es to visu varu darīt vienā vietā – savā viedtālrunī.

Programma automātiski izrēķina statistiku par vidējo cukura līmeni un glikozēto hemoglobīnu izvēlētajā periodā – dienā, nedēļā vai mēnesī.



VIEDTĀLRUŅU IESPĒJAS DIABĒTA KONTROLEI

Margarita Dragile

Instrukcija aplikācijas uzstādīšanai:

Aplikācijas var būt izmantotas tikai viedtālrunos ar *Android*, *Apple* vai *Windows* operētājsistēmām.

Izvēlieties jūsu viedtālruna programmā *APP STORE* (*Apple*), *Play store* (*Android*), *Windows Phone Store*

Meklēšanas ailē ievadiet atslēgvārdu – diabēta kontrole (latviešu, krievu vai angļu valodā)

Programma atlasīs aplikācijas, kas atbilst jūsu pieprasījumam.

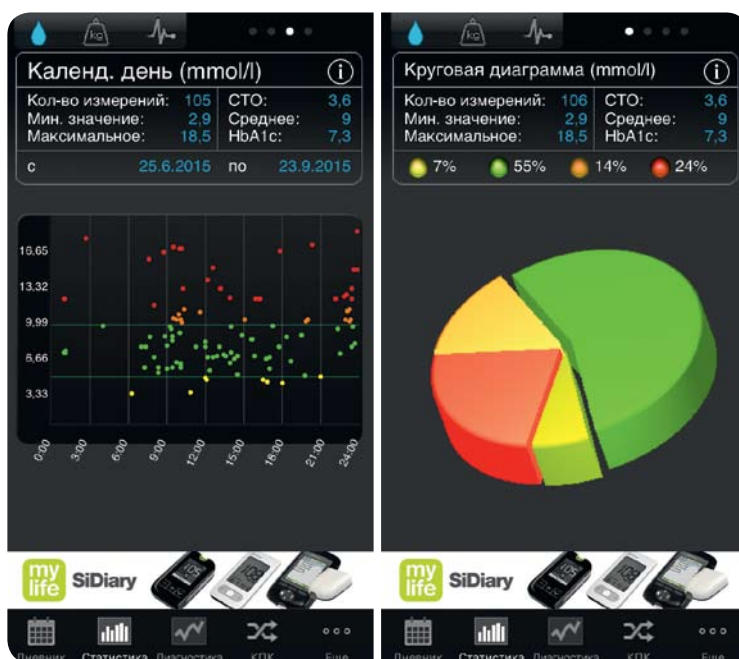
Izvēlieties sev piemērotāko un sekojiet instrukcijai, lai to uzstādītu jūsu viedtālrunī.

Programma automātiski zīmē arī cukura līmeņa grafikus un fiksē dinamiku:

- cukura līmeni pirms un pēc ēšanas
- kopējā, īsa un garā insulīna daudzumu (dienā, nedēļā, mēnesī)
- kopējo ogļhidrātu vai maizes vienības daudzumu (dienā, nedēļā, mēnesī)
- svaru
- un citus radītājus, kurus var atzīmēt programmas instalācijas laikā.

Maksas versijā vēl pievienotas daudzas ekstras, kā: sinhronizācija ar dakteri, automātiskās rekomendācijas attiecīgi jūsu dienas režīmam un maltītes izvēlei u.c.

Man šī aplikācija ir īsts atradums, tā ļoti atvieglo dzīvi un paškontroli. Iesaku to izmēģināt visiem. Meklējiet arī citas jaunas aplikācijas savai veselībai un veselīgam dzīvesveidam. Paldies izstrādātājiem! ☀



Katru dienu vienkārši un precīzi

Roche



- Marķējums mērījumiem pirms un pēc ēšanas
- 7, 14, 30 un 90 dienu rādījumu vidējais rezultāts
- 4 atgādinājuma signāli

- Atsevišķs atgādinājuma signāls glikēmijas izmeklējumam pēc ēšanas
- «Hiporobeža»/ brīdinājuma signāls

CUKURA DIABĒTS: VAI ZINI, KĀ TO KONTROLĒT?

Cukura diabēta slimniekiem ir ļoti svarīgi kontrolēt savu slimību – pastāvīgi sekot uzturam, dzīvesveidam un mērīt glikozes līmeni asinīs. Visvairāk biedē tas, ka nekontrolēts cukura diabēts draud ar tādām komplikācijām, kādas ir sirds un asinsvadu slimības, aterosklerozes attīstība, nieru nepietiekamība vai pat ekstremitāšu amputācijas un redzes zaudēšana. Visas šīs komplikācijas rodas tad, kad glikozes (cukura) līmenis asinīs pastāvīgi pārsniedz noteikto normu un diabēts netiek kontrolēts.

Pieraduši pie pastāvīga stresa un noguruma, diabēta slimnieki parasti nepievērš uzmanību pirmajiem diabēta simptomiem – slāpēm, vājumam, sāpēm kājās. Taču pat pēc slimības diagnosticēšanas daudzi nenopietni raugās uz ārstu rekomendācijām mainīt dzīvesveidu. Ir nepieciešams ne tikai lietot medikamentus, bet arī uzmanīgāk izvēlēties pārtikas produktus, nepārēsties, nestrādāt līdz pusnaktij un pietiekami gulēt, vairāk fiziski kustēties.

Taču, lai arī cik rūpīgi Jūs sekotu savam uzturam un ārstu rekomendācijām, diabēta kontrole būs nepilnīga bez ikdienas glikozes līmeņa mērījumiem asinīs. Savlaicīga un pareiza glikozes mērīšana, rezultātu analīze palīdz speciālistiem kopā ar pacientu atrast piemērotāko diabēta kontroles veidu.

PAŠKONTROLE MĀJĀS

Kontrolējot slimību, ļoti svarīga loma ir pašam slimniekam. Tiek atzīts, ka viens no svarīgākajiem posmiem cīņā ar cukura diabētu ir regulāra glikozes līmeņa mērīšana asinīs. Tieši tas atklāj, kāds ir patiesais slimnieka stāvoklis un kā vajadzētu koriģēt slimnieka ārstēšanas plānu. Glikozes līmeni regulāri vajadzētu pārbaudīt ne tikai cilvēkiem, kas lieto insulīnu, bet arī tiem, kuri orāli lieto pretidiabēta zāles, kas samazina glikozes koncentrāciju.

Starptautiskā diabēta federācija (IDF) un citas starptautiskās organizācijas uzsver, ka ir ļoti svarīgi, lai glikozes līmeņa mērīšana asinīs būtu pieejama visiem cilvēkiem, kas slimo ar diabētu. Rekomendācijās uzsver, ka mērīšanas biežumu katram pacientam nosaka ārstējošais ārsts. Tāpat iesaka, lai glikozes līmeni asinīs mērītu nevis nejausi, bet ievērojot periodiskumu, un – kas ir ļoti svarīgi – lai mērījumi tiktu veikti vismaz divas reizes dienā: pirms ēšanas un 2 stundas pēc ēšanas. Šie rezultāti ir jāieraksta pacienta dienasgrāmatā un jāatzīmē, kad mērījumi tika veikti – pirms ēšanas vai pēc tās.

Kādēļ? Tādēļ, ka glikozes līmenis asinīs mainās pastāvīgi un, lai sekmīgi kontrolētu slimību, ir jāzina, kā noteiktā ārstēšana un uzturs ietekmē cukura daudzumu organismā dienas gaitā. Ja glikēmiju kontrolē pirms ēšanas, samazinās sīko asinsvadu, bet pēc ēšanas – lielo asinsvadu komplikāciju biežums. Tādēļ strukturēta un mērķtiecīga mērīšana ir nepieciešama, lai sasniegtu rezultātu. Visbiežāk par pacientu kļūdu mediķi sauc glikēmijas mērījumus tikai no rīta tukšā dūšā, jo tādi atsevišķi glikozes rādītāji neatklāj patieso stāvokli.

13 Eiropā veikto klīnisko pētījumu metaanalīze parādīja, ka glikozes koncentrācija 2 stundas pēc ēšanas ir neatkarīgs faktors, kas ietekmē mirstību no diabēta izraisītajām komplikācijām. Tas brīdina par iespējamām komplikācijām. Atbilstoši neregulējot glikozes mērījumus pēc ēšanas, samazinās lielo asinsvadu komplikāciju biežums, var izvairīties no sirds un asinsvadu slimību progresēšanas vai vismaz to attīstību palēnināt.

Ne mazāk svarīgi ir izvēlēties atbilstošu glikozes līmeņa asinīs mērīšanas ierīci. Tādu, kura nodrošina precīzu un drošu mērīšanu, uzticamus rezultātus; tādu, kuras funkcionalitāte ļauj saglabāt pēc iespējas vairāk informācijas par veikto mērījumu – mērīšanas datumu, laiku un to, kad tika veikts mērījums – pirms vai pēc ēšanas. Glikometri Accu-Chek Performa un Accu-Chek Performa Nano neļauj aizmirst, ka mērījumi ir jāveic ne tikai pirms ēšanas, bet arī pēc tās. To palīdz izdarīt speciāla rezultātu atzīme – kad tiek mērīts pirms ēšanas, iegūto rezultātu vajadzētu atzīmēt ar āboliņa simbolu, bet pēc ēšanas – ar aizkosto ābolu.

Izmantojot āboliņa – aizkosta ābola atzīmes funkciju, ir vienkārši novērtēt paškontroles rezultātus un aprēķināt 7, 14, 30 un pat 90 dienu mērījumu vidējos rādījumus pirms un pēc ēšanas. Tas ļoti palīdz ārstiem izstrādājot un precizējot ārstēšanas plānu, izvēloties precīzākas insulīna devas. Tādēļ glikometri Accu-Chek Performa un Accu-Chek Performa Nano ir nenovērtējami palīgi slimniekam un ārstam, lai vieglāk kontrolētu diabētu un pieņemtu pareizus lēmumus.

Accu-Chek bezmaksas informatīvais tālrunis 800 08886

ACCU-CHEK®

Visi Accu-Chek glikometri, kuri ir pieejami Latvijā, atbilst 2013. gada ISO standartam

Karīna,
diabēta
apmācības
māsa



NovoFine® Jūsu sajūtām ir nozīme

■ **NovoFine®: Ko Jums nozīmē jaunās NovoFine® 32G Tip etw insulīna ievades adatas?**

■ **Karīna: «Tievākas adatiņas rada mazāk sāpju. Cilvēkiem ar diabētu tās var palīdzēt justies labāk insulīna injekcijas brīdī, ļaujot to veikt ātrāk un vieglāk.»**

Katrai injekcijai lietojiet jaunu adatu. NovoFine® adatas ir iespējams iegādāties aptiekā bez receptes. Iepakojumā ir 100 adatas. Iepakojuma aptuvenā cena aptiekā ~22 EUR.

References: 1. Arendt-Nielsen L et al. Pain following controlled cutaneous insertion of needles with different diameters. *Somatosens Mot Res* 2006; 23(1):37-43. 2. Yamada S et al. Pain reduction of insulin injection using NovoFine 32G 6 mm needle. *Diabetes* 2006; 55 (suppl 1): A455. 3. McKay M et al. A comparison of insulin injection needles on patients' perceptions of pain, handling and acceptability: a randomized, open-label, crossover study in subjects with diabetes. *Diabetes Technol Ther* 2009; 11:195-201. 4. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. *Diabetes* 2000; 43 (suppl 2) A132. 5. Siegmund et al. Comparison of Usability and Patient Preference for Insulin Pen Needles Produced with Different Production Techniques: "Thin Wall" Needles Compared to "Regular-Wall" Needles: An Open-Label Study. *Diabetes Technol Ther* 2009; 11:523-8.

Blakusparādību gadījumā ziņot Zāļu valsts aģentūrai, Jersikas ielā 15, Rīgā, LV-1003. Tālr.: +371 67078400, fakss: +371 67078428. Tīmekļa vietne: www.zva.gov.lv
Reklāmas devējs – Novo Nordisk A/S pārstāvniecība Latvijā, K.Ulmaņa gatvē 119, Mārupe, Mārupes novads, LV-2167, Latvija. Tālr. 67257577. www.novonordisk.lv. Reklāma izstrādāta 2015. gada martā.

NovoFine® 32G 0,25 mm x 6 mm adatas:

- **Lielāks komforts**
Tievākas adatas sniedz labākas sajūtas injekcijas brīdī^{1,2,3}
- **Pareiza insulīna injekcija**
NovoFine® 6 mm adatas nozīmīgi samazina intramuskulāras injicēšanas risku⁴
- **Ātrāka un vieglāka injekcija**
Thin Wall tehnoloģija nodrošina ērtāku injekciju, ļauj veikt to ātrāk un ar mazāku spēku⁵



© Novo Nordisk A/S 03/2015