2. TIPA CUKURA DIABĒTA KONTROLES BURTNĪCA

LATVIJAS DIABĒTA FEDERĀCIJA

MĒRĶA CUKURA (GLIKOZES) LĪMENIS KAPILĀRAJĀS ASINĪS PACIENTIEM AR CUKURA DIABĒTU

Pacienta raksturojums	HbA_{1c} %	Glikoze tukšā dūšā, mmol/l	Glikoze 1,5–2 stundas pēc ēšanas, mmol/l	Pirmsmiega glikoze, mmo/l
Maz hronisku slimību, labas fiziskās spējas	< 7,5	5–7,2	8–10	5–8,3
Vairākas slimības un komplikācijas	< 8	5–8,3	10	5,6–10
Smagas hroniskas slimības un komplikācijas, kopjams	< 8,5	5,6–10	10	6,1–11,1

HbA_{1C}- glikozētais hemoglobīns

Adaptēts no Davies MJ et al. A consensus report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Diabetologia, 2018;61(12):2461-2498. doi:10.1007/s00125-018-4729 -5 un Standards of Medical Care in Diabetes—2022, Diabetes Care Volume 45, Supplement 1, January 2022

SAKARĪBA STARP GLIKĒTĀ HEMOGLOBĪNA HbA_{1c} SKAITLI UN VIDĒJO GLIKOZES LĪMENI ASINĪS

HbA_{1C}* (%)	Vidējais glikozes līmenis asinīs (mmol/l)
14	19,7
13	18,1
12	16,5
11	14,9
10	13,4
9	11,8
8	10,2
7	8,6
6	7,0
5	5,4

SKAIDROJOŠĀ VĀRDNĪCA

ĶMI – ķermeņa masas indekss ir vienāds ar svaru (kilogramos) dalītu ar ķermeņa garumu metros kvadrātā. ĶMI jāatrodas intervālā no 19 līdz 25. Indekss virs 27 liecina par virssvaru, virs 30 – par aptaukošanos.

HbA_{1C} – glikētais hemoglobīns, tā A_{1C} frakcija. Hemoglobīna daudzums, kas asinīs saistījies ar (cukura) glikozes molekulu. Tas atkarīgs no vidējās glikozes koncentrācijas asinīs. Jo lielāka glikozes koncentrācija, jo vairāk hemoglobīna saistās ar glikozi. Ataino vidējo glikozes daudzumu asinīs iepriekšējos 2–3 mēnešos. HbA_{1C} ir no starptautiski pieņemtiem diabēta ārstēšanas kvalitātes rādītājiem.

Holesterīns – taukiem līdzīga substance, kas veidojas cilvēku un dzīvnieku organismā. Šūnu membrānas satur holesterīnu, tas ir nepieciešams dažu hormonu un žults sintēzei. Palielinoties holesterīna daudzumam asinīs, tas nogulsnējas uz asinsvadu (artēriju) sieniņām, bojājot tās, sašaurinot to diametru un izraisot aterosklerozi.

ABLH – augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns jeb t.s. „labais" holesterīns, jo aizsargā lielākās artērijas, mazinot aterosklerozi un sirds-asinsvadu slimību risku.

ZBLH – zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns jeb t.s. „sliktais" holesterīns. Tas nosēžas uz asinsvadu sieniņām, kā rezultātā attīstās ateroskleroze.

Triglicerīdi – tauki asinīs no uzturā lietotajām taukvielām. Organisma enerģijas avots. Neizmantotā enerģija uzkrājas tauku veidā. Triglicerīdu izmantošanai nepieciešams insulīns.

Ja HbA_{1C} > 7,5% – pārrunājiet to ar savu ārstu!

Zini savu HbA_{1C} skaitli un nosaki reizi 2–4 mēnešos!

Izdošanu atbalsta, neietekmējot saturu – Swixx Biopharma SIA
Datums: 06.2024. NM-LV-2024-6-3539

*https://professional.diabetes.org/glucose_calc

VIDUKĻA APKĀRTMĒRS UN AR APTAUKOŠANOS SAISTĪTO NEINFEKCIJAS SLIMĪBU RISKS[1]

	Vidukļa apkārtmērs (cm)		
Vīrieši	**< 94 (cm)**	**94 līdz 102 (cm)**	**≥ 102 (cm)**
Sievietes	**< 80 (cm)**	**80 līdz 88 (cm)**	**≥ 88 (cm)**
Taukaudu izvietojums vidukļa daļā	**Normāls taukaudu izvietojums vidukļa daļā**	**Mērena taukaudu uzkrāšanās vidukļa daļā**	**Palielināta taukaudu uzkrāšanās vidukļa daļā**
Neinfekcijas slimību risks (2. tipa cukura diabēts, sirds-asinsvadu slimības u.c.)	**ZEMS**	**VIDĒJS**	**AUGSTS**

1 Pasaules Veselības organizācija (PVO)

Asinsspiediena mērķis* < 130/80 mmHg, ja to var droši sasniegt

*ADA Cardiovascular Disease and Risk Management, Diabetes Care Volume 47, Supplement 1, January 2024

ĶMI KATEGORIJU ROBEŽLIELUMI[1]

ĶMI ≥ 40	**3. pakāpes aptaukošanās**
ĶMI = 35,0–39,9	**2. pakāpes aptaukošanās**
ĶMI = 30,0–34,9	**1. pakāpes aptaukošanās**
ĶMI = 25,0–29,9	**Lieka ķermeņa masa**
ĶMI = 18,50–24,9	**Normāla ķermeņa masa**
ĶMI < 18,50	**Nepietiekama ķermeņa masa**

1 Pasaules Veselības organizācija (PVO)

HOLESTERĪNA RĀDĪTĀJI

Rādītājs	Mērvienība	Mērķa lielums
Kopējais holesterīns	mmol/l	< 4,0
ZBL – holesterīns	mmol/l	< 1,4 (ļoti augsts risks*) < 1,8 (augsts risks**)
ABL – holesterīns	mmol/l	Siev. > 1,3 Vīr. > 1,0
Triglicerīdi	mmol/l	< 1,7

* Cukura diabēta ilgums ≥ 20 gadi ar mērķorgānu bojājumiem vai vismaz trim galvenajiem riska faktoriem.
** Cukura diabēta ilgums ≥ 10 gadi vai papildus aterosklerotiskās sirds-asinsvadu slimības riska faktors bez mērķorgānu bojājumiem (nefropātija, retinopātija, neiropātija)

ADA Cardiovascular Disease and Risk Management, Diabetes Care Volume 47,Supplement 1, January 2024

Datums	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirmsmiega glikoze	Piezīmes
	pirms	2 st. pēc	pirms	2 st. pēc	pirms	2 st. pēc		

Datums	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirmsmiega glikoze	Piezīmes
	pirms	2 st. pēc	pirms	2 st. pēc	pirms	2 st. pēc		

Datums	Brokastis		Pusdienas		Vakariņas		Pirmsmiega glikoze	Piezīmes
	pirms	2 st. pēc	pirms	2 st. pēc	pirms	2 st. pēc		