

SAULE

www.diabets.lv

2013/2 (51)




LATVIJAS
DIABĒTA
FEDERĀCIJA



**Ar savu recepti es eju
tikai uz EUROAPTIEKU!
Jo man taču ir MEDUS karte!**



www.euroaptieka.lv/medus

Izmanto MEDUS kartes priekšrocības!
Jautā aktuālos piedāvājumus farmaceitam!
Diabēta pacientiem MEDUS karte bez maksas!



euroaptieka



euroaptieka



euroaptieka



Mīļie lasītāji!

Tuvojas vasara, dienas jau kļūvušas garākas par nakts stundām, bet rītos mūs modina skanīgas putnu balsis. Pat zvirbuli pilsētās čiepst priecīgi un skaļi! Kā man patīk šis laiks! Acis priecē koši zaļās koku lapas, daudzkrāsainās tulpes un pārējie ziedošie vasaras vēstneši. Ziemas nogurums zudis, gaita kļūst ātrāka, pleci iztaisnojas, un domas raisās saulaini mīļas.

Šis pavasaris mums Latvijas Diabēta federācijā pagājis rosīgi – rakstījām un iesniedzām projektus līdzfinansējuma saņemšanai mūsu aktivitātēm, notika mūsu ikgadējā Kopsapulce, un veiksmīgi norisinājās pirmā «Diabēta skola» Rīgā. Nupat saņēmām arī apstiprinājumu, ka bankas «Citadele» sadarbībā ar SUSTENTO projektu konkursā, esam ieguvuši sava projekta «Atver durvis – ielaid gaismu sevī» līdzfinansējumu, un pasākums diabēta biedrību vadītājiem un aktivistiem notiks jau jūnija sākumā. Bet par to Jums stāstīsim mūsu nākamā žurnāla lappusēs.

Taču jau šajā žurnāla numuriņā varēsiet izlasīt ārstes psihoterapeites S. Lejniece domas, kā hroniska slimība var ietekmēt cilvēku un kā psiholoģiskās un emocionālās problēmas ietekmē veselību. Domāju, ka interesi radīs Dr. M. Zebņiskas raksts par dažiem tepat, Latvijā, augošiem augiem, kurus labi var izmantot savas veselības uzlabošanai. Aicinu ieklausīties profesora A. Helda teiktajā, kāpēc, lai saglabātu labu dzīves kvalitāti, nekautrēties, bet risināt dažas delikātas problēmas.

Visiem tiem, kas diabētu ārstē ar insulīnu (un varbūt ne tikai) piedāvājam plašu izglītojošu materiālu – maizes vienību (MV) tabulas! To, ka bez MV novērtēšanas un skaitīšanas nav iespējams sabalansēt uzturu ar insulīna devām, saprot vairums pacienti, kas ārstējas ar insulīnu. Tā kā pēdējos gadus valsts diabēta pacientiem apmācību vairs neapmaksā, mēs vismaz šādi cenšamies aizpildīt šo tukšumu un palīdzēt Jums.

Kā vienmēr, arī šoreiz mūsu žurnālā atradīsiet informāciju par Latvijas Diabēta federācijas aktivitātēm, novitātēm diabēta aprūpē un līdzcilvēku stāstu.

Saulainas domas un vasaru vēlot

Cienā

Indra Štelmane

Galvenā redaktore: Dr. med. **Indra Štelmane**
Redkolēģija: Dr. **Valda Stalte**, prof. **Aivars Lejnietis**, prof. **Alvils Helds**,
Dr. med. **Ilze Konrāde**, **Rita 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 reklāmās pausto informāciju atbildīgs reklamdevējs.

Latvijas Diabēta federācijas žurnāls «Saulē»
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:
SIA «MicroDot»
Lielirbes iela 27, 3. st.,
Rīga, LV-1046
Tālr. 67370052



Sekojat mums

SAULE

Dusmas, vainas sajūta, bezpalīdzība... Ko darīt?

Rita Klindžāne

4

Aicinājums uz skolu...

Rita Klindžāne

Projekta konkurss noslēdzies

Tiekamies kopsapulcē

Mazais noslēpums

Alvils Helds

Ēdienu daudzumi, kas atbilst 1 maizes vienībai

Zāles vai nezāles – pagalmā un aiz sētas

Maija Zebņicka, endokrinoloģe

Tetovējums cukura kontrolei Nākotnē – ātrāka brūču dzišana

Marina Pisukova

Grīziņkalna puika

Rita Klindžāne

**TRŪKST SAULES?
PASŪTI TO!**

Raksti uz p. k. 375,
Rīga, LV-1050



Domāju, ka lielākajai daļai «Saules» lasītāju ir bijis jāuzklausā ārsta atzinums: «Jums ir cukura diabēts, un ar to būs jāsadzīvo visu mūžu...» Atceraties, kā toreiz jutāties? Protams, esam dažādi. Katram savs raksturs, sava jūtu pasaule, lielāks vai vājāks gribasspēks. Viens to pieņem kā tūlīt realizējamu dzīvesveida pārmaiņu programmu. Citam paiet krietni ilgs laiks, pārdomājot, pārdzīvojot un meklējot iespēju slimību ignorēt vai kaut kādā veidā apiet. Diemžēl tādas iespējas nav – ar šo diagnozi jāsadzīvo. Bet, ja kādam tas šķiet par grūtu, vajadzētu meklēt speciālista palīdzību. Viens šāds atbalsta plecs ir psihoterapeits.

Būsim pazīstami – psihoterapeite, arī ģimenes ārste
Silvija Lejniece.

KĀPĒC IZVĒLĒJĀTIES PSIHOTERAPIJU?

Ilgāku laiku strādājot par ģimenes ārsti, sapratu, ka pacienta veselību bieži ietekmē emocionālas vai psiholoģiskas problēmas. Lai palīdzētu tās risināt, nolēmu apgūt psihoterapeita specialitāti. Varu atzīt, ka tas man ļoti palīdzējis gan ārsta praksē, gan pašai. Šis zināšanas ļauj labāk uztvert pacienta psihoemocionālo stāvokli, ātrāk nodibināt kontaktu, iepazīst slimības dinamiku.

KĀDA LOMA LATVIJĀ IERĀDĪTA PSIHOTERAPIJAI?

Skumja tēma. Medicīnai mūsu valstī ir maz naudas. Diemžēl psihoterapija ir dārga ārstēšanas metode, un valsts to neatmaksā, lai gan hroniski slimiem cilvēkiem ar cukura diabētu, sirds asinsvadu vai locītavu saslimšanām psihoemocionālo problēmu atrisināšana ļautu daudz labāk sadzīvot ar slimību un ilgāk saglabāt darbaspējas. Ja domātu perspektīvā, psihoterapijai būtu ļoti liela nozīme tieši profilaksē. Daudzus iekšējos konfliktus ar psihoterapijas metodēm varētu atrisināt jau bērnībā. Un sabiedrība saņemtu daudz veselīgākus un darbaspējīgākus cilvēkus. Visā pasaulē attīstītajās valstīs fiziskās un garīgās veselības profilaksei investē līdzekļus. To pamatoti uzskata par ietaupījumu.

KAS IR PSIHOTERAPEITA ĀRSTĒŠANAS ATSLĒGA? PSIHOTERAPEITS TAČU NERAKSTA RECEPTES...

Psihoterapeita pirmais palīdzības veids ir saruna, jo, tikai izsakot jūtas vārdos, var parādīt, kā patiesībā jūtamies. Tā strādājam – soli pa solītim, kamēr nonākam līdz cēlonim, kas rada ciešanas, kas traucē. Katram cilvēkam ir savs stāsts, kāpēc sāp dvēsele. Bet, protams, arī fiziskās sāpes rada bezspēcības sajūtu, skumjas, dusmas.

JŪS ESAT ARĪ ĢIMENES ĀRSTE, KURAI SAVU RĒIZI IR NĀCIES PATEIKT PACIENTAM ATZINUMU PAR VIŅA SASLIMŠANU, PIEMĒRAM, CUKŪRA DIABĒTU. KĀ CILVĒKI TO UZŅEM?

Cilvēki reaģē dažādi. Ļoti bieži pirmā fāze ir noliegums – tas ar mani nevar būt. Tā ir neizpratne – kāpēc tāda slimība ir tieši man? Varbūt dakteris kļūdījies? To visu papildina arī ļoti liels satraukums par to, kas notiks tālāk.

TĀS DROŠI VIEN IR BAILES? KĀ TAGAD BŪS? MAN BŪS JĀSĀK LIETOT INSULĪNA INJEKCIJAS...

Cilvēks parasti baidās no nezināmā. Tas attiecas arī uz insulīnu. Ja ārsts izskaidro, ka insulīns nav nekāds uzbrucējs, bet drīzāk palīgs tam, lai visas organisma šūnas saņemtu enerģiju un varētu netraucēti darboties, pacientam to vieglāk saprast un pieņemt.

Slimības sākumstadijā cilvēkā bieži vien valda nevēlēšanās meklēt ārsta palīdzību. Tomēr laika gaitā patiesība jāpieņem un jāsāk ar to sadzīvot. Tas ir grūti, bet cita ceļa nav. Jāveido labas attiecības ar endokrinologu, ģimenes ārstu, psihoterapeitu. Turklāt galvenais šajā komandā ir pacients, jo bez viņa līdzestības nekas nevar notikt.

KĀ VĒRTĒJAT DIABĒTA PACIENTU BIEDRĪBAS?

Ļoti pozitīvi. Cilvēks, kam uzbrukusi slimība, nedrīkstētu palikt viens. Biedrībām ir nozīme kā atbalsta grupām arī cilvēciskajā ziņā. Pirmkārt, tas palīdz cilvēkam sajūst, ka viņš nav viens, ka ne jau viņam vienam ir šāda nelaime. Otrkārt, tā ir reāla iespēja dalīties pieredzē. Te ir tā vieta, kur cilvēki var dot viens otram padomus.



VAI SLIMĪBA MAINA CILVĒKU?

Katra slimība, īpaši hroniskā, psihoemocionāli traumē. Cilvēks ilgstoši izjūt bezpalīdzību, viņa dvēseli pārpilda daudzas un dažādas smagas jūtas. Cilvēks var noslēgties, sajūst dusmas un naidu, skaudību pret veselajiem. Tas ir saprotami. Katram no mums ir savs fons, uz kura slimība veidojas. Tās var būt bērnības traumas. Ne vienmēr ar to pats var tikt galā. Ļoti labi, ja to var uzticēt speciālistam, kas palīdzēs pacientam labāk saprast ne tikai sevi, bet arī citus. Un pamazām tuvoties atzīnai, ka ar slimību, tajā skaitā arī hronisku, var dzīvot pietiekami kvalitatīvi un ilgi.

TUVINIEKA VAI KOLĒĢA DOTS PADOMS: «TEV TIKAI JĀSAŅEMAS!» NE VIENMĒR IR ĪSTI VIETĀ?

Tas var likt cilvēkam sajūst, ka viņš ir vājš, jo nav saņēmies. Bet bieži vien viņš to tiešām nespēj izdarīt. Viņam var būt tāds psihoemocionālais stāvoklis, varbūt depresija, ko saviem spēkiem nav iespējams pārvarēt. Zobus taču neārstējam paši? Arī cukura diabētu ārstē endokrinologs, nosakot, kādas medikamentozas kombinācijas izvēlēties. Un tieši tāpat ir ar cilvēka emocionālo pasauli, kuras ārstēšana būtu jāuztic ārstam-speciālistam.

GARĪGAIS DISKOMFORTS SPĒJ IZSAUKT SLIMĪBU?

Lieli pārdzīvojumi, kas nav «pārstrādāti» vai līdz galam izdzīvoti, var radīt ļoti smagas sekas. Tas ir izpētīts un pierādīts, ka liela, akūta psihotrauma vai psihoemocionāli traumējoša situācija paātrina autoimūnos procesus, palielina iespēju saslimt ar ļaundabīgajiem audzējiem, bronhiālo astmu u.c. Cilvēks cenšas ar sevi tikt galā, bet to nespēj, un organisms reaģē, atklājot savu vājo punktu. Tad var parādīties kāda hroniska slimība.

DIABĒTS UN DEPRESIJA... TE IR KĀDA KOPSAKARĪBA?

Jebkura hroniska slimība var radīt depresīvu fonu, jo nav viegli pieņemt slimību, sadzīvot ar to un organizēt savu dzīvi ne tā, kā visiem. Katram tas ir citādi. Ir cilvēki, kas ir stabili savā psihoemocionālajā pasaulē. Viņi pārdzīvos, ies tālāk, un nekādas depresijas nebūs. Bet tiem, kas ir trauslāki, kam grūtāk tikt galā ar pārdzīvojumu, var attīstīties depresija ar visām tās pazīmēm: bezmiegu, garastāvokļa traucējumiem u.tml. sūdzībām, kas tai raksturīgas. Depresija ir viltīga. Var būt tāds veids kā maskētā depresija, kas neizpaužas kā garastāvokļa traucējumi, skumjas, bēdas vai bezmiegs, bet parādās tieši fizioloģiskā veidā.

Bez depresijas hronisko slimību pacientiem var būt arī adaptācijas traucējumi, kas kavē piemēroties jaunajai dzīves situācijai, – trauksme, miega traucējumi, aizkaitinājums, koncentrēšanās grūtības. Dusmas, vainas sajūta un bezpalīdzība ir trīs galvenās jūtu izpausmes šādiem pacientiem.

JŪS VARAT DOT KĀDU PADOMU TIEŠI CUKURA DIABĒTA PACIENTIEM?

Neviens nav tik visvarens, lai varētu pasacīt, kā cilvēkam rīkoties šajā vai citā situācijā. Katram ir savs ceļš, kā izveidot sadzīvošanas mehānismu ar slimību. Atrast savu ģimenes ārstu, endokrinologu un psihoterapeitu iesaku katram diabēta pacientam. Svarīgi, lai ar savu ārstu var labi izrunāties ne tikai par insulīna devām, bet arī par dzīvi.

VAI PAREIZS IR UZSKATS, KA ĀRSTĒŠANĀS PIE PSIHOTERAPEITA IR ILGSTOŠS PROCESS?

Tā ir patiesība. Dažreiz krīzes situācijās pietiek ar īsu terapijas kursu. Bet mana pieredze rāda, ka cilvēki cieš ļoti ilgi, cīnās paši un pie psihoterapeita nenāk. Mana kabineta durvis bieži vien ver tikai tad, kad vadzis jau lūst. Un tad terapijas process ir ilgs. Pāiet zināms laiks, kamēr nodibinās terapeitiskās attiecības, kamēr pamazām atklājas cilvēka iekšējie konflikti. Un tas nenotiek ātri. ☀

Ar psihoterapeiti **Silviju Lejneci** sarunājās **Rita Klindžane**



JAUNUMS!

JŪSU ZINĀŠANAI:

VIDEOSIŽETI
PAR CUKURA DIABĒTU
SKATĀMI INTERNETA VIETNĒ
WWW.YOUTUBE.COM,

IERAKSTOT MEKLĒTĀJĀ
diabetslv



AICINĀJUMS UZ SKOLU...

Rita Klindžāne

Atšķirība tikai tā, ka lielākā daļa skolēnu ir jau cienījamā vecumā. Gadiem gan te nav nozīmes.

Šos cilvēkus vieno mērķis pēc iespējas labāk sadzīvot ar cukura diabētu. Diemžēl vietu, kur to var mācīties, praktiski nav. Protams, ja guli slimnīcā, tevi pamāca. Kad aizej pie endokrinologa, uz taviem jautājumiem atbild. Tikai tas ir daudz par maz. Ārstam neko pārnest nevar. Vizītē jāpēta analīzes, jāuzklausā pacients, jāizraksta receptes. Turklāt jautājumi cilvēkam bieži rodas ne jau ārsta kabinetā, bet ikdienā.

Atzinums – cukura diabēta pacientam jābūt gudram. Tādēļ arī Latvijas Diabēta federācija, pieaicinot speciālistus, organizē «Diabēta skolas» seminārus. Sanākušie klausās uzmanīgi.

Diabēta aprūpes māsa I. Veilande skaidro, kas notiek cilvēka organismā, kad sākas cukura diabēts, kāpēc «nestrādā» insulīns, kas ir rezistence un vēl citus diabēta būtību izskaidrojošus jautājumus.

Savukārt diabēta aprūpes māsa R. Gaišuta raksturo galvenās uzturvielu grupas un dod uzdevumu klātesošiem, rēķinot dažādu produktu maizes vienības.

Galvenais ir saprast, ka arī cilvēki ar cukura diabētu var garšīgi un veselīgi paēst, turklāt nepaaugstinot cukura līmeni asinīs.

Seminārus plānots organizēt vēl kādu reizi, jo, kā liecina klātesošo jautājumi, neskaidrību ir daudz.

Tādēļ sekojiet līdzi «Diabēta skolas» reklāmai žurnālā «Saule»!



Skats patiešām kā skolā. Skolotājs stāsta un rāda, audzēkņi pieraksta.

PROJEKTA KONKURSS NOSLĒDZIES

Bankas «Citadele» sadarbībā ar «Sustento» izsludinātais mazo projektu konkurss «ATVER DURVIS» noslēdzies, un Latvijas Diabēta federācija ar savu projektu «Atver durvis – ielaid gaismu sevī» ir to septiņu biedrību vidū, kas saņems sava projekta līdzfinansējumu.

Konkursa apbalvošanas pasākums risinājās Rīgā, 15. maijā, bankas «Citadele» filiālē. Pasākumā notika līguma parakstīšana par līdzfinansējuma saņemšanu, kā arī Latvijas Neredzīgo biedrības un Latviešu Sieviešu invalīdu asociācijas «Aspazija» muzikālie sveicieni pasākuma dalībniekiem un biedrības «Rīgas pilsētas «Rūpju bērns»» radošo darbu izstāde.

Projekta «Atver durvis – ielaid gaismu sevī» dalībnieki – diabēta

biedrību vadītāji un aktīvisti 7.–8. jūnijā, Jūrmalā, Bigauņciemā, piedalījās divu dienu interaktīvā seminārā, kur radošās darbnīcās iegūs jaunas zināšanas, apmainīsies pieredzē un, izmantojot vizuālās mākslas terapijas metodes, attīstīs pašizpaušmi.

Projekta mērķis ir LDF biedrību vadītāju un aktīvistu psihosociāla rehabilitācija, lai sniegtu labāku atbalstu personām ar invaliditāti, veicinot to iesaistīšanos biedrību aktivitātēs un iekļaušanos sabiedrībā, kas nodrošinātu cilvēku ar invaliditāti vienlīdzīgas iespējas. Tas dos iespēju diabēta biedrību vadītājiem un aktīvistiem radoši tikties, apmainīties pieredzē un iegūt pozitīvas emocijas (gaismu).



Projektu paraksta SUSTENTO valdes priekšsēdētāja **G. Anča** un LDF prezidente **I. Štelmane**. Foto J. Bērziņš-Soms



Pēc projekta parakstīšanas, no kreisās: **G. Anča**, **I. Neimane** (SUSTENTO), **I. Prauliņa** (Citadele) un **I. Štelmane**, **A. Sokolova** un **I. Cīrulle** (LDF)

KOPSAPULCĒ



Šā gada 27. aprīlī Rīgā notika Latvijas Diabēta federācijas ikgadējā kopsapulce, uz kuru bija ieradušies federācijas biedri – Rēzeknes, Tukuma, Liepājas, Jūrmalas, Valmieras, Dobeles, Rīgas, LBJDB, Limbažu, Saldus diabēta biedrību pārstāvji, kā arī veicinātājbiedri – SIA «Euroaptieka» – pārstāvji.

Kopsapulces aktuālā tēma pēc biedru ieteikuma – «Diabēts un pēdas – problēmas, risinājumi un iespējas».

«Veselības centrs 4» asinsvadu speciālists, ārsts I. Ūdris kopsapulces dalībniekiem saprotami skaidroja, ar kādām problēmām var sastapties diabēta pacienti, kādas ir pēdu bojājumu pirmās pazīmes, un galvenais – ko katrs pats varētu darīt, lai no tām izvairītos.

Valsts tehnisko palīg līdzekļu centra vadītājs, profesors A. Vētra iepazīstināja ar pēdu aprūpes iespējām Latvijā, dažādu tehnisko palīg līdzekļu,

t.sk. arī ortopēdisko apavu saņemšanas variantiem pacientiem ar cukura diabētu, kā arī izsmēļoši atbildēja uz visiem biedrību jautājumiem un komentāriem.

Kopsapulcē piedalījās arī «Inko» centra projektu vadītāja Inese Barkāne, kas iepazīstināja ar TENA produkciju un tās izmantošanas iespējām cukura diabēta pacientiem ar neiroloģiskām komplikācijām, aicinot cilvēkus nekautrēties un par šo delikāto problēmu runāt ar savu ārstu.

Kopumā diabēta biedrību vadītāji un aktivisti uzzināja daudz jauna un ieguva noderīgu informāciju, lai būtu ziņošāki savās biedrībās atbildēt uz dažādiem jautājumiem.

Kopsapulces organizatoriskajā daļā tika pārrunātas federācijas 2012. gada aktivitātes un paveiktais, galveno uzmanību pievēršot 2013. gada iecerēm – projektiem, apmācību semināriem un dalībai konferencēs.

Visus iepriecināja ziņa, ka federācijas projekts «Atver durvis – ielaid gaisu sevī» ir to septiņu projektu skaitā, kurus LCĪVSO SUSTENTO un banka CITADELE projektu konkursā atzina par labiem un piešķīra finansējumu.

LDF pieteicās arī NVO inkubatoram un guva apstiprinājumu. Tā būs iespēja kādā no Rīgas parkiem izvietot informatīvo telti, kur interesentiem noteikt cukura līmeni asinīs un diabēta saslimšanas risku, stāstīt par diabēta pirmajām pazīmēm un veselīgu uzturu. Šo pasākumu rīkosim vasarā, lai informētu pēc iespējas vairāk cilvēku.

Pārējie projekti vēl ir izskatīšanas stadijā, un tāpēc par tiem plaši nerakstīsim, bet visi cerēsim uz veiksmi šo projektu konkursos.

Kopsapulces noslēgumā jau pie kafijas tases un SIA SCA HYGIENE PRODUCTS SCA sarūpētām uzkodām biedri apmainījās domām, stāstīja par notiekošo savās biedrībās un rajonos. ☀



Dr. Ints Ūdris



Inese Barkāne
stāsta par TENA produkciju



Anželika Sokolova
iepazīstina ar projektiem



Kopsapulces dalībnieki



Profesors A. Vētra

MAZAIS NOSLĒPUMS

Profesors **Alvils Helds**, endokrinologs

Pacientiem ar cukura diabētu un ilgu slimības stāžu, kuriem diabēta ārstēšana nav bijusi pietiekami enerģiska un piemērota, attīstījusies diabēta autonoma neiropātija, iespējami divu veidu urinācijas traucējumi.

Daļai pacientu var attīstīties nekontrolēta urīna nesaturēšana jeb **urīna inkontinence**. Šo terminu lieto, ja pacientam ir sūdzības par jebkādu gribai nepakļautu urīna noplūdi. Tas iespaido cilvēka psiholoģisko stāvokli un sociālo aktivitāti. Cilvēkiem ar urīna inkontinenci būtiski mainās ikdienas dzīves ritms, attiecības ģimenē un ar draugiem, mazinās pašcieņa, cilvēki ir spiesti atteikties no dažādiem sadzīves un kultūras pasākumiem, un tiek traucēta dzimumdzīve. Vairākās Eiropas valstīs veiktie pētījumi uzrāda, ka viens no 20 iedzīvotājiem kādā savas dzīves posmā cieš no urīna nesaturēšanas. Tāpēc inkontinences problēma ir aktuāla. Vēl nesen izmantotās higiēnas procedūras, ļoti bieža apakšveļas maiņa, dažāda veida marles, vates ieliktni nebija pietiekami efektīvi pasākumi, lai novērstu specifisko urīna smaku, kas pavada šos cilvēkus.

Ar urīna nesaturēšanu saiskas arī pacienti ar smadzeņu lielo asinsvadu aterosklerotiskiem bojājumiem – pēc smadzeņu insultiem ar paralīzēm vai parēzēm.

Urīna izdales aizture biežāk attīstās vīriešiem, jo tiem nereti pievienojas arī priekšdziedzera slimības. Tad papildus diabēta ārstēšanas uzlabošanai obligāta ir speciālista - urologa konsultācija, lai noskaidrotu visus urīna aiztures cēloņus. Cukura diabēts var būt cēlonis atoniskai urīnpūšļa parēzei. Tās rezultātā nedarbojas muskuļi, kas nodrošina pilna pūšļa saraušanos. Pietiekami neiztukšots pūslis var veicināt

infekcijas attīstību, tā izplatās uz nierēm. Aiztures ārstēšana veicama urologa kontrolē.

KO DARĪT

Pacientiem ar urīna nesaturēšanu reāli pieejams plašs palīgīdzekļu klāsts. Tas iekļauts arī valsts kompensējamo līdzekļu sarakstā ar 50% kompensācijas apjomu. Šo palīgīdzekļu izmantošana ikdienā ļauj pacientiem būtiski uzlabot dzīves kvalitāti, iespējams, novērst nepatīkamo specifisko urīna smaku, samazināt atkarību no tualetēm. Taču palīgīdzekļus neizmanto pietiekami bieži. Latvijā 2012. gadā tos saņēma tikai 199 cukura diabēta pacienti. Ja oficiāli reģistrēti gandrīz 6000 pacienti ar perifēro neiropātiju, daļai no tiem (daudz vairāk nekā 199) varētu būt arī urīna nesaturēšana. Pašlaik ārstam ir tiesības izrakstīt palīgīdzekļus līdz trijiem gabaliem dienā (90 mēnesi). Taču daudzi cilvēki nespēj sadūšoties runāt par šo tēmu pat ar savu ārstu, un tas ir skumji, jo mūsdienu plašās aprūpes iespējas ļauj šo problēmu veiksmīgi risināt. Tāpēc gan pašiem pacientiem, gan viņu pierīgajiem jābūt aktīvākiem, un nav jākastrējas, bet gan jāinteresējas pie ārsta par palīgīdzekļu saņemšanas iespējām!

PROFILAKSE

Urinācijas traucējumu profilakses pamatā ir agrīna cukura diabēta diagnosticēšana, savlaicīgi uzsākta ārstēšana, panākot asins cukura rādītājus tuvu veselīem cilvēkiem raksturīgajiem, nepieļaujot to svārstīšanos ar lielu amplitūdu.

IETEKMĒJOŠIE FAKTORI

Tā kā alkohola lietošana pasliktina nesaturēšanu – jāatturas no alkoholiskiem dzērieniem. Arī kafija ne tikai veicina urīna izdalīšanos, bet bieži rada arī spēcīgu un strauju vēlmi urinēt. Aizcietējumi saistībā



Esi sociāli aktīvs! Neļauj urīnpūšļa vājumam ieslēgt sevi četrās sienās!

Urīna noplūde bieži vien notiek pēkšņi un nekontrolēti. Šādās situācijās ir svarīgi būt labi pasargātam. Izvēlies TENA *Pants* biksītes! TENA *Pants* ir kvalitatīvs risinājums cilvēkiem ar vidēju vai smagu urīna nesaturēšanu. Jau gadiem ilgi tās lieto miljoniem cilvēku, kam ir aktuāla šī delikāta problēma.

TENA *Pants* priekšrocības:

- Gaisa caurlaidīgs materiāls ļauj ādai elpot.
- Piemērotas lietošanai gan dienas un nakts laikā, gan esot mājās vai ārpus tās.
- Lietojamas tāpat kā apakšveļa.
- Piemērotas gan sievietēm, gan vīriešiem.

TENA *Pants* biksītes ir iekļautas valsts kompensējamo medicīnas ierīču sarakstā. Konsultējies ar savu ģimenes ārstu par iespēju saņemt recepti biksīšu iegādei. TENA *Pants* ir pārdošanā visās Latvijas aptiekās.



Uzzini vairāk un pasūti TENA *Pants* bezmaksas paraugu, zvanot uz TENA infoliniju 8000 1213.

www.TENA.lv

ar zarnas un pūšļa kopīgu inervāciju izsauc urīnpūšļa kairinājumu, arī aptaukošanās paaugstina spiedienu uz pūkli. Nelabvēlīgs efekts ir arī smēķēšanai. Urologa kontrolē iespējams veikt arī urīnpūšļa un iegurņa muskuļu trenēšanu, kā arī izvēlēties medikamentozu un retos gadījumos – arī ķirurģisku ārstēšanu. ✨

TABULĀ NORĀDĪTI ĒDIENU DAUDZUMI, KAS ATBILST 1 MV (MAIZES VIENĪBAI)

Ogļhidrātu novērtēšana maltītē ir ļoti svarīga tiem,
kas cukura diabētu ārstē ar īsas vai kombinētas darbības insulīniem.

Maize

• 1 MV satur apmēram 12-15 g ogļhidrātu.

• Tabulās norādītie daudzumi (g, karotes, glāzes utt.) satur 1 MV.

Produkts	Virtuves mērs svars gramos		kcal
Rupju graudu maize (piem. «Lāču», «Rankas»)	1/2 no plānas šķēlītes 25 g		60
Rudzu pilngraudu maize, pilngraudu maize	1 plāna šķēlīte 30 g		50
Formas, klona rupjmaize, jaukta rudzu vai kviešu maize	1 šķēlīte 25 g		55
Linsēklu maize, baltmaize	1 šķēlīte 20 g		55
Sausiņi	1,5 gab. 15 g		55
Pumpērniķelis	1/2 šķēlīte 30 g		50
Sāļie krekeri	4 gab. 15 g		55
Rīgas salmiņi	16 gab. 17 g		65
Baranciņas	2 gab. 17 g		62
Pop-corn	1,5 glāzes 15 g		60
Corn-flakes	4 ēdamkarotes 15 g		55




Milti, mīklas izstrādājumi un ciete

Produkts	Virtuves mērs svars gramos		kcal
Rudzu, kviešu, auzu, kukurūzas vai griķu milti	1 ēdamkarote ar kaudzi 15 g		50
Kartupeļu vai kukurūzas ciete	1 ēdamkarote ar kaudzi 15 g		45
Nevārīti makaroni - nūdeles, skaidiņas, radziņi u.c. sīki	1 ēdamkarote 15 g		55
Spagetti	18 gab. 15 g		55
Vārīti makaroni - nūdeles, skaidiņas, radziņi u.c. sīki	3 ēdamkarotes 45 g		55
Pankūka	1 liela 70 g		150
Rauga pankūka	1 vidēja 80 g		320
Klimpas	2 gab. 50 g		120
Biezpiena plācenīši	1 vidējs 80 g		164
Pelmeņi	4 gab. 45 gr.		100

Graudi un putraimi

Produkts	Virtuves mērs svars gramos	kcal
Miežu putraimi (vārīti)	3 ēdamkarotes 45 g 	65
Kviešu putraimi	3 ēdamkarotes 45 g 	50
Miežu grūbas (vārītas)	2 ēdamkarotes 45 g 	65
Auzu pārslas (vārītas)	2 ēdamkarotes 70 g 	70
Rīsi (vārīti)	2 ēdamkarotes 45 g 	48
Griķi (vārīti)	2 ēdamkarotes 45 g 	67
Manna (vārīta)	2 ēdamkarotes 80 g 	48

Kartupeļi

Produkts	Virtuves mērs svars gramos	kcal
Kartupeļi, vārīti ar mizu	1 paliels 80 g 	65
Kartupeļu biezenis	2 ēdamkarotes ar kaudzi 90 g 	80
Cepti kartupeļi	2 ēdamkarotes 85 g 	125

Pākšaugi

Produkts	Virtuves mērs svars gramos	kcal
Vārītas pupas, pupiņas vai lēcas	3 ēdamkarotes 65 g 	65
Konservētas, sutinātas pupiņas	1/2 glāze 100 g 	52
Zaļie zirņi, svaigi	1/2 glāze 100 g 	70
Vārīti pelēkie zirņi	1/3 glāze 60 g 	71
Konservēti zaļie zirnīši	1/2 glāze 110 g 	80
Kukurūza (konservēta)	4 ēdamkarotes 60 g 	70

Piezīme: ēdot tikai pusi no norādītā zaļo zirņišu un pupiņu daudzuma, tie uztura ogļhidrātu aprēķinā nav jāiekļauj.










Piens un piena produkti

Produkts	Virtuves mērs svars gramos	kcal
Piens 0,5% tauku 2% tauku	1 glāze 200 g 	35 48
Kefīrs 0,05% tauku 2,5% tauku	1,5 glāze 300 g 	30 45
Paniņas	1,5 glāze 300 g 	32

Augļi un ogas

Produkts	Virtuves mērs svars gramos		kcal
Ābols ar mizu	1 neliels 110 g		52
Bumbieris	1/2 no vidēji liela 100 g		50
Plūmes	4 mazas vai 2 lielas 120 g		82
Skābie, saldie ķirši	11 gab. 105 g		58
Zemenes	10 gab. 150 g		60
Ērkšķogas	20 gab. 140 g		55
Baltās, sarkanās jāņogas	nepilna glāze 130 g		55
Upenes	nepilna glāze 140 g		70
Avenes, kazenes	1 glāze 250 g		70
Dzērvenes	1 glāze 250 g		65
Brūklenes	nepilna glāze 150 g		45
Mellenes	nepilna glāze 140 g		59

Eksotiskie augļi

Produkts	Virtuves mērs svars gramos		kcal
Ananass	1 šķēle bez mizas 90 g		50
Melone	2 gabaliņi 120 g		25
Arbūzs	1/8 no vidēji liela 210 g		55
Nektarīns, persiks	1 vidējs 130 g		53
Vīnogas	10 lielas 80 g		50
Apelsīns	1 vidējs 160 g		56
Mandarīni	2 vidēji lieli 160 g		56
Greipfrūts	1/2 vidēji liela 150 g		50
Citrons	2 gabali 300 g		65
Kivi	2 gabali 130 g		50
Banāns	1/2 vidēji liela 80 g		54
Granātābols	1/2 liela 80 g		48
Mango	1/2 maza 100 g		58
Aprikozes	2 vidēji lielas 130 g		63
Hurma	1/2 lielas 80 g		54

Rieksti un sēklas

Produkts	Virtuves mērs svars gramos		kcal
Zemesrieksti, grauzdēti	120 g		680
Lazdu rieksti	1 sauja 100 g		644
Valrieksti	1 sauja 100 g		662
Pistācijas (nelobītas)	1 sauja 100 g		581
Mandeles	300 g		1728
Saulespuķu sēklas (lobītas)	80 g		464
(nelobītas)	120 g		
Ķirbju sēklas	250 g		694

Piezīme: riekstos un sēklās ogļhidrātu daudzums ir samērā neliels, bet tie satur daudz taukvielu (eļļas), tāpēc ir enerģētiski bagāti.

Dzērieni un sulas

Produkts	Virtuves mērs svars gramos		kcal
Augļu sula	1/2 glāze		43
Tomātu sula	1 glāze		47

Žāvēti augļi

Produkts	Virtuves mērs svars gramos		kcal
Āboli	4 vidēji lielas riņas 20 g		55
Aprikozes bez kauliņiem	4 vidēji lielas 20 g		59
Plūmes	4 mazas vai 2 lielas 20 g		52
Rozīnes	1 ēdamkarote ar kaudzi 20 g		58
Banānu čipsi	2 ēdamkarotes 15 g		62

Saldumi

Produkts	Virtuves mērs svars gramos		MV
Bounty vai Milky Way	30 g		1,5
Snickers	60 g		2,5
Twix	60 g		3
Cukurs	2 kubiņi = 10 g		1

ONETOUCH®

Mans
stils,
mana
dzīve

Zvaniet uz bezmaksas
klientu apkalpošanas
dienesta tālrūni 8000 4205,
lai pasūtītu mērierīci
bez maksas

ONETOUCH® SelectMini™

Sistēma glikozes līmeņa noteikšanai asinīs



- ✓ Stilīgs un diskrēts¹ – lai Jūs varētu veikt pārbaudes neatkarīgi no tā, kur Jūs esat²
- ✓ Precīzi rezultāti³
- ✓ Ātra un viegla pārbaude – ir tikai jāievieto testa strēmele mērierīcē



1. OneTouch® SelectMini™ mērierīcei ir identisks dizains kā OneTouch® UltraMini®. 2004. gada aptaujā OneTouch® UltraMini® lietotāju vērtējums mērierīcei bija 8,3 no 10 attiecībā uz «diskrētumu».
2. OneTouch® SelectMini™ mērierīcei ir identisks dizains kā OneTouch® UltraEasy®. 2009. gada aptaujā 93% no 200 OneTouch® UltraEasy® lietotājiem piekrita, ka mērierīce viņiem ir palīdzējusi veikt pārbaudes jebkurā laikā, neatkarīgi no tā, kur viņi atradās.
3. Atbilst ISO 15197:2003 (E)

LifeScan, LifeScan Logo, OneTouch® un OneTouch® SelectMini™ ir LifeScan Inc preču zīmes.

© 2011 LifeScan Inc. AW 097-912 A. LifeScan, division of Cilag GmbH, Landis + Gyr Str. 1, CH-6300 Zug.



ZĀLES VAI NEZĀLES

Maija Zebņicka, endokrinoloģe

Cilvēks visvairāk samaksā par lietām, ko var dabūt par velti

(A. Einšteins.)

Atkal jauna vasara klauvē mums pie loga. Dārzā aug gan tas, kas stādīts, gan tas, ko citīgi ravējam un pļaujam. Taču dabā nav nekā lieka un nevajadzīga. Gandrīz visiem medikamentiem izcelsme meklējama augu vai dzīvnieku valstī. Tāpēc parunāsim par to, ko varam izmantot savas veselības labā un kas aug rokas stiepiena attālumā. Daudz vērtīgāk ir izmantot tās dabas zāles, kas izaug tepat, Latvijā, nevis Ķīnas vai Indijas maisījumus, kas bieži vien ir apšaubāmas izcelsmes un saturs.

JŪS JAUTĀSIT – VAI TAD LATVIJĀ, SAVVAĻĀ, AUG TAS, KAS VAR PALĪDZĒT UZLABOT CUKURA DIABĒTA ĀRSTĒŠANU?

Jā, aug gan. Un tie ir šie augi: pieneņu saknes ar lakstiem (*Radix Taraxaci cum herba*), melleņu lapas (*Folia Murtilli*), brūkleņu lapas (*Folia Vitis-idaeae*), nātru lapas un laksti (*Folia et herba Urticae*), Helēna alantu sakneņi un lapas (*Rhizoma et Radix Inulae*), augstiņu laksti (*Herba Centaurii*). Jāpiebilst, šie iepriekš minētie augi nav tikai cukura diabēta aspektā lietojami, bet arī citu kaišu ārstēšanā derīgi. Tātad sāksim iztirtāt, kur un kā šos augus lietot. Protams, jāatceras, ka pie jau esoša diabēta fitoterapija* **NESPĒJ AIZSTĀT** medikamentozu terapiju, bet palīdzēt regulēt vielmaiņu var. Tie nav vienīgie ārstniecības augi, kas lietojami vielmaiņas aspektā, taču populārākie gan.

PIENENES aug saulainos palknos, pļavās, dārzos. Ievāc šo augu divas reizes gadā – pirmoreiz pavasarī, kad tas vēl nav sācis ziedēt: saknes kopā ar lapām. Otrajā reizē novāc tikai sakni – rudenī, kad jau lapas sāk apvīst. Žāvē mēreni siltā krāsnī vai īpašā kaltē – izklātas plānā kārtā. Karstā un saulainā laikā var žāvēt laukā. Pienešes ir arī to vietējā ražojuma «diabēta



tēju» sastāvā, kas ir dabūjamas aptiekās. Var lietot arī svaigu lapu tēju un salātus. Pieneņu lapas var pievienot jebkurām citām zaļajām ēdamajām lapām vai dārzeņiem, tad nejutīs rūgtumu. Var arī ~10–15 minūtes paturēt sālsūdenī, tad nejutīs rūgto garšu, bet tādā veidā arī šo to derīgu pazaudēs. Ārīgi pieneņu sulu lieto kārpu nodzīšanai (vecā mēnesī).

Aukstam uzlījumam ņem 1 ēdamkaroti sauso drogu un ļauj ievilkties 8 stundas. Lieto ¼ glāzes 3–4 x dienā ½ stundu pirms ēšanas. Karstam uzlījumam 1 tējkaroti sasmalcināto drogu aplej ar verdošu ūdeni un atstāj ievilkties ~20min un izkāstu dzer ¼ glāzes 3–4 x dienā ½ stundu pirms ēšanas. Kurss: 20–30 dienas.

LIETO kā tonizējošu, ēstgribu regulējošu, žultsdenošu, vēdera izeju regulējošu līdzekli. Palīdz aizkuņģa dziedzera darbībai un ir pozitīva ietekme insulīna sekrēcijā un glikozes līmeņa regulācijā. Sakņu pulveri lieto kā pretaterosklerozes līdzekli.

MELLE NES – to lapas satur neomirtillīnu, kas pazemina glikozes līmeni asinīs. Turklāt melleņu lapu savākšanu kombinē ar veselīgu pastaigu mežā. Veselas, nebojātas lapas var ievākt visu vasaru. Žāvē 1,5–2cm biezā kārtā, bet temperatūrai nevajadzētu būt augstākai par 60 grādiem.

Lapas lieto šādi – uz 1glāzi karsta ūdens ņem 1 tējkaroti drogu, ļauj

15–20 minūtes ievilkties, lieto pirms ēšanas. Kopējā diennakts deva – divas glāzes. Var lietot ilgstoši. Var lietot arī svaigas lapas.

Lapas ir derīgas arī pie urīnceļu iekaisumiem.

Žāvētu melleņu ogu uzlējumu tautas medicīnā **LIETO** pie podagras, caurejas un kakla skalošanai, bet ārīgi – svaigu ogu kompreses lieto pret čūlām un apdegumiem. Sakņu un zaru novārījumu lieto pie reimatisma un saaukstēšanās gadījumā.



Mežā var salasīt arī ko citu, tās ir **BRŪKLEŅU** lapas. Brūkleņu lapas labāk vākt agrā pavasarī, pirms augs sācis ziedēt (zied maijā, jūnijā). Agrā pavasarī ievāktās lapas labāk saglabā savu krāsu un farmakoloģiskās īpašības. Lapas jāžāvē ēnainā, vislabāk tumšā telpā. Pirms žāvēšanas no drogas jāizlasa bojātās lapas.



PAGALMĀ UN AIZ SĒTAS

LIETO kā diurētisku līdzekli pie urīnceļu iekaisumiem, podagras, locītavu sāpēm un arī cukura diabēta. Svaigu ogu kompreses tautas medicīnā lieto pret kašķi.

Lapas sagatavo šādi – aplej labi pilnu ēdamkaroti drogu ar 1 glāzi auksta ūdens, ļauj pastāvēt pāris stundas, tad pavāra ~10 minūtes un dienā dzer 2–3 ēdamkarotes 3–6 reizes dienā (kurss – 20 līdz 30 dienas).



Plāvās, dārzmalēs, krūmājos var atrast **AUGSTIŅUS**. Tie ir sastopami diezgan bieži, zied no jūlija līdz septembrim.

Ievāc lakstus ziedu laikā, žāvē ēnainā vietā (piemēram, bēniņos). Izzāvētajām drogām ir jābūt dabiskā krāsā.

LIETO gremošanas uzlabošanai, aknu vainām, pret vēdera pūšanos un zarnu parazītiem, pie cukura diabēta, pret aizcietējumiem.

Sagatavo šādi – ņem sasmalcinātu drogu pilnu ēdamkaroti ar kaudzi, aplej ar 1 glāzi karsta ūdens, pavāra, tad ļauj 30 min ievilkties un lieto atdzesētu pa 1 ēdamkarotei 3–4 x dienā ½ stundu pirms ēšanas ~20 dienu kursa veidā.

NĀTRES aug sētmalēs, mežos, dārzos. Ļoti bieži. Zied no jūnija līdz oktobrim. Ievāc ziedošu augu lapas vai lakstus no jūnija līdz septembrim. Saknes ievāc rudenī.

Žāvē vēdināmā telpā vai atklātā vietā. Nedrīkst pārkaltēt.



TAUTAS MEDICĪNĀ LIETO pret dzemdes asiņošanu, pēcdzemdību periodā un pie masīvām menstruācijām; fibromioma ārstēšanā, klimaktēriskā periodā; pie plaušu, nieru un kuņģa asiņošanas kā «asins tīrītāju»; pie furunkulozēm, cukura diabēta ārstēšanā, gremošanas uzlabošanai, pie mazasinības. Labs matu mazgāšanas līdzeklis – pret blaugznām un matu izkrišanu. Ar svaigu sulu ieberzē sāpošās locītavas, nātres liek vannās pret locītavu sāpēm un ādas stāvokļa uzlabošanai.

Nātru ekstrakts ietilpst arī labi zināmajā medikamentā – allaholā. Nātru aktīvās vielas ir K un C vitamīns, karotīns un hlorofils.

Sagatavo šādi – aplej 1 ēdamkaroti drogu ar 1 glāzi karsta ūdens, ļauj 15–20 minūtes ievilkties un dzer 3x dienā 2–3 nedēļas.

HELĒNA ALANTES – aug plāvās un krūmāļās, senāk kultivēts, bet tagad aug arī savvaļā (galvenokārt Tukuma, Talsu rajonā). Zied jūlijā un augustā.

Helēna alantes ir ļoti sens ārstniecības augs, ko pazina jau Hipokrata laikā (430.–375. g.p.m.ē.). Viduslaikos no tā gatavoja vīnu, ko uzskatīja par universālu līdzekli pret visām kaitēm, to sauca par svētā Pāvila dzērienu (*Potio santi Pauli*). Turklāt alantes ir visai dekoratīvs un tiek kultivēts gan kā krāšņuma, gan dekoratīvs augs.

Sakneņus un saknes ievāc rudenī vai ļoti agri pavasarī, bet ēterisko eļļu tajos visvairāk ir veģetācijas perioda beigās, tāpēc labāk jau vākt rudenī. Sakneņi rūpīgi jānotīra no zemes, jānomazgā, žāvē sagrieztus nelielos

gabaliņos ~40 grādu temperatūrā, bet vēlams strauji. Resnākās saknes vēlams pārgriezt uz pusēm gareniski, lai vienmērīgāk žūst.

LIETO kā atkrēpojošu un pretklepus līdzekli, žultsdzinēju un pretparazītu līdzekli, cukura diabēta ārstēšanā, diurētisku līdzekli, nieru slimību un tūsku ārstēšanā, kā pretiekaisuma līdzekli.

Ārīgi lieto pret kašķi, ekzēmām, ādas niezi.

Sagatavo šādi – viena liela ēdamkarote drogu uz vienu glāzi ūdens, pavāra ~3–5 minūtes, atstāj ievilkties 30 minūtes. Lieto vienu ēdamkaroti 3 x dienā 2–3 nedēļas kursa veidā.



Tikai jāsaprot, ka ar ārstniecības augiem ir tāpat kā ar sēnēm – drīkst vākt tikai tos, ko tiešām pareizi pazīst. Ja nav drošas pārliecības par pazišanu, labāk izmantot aptiekā esošās zāļu tējas. ☀

LAI JUMS VISS IZDODAS UN IR JAUKA VASARA!

* Fitoterapija ir augu terapija, tautā saukta par zāļu tējām. Mūsdienās fitoterapija ir zinātniski pierādīta ārstēšana ar augiem un no tiem iegūtajiem galēna preparātiem. Termins «galēnisk» cēlies no grieķu-romiešu ārsta Klaudija Galēna vārda, kas izveidoja sistemātisku, efektīvu zāļu dozēšanas shēmu un tādējādi lika pamatus moderno zāļlīdzekļu ordinēšanai.

TETOVĒJUMS

CUKURA KONTROLEI

Marina Pisukova

Pētnieki no Masačūsetsas Tehnoloģiskā institūta (MTI) attīsta jaunas tehnoloģijas, kas ļautu cilvēkiem ar 1. tipa diabētu kontrolēt cukura līmeni asinīs, izmantojot glikozes «tetovējumu». Šī «ierīce» ļaus neveikt neskaitāmus dūrienus pirkstā, lai pārbaudītu glikozes līmeni asinīs.

Cukura līmeņa mērīšanas «tetovējums» veidots no fluorescējošas tintes nanodaļiņām, kas tiks ievadītas zem ādas. Tas atstaros infrasarkanu krāsu, reaģējot un pārraidot datus uz nelielu izmēra ierīci, kas būs jāvelk uz rokas līdzīgi rokaspulkstenim. Tetovējums būs tikai pāris milimetrus liels, un tas nebūs tik dziļi ietetovēts kā parastie tetovējumi. Speciālā fluorescējošā tinte saglabāsies līdz pat sešiem mēnešiem, līdz to vajadzēs «atjaunot».

Tintes nanodaļiņas – smalkas daļiņas, kas sastāv no trim daļām: pirmā molekula, kas atrod glikozi; otrā molekula, kas maina krāsu; un trešā molekula, kas parāda glikozi. Šīs trīs

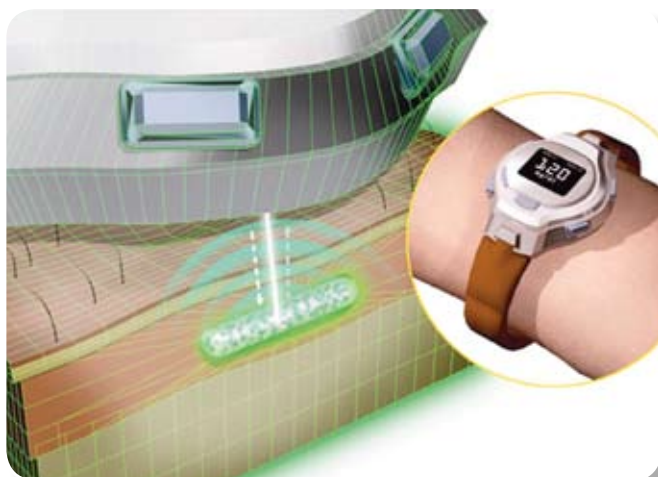


daļas nepārtraukti pārvietojas, un, kad tās tuvojas ādas virspusei, pirmā molekula, kas atrod glikozi, notver otro molekulu vai to, kas parāda glikozes līmeni. Ja glikozes līmenis ir normas robežās (no 4,4 – 7,2 mmol/L), tinte ir oranžā krāsā; ja cukura līmenis asinīs ir augsts, tinte ir dzeltena, bet, ja glikozes līmenis ir zems, tinte kļūst violeta.

Pašlaik šo ierīci testē uz dzīvniekiem, un pagaidām nav zināms, kādi blakusefekti vai alerģiskas reakcijas varētu rasties. Zinātnieki turpina pētīt šo jauno atklājumu, tāpēc, iespējams, paies vēl pāris gadu, pirms «tetovējumu» sāks piedāvāt cilvēkiem.

Diabēts ir globāla mēroga problēma, un, lai gan vērojams tehnoloģiskais progress cukura līmeņa noteikšanā, pašreizējās iespējas noteikt precīzu cukura līmeni joprojām ir primitīvas. ☀

Raksts sagatavots, izmantojot interneta resursus



NĀKOTNĒ – ĀTRĀKA BRŪČU DZĪŠANA

Pēdu problēmu ārstēšana diabēta slimniekiem ir īpaši svarīga, jo vājā asinsrite kavē dzišanas procesus un varraisīt čūlas, infekcijas vai pat amputāciju.

Zinātnieku grupa no Jeruzalemes Ebreju universitātes sadarbībā ar Hārvardas Medicīnas skolu un citām iestādēm no ASV un Japānas ir izstrādājusi nedārgu līdzekli hronisku brūču ārstēšanā, piemēram, diabēta pēdas čūlas vai apdegumus.

Ir konstatēts, ka olbaltumvielu kombinācija – keratino-cīti – paātrina dzišanas procesu. Taču šādu olbaltumvielu izveide ir ļoti dārgs process, un to efektīva ietekme uz brūces virsmu nav ilga. Tāpēc Jeruzalemes Ebreju universitātes un Hārvardas universitātes zinātnieki izmantoja gēnu

inženīriju, lai izveidotu «robotizētu» olbaltumu, kas reaģē uz temperatūras paaugstināšanos. Augsta temperatūra izraisa to, ka desmitiem šī olbaltuma daļiņu «savācas» un izveidojas nanodaļiņa, kas ir 200 reizes mazāka par cilvēka matu. Šis process būtiski vienkāršo olbaltumvielas ražošanu, samazinot produkcijas izmaksas. Šāda «nanodaļiņa» ļauj paātrināt apdeguma vai brūces sadzīšanu.

Eksperimentālās zāles ir izstrādātas kā ziede, kuru var klāt uz ādas. Šī ziede ir patentēta un tagad tiek lietota, lai ārstētu hroniskas brūces pelēm, kurām ir cukura diabēts. Tā būtiski paātrina brūču sadzīšanu pelēm.

Pētījuma mērķis – pēc testēšanas un pilnveidošanas sākt klīnisko izpēti uz cilvēkiem. ☀

Sagatavots, izmantojot interneta materiālus



Uzņēmums «Injex Baltic» Latvijā, Lietuvā un Igaunijā sācis izplatīt daudzkārt lietojamu bezadatu injekcijas ierīci «Injex 30», ar kuru zemādas injekcijas var veikt bez adatas dūriena. «Injex» tehnoloģija zemādas injekciju veikšanai tiek izmantota vairāk nekā 40 pasaules valstīs, galvenokārt tādās medicīnas nozarēs kā stomatoloģija, cukura diabēta kontrole, vakcinācija, kosmetoloģija, plastikas un estētiskā medicīna, kā arī veterinārija. Neērtība vai pat bailes no insulīna injekcijas ir pagātnē. Tagad varat veikt insulīna injekcijas ar bezadatu injektoru «Injex 30» – bez bailēm un bez sāpēm! «Injex» ierīce ir kompakta, un to var ērti izmantot it visur: mājās, darbā, ceļā vai pastaigā. Izmēri – 10 cm, svars – aptuveni 75 grami. Injektorā «Injex 30» darbības princips balstās uz bezadatu preparātu ievadīšanas tehnoloģiju. Ar mehāniskās enerģijas palīdzību atspere un īpašs virzulis injektorā ļauj zem spiediena ātri, bet uzmanīgi virzīt preparāta plūsmu caur mikroskopisku caurumu zemādas audos.

Cauruma diametrs «Injex» ampulā ir tikai 0,17 milimetri, tas ir divas reizes mazāks nekā vismazāko insulīna adatu caurumu diametrs.



BEZADATU INJEKTORA «INJEX» PRIEKŠROCĪBAS



- Nesāpīga injekcija;
- Bezadatu injekcijas novērš infekcijas risku no izmantotās adatas;
- Nav ādas caurduršanas seku;
- Labāka un ātrāka preparāta asimilācija;
- Tikai un vienīgi zemādas injekcija – nepastāv risks preparātam iekļūt muskulī;
- Ātri, ērti un droši;
- Individuāla un ekonomiska preparāta dozēšana;
- Kompakta un viegla ierīce – to var izmantot jebkur;
- Daudzreizēji izmantojama un uzticama ierīce, kas ražota Vācijā;
- Bīstamo atkritumu skaita samazināšana.



Ar «Injex 30» injektoru insulīns tiek ievadīts precīzi zemādas audos, uzsūcas labāk un ātrāk nekā injekcijas laikā ar adatu. Tas apstiprināts daudzos pētījumos, kas veikti vairākās pasaules valstīs.

Bezadatu injektors «Injex 30» – ideāls risinājums tiem, kam ir rētu veidošanās tendence un nosliece uz zemādas sabiezējumiem. «Injex 30» injektors paredzēts vairāk nekā 9000 injekcijām.

Ierīce ir sertificēta FDA (ASV) un CE (Eiropa)

Profesors,
endokrinologs,
habil. medicīnas doktors

ALVILS HELDS

**konsultē pacientus
par vairogdziedzera
un endokrīnām slimībām.**



Privātprakse

Tālr. 29140463, e-pasts: helds39@gmail.com
Rīgas. pils 2. slimnīca, BLG Uroklīnika, Ģimnastikas iela 1,
4. stāvs (izmantojot liftu Nr. 2) , 3. kabinets

Transports:

19., 24. trolejbuss	pietura «Bērzupes iela»
27. trolejbuss	pietura «Ģimnastikas iela»
40. autobuss	pietura «Bērzupes iela»
46., 44. autobuss	pietura «Bērzupes iela»

PASAULES DIABĒTA KONGRESS MELNBURNA 2013



IDF 2013
melbourne
world diabetes congress
2 - 6 December 2013



GRĪZIŅKALNA

PUIKA



Juris Širants ar sievu Ernu

Ir tādi cilvēki, kuriem apkārt staro labestības un omulības aura. Ar viņiem viegli un labi runāties par jebkuru jautājumu. Tāds ir arī Juris Širants – divu meitu tēvs un piecu mazbērnu opītis. Ja saskaita visus mazbērņus pēc kārtas, sanāk visai raiba rinda: vecākā mazmeita Paula, seko Patrīcija, pēc tam Estere. Jaunākajai meitai divi puikas – Kristers un Tomiņš, kuram 21. maijā būs gads. Par savējiem Širanta kungs runā ar lepnumu un mīlestību. Arī znoti esot padevušies ļoti labi – strādīgi, nedzer, nepīpē. «Meitām paveicās,» viņš atzīst. Pats ar sievu drīz varēs svinēt četrdesmit gadu laulības jubileju. Arī tā ir laime.

CIK ILGI JUMS JAU IR DIABĒTS?

Jau vairāk nekā desmit gadu. Man vajadzēja operēt bruku. Veica analīzes, izrādījās, ka cukurs ir krietni virs normas. Tā arī atrada diabētu.

Esmu šoferis. 27 gadus nostrādāju autobusu parkā. Desmit gadus vadāju pasažierus pa pilsētu, septiņpadsmit gadus braucu starppilsētu reisu – Bresta, Ļeņingrada, Kijeva. Pēdējos desmit gadus nostrādāju Tautas kontrolē. Un visu laiku ne par ko tā īpaši nesūdzējos. Kaut savā laikā nācās ciest no šoferu arodslimības – trīs diskus mugurkaulā izoperēja. Ar tādu lietu mocījās daudzi no maniem bijušajiem kolēģiem. Es gan jaunībā arī ar motosportu nodarbojas. Tas jau pamazām vecumā atsaucās. Jaunībā par to nedomā, ka tev kaut kas reiz sāpēs.

Kad man diabētu atrada, ilgāku laiku lietoju tikai tabletes. Bet tad rādītāji pasliktinājās. Es gan centos vakarā pēc sešiem vairs neēst. Bet nekā. No rīta izmēru – atkal 8, 9 vai 10. Daktare ieteica insulīnu. Protams, ka sākumā negribēju. Tās pat nebija bailes. Zāles paliek zāles. Likās, tas būs ļoti apgrūtināši. Bet ātri pieradu. Tagad dienā dzeru tabletes, bet desmitos vakarā iešpricēju insulīnu. Iedurt taču nav grūti – adatiņas mazas un asas. Tagad cukura līmenis ir normas robežās. Tātad ar cukura diabētu var sadzīvot. Es nekad neslēpu no darbabiedriem, ka man ir cukura diabēts. Visi jau bija pieraduši: ejam kafiju dzert, es cukuru nelietoju. Manuprāt, man īpaši nekas nebija savā dzīvesveidā jāmaina, kad atklāja diabētu.

BET KĀ AR DIĒTU?

Kaut cik jau ievēroju. Cenšos neēst produktus, kas varētu palielināt cukura līmeni. Baltmaizi neēdu. Rupjmaizi gan varētu ierobežot, bet tā man ļoti garšo. Cenšos neēst kartupeļus, bet dažreiz gadās. Ja kādreiz aizejam uz restorānu vai kafējnicu, es neēdu frī kartupeļus, bet paņemu vāritus. Daktare Rudzīte man liek nomest svaru, bet man neizdodas – kāds ir, tāds ir.

Ir jau grūti vienmēr noturēties. Reizēm šķiet, ka tieši tagad, kad man ir diabēts, vairāk gribas saldumu. Dažreiz grēkoju, tad cukura rādītājs ir augstāks. Mēs taču esam liela ģimene. Tāpat svinam jubilejas, tad jau apēdu kādu saldumiņu. Jaunākā meita cep ļoti garšīgas kūciņas. Es gan saku, lai cep bez cukura vai to cukuru liek minimāli. Vismaz tā, lai es varētu ne jau nu ēst ar pilnu muti, bet vismaz pagaršot. Ģimene mani uzrauga. Meitas kā mazam bērnam sit pa pirkstiem, lai es saldumus neņemu. Tāpat kādu reizi noēdu pa saldējumam. Tikai, kad prasu tādu, kur mazāk cukura, pārdevēja atbild, ka nav. Tomēr nākotnē sola ražot bezcukura saldējumus. Pagaidīsim! Šokolādi, tumšo, rūgto, reizēm nopērku. Nolieku ledusskapī, un, kad uznāk liela kāre, nolaužu gabaliņu. Tēju un kafiju dzeru bez saldinātāja. Pie tā esmu pieradis. Arī mana sieva nelieto cukuru. Kādreiz atnāk ciemiņi, tad mūsu mājās jāmeklē, vai vispār ir cukurs.

Mēs esam daudz ceļojuši. Gan divatā ar sievu, gan kādu no meitām paņemot līdzi. Tagad jau viņām ir ģimenes, viņi brauc paši. Esam bijuši Ēģiptē, Turcijā, Kīprā, Krētā, Tunisijā, Izraēlā. Tas bija interesants brauciens. Pagājušajā gadā bijām ar savu mašīnu Bratislavā. Man 2. janvārī bija 70 gadu jubileja, un bērni mums ar sievu uzdāvināja «Impro» ceļojuma kartes, tā ka brauksim atkal. Šoreiz uz Francijas dienvidiem.

Manas meitas dzīvo Mārupē. Tur piedalos dārza darbos. Mazdēls Kristers spēlē futbolu. Man divas mazmeitas nodarbojas ar daiļslidošanu, es eju līdzi un arī paslidoju. Jaunībā labi slidoju. Esmu izaudzis vienā mājā kopā ar slaveno vārtsargu Vasiļonoku. Ar «Dinamo» toreizējo kapteini Andri Hendeli vienā skolā gājām. Kā tad es varēju neslidot? Grīziņkalns, Lauku un Vārnu ielas rajons – man tādas mīļas vietas. Gan palaidnības te dažreiz sastrādājām, gan pakāvamies. Kā jau īsti Grīziņkalna puikas. ☀

Vēlot Širanta kungam un visai viņa kuplajai saimei veselību un dzīvesprieku, par sarunu paldies saka žurnāliste Rita Klindžāne

Raksts veidots ar
Lilly
Answers That Matter.
atbalstu

Mazs, viegls. Ar īpašu dizainu



- 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 kā 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, neestrādāt līdz pusnaktij un pietiekami gulēt, vairāk fiziski kustēties.

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 pret diabēta 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 tiek uzsvērts, ka mērīšanas biežumu katram pacientam nosaka ārstējošais ārsts. Tāpat tiek ieteikts, lai glikozes līmenis asinīs tiktu mērīts nevis nejauši, 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 glikēmija tiek kontrolēta 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. Glikometrs «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 glikometrs «Accu-Chek Performa Nano» ir nenovērtējams palīgs slimniekam un ārstam, lai vieglāk kontrolētu diabētu un pieņemtu pareizus lēmumus.

Marianna

1. tipa
diabēts



NovoFine® Jūsu sajūtām ir nozīme

- *NovoFine® 30G adatas ir izstrādātas, lai insulīna injekcija būtu maksimāli komfortabla un ērta.
Katrai injekcijai lietojiet jaunu adatu.*
- ***NovoFine® adatas ir iespējams iegādāties aptiekā bez receptes.** Iepakojumā ir 100 adatas.
Iepakojuma aptuvenā cena aptiekā ~15 Ls.*



NovoFine® 30G 0,3 mm x 8 mm un 0,3 mm x 6 mm adatas:

- Īpaši tievas – diametrs 0,3 mm,
- Ļoti asas, ko nodrošina daudzpakāpju adatas asināšana,
- maksimāli gluda virsma.

Novo Nordisk A/S pārstāvniecība Latvijā,
K.Ulmaņa gatvē 119, Mārupe, Mārupes novads,
LV-2167, Latvija. Tālr. 67257577.
www.novonordisk.lv