

SAULĒ

Kopā mēs esam stiprāki!



LATVIJAS
DIABĒTA
FEDERĀCIJA

2010/2 (41)



ISSN 1407-8767

www.diabets.lv





www.topinambo.lv

Topinambūrs - neierosina cukura satūra palielināšanos asinīs!

Pieprasiet
RIMI un
Ģimenes aptiekās!

Pieprasiet RIMI,
Maxima, SKY,
Stockmann, Prisma
veikalos!



Dzīvo zaļi!



Sveicināti Jāņu dienas mēnesī!

Nāk dieniņas, un iet dieniņas... jau Jāņi pie durvīm un nolemts, kur vasaras saulgriežus sagaidīt.

Ikvienam ir dienas ar labāku garastāvokli – kad pašsajūta ir laba un moža. Bet ir arī dienas, kad garastāvoklis nez kāpēc nav visai labs. Un jūs taču man piekritisiet, ka bieži vien ova nemaz nav saistīta ar to, ko no rīta parādījis glikometrs.

Varbūt tieši šajās, ne visai labās pašsajūtas dienās vajadzētu saņemties un teikt savai dzīvei – "JĀ!", un izmantot tās piešķirtās iespējas! Neklausīties savos "iekšējos dialogos vai monologos", ka tas ir nepareizi, tas – pareizi, šis – slikti un – to es nevaru... Bet pajautāt sev: "Ko es īsti vēlos un ko varu darīt jau šodien, lai tam tuvotos?" Neatlikt uz rītdienu vai nākamo pirmdienu. Arī tagad, krīzes laikā, dzīve piedāvā iespējas un atrod risinājumus.

Arī es bažījos, vai šajos krīzes gados izdosies, lai mūsu žurnāls "Saulē" regulāri nonāktu jūsu rokās. Bet, pateicoties jūsu uzmundrinošajiem vārdiem, neatslābstošajai interesei un mūsu atbalstītājiem, jaunākais numuriņš atkal sācis ceļu pie saviem lasītājiem.

Šoreiz uzzināsim, kas ir anēmija un kāpēc to nereti konstatē tieši diabēta pacientiem. Uzzināsim, kas ir tievēšanas hormons un kāpēc to nevar izmantot, lai notievētu, kā pārliecināties par savas sirds veselību un ko darīt, ja nejauši sajaukti insulīni. Bet daktere L. Neimane šoreiz pamācīs, kā aizvietot sāli, cukuru un taukus, lai sagatavotu veselīgāku maltīti. Tostarp jūs gaida arī dažas garšīgas un lēti pagatavojamu ēdienu receptes, informācija, kas notiek diabēta biedrībās Latvijā un vēl daudzas citas noderīgas un interesantas ziņas. Bet uz jūsu jautājumiem šajā numurā atbildi sniegs profesors A. Helds.

Tāpēc teiksim savai dzīvei JĀ" un skatīsimies, ko varam darīt jau šodien, lai Jāņu dienu sagaidītu godam un skaļā balsi varētu dziedāt:

Jāņu diena, svēta diena, ligo, ligo,

Aiz visām dieniņām, ligo:

Jāņu dienu Dieva dēls, ligo, ligo,

Saules meitu sveicināja, ligo.

Saulainu vasaru un patīkamu lasīšanu vēlot

Indra Štelmane

Galvenā redaktore: Dr. med. **Indra Štelmane**
Redkolēģija: Dr. **Valda Stalte**, prof. **Aivars Lejnīks**,
prof. **Alvils Helds**, **Dace Zāgere**, **Sarmīte Lomovceva**
Makets: **Ieva Graudiņa**

Reklāmas jautājumus zvanīt pa tālr. 67846688 vai 20204234.
Par reklāmās pausto informāciju atbild reklāmdevējs.

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 atsauc uz "Sauli" obligāta.

SAULE SATURS



12. lpp.

LDF KOPSAPULCE 4

Dace Zāgere

LATVIJAS BĒRNU UN JAUNIEŠU DIABĒTA BIEDRĪBAI 20 GADI 5

Sarmīte Lomovceva

ANĒMIJA UN DIABĒTS 6

Dr. med. Indra Štelmane

VIŅAS MAJESTĀTE TĀUKU ŠŪNA 8

Dr. med. Indra Štelmane

KAS IR STENOKARDIJA 8

Jeļena Samsonova

TĀ NAV KATASTROFA 9

Dr. med. Indra Štelmane

VIRTUVES TRĪSVIENĪBA 10

Dr. Lolita Neimane

ĒRIKA VĒSTULE VECĀKIEM 13

10 ATSLĒGAS AR KURĀM PIEKĻŪT LABĀKAI DIABĒTA KONTROLEI 14

PAĢIRAS 15

Dr. med. Indra Štelmane

ESI AKTĪVS UN VESELS 16

KONKURSS 17

ATBILD SPECIĀLISTS 18

INTERESANTI 18



10. lpp.



4. lpp.



16. lpp.

TRŪKST SAULES?

Pasūti to! Raksti uz p. k. 375, Rīga, LV-1050

Galvenā redaktore: Dr. med. **Indra Štelmane**
Redkolēģija: Dr. **Valda Stalte**, prof. **Aivars Lejnīks**,
prof. **Alvils Helds**, **Dace Zāgere**, **Sarmīte Lomovceva**
Makets: **Ieva Graudiņa**

Reklāmas jautājumus zvanīt pa tālr. 67846688 vai 20204234.
Par reklāmās pausto informāciju atbild reklāmdevējs.

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 atsauc uz "Sauli" obligāta.



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



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



LDF KOPSAPULCE

Dace Zāgere,
LDF valdes locekle

10. APRĪLĪ uz kopsapulci bija ieradušies Latvijas Diabēta federācijas biedri no 16 rajonu Diabēta biedrībām. Sapulces gaitā tika pārrunāti vairāki jautājumi. Tā kā aprīlis ir Pacientu tiesību mēnesis Eiropā, uz kopsapulci bija uzaicināta **Pacientu Ombuda valdes priekšsēdētāja Liene Šulce, kas iepazīstināja ar Pacientu Ombuda darbu.** L. Šulce pastāstīja par jauno Pacientu tiesību likumu, izklāstot būtiskāko, kas šajā likumā varētu nodrēķināt pacientiem Latvijā un dotot praktiskus ieteikumus, kā veicināt savas pacienta tiesības ar paša aktivitāti un sadarbību ar ārstniecības personām. Pacientu tiesību likumu Saeima pieņēma 2009. gada 17. decembrī, un ar šā gada 1. martu tas ir stājies spēkā.

Savukārt Latvijas Pilsoniskās alianses (eLPA) NVO juriste Marija Heislere-Celma iepazīstināja ar "Grozījumiem Biedrību un nodibinājumu likumā", kā arī atbildēja uz jautājumiem. M. Heislere-Celma informēja, ka eLPA biedrībām sniedz konsultācijas un palīdz dažādos juridiskos jautājumos – projekta juridiskās dokumentācijas (līgumu, aktu, u. tml.) sagatavošanā, kon-

sultē par biedrības izveidi, kā arī sniedz individuālas konsultācijas un citus juridiskos pakalpojumus.

Kopsapulces dalībniekus uzrunāja LDF prezidente I. Štelmane. Viņa pastāstīja par iepriekšējā gadā paveiktajiem darbiem, kā arī par 2010. gadā plānotajām LDF aktivitātēm. 2009. gads LDF bijis rosīgs. Kā jau ierasts daudzu gadu garumā, tiek izdots žurnāls "Saule", ar *SERVIER* atbalstu atkārtoti iespiestas *hipoglikēmijas kartītes*. Īpaša vieta LDF aktivitātēs tikusi ierādīta Pasaules Diabēta dienas pasākumiem. Šim nolūkam LDF atradusi iespēju nodrukāt Starptautiskās Diabēta federācijas plakātus un informācijas materiālus latviešu valodā (par diabēta riska faktoriem un pirmajiem simptomiem), kurus saņēma arī visi biedri. 2009. gadā LDF pirmo reizi tirdzniecības centrā "Alfa" rīkoja akciju, kuras laikā centra apmeklētājiem bija iespēja noteikt cukura līmeni asinīs un saņemt informāciju par diabētu.

I. Štelmane aktualizēja dažus jautājumus, kam turpmāk būtu jāpievērš lielāka uzmanība, lai kopējais darbs sekmētos.

Kopsapulces noslēgumā Diabēta biedrību pārstāvji pārrunāja savstarpējo sadarbību un dalījās pieredzē ar paveikto. ☀

LATVIJAS DIABĒTA FEDERĀCIJA PIEVIENOJAS SUSTENTO

7. MAIJĀ viesnīcas *Avalon Hotel* konferenču zālē notika **SUSTENTO** pilnsapulce, kurā Latvijas Diabēta federācija, klātesot **SUSTENTO** 17 dalīborganizācijām, vienbalsīgi tika uzņemta Latvijas cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācijā **SUSTENTO**. Vēlēšanos iestāties šajā organizācijā bija izteikušas vēl 4 jaunas biedrības. Katrai no tām tika dota iespēja sevi pieteikt nelielā prezentācijā. Ar LDF darbu iepazīstināja tās prezidente I. Štelmane.

Pievienošanās **SUSTENTO** sniedz Latvijas Diabēta federācijai jaunas iespējas turpmākam darbam. ☀



LATVIJAS BĒRNU UN JAUNIEŠU DIABĒTA BIEDRĪBAI

20 GADI



Sarmīte Lomovceva,
LBJDB valdes locekle

17. APRĪLĪ Rīgā, Dzelzceļa vēstures muzeja telpās ar svinīgu pasākumu Bērnu un jauniešu diabēta biedrība atzīmēja savu 20. dzimšanas dienu. Cilvēka mūžā šis skaītlis ir tikai pats dzīves sākums, bet biedrības pastāvēšanā – ar ievērojamiem sasniegumiem, padarītiem darbiem, sasniegtiem mērķiem, papildītām cerībām un bagātām nākotnes iecerēm papildīts laiks.

1990. gada 3. februārī Gaiļezera slimnīcas telpās pulcējās cilvēki, ko vienoja vēlēšanās un stingra apņēmība grūtajā un neskaidrību pilnajā laikā veidot apvienību, lai atvieglotu rūpju un neziņas pilno ikdienu un vienotu cilvēkus, kuriem pašiem vai viņu tuviniekiem ir bijis diabēts.

Šajā laikā tika pieņemts lēmums dibināt Bērnu un jauniešu diabēta biedrību. 20 gadu laikā ir pierādījies, ka tas bija pareizs lēmums. Par biedrības pirmo priekšsēdētāju tika ievēlēts Sigurds Balts. Biedrība ir īstenojusi un turpina īstenot nospraustus mērķus. Tā ir bijusi atbalsts ģimenēm kritiskās dzīves situācijās, kā arī labestības pilnos kopā būšanas svētkos un dažādos biedrības pasākumos.

Biedrības galvenie darbības virzieni un mērķi bija un joprojām ir tie paši:

- ✓ integrēt bērnus un jauniešus mūsdienu sabiedrībā;
- ✓ izglītēt ģimenes par veselīga dzīvesveida nepieciešamību;
- ✓ informēt bērnus, jauniešus un vecākus par diabēta profilakses jautājumiem;
- ✓ sniegt palīdzību sociāli mazaizsargātajām ģimenēm.

Biedrībai uzsākot savas darbības nākamo gadu desmitu, **vēlam, lai arī turpmākie tās darbības gadi ir radoši un rosīgi, izpratnes un atbalsta pilni no valsts un sabiedrības puses!** ✨



Katru gadu tiek rīkotas labdarības akcijas, lai palīdzētu bērniem ar īpašām vajadzībām.

Aicinu labas gribas cilvēkus, kuriem nav sveša labdarība, it sevišķi tos, kuri 1990. gadā bija kopā ar saviem vecākiem pie Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrības dibināšanas un tagad ir pieauguši, **atbalstīt biedrību, ziedojot biedrības kontā nākamā gada semināram un vasaras nometnei skolas vecuma bērniem.**

Mūsu rekvizīti: Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrība, VRN Swedbank, konts: LV37HABA000740 J 033300

Visi kopā mēs būsīm stiprāki!





A NĒMIJA UN DIABĒTS

Dr. med. Indra Štelmane, Diabēta centrs

ANĒMIJA jeb mazasinība ir nepietiekams hemoglobīna vai sarkano asinsķermenīšu (eritrocītu) daudzums cilvēka asinīs. Eritrocīta galvenā funkcija ir organisma apgāde ar skābekli. Hemoglobīns ir eritrocīta visbūtiskākā sastāvdaļa. Tas satur dzelzs molekulu, pie kuras tad arī piestiprinās skābeklis. Visbiežāk sastopama ir dzelzs deficīta un folijskābes deficīta anēmija. Tai piemīt dzelzs un/vai folijskābes trūkums organismā. Dzelzs ir svarīga hemoglobīna sastāvdaļa. Folijskābei liela loma ir eritrocītu nobriešanas regulēšanā.

Anēmija var būt īslaicīga, bet tā var pavadīt citas slimības un būt pastāvīga (hroniska). Cilvēki ar nelielu anēmiju var pat par to nezināt, jo anēmija var noritēt bez vai ar maz izteiktiem simptomiem.

Vai diabēta pacientiem draud anēmija

Pētījumi liecina, ka aptuveni 25% diabēta pacientu attīstās arī anēmija. Jo, palielinoties "diabēta stāžam", daļai rodas diabēta nefropātija (nieru bojājums) un neiropātija (nervu bojājumi). Daļa diabēta speciālistu uzskata, ka nereti anēmija diabēta pacientiem netiek diagnosticēta un līdz ar to netiek arī ārstēta, lai gan var būt veselības un pašsajūtas pasliktināšanās iemesls.

Iemesli

Nieru bojājums – **diabēta nefropātija** var būt par iemeslu tam, ka nierēs pietiekamā daudzumā neizstrādā EPO – hormonu, kas regulē eritrocītu (sarkanie asinsķermenīši) veidošanos kaulu smadzenēs. Ja trūkst eritropoetīna – samazinās eritrocītu veidošanās. Organisma šūnas saņem mazāk skābekļa nekā tām būtu vajadzīgs. Tieši skābekļa trūkums šūnās pasliktina pašsajūtu. Parasti attīstoties anēmijai, organisms cenšas to kompensēt, palielinot eritropoetīna sintēzi nierēs, lai palielinātu eritrocītu ražošanu.

Diabēta neiropātija var būt par iemeslu organisma nespējai palielināt eritropoetīna ražošanu. Anēmijas iemesls var būt arī **dzelzs vai dažu vitamīnu trūkums** organismā. Cilvēki, kas slimo ar 1. tipa diabētu, nereti slimo arī ar citām autoimūnām slimībām, piemēram, celiakiju un perniciozo jeb B12 vitamīna anēmiju.

Daži medikamenti, kurus lieto diabēta, paaugstināta asinsspiediena un citu slimību ārstēšanā, var palielināt anēmijas attīstības risku. It īpaši tas attiecas uz metformīna grupas medikamentiem, kuri kavē B12 vitamīna uzsūkšanos gremošanas traktā, kas tad arī rada B12 vitamīna deficītu. Tieši šī iemesla dēļ pacientiem, kas ilgstoši lieto šos preparātus, iesakāms regulāri papildus lietot arī vitamīnus.

Simptomi

Visprecīzākais un drošākais veids, kā uzzināt par anēmiju, ir pārbaudīt eritrocītu un hemoglobīna daudzumu asinīs un rezultātus pārrunāt ar ārstu.

Simptomi un sūdzības parādās, ja anēmija jau ir vidēji izteikta vai izteikta (<9 g/dl). Pacienti parasti sūdzas par **nogurumu un darbaspēju samazināšanos**. Ar laiku **āda un gļotāda kļūst sausa un bāla**, parādās **apetītes traucējumi**. No skābekļa trūkuma organismā cieš organisma imunitāte, pacients sāk **biežāk slimot ar dažādām vīrusu un infekciju slimībām**. **Var būt salšanas sajūta, roku un kāju parestēzija, paātrināta sirdsdarbība, elpas trūkums, rodoties slodzei, galvassāpes, galvas reiboņi un nestabila gaita.**

Ja ir kāda no iepriekšminētajām pazīmēm, tad tā ir jāpārrunā ar savu ārstu.

JA NEĀRSTĒ...

Pētījumi ir parādījuši, ka neārstēta anēmija cilvēkiem ar cukura diabētu **veicina diabēta retinopātijas** attīstību, tā var būt par **iemeslu sirds slimībām, insultam** un priekšlaicīgai **nāvei**. Par laimi, anēmiju ir iespējams sekmīgi ārstēt un atgūt spēku, enerģiju, darbaspējas un labu pašsajūtu.

KĀ ĀRSTĒT

Tā kā anēmijas iemesli mēdz būt dažādi, tad arī ārstēšana ir atšķirīga. Bieži iesaka **dzelzs preparātus un vitamīnus**. Ja anēmija ir saistīta ar diabēta nefropātiju un nieru nepietiekamību, nepieciešama ārstēšana ar medikamentiem, kas stimulē eritrocītu ražošanu – **sintētiskiem eritropoetīna preparātiem** (rekombinētais cilvēka EPO). Tas ir identisks hormonam, kuru izdala nierēs, likvidē hormonu trūkumu un anēmiju. Šos medikamentus nepieciešamības gadījumā nozīmē pacientiem ar nieru nepietiekamību pirmsdialīzes laikā, kā arī pacientiem, kuriem ir nozīmēta hemodialīze vai peritoneālā dialīze. Ārsts piedāvās piemērotāko ārstēšanas veidu.

VAR IZVAIRĪTIES

No anēmijas var ne tikai izārstēties, bet arī – izvairīties. **Labā cukura līmeņa un asinsspiediena kontrole samazinās diabēta nefropātijas attīstības risku un tātad dos iespēju izvairīties no anēmijas.** Slavējama doma ir **uzturēt lietot produktus, kas satur daudz dzelzs**. Kofeīns pasliktina dzelzs uzsūkšanos, tātad – samazinot kafijas un melnās tējas dzeršanu, mazinās anēmijas risks. Turpretī vitamīns C kopā ar dzelzs saturošiem produktiem uzlabo dzelzs uzsūkšanos. ✨

V

ĪNAS MAJESTĀTE

TAUKU ŠŪNA

Dr. med. Indra Štelmane,
Diabēta centrs

PĒDĒJO desmit gadu laikā ārstu un zinātnieku domas par tauku šūnām ir mainījušās pašos pamatos. Uzskats, ka tās ir mierīgas, snaudoļojošas šūnas, kuras uzkrāj liekos taukus, ja cilvēks daudz ēdis un maz kustējies, ir sagrauts. Jo ir atklājies, ka šīs "miermīlīgās tauku šūnas" nepārtraukti dienu un nakti asinīs izdala dažādas bioloģiski aktīvas vielas un pat hormonus. **Normāla, ar taukiem nepārblīveta tauku šūna ražo un asinīs izdala vielas, kas mazina organisma iekaisumu, stiprina aknas un mazina asinsvadu bojājumus.** Taču, ja tauku šūna ir pārpildīta ar taukiem, tā pārvēršas un, varētu pat teikt, – kļūst agresīva. It īpaši tās tauku šūnas, kas atrodas ap vēderu. **Tad tās izdala vielas, kas noved pie cukura vielu maiņas traucējumiem, paaugstina holesterīna un "sliktā holesterīna" līmeni asinīs, rada asinsspiediena paaugstināšanos un asinsvadu bojājumu (aterosklerozi), noved pie aknu bojājuma – taukainās hepatozes** (to var konstatēt ar ultraskaņas palīdzību).

Kas ir LEPTĪNS

Leptīns ir hormons, kuru asinīs izdala tauku šūnas. Vārds "leptīns" nāk no grieķu vārda "leptos", kas nozīmē "vājš". Leptīns visu laiku cirkulē organismā. Nokļuvis smadzenēs, tas "sameklē" apetītes centru, piesaistās pie receptoriem un informē apetītes centru, ka ķermenim ir paēdis, enerģijas rezerves ir pietiekamas un tāpēc vairs nav nepieciešamības ēst, t. i., leptīns smadzeņu centros nomāc/regulē apetīti. Ēstgribu mazinošās īpašības dēļ šis hormons tika nosaukts par leptīnu – tievēšanas hormonu. Pēc tā atklāšanas šķita, ka palielinātās ēstgribas problēmas varēs risināt un ar leptīna palīdzību mazināt apetīti un novājet. Taču izrādījās, ka starp leptīnu un tauku šūnām pastāv saistība – jo vairāk tauku, jo vairāk leptīna. Cilvēkiem ar lieku svaru (daudz tauku šūnu) leptīna ir daudz vairāk, un organisms "pierod" pie palielinātā leptīna daudzuma. Noskaidrojās, ka *tievēšanas* hormons ietekmē apetīti tikai tad, kad strauji sāk samazināt uzņemtās kalorijas. **Šo hormonu daba radījusi, lai saglabātu nemainīgu ķermeņa masu.** Tāpēc leptīna līmeņa izmaiņas organismā

liek "nolūzt" pēc dzelzainu diētu ievērošanas un zaudētie kilogrami tiek atgūti ar uzviju... Tātad leptīns it kā "uzmana", lai svars saglabātos nemainīgs.

Kas notiek

Ja cilvēks sāk ēst maz un organisms sāk zaudēt taukus, tauku šūnas samazina leptīna izdalīšanos. Apetīte netiek nomākta, bet sāk darboties apetītes veicināšanas mehānismi. Ēstgriba tik stipri palielinās, ka rodas bada sajūta, un agrāk vai vēlāk *tievētājs* neiztur – atsāk ēst un atgūst ne tikai zaudētos kilogramus, bet vēl vairāk. **Tieši leptīna atklāšana ir pierādījusi, ka nav pareiza strauja svara mazināšana.**

Jo tas organismā izraisa pretēju efektu.

Strauja svara mazināšana ir vislabākais paņēmieni, kā to vēl vairāk palielināt. Pamazām mainot savus ēšanas ieradumus un ik reizi tikai mazliet samazinot uzņemto kaloriju daudzumu, svars zudīs pakāpeniski. Tad tauku šūnas to nepamanīs, turpinās izdalīt leptīnu ierastajā daudzumā.

Leptīns un diabēts

Pētījumos ir noskaidrots, ka leptīna receptori atrodas arī aizkuņģa dziedzerī. Leptīnam piesaistoties pie receptoriem aizkuņģa dziedzerī, tas **kavē β šūnās insulīna sekrēciju, tas ir, leptīns neļauj insulīna līmenim būt lielam.** Taču pašreiz vēl nav noskaidrots, kāpēc **cilvēkiem ar aptaukošanos šis mehānisms nestrādā**, jo viņiem parasti ir hiperinsulinēmija – asinīs daudz insulīna. *Džoslina Diabēta centra* zinātnieki eksperimentos ar pelēm ir noskaidrojuši, ka aptaukojoties pelītēm, kurām nebija leptīna receptori, attīstījās arī cukura vielu maiņas traucējumi un insulīna rezistence.

Bet pelītes ar leptīna receptoriem, ēdot pārmērīgi, gan aptaukojās, taču cukura vielu maiņas traucējumi un insulīna rezistence tām neattīstījās. Gan cukura vielu maiņas traucējumi, gan insulīna rezistence ir tikai "dažu soļu attālumā" no cukura diabēta. Lai noskaidrotu, vai un kāda nozīme leptīnam ir cukura diabēta attīstībā cilvēkiem, vēl nepieciešami pētījumi. Tas ir kā noskaidrojot iespējas izmantot *tievēšanas* hormonu tievēšanai. ☀



STENOKARDIJA

Jeļena Samsonova, Diabēta centrs



Sirds asinsvadu slimības ir vienas no izplatītākajām slimībām, bet **pacientiem ar cukura diabētu neatkarīgi no diabēta tipa sirds asinsvadu slimības attīstās 2–4 reizes biežāk**. Sirds asinsvadu slimība jeb koronārā sirds slimība ir sirds artēriju sienīņu sašaurināšanās, kuras cēlonis ir ateroskleroze. Paaugstināts glikozes līmenis asinīs diabēta pacientiem veicina agrīnu aterosklerozi. **Ateroskleroze** ir taukiem līdzīgu vielu (lipīdu) nogulsnešanās artērijas sienas iekšējā slānī, kas sašaurina asinsvadu. Aterosklerozes attīstībā diabēts kā riska faktors ir tikpat nozīmīgs kā paaugstināts asinsspiediens, smēķēšana, asins tauku sastāva izmaiņas, it īpaši ABLH – augsta blīvuma holesterīna jeb “labā” holesterīna trūkums un aptaukošanās. Sirds (koronārās) vainagartērijas ir tās, kas nodrošina asins piegādi sirdij. Ja sirds vainagartērijas ir sašaurinātas, sirds saņem ar asinīm mazāk skābekļa nekā vajadzīgs. Tas izpaužas ar stenokardiju (sāpes sirds apvidū), sirds (miokarda) infarktu vai pēkšņu nāvi.

Stenokardijas pazīmes

Stenokardija ir sirds sūdzība par sliktu asinsapgādi. Stenokardija sākas tad, kad sirds strādā smagāk vai vairāk nekā parasti. To lielākoties izraisa fiziska slodze, uztraukums un pamatīga maltīte. Bet stenokardija var sākties arī ejot, sevišķi aukstumā un vējā, kā arī miera stāvoklī, mierīgi sēžot un pat miegā. Tā var izpausties dažādi. Taču raksturīgākā stenokardijas pazīme ir sāpes aiz krūškaula. Sāpes var izstarot uz kreiso roku, plecu, lāpstiņu, kakla kreiso pusi un žokli. Nereti sāpes izstaro arī uz labo ķermeņa pusi. Sāpes parasti ir spiedošas vai žņaudzošas, retāk durošas. Lēkmi var pavadīt baiļu sajūta, var būt arī elpas trūkums. Lēkmes ilgums parasti ir 2–5 minūtes, retāk 10–15 minūtes. Lēkmes kupējošie faktori ir miers un nitroglicerīns. Katra, pat visvieglākā, stenokardijas lēkme var beigties letāli.

Ļoti bieži pacienti ar cukura diabētu stenokardijas lēkmes laikā neiropātijas dēļ var nejust simptomus. Stenokardija var novest līdz miokarda infarktam arī bez sāpju sindroma. Tāpēc, slimojot ar cukura diabētu, regulāri jāpārbauda koronārās sirds slimības izpausmes.

Kā pārbaudīt

Viens no svarīgākajiem izmeklējumiem koronārās sirds slimības diagnostikā ir **veloergometrija** – fiziskās slodzes tests. Pacientam jāveic neliela fiziska slodze ar veloergometru – velosipēdam līdzīgu ierīci. Testa laikā ārsts noteic sirdsdarbību un asinsspiedienu miera stāvoklī, slodzes laikā un tūlīt pēc slodzes. Šis izmeklējums ļauj labāk noteikt diagnozi, pārbaudīt pacienta spējas veikt fizisku slodzi un novērtēt, vai ārstēšana būs pietiekoši efektīva.

Koronārā angiogrāfija (koronarogrāfija) ir sirds un asinsvadu izmeklēšanas metode, kas parāda, kurā vietā un cik lielā mērā sirds vainagartērijas ir sašaurinātas. Šis ir vienīgais izmeklējums, kas ļauj spriest par asinsvadu stāvokli sirdī, lai pēc tam zinātu, kāda ārstēšana ir nepieciešama: medikamenti, vainagartēriju paplašināšana jeb vainagartērijas šuntēšanas operācija.

Stenokardijas ārstēšana

Stenokardijas ārstēšanai var lietot vairāku grupu medikamentus – beta blokatorus, kalcija antagonistus, nitrātus un aspirīnu. Tie uzlabo sirds asinsapgādi, samazina asinsvadu spazmas, aizkavē aterosklerozi un kopumā aizkavē stenokardijas komplikācijas – infarktu, sirds ritma traucējumus un sirds mazspēju.

Ja ar koronārās angiogrāfijas palīdzību ir precizētas sirds asinsvadu sašaurinājuma vietas un pakāpe, tad ārsts var ieteikt izdarīt koronārās angioplastijas jeb vainagartēriju paplašināšanas jeb vainagartērijas šuntēšanas operācijas. ✨



SIA “DIABĒTA CENTRS”

PĒDU APRŪPES KABINETS

Ārstnieciskais pedikīrs

- ✨ Diabēta pacietiem – ar ģimenes ārsta vai endokrinologa nosūtījumu;
- ✨ Bez ārsta nosūtījuma un pārējiem klientiem – maksas pakalpojums;

Pieraksts pa tālr. 67205003
Rīgā, Riepiņu ielā 2





TĀ NAV

KATASTROFA

Dr. med. Indra Štelmane, Diabēta centrs

TIE, kas ikdienā ievada insulīnu, lai kontrolētu savu cukura līmeni asinīs, droši vien piekritīs, ka reizēm prātā iešaujas doma: "Vai es ievādīju pareizo insulīnu un kādu devu?" Iespējams, kādam arī ir gadījies aizmirst par injekciju, sajaukt insulīna injektorus vai kļūdīties ar devu. Tas ir tikai dabiski, un tā var gadīties. Ne velti mēdz teikt: "Nekļūdās tikai tas, kas neko nedara." Ikdienas steiga un stresi, pārlieku liela slodze un nogurums, vēlas vakara stundas nakts insulīna ievadīšanai var būt kļūdišanās iemesls. Tāpēc svarīgi ir zināt, kas varētu notikt un kā rīkoties.

Garas darbības insulīna vietā – ātras darbības insulīns

Reizēm gadās kļūdīties **vakarā pirms gulētiešanas, kad garas darbības insulīna vietā ievada ātras darbības (insulīna analogi Novo Rapid, Humalog, Apidra) vai īsas darbības (t. s. cilvēku insulīns Actrapid, Humulin R, Insuman Rapid) insulīnu.**

Neuztraucieties, tā nav katastrofa, bet būs problēmas ar zemu cukura līmeni asinīs pāris stundu pēc injekcijas. Lai arī ir vēlā vakara stunda, jārikojas tāpat kā pēc īsas darbības insulīna ievadīšanas – jāēd! Atkarībā no ievadītā insulīna vienību skaita jāaprēķina, cik MV ogļhidrātu ir vajadzīgs. Un šie ogļhidrāti – gribas vai negribas – jāapēd. Tomēr **cukura līmenis asinīs būs jākontrolē biežāk, iespējams, vairākkārt naktī.** Tādā veidā miegs gan būs traucēts, taču izvairīsities no hipoglikēmijas naktī.

Sev blakus nolieciet **glikozes tabletes, sulas glāzi** vai nedaudz medus, kādu augli vai cepumu. Pārbaudiet cukura līmeni asinīs pēc pusstundas, tad ik stundu. Ja cukura līmenis asinīs pirmās 2–4 stundās **pazeminās zem 6 mmol/l, vēl kaut kas ir jāapēd.** Ēdiet vienu vai vairākas maltītes, dodot priekšroku ēdienam, kas ir bagāts ar **vidēji ātriem** (auglis, cepumi) ogļhidrātiem (MV), bet ar pazeminātu tauku saturu (var gadīties, ka jums hipoglikēmijas dēļ būs jāuzņem papildu ogļhidrātu deva, tad tie daudz lēnāk uzsūksies, ja kuņģī atradīsies ar taukvielām bagāts uzturs). Pārliedzinieties, vai mājās neesat viens pats. Ja esat viens, varbūt labāk meklēt medicīnu palīdzību...

Aterieties, ka ātras darbības insulīna (insulīna analogi) darbība parasti samazinās un pat izbeidzas pēc aptuveni 3 stundām, bet īsas darbības (t. s. cilvēku insulīns

Actrapid, Humulin R, Insuman Rapid) insulīni darbosies ilgāk.

Ja neparastā laikā ir ievadīts **ēšanas insulīns**, tad, **lai cukura līmenis asinīs no rīta būtu normāls, jāievada arī garas darbības insulīns.**

No rīta kā parasti jūs ievadīsiet ātras darbības insulīna devu atbilstoši jūsu cukura līmeņa rādītājiem un paredzamām brokastīm.

Ātras darbības insulīna vietā – garas darbības insulīns

Ja jums gadās ievadīt **garas darbības insulīna** devu **īsās darbības insulīna** vietā dienas laikā, tad tas tik izteikti uzreiz nepazeminās cukura līmeni asinīs. Tā ietekme parādīsies **dažas stundas vēlāk un ilgs visu dienu. Šādā dienā cukura līmenis asinīs kontrolējams pēc iespējas biežāk.**

Piemēram, ja jūs ievadāt **garas darbības insulīnu brokastu laikā**, varat mēģināt **ātras darbības insulīnu** ievadīt nedaudz **mazākā devā**. Mēriet cukura līmeni asinīs pēc 2–4 stundām un pirms pusdienām. Ja tas ir zems (mazāks par 4–5 mmol/l), iespējams, drošāk ievadīt pusi no pusdienu insulīna devas. Lai stabilizētu cukura līmeni asinīs šādās reizēs, vēlamas nelielas uzkodas (ar MV) starp pamatēdienreizēm.

Ja ievadīsiet **īsās darbības insulīna devu uz nakti un par to nezināsiet**, no rīta pamodīsities ar neizskaidrojami augstu cukura līmeni asinīs, galvassāpēm un nepatīkamu pašsajūtu.

Sajaucot insulīnus, katastrofas nebūs, ja to laikus pamanīsiet. Turklāt nevajadzētu krist panikā, bet rūpīgi apsvērt, kā pareizi rīkoties.

Lai pēc iespējas samazinātu šādas kļūdišanās iespēju, pēdējos gados insulīna ražotāji marķē ne tikai insulīna penfilus dažādās krāsās, bet ražo arī dažādas krāsas injektorus.

Lai arī kāda būtu steiga vai nogurums, ievadot insulīnu, esiet uzmanīgi un precīzi, kā arī dariet to bez steigas! ☀



Profesors,
endokrinologs,
habil. medicīnas doktors

ALVILS HELDS

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

Privātprakse

Tālr. 29140463, e-pasts: helds39@gmail.com
Slimnīca "Biķernieki", maksas pakalpojumu
nodaļa, 1. korpuss, 2. stāvs 16. kabinets

VIRTUVES TRĪSVIENĪBA

Dr. Lolita Neimane, Latvijas Diētas un uztura speciālistu valdes priekšsēdētāja

DIĒTA balstās uz veselīgu uzturu. Pie šāda secinājuma nonācām pirmā raksta nobeigumā, kas tika vēlīts situācijai, kad tiek atklāts paaugstināts cukura līmenis asinīs un ir palielināts ķermeņa svars. Līdz šim nav izgudrota vēl neviena brīnumu recepte, kas ļautu viegli, ātri un pavisam bez piepūles samazināt cukura līmeni asinīs un ķermeņa svaru, tāpēc ir jāpārskata tas, ko darām, piemēram, vai iepērkamies pareizi.

Iepērcieties nesteidzoties

Izsalkušam veikalā nav ko meklēt! Tam acis lielas un rokas tik stiepjas un liek iepirkumu groziņā produktu pēc produkta. Ja ir brīvais laiks, **pakavējieties pie plauktiem ilgāk, pētiēt anotācijas, informāciju un etiķetes. Tur rakstīts**

viss – produkta kalorijas, uzturvielas, vitamīni, derīguma termiņš...

Salīdziniet, rēķiniet un – **izvēlieties pareizos produktus**. Vēl jo vairāk tas jā dara šobrīd, kad visiem ienākumi ir sarukuši.

Ja sakārojas zivju konservu, iegaumējiet, ka zivs eļļā vai tomātu mērcē ir kalorijām bagātāka par to, kas gatavota savā sulā. Un konservos ir ļoti daudz sāls. Vai labāk nenopirkt svaigu zivi un marinādi nepagatavot pašiem? Turklāt dažādos gatavos gaļas vai dārzeņu salātos būs bagātīga eļļas, majonēzes vai krējuma piedeva un arī pārtikas piedevas! Tās, ko apzīmē ar burtu E – jeb *edible*, tāpat ēdams gan ir, bet nav jācenšas, lai visos produktos, ko pārkat, šo burtu būtu vairāk. Vieglā, gandrīz gaisīgā krūasānā ir 185 kalorijas, bet rupjmaizes šķēlē – 85 kalorijas. Starpība ir ievērojama! Arī cenā!

Skopoties varat uz taukvielām un pilnpiena produktiem, to vietā lietojot vājpiena produktus. Pat vienkāršo jogurtu varēsiet variēt, izmantojot krājumus no ledusskapja. Piemēram, pievienojot ievārijumu, svaigas vai saldētas ogas, augļu gabaliņus. Jo jogurts veicala plauktā ir krāsaināks, jo lielāka iespēja, ka tas ir papildināts ar garšas vai krāsas uzlabotājiem. Vai mums tos vajag? Par jogurtiem ir īpašs stāsts – tie nebūt nav tik „nevainīgi”, jo satur gana daudz cukura un līdz ar to daudz kaloriju. Dažā labā jogurtā litrs var saturēt ap 150–160 gramu cukura!

Veselīgs uzturs var nebūt mazkaloriju uzturs

Gadās, ka pat starp tievēšanas receptu sastāvdaļām tiek minēta eļļa, sviests un krējums. Arī tad, ja receptēs tiek ieteikts perfekti ievērot gramus, neliksim taču uz

svariem mazu piciņa margarīna, lai uzzinātu – vai tur ir 15 vai 17 gramu! Vēl kāda problēma – vienreiz cītīgi nosveram un iegūstam 15 gramus, bet citreiz “uz aci” pieliekam it kā to pašu daudzumu, tomēr ir 20 gramu, un 5 gramu eļļas jau ir liekas 45 kcal. Ko lai dara? Vieglāk ir iemācīties gatavot ēdienu bez šīm taukvielām, tad arī ar tādu sīkmanību rēķināšanā nevajadzēs nodarboties, bet labu eļļu pievienosim nekarsētā veidā! Modes mākslinieka Karla Lāgerfelda diēta “3 D” satrieca daudzus. Starp citu, “3D” nozīmē “Dizainers. Dakteris. Diēta”. Viņš 13 mēnešos novājēja par 40 kilogramiem. Bet modes mākslinieka virtuvē strādāja trīs pavāri, kuriem bija laiks un arī pienākums perfekti ievērot ārsta ieteiktās ēdienkartes gramus.

Arī tad, ja novājējot tiek minēts vārds “mazkaloriju”, cilvēka attieksme mainās. Vai pie visa tā, ka viņam vajadzēs mainīt ēšanas principus, vēl būs jānomokās ar matemātiku? Ja cilvēkam ir liekā ķermeņa masa, no kuras viņš vēlas atbrīvoties, kaloriju daudzums ir jāzina. Ir jāsaprot, cik kaloriju uzņemam, apēdot maizes šķēli, svaigu vai žāvētu augli.

Nedrīkst domāt – te nu, lūk, ir veselīgo produktu grupa, un tos var ēst, cik uziet. Tāpēc arī rodas pārpratumi,

ka it kā tiek ēsts pareizi, bet – svars nekritas. **Tas ir enerģijas nezūdamības likums.**

Enerģija tiek iegūta ar ēdienu, un tai ir kaut kur arī jāpaliek.

Ja visu rēķina ar dienā patērēto kaloriju daudzumu, teorētiski iespējama arī cīsiņu vai kūku diēta. Bet vai

tas būs veselīgi?

Ja ir zināms princips – **mazāk tauku un sāls** – un tas tiek ievērots, ēdienu gatavošanai var izmantot jebkuru pavārgāmatu. Gluži vienkārši – šiem produktiem jāmeklē alternatīva.

Taukus mēs visi lietojam par daudz. To nu nevar noliegt. Un pēc tam paši cīnāmies ar sekām. Gan plīts, gan šķīvji ir taukaini, arī priekšauts ir netīrs.

Ideāli, ja dienā cilvēks uzņem ne vairāk par 60 gramu tauku. Ja tos sadala trīs daļās, tad:

- * **20 g polinepiesātināto taukskābju** (augu eļļas, bet pēc iespējas mazāk ceptā veidā),
- * **20 g mononepiesātināto taukskābju** (cepšanai – rapšu un olīvu eļļa),
- * **20 g piesātināto taukskābju** (piena tauki, gaļas tauki), taču jau 100 g Holandes sierā ir 30 g tauku, bet 100 g cieti žāvētā desā vai pastētē – pat 50 g tauku.

P. S. Šie tauku gramu ir ieteicami cilvēkam, kurš nevēlas notievēt. Tievētājiem pilnībā pietiks ar 20 g tauku, un tad tie lai ir nepiesātinātie tauki!

Ja esam iemācījušies, gatavojot ēdienu, trekno produktus aizstāt ar citiem, rezultāts ir lielisks – šķivis pilns, bet kaloriju – maz. Un neliela tabuliņa virtuvē – cik tauku ir svarīgākajos produktos, kas tiek izmantoti, – nebūt



neaiņņems daudz vietas. Tādai tabuliņai būtu vienmēr jābūt acu priekšā (vēlāk tas būs zināms jau no galvas). Piemēram, ja **viena ēdamkarote eļļas satur 120 kaloriju** un attiecīgi vienā tējkarotē to ir uz pusi mazāk, tad tā nebūt netiks dānsi laistīta un šķīsta. Ja grib ēdienu pagatavot atbilstoši nepieciešamajam kaloriju daudzumam, gluži vienkārši – netiks pievienotas pēc receptes prasītās trīs karotes eļļas, bet gan – kaut vai par vienu mazāk.

Varbūt iebildīsiet – itāļu virtuvē tiekot izmantots daudz eļļas. Bet kāpēc ēdiens tajā nepludo? Kāpēc no pannas neceļas zilganu dūmu vērpētes? Tāpēc, ka eļļa ir kvalitatīva. Eļļa pēc iespējas mazāk jākarsē.

Sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumos jāpaļaujas uz pavāru prasmi un godaprātu. Bieži vien lielajās virtuvēs nav ne labāko tehnoloģiju, ne kvalitatīvāko eļļu. Var jau ēdienu nosaukt smalki, piemēram, "Vingliemeži citrona mērcē", bet, ja tas tiek sabojāts ar lielu daudzumu eļļas un putukrējuma, tad... nosaukums būtu jāmaina. Arī karote krējuma var būt kā "piliens darvas mucā", kas pārvelk svītru visiem labajiem nodomiem, jo palielinās ēdiena kaloriju daudzumu. Droši var ēst mājās gatavotu ēdienu. Un daudzi tā dara, arī uz darbu ņemot līdzīgu pašu gatavotus salātus, vai vēl labāk – turpat pirms ēšanas sagriež dārzeņus un uzspiež tiem citrona sulu.

Pārsālīts! Saimniece iemilējusies?

Kurš gan nezina jautro salīdzinājumu – ja ēdiens pārsālīts, tātad saimniecei domas bijušas pavisam kur citur, ne pie ēdiena gatavošanas, un sāls bagātīgi sabiris zupas katlā. Ir arī citi salīdzinājumi – kaisīt sāli brūcē, dzīve bez mīlas kā zupa bez sāls... Kaut ko jau tā sāls dzīvē dod! Bet kulinārijas jomā no sāls gan būtu jātiek vaļā.

Sālstrauka likvidēšana nebūt neatrisina problēmu. Gana daudz sāls ikdienā uzņemam ar gataviem produktiem. Jo īpaši ar pusfabrikātiem, ko, aizbildinoties ar laika trūkumu, mēdzam izmantot ikdienas maltīšu gatavošanai. Kā lai iztiek ar mazāku sāls daudzumu?

Joprojām pilnvērtīgi netiek izmantots plašais garšvielu piedāvājums. Lai atrastu sev tikamāko, ir jāeksperimentē. Viens no variantiem – uzkaisot dažādas garšvielas uz vārīta kartupeļa (kā klasika jāmin kartupelis ar timiānu!). Katru reizi tas garšos citādi. **Sāli var lieliski aizstāt ar garšvielām.** Arī gaļu gatavojot. Un nevajag visu padarīt vienādu ar standarta garšvielu maisījumu (daudzos no tiem ir pat 60% sāls!). Ir tik daudz interesantu nosaukumu – majorāns, baziliks, timiāns, rozmarīns... Ja tomēr sāli lieto, tas varētu būt joda sāls, lai kompensētu nelielo joda deficītu, kas Latvijā ir novērots.

Ja ēdienu gatavo ar skābu piegāršu, tad sāli izmantot nemaz nav nepieciešams. Salāti ar citronu, jāņogu, dzērveņu sulu. Pamēģiniet! Varbūt iepatiksies?

Cukurniekošanās

Cukuram dienā nevajadzētu dot vairāk par 10% enerģijas. Papētiet sauso brokastu sastāvu! Dažās no tām 100 gramos produktu jau ir 49 gramu cukura. Dienas norma jau tiek uzņemta brokastīs, jo arī jogurtos ir cukurs – vienos vairāk, citos mazāk. Ja pusdienās vēl sakārojas smalkmaizīti un launagā šokolādi... Ja kafijas tasei tējkaroti, tējas krūzei pat divas... Aizstājēji? Tas varētu būt viens no risinājumiem. Cukuru lieliski var aizstāt ar pašu gatavotiem ievārijumiem, kurus pievieno biezpienam, baltajiem jogurtiem. Medus ir gana salds, lai to ēstu karotēm, bet gan tikai paretam iebaudītu. **Cukuru var kompensēt ar garšvielām – vaniļu, kardamonu, kanēli, ingveru...** Ar tām biezpiens garšo lieliski.

Šoreiz aplūkojām trīsvienību – taukus, sāli un cukuru, kuriem būtu jābūt jūsu ēdienkartē pavisam nedaudz. To vietā ir vesela virkne citu, daudz labāku un veselīgāku alternatīvu. ☀



BERLIN-CHEMIE
MENARINI GROUP

atbalsta raksta publikāciju

Apelsīnu un dzērveņu mērce

150 g dzērveņu
2 ēd. k. medus
1/2 citrona sula un miziņa
1/2 apelsīna sula un miziņa
1 liels ābols

1 porcija
= 49 kcal

Visu sasmalcina blenderī un labi atdzesē. Šāda mērce labi noder gan pie gaļas ēdieniem, gan pie biezpiena. Jāpiebilst, ka dažādu specialitāšu ārsti arvien biežāk iesaka uzturā lietot tieši dzērvenes.

Tomātu un kviešu dīgstu salāti

600 g tomātu
100 g kviešu asnu vai citu diedzējumu
100 ml dabiskā jogurta
2 ēd. k. etiķa
120 ml vājpiena
3 ēd. k. svaigu zaļumu
(baziliks, pētersīļi, lociņi u. c.)
1 tēj. medus

1 porcija
= 218 kcal

Sagriež tomātus, ievieto lielā bļodā un kopā ar pārējām sastāvdaļām uzmanīgi sajauc.

Svaigu burkānu-ābolu salāti ar rozīnēm un piecgraudu jogurtu

100 g burkāni
100 g āboli
30 g rozīnes
100 g piecgraudu beztauku jogurts

1 porcija
= 180 kcal

Liek pa kārtām visas sastāvdaļas, pārlej ar jogurtu. Var uzbērt arī kanēli.

Lēti un garšīgi!



N OVĀJĒT BEZ

DIĒTAS

LIEKOS kilogramus var nomest arī bez radikālas diētas un kaloriju skaitīšanas. Dažkārt pietiek ar nelielām dzīves stila un ēšanas paradumu izmaiņām, lai isā laikā tiktu pie slaidas figūras un veselīga izskata. Pamēģini!

★ Ēd piecas reizes dienā!

Ja starp ēdienreizēm ir 2–3 stundas, tad tev vēl nebūs bada sajūta un varēsi ēst "ar prātu". Labākais brokastu laiks ir ap plkst. 8.00, bet vakariņu – līdz plkst. 20.00.

★ Dzer daudz minerālūdens!

Dienā vajadzētu izlietot 2,5–3 litrus šķidruma. Šķidrums paātrina vielmaiņu un atbrīvo organismu no šlakvielām. Vislabāk vēlams dzert negāzētu minerālūdeni. Glāze minerālūdens 15–20 minūtes pirms ēšanas samazinās apetīti. Bet no dzeršanas ēdienreizē vai pēc tās izvairies!

★ Ēd lēnām!

Lai rastos sāta sajūta, smadzenēm nepieciešamas 20 minūtes. Ēdot lēnām, tu izvairīsies no pārēšanās. Ēd nelielus gabaliņus, tos rūpīgi sakošļājot. Lai kontrolētu savas porcijas lielumu, neēd steigā, skatoties televizoru vai lasot.

★ Sāls vietā lieto garšvielas!

Sāls organismā aiztur ūdeni. Tas palielina svaru un rada smaguma sajūtu. Bet garšvielas, īpaši pikantās (čili, karijs, pipari, ingvers), aktivizē gremošanu, paātrina tauku sadedzināšanu un ūdens izvadīšanu no organisma.

★ Ēd daudz dārzeņu!

Dārzeņos ir maz kaloriju, bet daudz vitamīnu un šķiedrvielu. Šķiedrvielas regulē gremošanas trakta darbību un rada sāta sajūtu. Dārzeņi lietojami katrā ēdienreizē vismaz

200–300 g, bet starp ēdienreizēm – kā uzkodas.

★ Ierobežo taukvielas!

Taukvielas satur daudz kaloriju, un tās viegli uzkrājas organismā. Ēdienu pagatavo tvaicējot vai grilējot. Nelieto krējumu un majonēzi! Arī eļļa pieder pie taukvielām. Pēc pusdienām un vakariņām izdzer krūzīti sarkanās tējas.

★ Kusties!

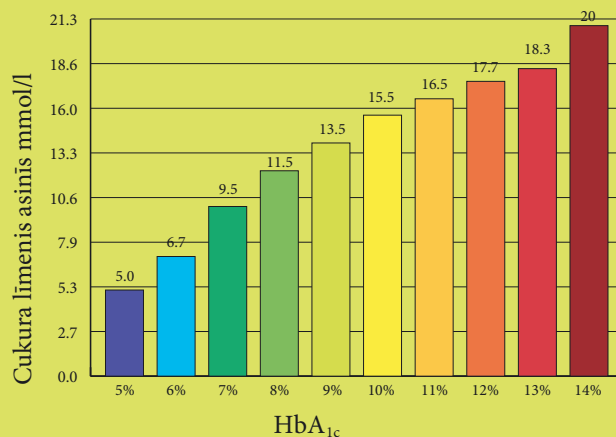
Centies kustēties pēc iespējas vairāk un biežāk. Nepavadi vakarus, sēžot mīkstā krēslā pie televizora, bet gan pastaigājies svaigā gaisā vismaz stundu. Nelieto liftu, ej vairāk ar kājām. ☀

Zini savu HbA_{1c}



HbA_{1c} skaitlis dod 100% pārliecību par diabēta kontroli!

HbA_{1c} skaitlis rāda 3 mēnešu vidējo cukura līmeni asinīs



Uztura speciālista konsultācijas



- Individuālas konsultācijas par sabalansētu un pilnvērtīgu uzturu
- Uztura konsultācijas vecākiem par bērna ēdināšanu
- Uztura konsultācijas gados vecākiem pacientiem
- Konsultācijas par ārstniecisko uzturu dažādu saslimšanu gadījumā
- Svara korekcija. Izrunājam kopā ar pacientu vēlamu sasniedzamo mērķi. Izstrādājam un izskaidrojam individuālu ēšanas plānu.



Pieteikties pa tālr. 67205003 Riepiņu iela 2, Rīga

ĒRIKA VĒSTULE VECĀKIEM

Ērika tētis stāsta, ka "Ērikam tika diagnosticēts 1. tipa diabēts 2006. gada 18. decembrī, viņa "D dienā", kā mēs šo dienu tagad saucam. Toreiz aizvedām viņu uz bērnu slimnīcas uzņemšanas nodaļu, jo Ēriks bija kļuvis savādi miegains un gandrīz nepārtraukti vēma. Mēs ar sievu nevarējām saprast, kas ar viņu notiek. Domājām, ka dēlam ir kāda "vēdera" vīrusu infekcija. Patiesībā viņam bija diabētiskā ketoacidoze un, kā mums vēlāk paskaidroja, Ēriks jau bija tuvu diabēta komai." Šodien Ēriks lieliski tiek galā ar diabētu. Šo vēstuli viņš uzrakstīja pirms vairāk nekā gada.

"Kad pirms vairākiem gadiem man atklāja diabētu, tas pilnībā mainīja manu dzīvi. Mani vecāki kļuva kā "apsēsti" no diabēta, taču viņi vienmēr centās man palīdzēt. Es esmu uzrakstījis dažus punktus, kā vislabāk palīdzēt savam bērnam, kas slimo ar diabētu.

1. Nekad, nekad, NEKAD nevaimanājiet, kad jūsu bērnam ir augsts cukura līmenis asinīs. Jā, arī mēs paši zinām, ka tas ir augsts. Parasti tā nav mūsu vaina. Bet ja tā ir mūsu vaina, tad maigi (klusī) atgādiniet neapēst pēdējo pīrāga gabaliņu.

2. Nekrītiēt panikā, kad man ir zems cukura līmenis asinīs. Labi? Jā, dažreiz gadās, ka cukura līmenis asinīs ir 2,5 un mazāk. Iedodiet man kādu sulu. Neceliet paniku!

3. Nespiediet mani nodarboties ar sportu, kad man ir augsts cukura līmenis asinīs. Sportot ar augstu cukura līmeni asinīs – tieši to darīt es vēlos vismazāk. Labāk piedāvājiet kopā ar mani pastaigāties kādas 15–30 minūtes. Tas man lieliski palīdzēs. Ja tas tomēr nelīdz, neizstumiet mani ārā pa durvīm. Dariet kaut ko kopā ar mani, lai es nejostos vientuļi.

4. Nesūdzieties un nežēlojieties, ka man ir diabēts. Tā nav mana vaina.

5. Esiet pacietīgi, ja mazi bērni raud par injekcijām. Tas tiešām ir drausmīgi – iedurt.

6. Iesaistieties dažādos diabēta pasākumos, diabēta biedrībā, līdzekļu vākšanā, piemēram, diabēta nometnēm, skrējienos. Tas uzlabos manu pašsajūtu. Tur var uzzināt par citu pieredzi un dalīties ar savu.

7. Palīdziet bērnam sakārtoties pirms došanās ārpus mājas (pastaigai, uz skolu), bet nepārspīlējiet. Mums nepieciešams tikai glikometrs, mazā suliņa un dažī cepumi uz kodai. Tas ir viss.

8. Neraudiet mūsu acu priekšā. Tas tikai vēl vairāk mūs nospiež un padara nelaimīgus, jo saprotam, ka tam par iemeslu esam mēs.

9. Nobeigumā atbilstiet mūs, lai arī ko mēs gribētu darīt. Ja mēs vēlētos nolēkt no Niagāras ūdenskrituma, neatrunājiet, sakot: "Tu to nevari izdarīt! Kā tu varēsi injicēt insulīnu?" Labāk atliciniet 20 minūtes un padomājiet kopā ar mums, kā varētu lieliski izklaidēties, pārlietu neriskējot pasliktināt diabēta kontroli. Tas galu galā atmaksāsies, ticiet man!

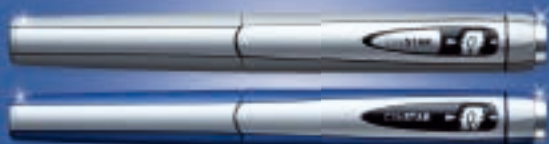
Ceru, ka jums atliks laika izlasīt šo vēstuli. Ja centīsities ievērot rakstīto, tas padarīs manu dzīvi vieglāku." ☀



"Ja tu mani patiešām milētu, tad aizpeldētu līdz kuģim pēc manām diabēta zālēm!"

ClikSTAR®

injekciju pildspalva, ko veidojuši gandrīz
2,000 pacienti*



24 H OPTILĪNIJA 800 000 14

10 ATSLĒGAS

AR KURĀM PIEKĻŪT LABĀKAI DIABĒTA KONTROLEI

1 Aizvien vairāk cilvēku ar cukura diabētu dzīvo garu un veselīgu dzīvi.

- ✓ Tādām nopietnām diabēta komplikācijām kā aklums, amputācijas un nieru problēmas nav noteikti jānotiek.
- ✓ Pateicoties modernai medicīnai, cilvēkiem, kas šodien saslimuši ar diabētu, ir iespēja dzīvot garu un veselīgu dzīvi.
- ✓ Ar labu aprūpi un rūpīgu attieksmi pret sevi jūs variet būt viens no šiem cilvēkiem.

2 Viena no jūsu veselības atslēgām ir jūsu mērījumu skaitļi.

- ✓ Regulāri veiciet diabēta paškontroles mērījumus.
- ✓ Pārrunājiet jūsu rezultātus ar ārstu, noskaidrojiet, ko šie rezultāti nozīmē.
- ✓ Pārliedzieties pēc katras ārsta vizītes, ka ziniet savu asinsspiedienu, holesterīnu un HbA1c.

3 Piestrādājiet pie jūsu diabēta kontroles TAGAD... nevis kaut kad vēlāk.

- ✓ Lai jūsu dzīve ar diabētu būtu gara un veselīga, iesaistieties savā diabēta kontrolē.
- ✓ Jūs variet arī nesajust diabētu, kad tas ir slikti kompensēts. Jums var likties, ka par to nevajag raizēties.
- ✓ Regulāri apmeklējiet savu ārstu, lietojiet nozīmētos medikamentus. Esiet aktīvs un mācieties vairāk par ēdienu, ko jūs ēdiat.

4 Pasargāt savu sirdi – jābūt jūsu pirmajam lēmumam.

- ✓ Viens no svarīgākajiem veidiem, kā cilvēkiem ar diabētu dzīvot ilgāk – rūpēties, lai samazinātu sirds slimību risku.
- ✓ Svarīgi faktori, kuriem jāpievērš uzmanība: smēķēšana, asinsspiediens, HbA1c, fiziskās aktivitātes.
- ✓ Pārrunājiet ar ārstu par jūsu risku un iespējām to samazināt.

5 Neļaujiet nevienam jūs vainot par to, ka jums sācies diabēts.

- ✓ Diabēts nesākas no slinkuma vai gribasspēka trūkuma. Saldumu ēšana to neizsauc.
- ✓ Mūsu dzīve ir stresu pilna, darbā nepieciešama aizvien mazāka fiziskā piepūle un visapkārt ir viegli pieejami un vilinoši ēdieni, kas satur daudz kalorijas.
- ✓ Bet 2. tipa diabēts ir ģenētiska slimība.

6 Jūs variet ēst jūsu mīļākos ēdienus... tikai ne visus uzreiz.

- ✓ Garlaicīgas diētas nav vairs nepieciešamas, un jums nav sev visu jāliedz.
- ✓ Tomēr, ņemiet vērā, ka porcijas lielumam ir ļoti liela nozīme.
- ✓ Mācieties par ogļhidrātu, tauku un kaloriju saturu ēdienā, kuru jūs parasti ēdiat, un uzziniet, kā un cik daudz šis ēdiens ietekmē glikozes līmeni jūsu asinīs.

7 Ja jums jālieto vairāk medikamenti, tas nenozīmē, ka jūs kļūstiet slimāks vai jūs dariet kaut ko nepareizi.

- ✓ Visiem ar laiku diabēts kļūst grūtāk kontrolējams.
- ✓ Lai jūsu diabētu labi kontrolētu, ar laiku jums nepieciešams medikamentus lietot vairāk. Tāda ir diabēta gaita.
- ✓ Jūsu mērķis ir sadarboties ar ārstu, lai pārliedzinātos, ka jums ir visi medikamenti, kas palīdz jūsu mērījumu skaitļus (HbA1c, asinsspiedienu un holesterīnu) noturēt veselībai drošās robežās.

8 Vispirms pievērsiet uzmanību veselīgam dzīvesveidam, nevis svara samazināšanai.

- ✓ Mums ir labas ziņas... Palielinot fizisko aktivitāti un izvēloties veselīgāku ēdienu, jūs panāksiet labvēlīgāku ietekmi uz diabētu un sirdi, nekā tikai samazinot svaru.
- ✓ Vairāk fiziskās aktivitātes un gudrāka ēdiena izvēle ar laiku palīdzēs arī samazināt svaru.
- ✓ Koncentrējieties uz veselības uzlabošanu, ne tikai uz svara samazināšanu.

9 Asins glikozes mērījumu cipariem nav jābūt perfektiem.

- ✓ Diabēta ārstēšana nav perfekta.
- ✓ Ir iespējami paaugstināti un pazemināti asins glikozes līmeņa mērījumi, un atsevišķi izteikti augsti mērījumu cipari jums nenodarīs ļaunu.
- ✓ Piestrādājiet, lai jūsu HbA1c ir drošās robežās. Tas nozīmēs, ka jūsu asins glikozes līmenis dažus pēdējos mēnešus ir labs.

10 Tas var būt grūti – vienmēr būt labi motivētam.

- ✓ Laba diabēta aprūpe ir grūts darbs, un ikdienas stress var iztukšot jūsu motivāciju.
- ✓ Laiku pa laikam jūs variet justies nomācīts.
- ✓ Laiku pa laikam sajūst motivācijas trūkumu ir normāli. Kad tas notiek, pārrunājiet ar savu ārstu par iespējamiem veidiem kā mazināt stresu un motivācijas trūkumu. Jā, jūs variet atgūt savu enerģiju!

Materiāls sagatavots sadarbībā ar Biheiviorālo Diabēta institūtu. Lai iegūtu vairāk informācijas par institūtu, skatiet: www.behavioraldiabetesinstitute.com

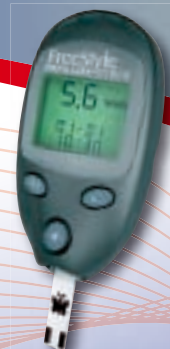
Augstas kvalitātes glikometri!

Latvijas Diabēta federācijas biedriem iespēja saņemt glikometrus **bez maksas!**

Zvaniet pa bezmaksas tālruni 80003081
Izplatītājs: SIA Farmeko, Brīvības iela 183, Rīga



Optium Xceed



FreeStyle Papillon mini



Dr. med. Indra Štelmane, Diabēta centrs

Kas izraisa paģiras

Paģiras ir organisma intoksikācija ar alkoholu. Lai saprastu, kā rodas paģiras, mazliet jāiedziļinās, kas notiek cilvēka organismā, lietojot alkoholu. Alkohols organismā (aknās) tiek utilizēts (sadalīts) ar dažādu enzīmu palīdzību. Viens no tiem – alkohola dehidrogenāze – sašķeļ alkoholu līdz acetaldehīdam. Acetaldehīds ir kaitīgs un toksisks, tāpēc organismā tas ātri tiek sadalīts līdz netoksiskam acetātam.

Ja organismā ir pārāk daudz alkohola un pietrūkst enzīma – alkohola dehidrogenāzes, kas to sašķeltu netoksiskās sastāvdaļās, tad toksiskie alkohola produkti cirkulē asinīs ilgāku laiku un rada paģiru simptomus – galvassāpes, sliktu dūšu, vemšanu, caureju un sliktu pašsajūtu, kā arī pazemina koncentrēšanās spējas.

Vai paģiras ietekmē diabētu

Alkohols nobloķē dažus glikozes regulācijas mehānismus. Parasti cukura (glikozes) līmenim tuvojoties normas apakšējai robežai (hipoglikēmija), organismā sāk darboties "cukura paaugstināšanas mehānismi", kuri no cukura rezervēm aknās, kas tur atrodas glikogēna veidā, paaugstina cukura līmeni asinīs. Paģiru laikā šis mehānisms ir nobloķēts un nedarbojas. Tāpēc cukura līmenis asinīs var pazemināties un izsaukt hipoglikēmiju. Tā kā daži hipoglikēmijas simptomi var būt līdzīgi paģiru pazīmēm, paģiru laikā cukura līmenis asinīs jākontrolē bieži, lai atpazītu hipoglikēmiju un nesajauktu to ar paģirām.

Daži paģiru simptomi, piemēram, slikta dūša, vemšana vai caureja, var tieši ietekmēt uzņemtās barības daudzumu un tātad arī cukura līmeni asinīs. Turklāt sliktās pašsajūtas un miegainības dēļ var sajaukt medikamentu devas vai nokavēt ēšanas laiku.

Lietojot alkoholu kopā ar draugiem, ir svarīgi, lai viņi zinātu par jūsu diabētu un prastu palīdzēt hipoglikēmijas gadījumā. Neaizmirstiet ielikt Hipoglikēmiju drošības kartīti savā kabatā!

Ja tomēr gadās

Gan jau katram ir zināmi daži padomi, kā rīkoties, ja gadās paģiras. Taču dažas svarīgas lietas tiešām ir vērts atcerēties:

- ✓ alkohols pasliktina ūdens uzsūkšanos no gremošanas trakta, tāpēc pēc tā dzeršanas ir svarīgi lietot daudz ūdens;
- ✓ jāizvairās lietot kofeīnu vai alkoholu saturošus šķidrumus, jo tie vēl vairāk pasliktina ūdens uzsūkšanos, līdz ar to paģiras pastiprinās;
- ✓ par spīti sliktai pašsajūtai un apetītes trūkumam, no rīta vēlams apēst kaut nelielu ogļhidrātu daudzumu, lai izvairītos no hipoglikēmijas.

Vai ievadīt insulīnu

Arī tad, ja par ēdienu pat domāt nevar vai ir slikta dūša un vemšana, izlaist insulīna injekciju nav laba doma. Šādos gadījumos jārikojas tāpat kā "sliktas pašsajūtas dienās":

- ✓ ogļhidrāti (maizes vienības MV) jāaizvieto ar saldinajiem (ar cukuru) dzērieniem, sulām vai glikozes tabletēm. 1 MV ir 10 g vienkāršo cukuru;
- ✓ Biežāk nekā citās dienās jākontrolē cukura līmenis asinīs, kā arī jāpārlicinās, vai nav ketonvielu (acetons) urīnā.

Kā lai izvairās

Visdrošākais un labākais veids, kā izvairīties no paģirām, ir lietot alkoholu nelielos vai mērenos daudzumos. Ja nu tomēr gadās iedzert vairāk? Tad noderēs daži padomi, kā izvairīties vai vismaz mazināt paģiru simptomus:

- ✓ pirms alkohola lietošanas ieteicams paēst vai vismaz uzkost ogļhidrātus saturošus produktus;
- ✓ neaizmirst par nelielām, ogļhidrātus saturošām uzkodām arī vakara gaitā;
- ✓ ieteicams starp alkohola lietošanas reizēm padzerties arī kaut ko bezalkoholisku;
- ✓ pirms došanās gulēt kārtīgi padzerties un nedaudz uzkost.

Sagatavots pēc ārzemju informatīviem materiāliem. ☀

ESI AKTĪVS UN VESELS

FIZISKAS aktivitātes cilvēkam ir nepieciešamas visu mūžu – no zīdaiņa vecuma līdz pēdējām dienām. Fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme ir ļoti daudzveidīga un katram vecumam atšķirīga. Bērniem fiziskās aktivitātes palīdz labāk attīstīties. Pusaudžiem nostiprina kaulu un muskuļu sistēmu, kā arī palīdz saglabāt vai uzlabot stāju. Aktivitātes attīsta fiziskās īpašības – spēku, izturību, lokanību, palīdz pārvarēt spriedzi.

Fiziskas aktivitātes ģimenēm veicina veselīgu paradumus, ļauj būt visiem kopā, nostiprina emocionālās saites starp ģimenes locekļiem. Cilvēkiem, kam ir sēdošs darbs, fiziskās aktivitātes palīdz izsargāties no liekas ķermeņa masas, novērš muguras sāpes un uzlabo stāju. Bet cilvēkiem ar hroniskām slimībām, piemēram, paaugstinātu asinsspiedienu, paaugstinātu tauku (holesterīna) saturu asinīs, locītavu un muguras sāpēm, palīdz samazināt vai nostabilizēt asinsspiedienu; samazināt holesterīna līmeni asinīs, nostiprina muskuļu korseti un uzlabo vielmaiņu. Savukārt cilvēkiem, kuru darbs ir saistīts ar augstu psiholoģiskas spriedzes līmeni, fiziskās aktivitātes veicina dabisko opiātu – endorfinu – veidošanos, palīdz tikt galā ar spriedzi un nepatīkamiem emocijām.

Kas der ikvienam

Ieteicams izvēlēties tādus vingrinājumus, kuri palīdz uzturēt un pilnveidot trīs galvenās fiziskās īpašības – izturību, spēku un lokanību. Skriešana, soļošana, peldēšana, ritmiskā vingrošana, orientēšanās un tūrisms labvēlīgi ietekmē asinsrites un elpošanas sistēmas un uzlabo vispārējo izturību. Izturība ir katra cilvēka ikdienā svarīgākā fiziskā īpašība.

Varat izvēlēties – izpildīt fiziskus vingrinājumus vienatnē vai kopā ar ģimenes locekļiem, kolēģiem, domubiedru pulciņu, organizētas nodarbības sporta zālē, trenažieru zālē, slidotavā vai baseinā. Tomēr vajadzētu ievērot kopējo noteikumu – **trenēties, bet nepārpūlēties.**

Ikvienam ir pieejamas **pastaigas vai skriešanas** nodarbības. Tajās nav sarežģīti sadalīt slodzi. Te var noderēt

ieteikumi par slodzes intensitātes izvēli un kontroli, par ko rakstijām iepriekšējā *Saules* numurā. Ja pastaigas vai skriešana šķiet garlaicīgas, vēlams nodarboties ar **orientēšanos**. Skriet pa mežu ir patīkamāk un veselīgāk. Nodarbībās var iesaistīties visa ģimene. Orientēties var visu gadu. Orientēšanās sports nav dārgs, vienīgais, kas ir nepieciešams – labi apavi. Tas apvieno gan fizisku, gan intelektuālu piepūli.

Skriešanas nodarbības ieteicams aizstāt arī ar skrītuslidošanu.

Viens no ģimenēm piemērotiem fizisko aktivitāšu veidiem ir **tūrisms**. Pārgājienā var doties katru nedēļas nogali, bet atvaļinājuma laikā iespējams doties garākā ceļojumā. Tūrisma firmas organizē ģimenēm aktīvu atpūtu arī kalnu zemēs.

Ļoti iecienītas ir **peldēšanas** nodarbības. Individuāli

apmeklējot nodarbības, pašam jāseko līdzī treniņa slodzei.

Iesaistīšanās organizētās nodarbības kādā no **sporta centriem** ir ērta, jo instruktors palīdz izvēlēties piemērotus vingrinājumus un izveidot treniņa plānu, iekļaujot vingrinājumus spēka, izturības un lokanības attīstīšanai. Fitnesa klubu priekšrocība ir tā, ka iespējams dažādot fiziskās aktivitātes. Savienojiet vingrošanu trenažieru zālē

ar grupu nodarbību stiepšanas vingrinājumiem (*stretching*), pavigrojiet uz trenažiera – velosipēda (*body bike*) un piedalieties grupu nodarbībās muskuļu tonusam un spēkam (*muscle toning, body condition*).

Dejojiet aerobikas nodarbībās! Tas kļiedēs uztraukumu pēc darba pilnas dienas. Iespējams, stunda, ko pavadīsiet nodarbību zālē, palīdzēs noņemt spriedzi un problēmas risināties itin viegli. Uzdrīkstieties darīt to, kas agrāk licies neiespējams!

Fiziskas aktivitātes un ķermeņa masa

Regulāras fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt, kā arī atgūt veselīgu ķermeņa masu. Liekā ķermeņa masa (ikdienā saukta arī "liekais svars") un aptaukošanās ir

VAIRĀK AKTIVITĀŠU IKDIENĀ

Runājot pa tālruni, stāviet, nevis sēdiet!

Ilgāk pastaigājieties ar suni!

Novietojiet savu automašīnu attālāk no mājas vai darba vietas!

Līdz dzīvoklim vai birojam kāpiet pa kāpnēm, nevis brauciet ar liftu!

Skatoties televizoru, padarbojieties ar trenažieri vai palēkājiet ar aukliņu!

Dejojiet mājās viens pats vai ar partneri! (*Pagriez skaļāk un dejo līdz!*)

Biežāk nepieciešamās lietas novietojiet augstākos plauktos, lai pēc tām vajadzētu pakāpties uz soliņa!

Noejiet pāris pieturu, pirms iekāpiet transporta līdzekli!

Iesaistieties salsas, līnijdeju vai balles dejuursos!

Centieties pastaigāties pusdienas pārtraukumā!

Darba vietā nezvaniet uz blakus kabinetu vai kabinetu citā stāvā, bet aizejiet līdz tam!

Ja jums ir sēdošs darbs, centieties vairākas reizes dienā piecelties un veikt dažus pastiepšanās vingrinājumus!

nopietns risks veselībai. Aptaukošanās veicina asinsrites sistēmas slimību, kaulu un locītavu slimību un dažu lokalizāciju ļaundabīgo audzēju attīstību.

Saglabāt optimālu auguma garumam atbilstošu ķermeņa masu var, ja ikdienā sabalansē uzņemto un patērēto kaloriju daudzumu. Enerģijas patēriņš jūtami pieaug tikai aktīvi darbojoties.

LAI GŪTU PRIEKU

Atrodiet fizisko vingrinājumu, kas jums šķiet vispiemērotākais veselības saglabāšanai un kas jums patīk.

Tik tiešām – izvēlieties aktivitātes, kas patīk, lai varētu nodarboties ar to, neskaitot minūtes līdz beigām.

Tad pašiem vai kopā ar speciālistu jāizstrādā aktivitātes "plāns" – kad, kur, laiks un ilgums; regulāri tas jāizpilda. Neatmetiet uzsākto, sastopoties ar pirmajām grūtībām. Nemeklējiet attaisnojumu izlaistām nodarbībām!

Padomājiet, vai jums labāk patīktu nodarboties vienatnē vai, iespējams, kopā ar draugiem, vai labiem paziņām.

Galvenais – BŪT fiziski AKTĪVIEM, jo tas veicina **VESELĪBU, MOŽU GARU un LABSAJŪTU.**

Fiziskas aktivitātes un sirds veselība

Fiziskas aktivitātes palīdz novērst sirds un asinsvadu slimību riska faktoros. Regulāras fiziskās aktivitātes pazemina "slikto" holesterīnu, bet neļauj samazināties "labā" holesterīna daudzumam. Fiziski aktīviem cilvēkiem ievērojami retāk novēro paaugstinātu asinsspiedienu nekā mazkustīgiem cilvēkiem. Tas samazina aterosklerozes attīstības risku, jo paaugstināts spiediens veicina sklerotiskas izmaiņas asinsvados. Trenētiem cilvēkiem ir lēnāks pulss miera stāvoklī, kas arī samazina sirds slimību risku. Ir zināms, ka, samazinot sirdspukstu skaitu tikai par 10%, risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām samazinās par 40%. (Salīdziniet! *Peles pulss ir 300 sitienu/min, bet ziloņa – 60 sitienu/min. Pele dzīvo 3 gadus, zilonis – apmēram 60!*) Pētījumi arī liecina, ka, samazinot pulsa biežumu par 10 sitieniem minūtē, iespēja nomirt no sirds vai asinsvadu slimībām samazinās par 20%.

Taču ievērojiet! Cilvēkiem ar jau esošām sirds un asinsvadu slimībām lēmumi par fiziskajām aktivitātēm jāpieņem kopā ar ārstu!

Fiziskas aktivitātes un cukura diabēts

Pēc speciālistu atzinuma, labākais profilakses līdzeklis un pirmais solis diabēta ārstēšanā ir regulāra fiziska slodze. Muskuļu darbs samazina insulīna rezistenci un palīdz normalizēt cukura līmeni asinīs. Pietiek ar regulārām mērenas intensitātes nodarbībām, piemēram, ātru pastaigu, lēnu skriešanu, peldēšanu, riteņbraukšanu, lai diabēta ārstēšana uzlabotos.

Fiziskas aktivitātes un kaulu veselība

Ikdienas fiziskās aktivitātes, kuru izpildei nepieciešams spēks un/vai spēka izturība, piemēram, kāpšana pa kāpnēm, kāpšana kalnā, un spēka sporta veidi – vingrošana, atlētiskā vingrošana, svarcelšana, teniss, veicina kaulu veselību. **Fiziskie vingrinājumi bērniībā sekmē kaulaudu veidošanos, kaulu mineralizāciju un kaulu blīvuma pieaugumu.** Visaktīvāk kaulu blīvums pieaug īsi pirms pubertātes un pubertātes sākumā. Fiziskām aktivitātēm bērniībā ir pozitīva ilgtermiņa ietekme uz kaulu veselību arī vēlāk brieduma gados, tāpēc aktīvam dzīvesveidam bērniībā ir īpaši svarīga loma.

Brieduma gados fizisko aktivitāšu un fizisko vingrinājumu uzdevums ir uzturēt kaulu masu nemainīgu. Pēc 40 gadiem kaulu masa katru gadu samazinās par 0,5%. Sievietēm menopauzes laikā un pēc tās kaulu masas samazināšanās paātrinās. Izvēloties fiziskos vingrinājumus, jāatceras, ka ne katra veida kustībām ir labvēlīga ietekme uz kaulu veselību. Piemēram, skriešana un soļošana veicina izturību, tomēr praktiski neietekmē kaulaudus. Tāpēc skriešanas nodarbības ieteicams papildināt ar lēkšanas vingrinājumiem, kāpšanu pa kāpnēm, vingrojumiem ar hantelēm, vingrinājumiem treniņeros, kur jāpārvar noteikta pretestība. Kaulu veselības nodrošināšanai ir svarīgi saglabāt normālu svaru. Lieks svars rada paaugstinātu slodzi locītavām, deformē tās un ierobežo spēju kustēties. Bet mazkustīgums veicina ķermeņa masas tālāku palielināšanos. Cilvēkam novecojot, fiziskās aktivitātes palīdz pretoties straujai kaulu *novēcošanai* (osteoporozei), kā arī aizkavē muskuļu masas un spēka samazināšanos, tādējādi mazina traumatisku kritienu risku. Krītot vecāki cilvēki visbiežāk iegūst grūti dziedināmus kaulu lūzumus, no kuriem visbīstamākais ir gūžas kaula galviņas lūzums.

Fiziskas aktivitātes un garīgā veselība

Ikdienas fiziskās aktivitātes mazina psiholoģisko spriedzi, trauksmi un negatīvas emocijas, uzlabo noskaņojumu un miegu. Regulāras fiziskās aktivitātes ir ietekmīgs depresijas profilakses līdzeklis. Pētījumi liecina, ka fiziskās aktivitātes ir nozīmīgs Alcheimera slimības profilakses līdzeklis. Cilvēkiem, kuru dzīvesveids ir aktīvs, parasti ir augstāks pašvērtējums un pašcieņa. Iesaistīšanās dažādās sportiskās aktivitātēs nodrošina komunikācijas iespējas, palīdz atrast kopīgas intereses, veidot plašāku paziņu loku un iegūt draugus.

Izmantoti Dr. biol., LSPA asoc. prof., Veselības veicināšanas centra speciālistes, SVA Tālākizglītības programmu galvenās speciālistes I. M. Rubanas un fitnesa speciālista Ralfa Upmaņa sadarbībā tapušo darbu materiāli.

Sākums žurnāla *Saule* iepriekšējā izdevumā. ☀

KONKURSS!

Pateicamies par Jūsu vēstulēm ar iepriekšējā konkursa atbildēm. Mums prieks, ka Jūs, mūsu lasītāji, kļūstat arvien aktīvāki, zinošāki un pārliecinātāki. Par pagājušā konkursa krāsaināko un atbilstošāko atbilžu autori kļuvusi **Helga Astrīdas Kudules kundze** no Limbažiem. Apsveicam! Balva – šoreiz L. Ārientes grāmatiņa "Diabēts – kā apturēt otrā tipa cukura diabētu", H. A. Kudules kundzei tiks nosūtīta pa pastu.

Piedāvājam piedalīties nākošā "Saules" konkursā un atbildēt uz žurnāla "Saule" Nr. 41 jautājumiem.

Gaidīsim Jūsu atbildes līdz 1. augustam – P. K. 375, Rīga LV-1050 un pareizāko atbilžu autoram arī šoreiz balva – L. Ārientes grāmatiņa "Diabēts – kā apturēt otrā tipa cukura diabētu".

1. Kādos gadījumos pēc iespējas ātrāk jāapmeklē acu ārsts?
2. Kas ir mikroalbuminūrija?
3. Kā uzzināt, ka fiziskas slodzes intensitāte ir pietiekoša?
4. Vai un kā Jūs novērtējat savas maltītes IQ?

P. S. Kā parasti, atbildes varat atrast iepriekšējā "Saules" (Nr. 40) izdevumā. To varat aplūkot arī www.diabets.lv



Atbild Speciālists

"Saules" lasītājs no Kul-dīgas mums raksta:

"Esmu dzirdējis, ka cukura diabēts palielina saslimšanas risku ar onkoloģiskajām slimībām. Vai tas ir saistīts ar paaugstinātu cukura līmeni asinīs?"

Atbildi sagatavojis profesors A. Helds

Onkoloģiskās slimības ir nopietna sabiedrības veselības problēma un viens no galvenajiem mirstības iemesliem visā pasaulē un arī Latvijā. Tās skar teju vai katru trešo ģimeni Eiropā. Arī Latvijā situācija ir līdzīga. Jāņem vērā, ka vēzis – tā nav viena diagnoze, bet gan vairāk nekā 200 dažādas slimības ar atšķirīgu gaitu, prognozi un izārstēšanas iespējām.

Saslimstība ar onkoloģiskajām slimībām un to riska faktori tiek nopietni pētīti visā pasaulē. Vairākos epidemioloģiskajos (saslimstības) pētījumos ir pierādījies, ka cilvēkiem ar 2. tipa cukura diabētu risks saslimt ar dažām onkoloģiskām slimībām ir lielāks nekā tiem, kas neslimo ar diabētu. Proti, saslimstība ar resnās un taisnās zarnas vēzi ir par 30% lielāka, piena dziedera vēža risks par 16% lielāks, aizkuņģa vēža risks – par 50% lielāks. Bet cilvēkiem ar 1. tipa diabētu dažādas lokalizācijas vēža risks ir aptuveni par 20% lielāks.

Sīkāki pētījumi liecina, ka risks saslimt ar kādu ļaundabīgu audzēju ir saistīts nevis ar paaugstinātu cukura līmeni asinīs, bet gan ar aptaukošanos un insulīna rezistenci (jutības pazemināšanos pret insulīnu receptoru līmeni).

Taču ir arī priecīgāka ziņa. Proti, vienā no starptautiski atzītākajiem žurnāliem "Diabetologia" ir publicēti pētījuma rezultāti, kas liecina, ka diabēta ārstēšana ar metformīnu samazina saslimšanas risku ar resnās zarnas un aizkuņģa vēzi, turklāt neiespaido risku saslimt ar piena dziedera un priekšdziedzera vēzi.

Dažreiz esmu dzirdējis jautājumu, vai insulīns neveicina ļaundabīgu šūnu augšanas procesus. Jā, ir zināms, ka eksperimentos insulīns šūnu kultūrā stimulē epitēlija ļaundabīgo šūnu augšanu. Tomēr jāatzīmē, ka lielākoties insulīns stimulē veselo šūnu attīstību. Skaidrības labad jāteic, ka ne viss, kas parādās eksperimentos audu kultūrā, atbilst procesiem dzīvā organismā. Nelieli ļaundabīgo šūnu sakopojumi organismā ir tieši proporcionāli nodzīvoto gadu skaitam. Piemēram, priekšdziedzera vēža šūnu veidojumus 70 gadu veciem vīriešiem atrod 50% gadījumu, bet 90 gadu vecumā – 80% gadījumu. Tomēr tas nenozīmē, ka 80% vīriešu 90 gadu vecumā konstatē vēzi.

Pašreiz nopietni pētījumi ar ārstēšanā lietotajam insulīnu devām nav pierādījuši vēža riska pieaugumu cukura diabēta slimniekiem. Taču jāteic, ka pēdējā gadā diabēta žurnālos ir parādījušās publikācijas par viena garas darbības insulīna analoga iespējamo saikni ar dažu vēža veidu saslimstības pieaugumu. Tomēr līdz šim tam nav iegūti pārliecinoši pierādījumi, un starptautiskās diabēta organizācijas uzskata, ka attiecīgā insulīna analoga pielietošana nav jāpārtrauc. Arī Latvijas Endokrinologu asociācija pilnībā ir pievienojusies starptautisko institūciju atzinumiem.

Tostarp gan pašiem diabēta pacientiem, gan ārstiem jāievēro, ka cukura diabēts ir riska faktors saslimšanai ar dažām vēža formām, tāpēc regulāri veicamas profilaktiskas pārbaudes. ✨



* interesanti

ATKLĀTI JAUNI ĢĒNI

Starptautisks zinātnieku kolektīvs ir identificējis desmit jaunas ģenētiskas variācijas, kas ir saistītas ar cukura līmeni un insulīnu asinīs. Šie atklājumi var stimulēt jaunu zāļu izgatavošanu pacientiem, kas slimo ar 2. tipa cukura diabētu.

Līdz šim zinātnieki ar glikozes metabolismu saistīja četras ģēnu variācijas, taču tikai viena no tām ir ietekmējusi 2. tipa cukura diabētu. Eiropas, ASV, Kanādas un Austrālijas zinātnieki, kas sadarbojas programmā MAGIC, ģenētikas pētījumu ietvaros analizēja genomus vairāk nekā 122 tūkstošiem cilvēku. Rezultātā tika atklātas desmit izolētas ģenētiskās mutācijas, kas ļauj cilvēka organismam regulēt cukura līmeni un insulīnu. Divas no atklātajām mutācijām tieši ietekmē diabēta rašanās risku. Vissvarīgākā loma ir GIPR-A ģēnam. Tas parasti ražo olbaltumvielas, kas ir nepieciešamas normālai hormonālai reakcijai uz uztura sagremošanu un stimulē insulīna ražošanu cukura līmeņa kontrolei asinīs. GIPR-A ģēna mutācija rada traucējumus ar gremošanu saistīto hormonu sintēzē, līdz ar to palielinās glikozes līmenis asinīs.

NEREGULĀRAS ĒŠANAS RISKS

Zviedrijas Medicīnas universitātes Karolīniskas institūta zinātnieki ir izpētījuši, ka svarīgi ir ne tikai tas, ko mēs ēdam, bet arī tas, cik bieži ēdam. Cilvēki, kuri ēd neregulāri, riskē iegūt metabolo sindromu, ko pētnieki dēvē par "nāvējošo kvartetu". Metabolo sindroms – tas ir aptaukošanās vienlaicīgi ar paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu, 2. tipa cukura diabēts (vai cukura vielmaiņas traucējumi) un paaugstināts holesterīna līmenis asinīs. Cilvēkiem ar metabolo sindromu ir augsts risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, tāpat – palielinās arī mirstība no miokarda infarkta un insulta.

Karolīniskas institūta zinātnieku secinājumi balstās uz vairāk nekā 4 tūkstošiem sešdesmitgadīgu vīriešu un sievietes izmeklējumu rezultātiem. Pētījumā noskaidrots, ka tiem, kas dzīves laikā ēduši neregulāri, vidēji bija lielāks vidukļa apkārtmērs, kā arī problēmas ar cukuru līmeni asinīs, salīdzinot ar tiem, kas ievērojuši dienas un maltīšu režīmu. Zinātnieki uzskata, ka pētījuma rezultāti var palīdzēt gan metabolā sindroma novēršanā, gan arī tā ārstēšanā.

Pēc ārzemju preses materiāliem sagatavoja Ilze Volkova





Cilvēki lieto vienu un to pašu vārdu,
aprakstot jauno diabēta apmācības programmu.

Jautri!

Vairāk informācijas turpmākajos SAULE izdevumos.



Autors:



Sadarbībā ar:



Atbalsta:



Labā glikēmijas kontrole samazina komplikāciju risku



Tukšas dūšas glikēmija < 6,1 mmol/l

Pēcēšanas glikēmija < 7,8 mmol/l

Glikozētais hemoglobīns < 6,5 %

Ja jūsu glikēmijas kontroles rādītāji neatbilst rekomendētajiem, lūdzu konsultējieties ar endokrinologu vai savu ārstējošo ārstu.

* Pēc ZCVA rekomendācijām cukura diabēta pacientu ārstēšanai.

Novo Nordisk A/S pārstāvniecība, Maskavas ielā 240, LV-1063 Rīga,
telefons: 67257577, www.novonordisk.lv