

SAUĻE

Kopā mēs esam stiprāki!



LATVIJAS
DIABĒTA
FEDERĀCIJA

2010/1 (40)



ISSN 1407-8767

www.diabets.lv



Argentīnā



Indijā



Indijā



Rīgā, t/c "Alfa"



Taiwānā



Limbažos



Lietuvā



Taiwānā



Brazīlijā



Latvijas Bērnu un jauniešu Diabēta biedrībā



Apvienotajos Arābu emirātos



Rīgā, t/c "Alfa"



Kolumbijā



Liepājā



Kuldīgā



Baltkrievijā

DIABĒTA DIENA LATVIJĀ UN PASAULĒ



Mīļie lasītāji!

Jau bija piemirsies, ka ziema var atnākt ar īstu salu, sniegu un puteņiem. Bet šogad tā ir pa īstam – gan spalgs sals un grūti izbrienamas sniega kupeņas, gan skaisti, sudrabortas sarmas pilni rīti...

Tomēr brīžiem šķiet, ka pietrūkst gaismas, siltuma un enerģijas. Tā vien gribas gaidīt kādu zīmi, ka kaut kur jau tuvojas pavasaris un tad viss atkal nostāsies vecajās vietās.

Kur lai ņem enerģiju garajā un saltajā ziemā? Ziemā, kad dienas ir tik īsas un gaismas tik maz, nemaz nav viegli uzsākt kaut ko darīt. Un tāds mazs slinkumiņš uznāk vai ikvienam, un tad paiet dienas un vakari, domājot, ko un kā varētu darīt. Pačukstēšu noslēpumu – pēc iespējas vairāk vajag samazināt šo pārdomu laiku no "es gribētu" un "vajadzētu darīt" uz darīšanu. Atsakies no daudziem "es gribētu", bet vismaz vienu izdari! Tad prātā nenāks neizdarīti un nepadarīti darbiņi, nesāksies pašpārmēti, neradīsies negatīva enerģija, kas var novest pie depresijas.

Dari to, kas patīk un kas rada labu noskaņojumu. Ja negribas slēpot vai iet uz sporta zāli, iespējams, tas nav priekš tevis. Varbūt patīk staigāt. Meklē to, kas patīk!

Protams, ziema beigsies, būs atkal pavasaris un vasara, bet pratisim arī ziemu uzskatīt par balvu. Pieņemsim domu, ka rudens un ziema – tas arī ir normāli. Arī ziemā mēs varam būt dzīvespriecīgi un enerģiski un labi justies. Dzīvosim ar šādu pārliecību!

Jums pievienojas arī jaunais, nu jau 40. pēc kārtas, žurnāla "Saule" numurs. Vīspirms vēlos pateikt miļū paldies visiem mūsu vēstulju rakstītājiem, kas jautājuši un pārstājuši, rakstījuši miļus vārdus un atbalstījuši. Paldies visiem par labiem Jaunā gada novēlējumiem!

Šajā numurā atradīsiet interviju ar Endokrinologu asociācijas valdes locekli profesoru Aivaru Lejnietu, noderīgu informāciju sievietēm, uzzināsiet, ko par "mušiņām" acu priekšā stāsta acu ārsts I. Lācis. Kā vienmēr aktuāli ir uztura jautājumi, un par tiem šoreiz dietoloģes L. Neimanes rakstā kopā ar jaunu receptīti. Uzzināsiet, kas notiek Diabēta biedrībās tepat Latvijā un pasaulē, un atradīsiet vēl daudz citu interesantu rakstu.

Novēlot saglabāt dzīvesprieku un enerģiju

Indra Štelmane

Galvenā redaktore: Dr. med. **Indra Štelmane**
Redkolēģija: Dr. **Valda Stalte**, prof. **Aivars Lejnietis**,
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 "Saule".
Reģ. nr. 00702614. Iznāk 4 reizes gadā, tiek izplatīts bez maksas.
Žurnālu piegādei var pasūtīt Latvijas Diabēta federācijā.
Žurnālu var saņemt diabēta biedrībās.
Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz "Sauli" obligāta.

SAULE SATURS

VESELĪBAS VILCIENS 4
Intervija ar profesoru A. Lejnietu
Dace Zāgere

VENTSPILĪ ATBALSTA DIABĒTA SLIMNIEKUS 6
Iveta Leinberga

PIEDALĀMIES IDF KONGRESĀ 6
Ilona Jakutaviča

DIABĒTA SKOLA BĒRNIEM KOPĀ AR VECĀKIEM 7
Ināra Pužule

PAR "MUŠIŅĀM" UN ZIBEŅOŠANU 8
Dr. Indars Lācis

PIRMĀ PAZĪME 9
Profesors Alvils Helds

ATBILD SPECIĀLISTS 10
ĪPAŠI SIEVIETĒM 12
Dr. med. Indra Štelmane

ESI AKTĪVS UN VESELS 14

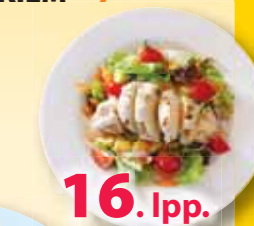
KONKURSS 15

KAD PIRMO REIZI... 16
Dr. Lolita Neimane

KĀDS IR JŪSU MALTĪTES IQ 18
Marina Pisukova



6. lpp.



16. lpp.



14. lpp.



7. lpp.

TRŪKST SAULES?

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



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

VENTSPILS Reģionālā diabēta biedrība ar Ventspils pilsētas domes finansiālu atbalstu, kā arī Ventspils slimnīcas, Ventspils Reģionālā NVO atbalsta centra un IK "Vanda" atbalstu ir sākusī īstenot projektu "Psiholoģisks un informatīvs atbalsts Ventspils iedzīvotājiem, kas slimo ar cukura diabētu".

Šī projekta īstenošanas laikā no 2009. gada decembra līdz 2010. gada februāra beigām Ventspils pilsētas iedzīvotāji, kas slimo ar cukura diabētu, var saņemt psiholoģisku un informatīvu atbalstu Diabēta informatīvajā centrā, kas atrodas Ventspils slimnīcas telpās, Inženieru ielā 60, 2. stāvā (ieeja no sētas) otrdienās un ceturtdienās no plkst. 11:00 līdz 14:00, kā arī iepriekš piesakoties pa tālruni 29469410

VENTSPILĪ ATBALSTA DIABĒTA SLIMNIEKUS

Iveta Leinberga,
Ventspils DB valdes priekšsēdētāja



vai Diabēta informatīvajā centrā. Tāpat ir iespēja saņemt psiholoģisku un informatīvu atbalstu Ventspils slimnīcas nodaļās. Projekta laikā tiek organizēti arī vairāki apmācību semināri, kas ir notikuši 2009. gada decembrī un šā gada janvārī un februārī. Semināri tiek organizēti gan latviešu, gan arī krievu valodā. Projekta mērķis ir sniegt psiholoģisku un informatīvu atbalstu Ventspils pilsētas iedzīvotājiem, kas slimo ar cukura diabētu, akcentējot laba psiholoģiskā stāvokļa, veselīga dzīvesveida – sabalansēta uztura un fizisko aktivitāšu – nozīmi. Iecerēts arī mainīt neiecietības izpausmes pret cilvēkiem, kas slimo ar cukura diabētu, un veicināt viņu iekļaušanos sabiedrībā.



DIABĒTA SKOLA

Ināra Pužule,
LBJDB valdes priekšsēdētāja



BĒRNIEM KOPĀ AR VECĀKIEM

DAŽKĀRT negaidīts notikums var pilnībā mainīt ģimenes ierasto ritmu. Tā var būt ziņa, ka mazo cilvēciņu ir skārusi neārstējama slimība – 1. tipa diabēts. Tas vecākiem liek justies bezpalīdzīgiem un nespējīgiem palīdzēt savam bērnam.

Ja diabēta bērni un viņu vecāki nesaņem pilnvērtīgu aprūpi un apmācību, kā rūpēties par savu veselību, tad šī slimība atstāj neatgriezeniskas sekas – tiek traucēta bērnu augšana un rodas diabēta komplikācijas (redzes zudums, nieru mazspēja, sirds un asinsvadu slimības). Svarīgi ir nepieļaut šīs komplikācijas un apmācīt bērnus un viņu vecākus, kā labāk sadzīvot ar šo slimību.

Lai gan veselības aprūpes sistēmā valda liels haoss, **Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrība ar labvēļu atbalstu jau otro gadu īsteno projektu "Diabēta skola" – apmācību semināru pirmskolas un sākumskolas diabēta bērniem kopā ar vecākiem.** 2008. gadā Ventspilī piedalījās 10 bērni kopā ar vecākiem, 2009. gadā tūrisma bāzē "Albatross" – 16 bērni kopā ar vecākiem. Tā ir brīnišķīga vieta, kur var ne tikai mācīties, bet arī atpūsties, pabūt vienatnē ar sevi, izbaudīt Latvijas dabu un jūru.

Seminārā ir iespēja izkopt un attīstīt katru dalībnieka – bērna, vecāku – sociālās prasmes, kas dod iespēju katram izmantot savu pieredzi mācīties no otra, attīstīt savu pašapziņu un tikt atzītiem. Tas rada interesi un rūpes par otru, par grupas kopējo rezultātu, pozitīvas savstarpējās attiecības un atbildību par citiem, kā arī atbildību par savu veselību.

Bērniem, kuri slimo ar 1. tipa diabētu un mācās vispārīgglītojošajās skolās, pedagoģiskie paņēmieni un pedagoģiskās darbības modeļi tiek pielietoti tādi paši, kādi darbā ar veselajiem bērniem. Pieredze rāda, ka pedagoģiskajā darbā ar šiem bērniem vajadzētu meklēt jaunus modeļus un paņēmienus. Bieži gadās, ka pedagogi un vienaudži neizprot diabēta bērnus, viņi tiek atstumti. Nereti pat tiek ieteikta mājūmācība. Pedagogi baidās uzņemties atbildību par šiem bērniem. Seminārā tika meklēti pedagoģiskās darbības modeļi, kas sekmētu pozitīvu mijiedarbību starp diabēta bērniem un pedagogiem, kā arī sekmētu bērnu izpratni par cukura diabēta slimības nopietnību un savas veselības kā vērtības apzināšanos.

Semināra galvenais uzdevums bija panākt, lai bērni sāktu patstāvīgi rūpēties par savu veselību, izprastu savu slimību, saprastu pareizas diētas nozīmi, pareizi noteiktu

vajadzīgo insulīna devu katrā konkrētā dzīves situācijā. Vecākiem vajadzētu saprast, ka no viņu zināšanām un atbildības ir atkarīga bērnu veselība.

Latvijā ir simtiem ģimeņu, kurām ir nepieciešama mūsu palīdzīgā roka, bet ierobežotie naudas līdzekļi un valsts neizpratne par apmācību nozīmīgumu liedz šajā seminārā piedalīties vairāk bērniem kopā ar vecākiem vai skolas vecuma bērniem vasaras nometnēs.

Semināra noslēgumā savu vērtējumu izteica vecāki:

Positīvās iezīmes:

- ☺ Bērns iepazīst vienaudžus ar līdzīgu dzīvesveidu.
- ☺ Notiek bērna apmācība – insulīna injekcijas, cukura mērījumi, maizes vienību aprēķins.
- ☺ Bērns kļūst patstāvīgāks cukura diabēta kontrolē.
- ☺ Semināros iegūst jaunāko informāciju par diabēta medikamentu un aprūpes tirgu (jaunākie insulīni, glikometri).
- ☺ Vecākiem ir iespēja savā starpā pārrunāt problēmas un dalīties pieredzē.
- ☺ Iespēja ar diabēta aprūpes māsiņu pārrunāt radušās problēmas un tās atrisināt.

Galvenās problēmas:

- ☺ Nepieciešams skaidrojums sabiedrībai, lai tā varētu izprast cukura diabēta pacientus, t. i., informācija par cukura diabētu skolā un bērnudārzā, sevišķi pievērst uzmanību skolas māsiņu un pedagoģu apmācībai gan Latvijas pilsētās, gan tālākajos reģionos.
- ☺ Pie pirmreizējās saslimšanas ar cukura diabētu nodrošināt psihologa konsultāciju vecākiem un bērnam.
- ☺ Nepieciešams diabēta apmācības centrs, kurā bērns vai pusaudzis tiek sagatavots un apmācīts patstāvīgi diabēta kontrolei un regulāri tiek informēts par jaunumiem un iespējām cukura diabēta ārstēšanā. Tādējādi tiek iegūta ne tikai uzskatāma informācija kabinetos, bet arī veidotas kopīgas nometnes bērniem un pusaudžiem, kas tos pietuvina ikdienas dzīves ritmam.

Noslēgumā vēlos izteikt pateicību vecāku vārdā semināra atbalstītājiem:

Bērnu diabēta apmācības māsiņai Inetai Endzelei, GS 4. nodaļas virsmāsai Līgai Ārentei, BKU psiholoģei L. Butnārei, podiatrijas speciālistiem R. Akermanei, M. Saulītei, personīgi Viktorijas tētiem. **Firmām:** A/S Novo Nordisk, SIA Invitros, SIA Farmeko, SIA AMD



Ar Starptautiskās Diabēta federācijas prezidentu

Ar Diabēta dienas simbolu pie Latvijas stenda

Ar Lietuvas, Baltkrievijas un Apvienotās Karalistes pārstāvjiem

PIEDALĀMIES IDF KONGRESĀ

Ilona Jakutaviča,
Bērnu un jauniešu diabēta biedrības valdes locekle

PAGĀJUŠĀ gada 18.–22. oktobrī Monreālā (Kanādā) notika 20. Starptautiskās Diabēta federācijas (IDF) kongress. Kā uzsvēra Kanādas Diabēta asociācijas prezidente Mikaela Žana (Michelle Jean), Kanāda par kongresa norises vietu netika izvēlēta nejauši, jo tieši Kanādā 1921. gadā Frederiks Bantings (Frederick Banting) atklāja insulīnu.

Pavisam kongresā piedalījās 221 diabēta biedrība no vairāk nekā 160 pasaules valstīm un teritorijām. Latvijas Diabēta federāciju tajā pārstāvēja prezidente Indra Štelmane un Bērnu un jauniešu diabēta biedrības valdes locekle Ilona Jakutaviča.

Kongresa pirmajās dienās norisinājās IDF ģenerālā asambleja, kuru vadīja Starptautiskās Diabēta federācijas prezidents prof. Žans Klods Mbania (Jean-Claude Mbanya) no Kamerūnas (pirmajā foto vidū).

Kongresa debatēs un simpozijos, forumos un priekšlasījumos tika skarti un apspriesti visdažādākie temati – sākot ar prof. M. Silinka uzstāšanos par globālo diabēta stratēģiju, galvenajām IDF vadlīnijām un pacientu apmācības metodēm un beidzot ar fiziskās aktivitātes nepieciešamību, meditācijas un jogas ietekmi uz diabētu.

Kā parasti, tika uzcelts liels globālais diabēta ciemats, kur prezentējās vairāk nekā 150 IDF dalīborganizācijas no visas pasaules. Arī mūsu federācijai bija savs stends ar uzskates materiāliem, posteriem un fotogrāfijām. Tas bija gan saspringts darbs, gan lieliska iespēja apmainīties viedokļiem, jaunām idejām un dibināt kontaktus, jo mūsu stendu apmeklēja gan mūsu tuvējie kaimiņi, gan diabēta biedrību pārstāvji no Filipīnām, Maldivu salām, Kanādas, Francijas, Turcijas, Slovākijas u. c.

Kongresa ietvaros tika rīkota arī vērienīga pasaules vadošo farmācijas kompāniju izstāde, kur dažādu pazīstamu firmu standos varēja aplūkot pēdējos medicīnas sasniegumus.

PAR "MUŠIŅĀM" UN ZIBEŅOŠANU

Dr. Indars Lācis, P. Stradiņa Klīniskās Universitātes slimnīcas Lāzertalmoloģijas nodaļa,
e-pasts: indars.lacis@gmail.com, tālr. 67069299

DAUDZI cilvēki sev acu priekšā redz nelielus peldošus punktiņus, diedziņus, aplišus vai citas formas apduļķojumus. Šādas sūdzības, ko nereti sauc par "mušiņām", var rasties jebkura vecuma cilvēkiem – gan vienā, gan abās acīs. Apduļķojumi ir labāk novērojami, skatoties uz gaišu un vienkāršainu fonu (sniegs, zilas debesis, gaiša siena), un tie neizraisa redzes pasliktināšanos. Liekas, "mušiņas" peld acu priekšā, lai gan patiesībā tie ir nelieli apduļķojumi acs stiklveida ķermenī, kas peldot tajā veido ēnas uz tīklenes.

Stiklveida ķermeņa izmaiņas

Jaunam un veselam cilvēkam stiklveida ķermenis ir dzidrs, želejveida (sastāvā 99% ūdens, 1% kolagēna). Piepildot acs dobumu, tas cieši pieguļ pie tīklenes (acs iekšējā nervu apvalka). Ar gadiem stiklveida ķermenis palēnām mainās, tas zaudē želejveida struktūru, kļūst šķidrāks. Šo stāvokli sauc par **stiklveida ķermeņa destrukciju**. Vairumā gadījumu stiklveida ķermeņa destrukciju var uzskatīt par normālu novecošanās procesu, kas nerada nopietnus redzes draudus. Tomēr reizēm stiklveida ķermenis ne tikai sašķidrinās, bet arī nedaudz izžūst, saraujas un tāpēc daļēji atraujas no tīklenes – notiek **stiklveida ķermeņa atslāņošanās**. Atsevišķās vietās tas ir cieši saudzis ar tīkleni, tāpēc atraujoties var rasties tīklenes plīsumi, asins izplūdumi vai pat tīklenes atslāņošanās. Ja peldošie apduļķojumi ir ļoti traucējoši un izraisa redzes pasliktināšanos, tad iespējams, ka ir radies **saasņojums stiklveida ķermenī**. To biežāk novēro tīklenes patoloģiju gadījumā (diabētiska retinopātija, tīklenes plīsums, asinsrites traucējumi tīklenē).

Izmaiņas stiklveida ķermenī ar iespējamu tīklenes bojājumu biežāk sastop miopijas (tuvredzības) gadījumā, pacientiem ar perifēru tīklenes distrofiju, citām nopietnām saslimšanām (piem., diabēts), pēc acu operācijām, traumām un iekaisumiem.

Kas ir zibeņošana

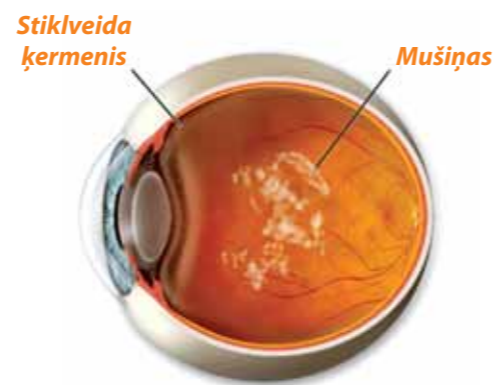
Ja sūdzībām pievienojas zibeņošana (gaiši zibņņi vai zvaigznītes acu priekšā), tas liecina par tīklenes mehānisku kairinājumu un iespējamu bojājumu. **Zibeņošānu var uzskatīt par tīklenes receptoru "saucieniem palīgā"**, jo tas ir vienīgais veids, kā tie var brīdināt smadzenes par draudošām briesmām. Tīklenes plīsumi un atslāņošanās ir ļoti nopietnas saslimšanas, kuru ārstēšanas rezultāts bieži vien ir atkarīgs no tā, cik savlaicīgi tās diagnosticētas un sāka ārstēšana. Diemžēl zibeņošana nav obligāts

simptoms. Tāpēc tīklenes plīsums vai neliela atslāņošanās var radīt tādas pašas simptomus kā stiklveida ķermeņa destrukcija vai arī vispār neradīt nekādas sūdzības.

Simptomi, kuru gadījumā pēc iespējas ātrāk jāapmeklē acu ārsts

- peldošo apduļķojumu pēkšņa parādīšanās vai to skaita palielināšanās
- zibeņošana
- pēkšņa redzes pasliktināšanās
- "aizkara" parādīšanās, kas aizsedz daļu no redzeslauka

Lai no stiklveida ķermeņa destrukcijas un atslāņošanās radīta tīklenes plīsuma izveidotos tīklenes atslāņošanās, bieži vien nepieciešamas tikai dažas dienas vai pat stundas.



Ārstēšana

Ja stiklveida ķermeņa izmaiņas nav radījušas tīklenes bojājumus, tad speciāla ārstēšana nav nepieciešama. Sūdzības samazinās dažu mēnešu laikā. Daļa apduļķojumu gan var neizzust, bet smadzenes ātri iemācās tos "ignorēt".

Stiklveida ķermeņa apduļķojumi ir jāārstē tikai retos gadījumos – ja tie ir tik blīvi, ka izraisa būtisku redzes pasliktināšanos. Tādā gadījumā veic ķirurģisku operāciju – vitrektomiju, kuras laikā stiklveida ķermeni atsūc un aizvieto ar sāls šķīdumu.

Pats svarīgākais ir savlaicīgi atklāt iespējamus tīklenes bojājumus. Tīklenes plīsumus un nelielas tīklenes atslāņošanās var veiksmīgi ārstēt ar lāzertkoagulāciju, "sašujot" bojāto tīkleni ar lāzeru. Tā ir nesāpīga procedūra ārsta kabinetā. Plašākas tīklenes atslāņošanās ārstē tikai ķirurģiski. Tāpēc ir svarīgi atklāt tīklenes bojājumus, pirms ir sākusies atslāņošanās un bieži vien neatgriezeniska redzes pasliktināšanās. ✂

CUKURA diabēta pareiza ārstēšana izslēdz vai samazina hronisku komplikāciju veidošanās risku. Ja ārstēšana ir nepilnīga, attīstās lielo un sīko artēriju bojājumi, kas noved pie šo asinsvadu apasīnoto orgānu bojājumiem.

Nieres veic asins attīrīšanu no vielmaiņas galaproduktiem (šlakvielām). Pamatprocess – filtrācija – notiek nieru kamoliņos. Kamoliņus veido atšķirīga diametra ļoti sīki asinsvadiņi. Asinsspiediens kamoliņa pievadošajos asinsvadiņos ir lielāks nekā aizvadošajos asinsvadiņos. Tieši šī spiediena starpība nosaka arī asins atfiltrēšanos no šlakvielām. Ja spiediens pievadošajos asinsvados ir par lielu, no asinīm sāk pastiprināti izdalīties asins olbaltumvielas. Tas organismam nav vēlami. Šāds spiediena paaugstinājums ar laiku rada arī pašu kamoliņu asinsvadiņu bojājumu (diabēta nefropātija), līdz ar to arī nieru darbības pasliktināšanos. Izmaiņas kamoliņu asinsvadiņos nosaka arī paaugstināta cukura koncentrācija asinīs, paaugstināts asinsspiediens un nepareizas proporcijas asinīs starp dažādiem asins taukiem (holesterīns, triglicerīdi). Bieži izmaiņas nieru kamoliņu asinsvados attīstās līdztekus bojājumiem acu tīklenes asinsvados.

Tātad lai novērstu cukura diabēta nieru bojājumus, ārstējot nepieciešams panākt:

- Cukura līmeni asinīs, kas līdzīgs vesela cilvēka parametriem (tukšā dūšā līdz 5,5 mmol/l, 2 st. pēc ēšanas līdz 8 mmol/l, HbA1c < 6,5%),
- Normālu asinsspiedienu (ne augstāku par 130/80 mm Hg st.),
- Normālus holesterīna, zema (ZBLH) un augsta (ABLH) blīvuma holesterīna un triglicerīdu asins rādītājus.

Jo tuvāk normālajiem rādītājiem izdodas nodrošināt parametrus visos trīs minētajos aspektos, jo lielāka ir iespēja saglabāt veselās nierēs. Tātad ārstēšanai jābūt kompleksai. Ir par maz normalizēt tikai kādu vienu no minētajiem parametriem. Diemžēl bieži cukura diabēta slimnieku ārstēšanā kāda no minētajām prasībām netiek pietiekami nopietni novērtēta.

Pirmās pazīmes

Ja tomēr izmaiņas nierēs jau ir sākušās, tās jāatklāj savlaicīgi, jo agrīni uzsākti papildu ārstēšanas pasākumi aptur komplikācijas. Par diabēta nieru bojājumu sākšanos var liecināt pastiprināta olbaltumu izdalīšanās ar urīnu. Procesā sākumā vairāk sāk izdalīties albumīni. Taču tos ar

P IRMĀ PAZĪME

Profesors Alvis Helds

parastu urīna analīzi nenosaka. Tāpēc regulāri (vismaz reizi pusgadā) būtu jākontrolē nelielu albumīna daudzumu izdalīšanās ar urīnu (**urīna mikroalbuminūrija**). Parastā urīna analīzē var konstatēt tikai jau lielāku olbaltumu izdali (proteinūrija), kad ārstēšana vairs nav tik efektīva.

Par ārstēšanu

Nedaudz jāpaskaidro, kādai vajadzētu būt ārstēšanai, ja cukura diabēta slimniekam parādās mikroalbuminūrija. Pilnīgi skaidrs, ka cukura diabēta ārstēšanai jābūt intensīvākai. Jānoskaidro, kurš no izvīrtajiem mērķiem nav sasniegts, un tad attiecīgi jāmaina pielietotā ārstēšana.

Pēdējo 10 gadu pieredze liecina, ka mikroalbuminūrijai parādoties, obligāta ir tā saucamo AKE-inhibitoru (angiotenzīna konvertējošo enzīmu inhibitoru) lietošana. Tas ļauj pagriezt procesu atpakaļ. Šīs grupas preparātu lieto paaugstināta asinsspiediena normalizēšanai, bet ir labi zināms, ka tie nelielās devās **jālieto arī tiem cukura diabēta pacientiem, kuriem ir mikroalbuminūrija un normāls vai pat pazemināts asinsspiediens***, jo pierādīts, ka pat šādos gadījumos nieru kamoliņos asinsspiediena starpība ir pārāk liela, un tas veicina komplikācijas progresēšanu. Nereti mēģinot noskaidrot, kāpēc šie preparāti nav ieteikti, kā pretarguments tiek minēts normāls asinsspiediens un bailes no pārlietu zema asinsspiediena. Taču ir pierādīts, ka saprātīgas AKE inhibitoru preparātu devas neizsauc pārmērīgi zemu asinsspiedienu.

Cukura diabēta slimniekiem pastāv cieša saikne starp nieru un acu bojājumiem. Ja konstatēts viens no šiem bojājumiem, obligāti jāpārbauda, vai nav arī otrs. ✂

* Šie medikamenti ir iekļauti Kompensējamo zāļu sarakstā un **cukura diabēta pacientiem ar mikroalbuminūriju** (diabētisko nefropātiju) un normālu vai pat pazeminātu asinsspiedienu **tieks 100% apmaksāti**.

Dr. SOLOMATINA
ACU REHABILITĀCIJAS UN
REDZES KOREKCIJAS CENTRS

AKCIJA!
Uzrādot šo kuponu,
acu izmeklēšana
diabēta pacientiem **€ 15**
(parasti € 25)

Konsultēs Dr. Indars Lācis
Adrese: Elizabetes iela 75, Rīga
Tālr. 67217317, 67217318, 20016968
www.acucentrs.lv
Akcijas laiks līdz 31. martam

Profesors,
endokrinologs,
habil. medicīnas doktors
ALVILS HELDS
konsultē pacientus
par vairogdziedzera
un endokrīnām slimībām.

Privātprakse
Tālr. 29140463, e-pasts: helds39@gmail.com
Slimnīca "Bīķernieki", maksas pakalpojumu
nodaļa, 1. korpus, 2. stāvs 16. kabinetā



Atbild Speciālists

Ainas kundze no Rīgas mums raksta: "Man ir 2. tipa diabēts 7 gadus. Lietoju tabletes. Jau otro gadu izmantoju glukometru cukura mērīšanai mājās. Mēru cukura līmeni asinīs 2 vai 3 reizes katru nedēļu, bet nezinu, cik bieži jāmaina autolancetes adatiņa, ar ko duru pirkstā. Kur tās var dabūt?"

Atbild Diabēta centra ārste I. Štelmane:

"Parasti autolancetes – ierīces asins pilienu iegūšanai no pirksta – ir jau komplektā ar glikometru. Katram ražotājam tās atšķiras pēc dizaina. Ir arī nelielas atšķirības, kā ar tām jādarbojas. Katrai autolancetei ir sava veida adatiņa, tās atšķiras arī ar pašas adatiņas formu. Dažas papildu adatiņas atrodamas glukometra komplektā.

Ar autolanceti var regulēt dūriena dziļumu tā, lai iegūtu asins pilienu – ne par mazu (tad pirksta gals jāspiež), ne par lielu, bet gan tādu, kāds ir nepieciešams konkrētai teststrēmelei. Dūriena dziļums atkarīgs arī no pirkstu ādas biezuma. Jo tā ir biežāka, jo dūrienam jābūt dziļākam. Cilvēkiem ar plānāku ādu un bērniem autolancete jāneregulē seklākam dūrienam.

Adatiņa nav jāmaina pēc katra dūriena, jo tās galiņš ir speciāli apstrādāts ar dezinficējošu pārklājumu. Tomēr tās ir jāmaina atkarībā no cukura paškontroles biežuma. Adatiņas vajadzētu mainīt, kamēr vēl nav kļuvušas pilnīgi neasas, jo tad tās dūriena vietās bojā gan zemādu pirkstu galos, gan ādu. Tie ar laiku sabiezē un kļūst mazjutīgi, kā arī dūrieni kļūst sāpīgāki un grūtāk ir iegūt asins pilienu. Tāpēc iesaku autolanceti mainīt 2–4 reizes mēnesī atkarībā no cukura paškontroles biežuma.

Autolancetes var papildus iegādāties aptiekās, turklāt tās nemaksā dārgi. Pirkstgalu labsajūta, domāju, ir dārgāka!"

I. Kalniņas kundze no Rīgas mums ir atsūtījusi jautājumu – kāpēc ziemā papildu uzmanība jāpievērš kāju pirkstu starpām?

Uz jautājumu atbild Diabēta centra pēdu aprūpes speciāliste Ilze Lemkina:

"Tā kā pašlaik ir ziema un kājas ilgstošāk atrodas slēgtos, nereti arī mitros apavos, kur kājām grūti "elpot", pastiprinās kāju svīšana un rodas nepatīkama smaka. Turklāt tieši šī mitrā vide var veicināt baktēriju rašanos pirkstu starpās. Ādai izsūtot, tā uzblīst, kā arī zūd tās aizsargbarjera, veidojas sīkas plaisiņas, kas ir ieejas vārti infekcijai, visbiežāk tieši sēnišu infekcijai. Mitrā un siltā vide pirkstu starpās sēnītei ir labvēlīga.

Sēnišu infekcijas simptomi ir nieze, apsārtums, ādas bālums, macerācija, zvīņošāns, nereti sāpīgas plaisiņas.

Lai izvairītos no šīm problēmām, jāseko, lai kājas ikdienā būtu tīras un sausas. Katru dienu no rīta un vakarā tās ir jāapmazgā. Turklāt ne vienmēr ar ziepēm, pietiek noskalot zem vēsāka ūdens, taču kārtīgi jāizsusina pirkstu starpas. Nevajag lietot kāju krēmu starp pirkstiem, tas rada "siltumnīcas efektu" pirkstu starpās un vēl vairāk veicina sēnītes izplatību.

Ikdienas apavi būtu jāmaina, jāļauj tiem izzūt. Darbā un skolā ieteicams pārvilkt maiņas apavus! Protams, labāk nenēsāt sintētiskos apavus, kuri pastiprina kāju svīšanu, jo kāja tajos nevēdinās. Labāk izvēlēties ērtus, "elpojošus" apavus.

Arī šaurus apavus nevajag vilkt, tie saspiež vēl vairāk kājas, pirksti ir par ciešu cits pie cita, līdz ar to pastiprinās svīšana. Speciālus ieliktnišus starp pirkstiem var vai nu iegādāties, vai izveidot paši no kāda mīksta materiāla un ielikt starp ciešāk pieguļošiem pirkstiem. Turklāt jācenšas valkāt zeķes no dabīga materiāla.

Aptiekās ir nopērkami līdzekļi pret kāju sēnīti un svīšanu. Arī apaviem ir speciāli kopšanas līdzekļi ar pretsviedru un pretsēnišu iedarbību.

Stiprināsim savu imunitāti ar vitamīniem, augļiem un dārzeņiem, ģērbsimies silti un sekosim, lai kājas būtu sausas un siltas!"



Visām
TENA Pants biksītēm

-15%
martā

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

TENA Pants ir urīnu uzsūcošas bikses, kas lietojamas tieši tāpat kā ierastā apakšveļa. TENA Pants ir izcils risinājums urīnpūšļa vājuma gadījumos gan vīriešiem, gan sievietēm.

Bezmaksas
TENA infolinija **8000 1213**

Akcija darbojas sekojošos aptieku tīklos:



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



IPAŠI SIEVIETĒM

Dr. med. Indra Štelmane, Diabēta centrs

KĀ ilgstoši justies labi un būt veselai, ja līdz ar visām ikdienas rūpēm, problēmām un stresiem vēl *jāsadzīvo* ar cukura diabētu? Domāju, šāds jautājums reizēm iezogas to sieviešu prātos, kurām uzlikta papildu rūpes par savu uzturu plānu un diētu, cukura mērīšanu, regulāru tablešu dzeršanu vai insulīna ievadīšanu. Taču sievietēm ar cukura diabētu var rasties papildu specifiskas, var pat teikt, cukura diabēta provocētas veselības problēmas. Par tām tad arī šoreiz parunāsim.

Diabētiska mastopātija

Ikvienai sievietei regulāri jāseko savam krūšu izskatam un sajūtām, lai pēc iespējas ātrāk pamanītu jebkādas aizdomīgas izmaiņas un nepalaistu garām krūts vēža sākumu. Padomus, kā pareizi pārbaudīt savas krūtis, varat saņemt no ģimenes ārsta vai apmeklējot sieviešu ārstu. Vai zināt, ka sabiezējumi krūtīs var būt saistīti ar cukura diabētu? Diabētiska mastopātija ar fibrozu sabiezējumu rašanās krūtīs sastopama reti, un līdz šodienai nav īsti skaidrs, kas tam ir par pamatu. Tomēr vairums speciālistu uzskata, ka iemesls ir paaugstinātais cukura līmenis asinīs.

Ja krūtīs pamanāt kādas neparastas izmaiņas, nekavējoties griezieties pie ārsta! Iespējams, jums tiks nozīmēta krūšu dziedzeru papildu izmeklēšana – mamogrāfija vai ultrasonogrāfija vai citi izmeklējumi, piemēram, biopsija (ķirurģiska neliela audu parauga paņemšana), lai precizētu sabiezējuma iemeslu.

Urīnpūšļa iekaisums

Urīnpūšļa iekaisumu jeb cistītu var izsaukt urīnpūšļa infekcija, iekaisums vai bojājums. Ja cukura līmenis asinīs ir paaugstināts (vai pat augsts), cukurs nokļūst urīnā un tātad arī urīnpūslī. Tas kļūst par ideālu vietu (silts, salds) dažādu baktēriju augšanai. Pirmie urīnpūšļa infekcijas simptomi var būt:

- Sāpes vai dedzināšanas sajūta urinējot,
- Nepieciešamība biežai un ātrai urinācijai, bet ar nelielu urīna daudzumu,
- Urīns kļuvis tumšs, duļķains un ar nepatīkamu smaku vai satur asins piejaukumu,
- Sāpes vēdera apakšējā daļā vai tieši virs kaunuma kaula.

Viegls urīnpūšļa iekaisums parasti pāriet 1–4 dienu laikā, ja dzer daudz šķidruma (nesaldinātu). Šādos gadījumos varat arī aptiekāram jautāt par zāļu tējām. Ja simptomi nelikvidējas, jādodas pie ārsta! Iespējams, ka

nepieciešams veikt urīna analīzi un nopietnāku ārstēšanu ar specifiskiem urīnu dezinfekcējošiem līdzekļiem vai antibakteriāliem preparātiem.

Pēc manas pieredzes, nereti urīnpūšļa iekaisumi sievietēm ar cukura diabētu noris nemanāmi, bez simptomiem. Tos konstatē tikai pēc urīna analizēm, kuras, kā zināms, slimojot ar cukura diabētu, jānodod 2–4 reizes gadā. Kā rīkotos, ja sliktu sajūtu nav, bet urīna analīze norāda par infekciju (urīnā daudz leukocītu, baktēriju)? Tieši tāpat, kā tad, ja būtu simptomi. Ārstēt! Parasti šādos gadījumos nepietiek tikai ar *nieru* tējām – nekavējoties uzsākama ārstēšana ar antibakteriāliem līdzekļiem.

Anēmija

Anēmija jeb mazasinība ir samazināts sarkano asinķermeņu (eritrocītu) daudzums asinīs un/vai samazināts hemoglobīna daudzums eritrocītos. Hemoglobīns ir olbaltumviela, kas atrodas eritrocītos un satur dzelzs molekulu. Hemoglobīna galvenās funkcijas ir skābekļa pārnesē no plaušām uz audiem un ogļskābās gāzes pārnesē no audiem uz plaušām.

Sievietēm ir lielāks risks attīstīties mazasinībai nekā vīriešiem. Daļēji tas ir asins zuduma dēļ mēnešreizēs, it īpaši, ja tās ir izteiktas.

Biežākās anēmijas pazīmes ir:

- Bāls izskats un ātra nogurdināmība,
- Elpas trūkums un sirdsklauves.

Ja jums ir kāds no šiem simptomiem, griezieties pie ārsta, lai pārbauda, vai nav anēmija.

No mazasinības var diezgan vienkārši izvairīties un to ārstēt, lietojot sabalansētu uzturu un produktus, kas satur dzelzi, piemēram, liesu *sarkano* gaļu, mājputnu gaļu un svaigus zaļos lapu dārzeņus, pākšaugus, pilngraudu produktus, sarkanās bietes, granātābolus. Jāatceras, ka veģetāriešiem un vegāniem ir lielāks mazasinības rašanās risks. C vitamīns, kas atrodas dārzeņos, palīdz organismam labāk uzņemt dzelzi no gremošanas trakta. Ja tomēr ar uzturu palīdzību neizdodas mazasinību likvidēt, jālieto medikamenti, kas satur dzelzi.

Cilvēkiem ar diabētu un diabēta nefropātiju mazasinības ārstēšana var būt nedaudz sarežģītāka un ilgstošāka, jo nieru bojājumu dēļ neizstrādā pietiekamā daudzumā eritropoetīnu – hormonu, kas stimulē kaulu smadzenes ražot eritrocītus. Samazināts eritrocītu daudzums nozīmē arī mazāk hemoglobīna – attīstās anēmija. Šādos gadījumos nepieciešama ārstēšana ar zālēm.



Piena sēnīte

Piena sēnīte (patiesībā candida fungus jeb rauga sēnītes infekcija), no kuras nevar tikt vaļā, var būt kā pirmais cukura diabēta simptoms. Piena sēnītei "patīk" cukurs urīnā, un ir grūti to likvidēt, ja cukurs urīnā parādās. Sēnīte atrodama mutes dobumā un makstī, bet parasti organisma imūnsistēma un citas aizsargājošās organisma baktērijas neļauj tai pārlieku savairoties.

Taču makstī organisma aizsargājošās baktērijas var nebūt tikai *sieviešu* hormonu svārstību dēļ, piemēram, grūtniecības laikā, pirms mēnešreizēm vai lietojot pretapaugļošanās tabletes, vai pēc antibakteriālu preparātu vai spermicīdu līdzekļu lietošanas. Tas dod iespēju sēnītei netraucēti savairoties, izraisot virkni nepatīkamu simptomu:

- Maksts niezi, iekaisumu, sāpes, pietūkumu,
- Izdalījumu veidošanos.

Ja jums ir kāds no šiem simptomiem, pārrunājat ar ārstu par ārstēšanas iespējām. *Piena sēnīti* var ārstēt lokāli ar speciālu krēmu, maksts lodišu vai tablešu palīdzību. Ja esat seksuāli aktīva persona, arī jūsu partnerim nepieciešama ārstēšana pat tad, ja viņam nav nekādu pazīmju.

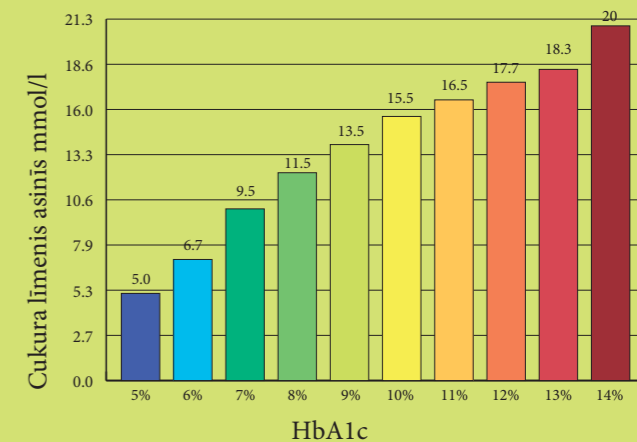
Nobeigumā aicinu katru sievieti atrast kaut mazliet laiku, lai ieklausītos sevī un novērtētu savu pašsajūtu. Sajūtat ko nepatīkamu? Tad bez pārliekas kavēšanās ap-runājieties ar savu ārstu. ☀

KAS IR HbA1c!



HbA1c skaitlis dod 100% pārliecību par diabēta kontroli!

HbA1c skaitlis rāda 3 mēnešu vidējo cukura līmeni asinīs



Pēteris zināja, cik svarīgi ir mainīt insulīna ievadīšanas vietas, un viņš atrada drošu veidu, kā nekad nekļūdīties.

Diabēts. Iesakām grāmatu
Kā apturēt otrā tipa cukura diabētu?

Otrā tipa cukura diabēts attīstās lēnām, pat 10 gadus. Cilvēks var nejusties slims, bet augstais cukura līmenis pēc ēšanas dara savu ļauno darbu – bojā asinsvadus un nervu šķiedras. Kas ir cukura diabēts, kā to noteikt un kā pasargāt sevi no šīs saslimšanas, Jums vienkāršā valodā skaidro grāmatas autore Līga Ārente.

Līga Ārente ir vecākā māsa Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Klīnikas *Gailēzers* Endokrinoloģijas nodaļā, kur strādā jau 26 gadus. Viņa arī lasa lekcijas farmaceitiem, ģimenes ārstiem un māsām gan koledžā, gan universitātē. Līga Ārente ir Endokrinoloģijas un diabetoloģijas māsu apvienības prezidente.

Izdevniecības *Lietišķās informācijas dienests* birojā, Rīgā, Graudu ielā 68, kā arī SIA *Euroaptieka* tīklā grāmata nopērkama par īpašu cenu – Ls 0,99. Vairāk par grāmatu uzziniet www.lid.lv, sadaļā *Grāmatu sērijas – Veselības sērija!* Par grāmatas iegādi varat interesēties arī pa tālr. 67606110.

LIETIŠĶĀS INFORMĀCIJAS DIENESTS
IZDEVNIECĪBA

www.lid.lv



ESI AKTĪVS UN VESELS

PAR veselības stūrakmeņiem kopš seniem laikiem tiek uzskatīts labs uzturs, fiziskas aktivitātes un izsargāšanās no negatīva stresa.

Uzturs nodrošina enerģiju fiziskām aktivitātēm un garīgam darbam.

Fiziskas aktivitātes uzlabo vielmaiņu, palielina enerģijas patēriņu, tādējādi neļaujot ar uzturu uzņemtajām kalorijām pārvērsties rezerves taukos. Turklāt fiziskas aktivitātes mazina spriedzi, palīdz nostiprināt izturību pret negatīvo stresu. Tajā pašā laikā stress ietekmē enerģijas patēriņu, var izraisīt pastiprinātu vēlmi pēc ēdiena vai – gluži otrādi – atsācīanos no tā.

Fiziskas aktivitātes ir skeleta muskuļu nodrošinātas aktīvas ķermeņa kustības, kas jūtami palielina enerģijas patēriņu, salīdzinot ar miera stāvokli.

Fiziskas aktivitātes raksturo:

- **biežums;**
- **intensitāte** (viegla, vidēji smaga vai liela piepūle);
- **laiks**, kas tiek atvēlēts fiziskajām aktivitātēm, jeb aktivitāšu ilgums.

Fiziski aktīvam ieteicams būt:

- vislabāk katru dienu 30–60 minūtes ar mērenu intensitāti;
- 3–5 reizes nedēļā 30 minūtes ar mērenu vai lielu (ja veselība atļauj) intensitāti;
- minimāli 2–3 reizes 30 minūtes nedēļā ar mērenu intensitāti.

Kāpēc jābūt fiziski aktīvam?

Patiešām svarīgi ir pēc iespējas vairāk kustēties un būt fiziski aktīvam, jo tas, kļūstot vecākam, palīdz saglabāt veselību, prāta skaidrību un dzīves kvalitāti. Staigāšana, izstaiņāšanās un muskuļu nostiprināšana palīdzēs saglabāt patstāvīgumu un neatkarību no apkārtējiem. Jo tieši mazkustīgums liek ķermenim ātrāk novecot.

Fizisko aktivitāšu ietekme uz cilvēka organismu atkarīga no aktivitātes intensitātes un ilguma. **Ne katra ikdienas rosīšanās ir aktivitāte ar labvēlīgu ietekmi uz veselību.**

Ikdienas 30–60 minūšu fiziskas aktivitātes, kuras izraisa pulsa paātrināšanos un palielina elpošanas biežumu, ir aktivitātes, ko var uzskatīt par veselību veicinošām. Tās jau ir nopietns ieguldījums veselības saglabāšanā un uzlabošanā.

Fiziski aktīva dzīvesveida ieguvumi:

Palīdz saglabāt veselīgu ķermeņa masu

Palīdz uzveikt negatīvas emocijas un stresu

Uzlabo miegu

Kalpo par profilakses līdzekli:

- cukura diabēta un citām vielmaiņas slimībām
- sirds un asinsvadu slimībām
- osteoporozei
- dažu lokalizāciju ļaundabīgiem audzējiem

Pilnveido fiziskās īpašības

Uzlabo fizisko sagatavotību

Ar ko sākt mazaktīvam cilvēkam?

Fizisko aktivitāšu samēram katra cilvēka dienas režīmā vajadzētu būt atbilstošam piramīdai, kur pamatā ir ikdienas fiziskās aktivitātes darbā, mājās, pārvietojoties no vienas vietas uz otru vietu. Tām seko mērķtiecīgas un plānotas nodarbības (aktivitātes) veselības veicināšanai. Savukārt mazkustīgām darbībām, piemēram, sēdēšanai pie televizora, dienas režīmā atliek pavisam maz laika.

Kā savā ikdienā ieviest vairāk fizisku aktivitāšu un kļūt aktīvākam? Patiesībā nevajag nemaz daudz. Piemēram, strādājot sēdošu darbu vai atpūšoties pie televizora, pēc katrām 30–45 minūtēm piecelieties, pastaigājiet vai veiciet dažus vingrojumus. Sāciet ar vienkāršām fiziskām aktivitātēm, kas neprasa papildu izdevumus speciāla apģērba, apavu iegādei vai papildu aprīkojuma iegādei! Pastaiga 30 minūtes katru dienu 5 reizes nedēļā ir fiziska aktivitāte, ko katrs var atļauties. Taču, lai šādas pastaigas būtu arī kā veselību veicinošas fiziskas aktivitātes, jāievēro vēl daži nosacījumi, kurus uzzināsiet nākamajās raksta sadaļās.

Mērenu fizisku slodzi (aktivitāti) ieteicams saglabāt visa mūža garumā. Taču var mēģināt savas fiziskās aktivitātes pilnveidot, padarīt intensīvākas un ilgākas. Galvenais – dariet to, kas jums patīk, necentieties sevi piespiest veikt aktivitātes, kas nerada prieku vai gandarījumu! Aktivitāšu izvēle taču ir tik liela! Un katrs var izvēlēties sev atbilstošu un piemērotu slodzi!

Esiet arī elastīgi – dariet tad, kad varat, un to, ko varat. Un ne mazāk svarīgi – samērojiet fiziskās aktivitātes ar veselīgu uzturu!

Enerģijas patēriņš (KCAL) vienā stundā cilvēkiem ar dažādu ķermeņa masu

Aktivitāte	Ķermeņa masa (kg)		
	50	75	100
Lēna pastaiga	160	240	312
Ātra iešana	210	320	416
Lēna skriešana	440	660	962
Ātra skriešana	850	1280	1664
Braukšana ar velosipēdu (atpūtai)	160	240	312
Darbs dārzā	240	360	480
Mājas uzkopšana	180	270	360

* Izmantoti American Heart Association dati

Kā noteikt fiziskas slodzes intensitāti?

Par aktivitātes **intensitātes mēru** var kalpot dažādi rādītāji.

- **Visvienkāršākais ir sarunāšanās/dziedāšanas tests.** Ja veicot fizisku slodzi, varat sarunāties ar citiem vai dziedāt, tad slodze ir vai nu maza, vai mērena. Pamēģiniet! Lai precīzāk izprastu savas izjūtas vingrojot nodarbībā, novērtējiet piepūli, elpošanu un to, vai varat brīvi sarunāties. Tas palīdzēs novērtēt, kāda ir jūsu nodarbības intensitāte.
- **Sirdsdarbības jeb pulsa biežums.** Mērena, aeroba slodze izraisa pulsa paātrināšanos līdz 50–75% no maksimālā pulsa. Maksimālo pulsu aprēķina pēc vienkāršas formulas: $220 - \text{vecums gados}$. Piemēram, 45 gadus vecam cilvēkam maksimālais pulss ir $220 - 45 = 175$ sitieni minūtē. Sportistiem un labi trenētiem cilvēkiem mērena slodze var būt līdz 85% no maksimālā pulsa.

Kā slodzei aprēķināt ieteicamo pulsu?

Katrs savu ieteicamo pulsu slodzes laikā var aprēķināt, izmantojot iepriekšminēto pulsa formulu. Piemēram, 55 gadus vecam cilvēkam: maksimālais pulss ($220 - \text{vecums gados}$) $220 - 55 = 165$.

Arī pieļaujamās pulsa robežas var aprēķināt pēc formulas, piemēram, pulsa apakšējā robeža (50% no maksimālā pulsa) $165 \times 0,5 = 83$. Augšējā pulsa robeža (75% no maksimālā pulsa) $165 \times 0,75 = 125$.

Tātad ieteicamā pulsa zona ir 83–125 sitieni minūtē. Tātad, lai slodzei būtu trenējošs efekts, šajā piemērā slodzes laikā vēlams pulss ir 83–125 sitieni minūtē. Aprēķini savu pieļaujamo pulsa ātrumu minūtē!

Vēlams pulsu ātrums treniņā jāsasniedz pamazām, tāpat nedrīkst arī pēkšņi pārtraukt slodzi.

Uzdriekstieties darīt to, kas agrāk licies neiespējams!

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.

Turpinājums nākamajā izdevumā! ✨

KONKURSS!

Paldies visiem "Saules" lasītājiem, kuri atsūtījuši mums vēstules, lai gan kļūdaini bija norādīts (par ko atvainojamies) konkursa atbilžu iesūtīšanas datums.

Šoreiz nebija pārāk daudz atbilžu. Taču par pareizāko un izsmeļošāko atbilžu autori vienbalsīgi tika atzīti **H. A. Kudules kundze** no Limbažiem. Viņa saņems balvu – T-krekliņu ar Latvijas Diabēta federācijas apdruku. Par balvu var interesēties Limbažu Diabēta biedrībā.

Pareizās atbildes uz žurnāla "Saule" Nr. 39 konkursa jautājumiem:

1. Pasaules Diabēta diena pirmo reizi tika atzīmēta 1991. gadā.
2. F. Bantingu un Č. Bestu uzskata par insulīna atklājējiem.
3. Pasaules Diabēta dienas pasākumi Latvijā notiek kopš 1991. gada.

Atbildiet uz jautājumiem!

1. Kāpēc jānosaka cukura līmenis asinīs?
2. Kā var samazināt risku saslimt ar sēnišu izraisītām infekcijām mutes dobumā?
3. Kādi, jūsuprāt, ir trīs svarīgākie iemesli, kāpēc uzturā vajadzētu iekļaut Briseles kāpostus?
4. Par ko liecina pastiprināta acu asarošana?

Atbildes sūtiet: p. k. 375, Rīga, LV-1050. Piedalieties konkursā un saņemiet balvu no Latvijas Diabēta federācijas!

Atbildes gaidām līdz šā gada 1. maijam.

P. S. Atbildes varat atrast pēdējā "Saules" izdevumā. ✨



KAD PIRMO REIZI...

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

JUMS pirmo reizi mūžā konstatēts paaugstināts cukura līmenis asinīs... Ārsts smalkjūtīgi aizrāda, ka ķermeņa svars ir par lielu. Ko lai dara? Pašam neliekas, ka ēdat pārlietu nepareizi, turklāt lasāt veselīga uztura ieteikumus. Jā, protams, ir reizes, kad ēdat pretēji tiem, bet kopumā tomēr ne... Ārsts brīdina: ja neko nemainīsiet savā ēšanas režīmā, ārstēšanās varētu būt daudz sarežģītāka, arī komplikāciju risks lielāks.

Kas paaugstina cukura līmeni asinīs

Pavisam nedaudz par ogļhidrātu vielu maiņu. Cilvēka gremošanas traktā uzņemtais uzturs sadalās ogļhidrātos, olbaltumvielās un taukos. Ogļhidrāti sašķeļas līdz vienkāršiem cukuriem jeb glikozei un tad nokļūst asinīs, paaugstinot tajās glikozes koncentrāciju. Tātad cukura līmeni asinīs paaugstina ne vien saldumi, bet arī citi produkti, kas satur ogļhidrātus – graudaugi, augļi, ogas, piena produkti, daļa dārzeņu, rieksti, sēklas. Aizkuņģa dziedzera atrodas ļoti daudz mazs šūniņu, kuras sauc par beta šūnām. Tās ražo un izdala asinīs insulīnu, kas nepieciešams, lai uzņemta glikoze varētu iekļūt šūnās, kur tā tiek izmantota enerģijas iegūšanai. Tas nozīmē, ka glikoze šūnās ir kā degviela, bet insulīns kontrolē, lai katra šūna to saņemtu vajadzīgā daudzumā gan dienu, gan nakti.

Ja konstatēts 2. tipa diabēts

2. tipa cukura diabēts ir biežāk sastopamais diabēta tips, kas parasti attīstās pēc 40 gadu vecuma. Tomēr tikpat būtiska ir aptaukošanās (sevišķi, ja taukaudi lokalizēti galvenokārt vēdera zemādā un ap iekšējiem orgāniem), mazkustība. Šie faktori izraisa audu mazjutību pret insulīnu (to sauc par insulīna rezistenci) un nepietiekamu insulīna sekrēciju. Sākumā traucējumi izpaužas tikai kā nepietiekama un novēlota insulīna sekrēcija pēc ogļhidrātiem bagātas maltītes, kas izraisa hiperglikēmiju. Savukārt tukšā dūšā insulīna līmenis ir pat paaugstināts – tādējādi organisms cenšas pārvarēt audu insulīna rezistenci.

Ko lai dara, ja tomēr tā nu ir noticis, ka ārsts ir konstatējis 2. tipa cukura diabētu? Būt slaidam, protams, ir daudz veselīgāk un patīkamāk nekā ar lieku svaru apveltītam. Lai arī mēdz teikt, ka apaļīgi cilvēki ir omulīgi, neticiet tam. Tāds cilvēks ar sevi nav mierā. Viņam ir grūtāk uzkāpt kalnā, pieliekties, noķert sabiedriskā transporta līdzekli, kad tas jau grasās braukt prom no pieturas. Tās ir tikai fiziskās problēmas. Psiholoģiskais diskomforts dūšīgiem

cilvēkiem var traucēt arī kāpt pa karjeras kāpnēm, iekarot simpātijas. Darba devējs, novērtējot potenciālo darbinieku, var nodomāt – ja viņš netiek galā ar sava svara problēmām, tad darbu arī nepadārīs kā nākas... Varbūt krāsas ir mazliet sabiezinātas, tomēr raksturīgas situācijai.

Ja cilvēks grib samazināt svaru, ir jābūt labi informētam par uzturvielām – cik kaloriju satur katrs produkts vai produktu grupa, kas tajos labs, kas – slikts, no kuriem produktiem vajadzētu atteikties, kurus ierobežot vai meklēt kādu alternatīvu. Ēšanas kultūra ietekmē ne tikai mūsu veselību, bet arī noskaņojumu.

Pakāpeniskas pārmaiņas

Noskaņojieties pakāpeniskām pārmaiņām. Nekas nenotiks vienas dienas laikā! Pacietību! Varbūt kāds arī var vienā dienā “nogriezt visu kā ar nazi”, bet tas nav nepieciešams un nebūt nav labākā novājēšanas metode. Galvenais ir apņēmība sākt. Ne jau ar rītdienu, ne jauno gadu vai uzreiz pēc Jāņiem. Sāciet jau šodien! Nepērciet vairs jaunus apģērbus (tie tāpat pēc laika vairs nederēs), bet papildiniet esošos traukus un apgūstiet tehnoloģijas jaunievedumus virtuvē, iegādājieties jaunu pannu. Treknā krējuma vietā izvēlieties skābpiena produktu ar zemāku tauku saturu. Tā lēnām un nemanāmi pārmaiņām tiks pieradināta arī ģimene, kas varbūt agrāk smīnēja par jūsu kārtējo diētu. Starp citu, viens no iemesliem, kāpēc negribam jauninājumus ēdienkartē ieviest, ir aizspriedumi, ka līdz ar veselīgu uzturu būs jāatsakās no iecienītajiem ēdieniem. Taču jebkuru ēdienu var dažādi pagatavot. Pats nosaukums “mērce” vai “zupa” vēl nav nekā slikts, sabojāt

var arī dārzeņu salātus vai sautējumu. Pats spilgtākais nederīga produkta paraugs ir kartupeļu frī un kartupeļu čipsi. Tas nekas, ka kartupelis ir labs kālija, C vitamīna un salikto ogļhidrātu paraugs. To piesātina ar taukvielām un sāli un... Nevajag mocīties ar atteikšanos, bet gan meklēt kaut ko jaunu un neparastu – pārsteigt sevi, iepriecināt citus. Ja savā jubilejā tradicionālās karbonādes vietā galdā liksiet ko citu, viesi būs patīkami pārsteigti. Lauku krustmāte paliks neēdusi? To nu gan negaidiet, ka kāds pieteiks bada streiku, ja nebūs taukos cepto kartupeļu! Ziņkāres mudināti, visi ir gatavi pamēģināt un... atzīt par labu esam, un dot recepti tālāk. Ne velti arī paši, ārzemēs esot, vienmēr gribam nomēģināt ko jaunu un neparastu.

Bet lēmums mainīt ieradumus gan ir jāpieņem katram pašam. Jebkuras saprātīgas pārmaiņas ikdienas un svētku ēdienkartē būs solis pretim labākai veselībai un slaidākam augumam.

Tradīcijas un apstākļi

Mūsu senči nebūt nav pārtikuši tikai no ogām, sēnēm un riekstiem. Svaigās saknes papildināja nodedīto dzīvnieku gaļa vai nozvejotās zivis. Mazliet pašķīrstot vēstures lappuses, šķiet, ka aptaukošanās mūsu priekštečus nav mocījusi. Šī problēma (slimība vai izlaidība?) jāpieskaita pie pagājušā gadsimta atklājuma. To veicināja sabiedrības noslaņošanās, kā arī biežie kari. Iespējams, daudziem atmiņā vēl ir laiks, kad produkti bija nopērkami ar taloniem un pil-sētnieki atcerējās savus lauku radus gan cūku bērēs, gan kartupeļu talkās. Mainījušies ir ne tikai ēšanas ieradumi un saturs. Pētnieki un speciālisti ar pilnām tiesībām apgalvo, ka daudzu slimību pamatā ir nepareizs uzturs. Pietiek pat ar mazumiņu – kuņģis uzreiz apliecina, kas tam nav vēlams, kas bijis par daudz un par smagu.

Es “sēžu uz diētas”

Vārds “diēta” diemžēl vairākumam cilvēku asociējas ar kaut ko bezveidīgu, bezgaršīgu un neizskatīgu. Attieksme pret to ir ļoti atturīga. Jo īpaši aizdomīgi pret to izturas vīrieši. Ja jau diēta, tad ēdiens būs negaršīgs, bez smaržas un pārāk liess. Pēc tādas maltītes droši vien drīz atkal gribēsies ēst.

Mainās laiki, mainās vārda “diēta” jēga un saturs – tā nebūt nav tikai kāpostlapas un slimnīcas virtuve. Diētai nav jāpārvēršas par pārbaudījumu citiem ģimenes locekļiem, kad ēdiens tiek gatavots atsevišķi no pārējiem. Labākais kompliments man kā speciālistam, kas māca “tievēšanas noslēpumus”, ir dzirdēt, ka manas dāmas sev gatavotos ēdienus tikko pagūst nogaršot, kā virs tos jau ir ar kāri apēdis, pat nenojaušot, ka tas ir bijis diētas ēdiens. **Diēta balstās uz veselīgu uzturu.** Svešvārdu vārdnīcā ir skaidrojums: “Diēta – uztura režīms, kur noteiktā veidā reglamentēts uzturlīdzekļu samērs, to kulinārās apstrādes veids, kā arī ēdienreīzu starplaiki.”

Veselīga ēdiena princips – nepazemot cilvēku, aizliedzot ēst vienu, bet piespiežot ēst citu produktu.

Mazliet matemātikas

Domājot par veselīgu uzturu, jābūt izpratnei par kalorijām.

- Informācija par uzturvērtību tiek dota, rēķinot 100 gramos produkta (taisnību sakot, 100 g, uzlikti uz svariem, ir ļoti maz!).
- Kaloriju daudzums tiek noteikts sausam produktam (putraimi, makaroni, rīsi u. c.).
- Vienā gramā tauku ir 9 kalorijas.
- Viens grams olbaltumu un viens grams ogļhidrātu katrs veido 4 kalorijas.
- Viens grāds alkohola – 7 kalorijas!

P. S. Lai būtu vienkāršāk, tiek minētas kalorijas, lai gan īstenībā tās ir kilokalorijas (kcal). Sākumam tas šoreiz viss, bet turpinājums sekos! Ierosmei kāda recepte. ✨

CĀĻA KRŪTIŅA AR KARIJU, GARNELĒM UN PUĶKĀPOSTIEM (4 porcijas)

Nepieciešams:

4 cāļa krūtiņas (apmēram 125 g katra)
150 g garneļu
50 g sīpolu
5 g ķiploku
400 g puķkāpostu
1 tējķ. karija
kartupeļu ciete
30 ml dabīgā jogurta
1/2 citrona sula, lociņi, pipari

Pagatavošana: Cāļa krūtiņas vāra apmēram 20 minūtes. Atsevišķi sasautē ķiplokus, sīpolus, pieliek rozetēs sadalītus puķkāpostus, ļauj, lai tie kļūst nedaudz kraukšķīgi. Garneles sajauc ar kariju, pievieno buljonu ar kartupeļu miltiem, jogurtu un citrona sulu. Cāļa krūtiņas liek uz šķīvja, vienā malā uzlej mērci ar garneļēm.

1 porcija
= 231 kcal

BERLIN-CHEMIE
MENARINI GROUP
atbalsta raksta publikāciju



KĀDS IR JŪSU MALTĪTES

Marina Pisukova

KĀ lai uzzina, vai nupat apēstā smalkmaizīte jāuzskata kā neliela uzskoda, nevis maskētas četras porcijas? Pēdējā laikā lielas ēdiena porcijas ir kļuvušas par normu. Līdz ar to precīzi novērtēt maltītes apjomu tiešām var būt visai sarežģīts uzdevums.

Taču neatkarīgi no tā, vai izmantojat insulīna un ogļhidrātu (MV – maizes vienību) koeficientu, vai arī cukura līmeņa normalizēšanai *diabēta* tabletes, uzturu un/vai fizisko slodzi, laba cukura diabēta kontrole ir atkarīga no "maltītes IQ".

Kā lai uzlabo maltītes IQ

Nesteidzīga ēšana rada relaksējošu atmosfēru, mazina stresu, likvidē bada sajūtu un rada patīkamu un pilnvērtīgu sāta sajūtu. Strādājot, braucot, runājot pa telefonu vai skatoties televizoru neēdiet. Izbaudiet savu maltīti nesteidzoties – izgaršojot katru kumosu un malku. Atvēliet ēdienreizēm pietiekoši laiku, lai samazinātu tieksmi ēst automātiski un mazinātu "nekontrolētu" ēšanu stresa situācijās un negatīvu emociju laikā.

Izpētiet pārtikas produkta etiķetes. Pārlicinieties par ogļhidrātu daudzumu, kas norādīts uz etiķetes, un to, cik liela ir viena porcija. **Labi iepazīstieties ar pārtiku**, kuru parasti pārkat, taču izpētiet arī to, kuru nolemts pagaršot.

Novērtējiet savas izvēlētas porcijas lielumu. Mēģiniet novērtēt, kāds patiesībā ir maltītes apjoms. Cik daudz makaronu, rīsu, kartupeļu vai putras faktiski ir vienā ēdienreizē (porcijā)? Tad pārbaudiet savu precizitāti, izmantojot mērīšanas krūzes, karotes vai virtuves svarus. Tādā veidā varēsiet pārlicināties un pārbaudīt, cik precīzi esat. Izmantojiet šo metodi, lai pārbaudītu savus paradumus vismaz reizi mēnesī!

Izmēriet savas dzeramās glāzes 120 un 240 ml līmeni. Nopērciet kādu spilgtu krāsu un atzīmējiet šos līmeņus uz glāzēm. Tādējādi precīzi zināsiet, cik daudz šķidruma lietojat. Bērniem patīk šādas aktivitātes, tās viņiem ļauj izprast porciju lielumus.

Iegādājieties vai glabājiet pārtiku vienas porcijas lielumā. Ja pārkat pārtiku lielākos iepakojumos, tad veidojiet atsevišķu porciju iepakojumus mājās.

Izmantojiet mazāka izmēra pusdienu šķīvjus. Tikai 320 vai 400 ml zupas šķivis tiešām garantēs vienu porciju zupas vai putras, nevis liels zupas šķivis. Sāciet maltīti ar vienu porciju. Ja pēc vienas porcijas joprojām jūtat izsalkumu, iesaku pagaidīt 10 minūtes pirms ķeršanās klāt nākamajai porcijai. 10 minūtes ir laiks, lai vēders (kuņģis) saņemtu "ziņu", ka ir pilns.

Izvēlieties mazākas porcijas, kad ēdat ārpus mājas. Daudzi bērniem piedāvā veselīgāku maltīti nekā pieaugušajiem. Līdz ar to jebkuram ir iespējas pasūtīt ēdienu no bērnu ēdienkartes. Nereti restorānos un kafējnicās var pasūtīt tikai pusi no porcijas. Otru pusi iesaiņojiet un ņemiet līdzi. To varēs baudīt pusdienās nākamajā dienā. Tas nebūs nepieklājīgi, ja neapēdisiet visu vai arī paņemsiet to līdzi.

Neliels treniņš – un novērtēt savu maltīti un tās apjomu kļūst par ikdienas ieradumu. Pievēršot lielāku vērību savam maltītes apjomam, uzlabojas arī cukura līmenis asinīs. ✨

TESTS

Precīzāk novērtēt maltītes apjomu var ar dažām ikdienā pazīstamām lietām. Pārlicinieties par savas maltītes IQ un izvēlieties piemērotāko salīdzinājumu dažu biežāk lietojamu produktu vienai porcijai:

1. Viena porcija augļu (sagrieztu), dārzeņu, makaronu, rīsu vai zupas	A. Kāršu komplekts
2. Viena tējkarote margarīna vai sviesta	B. Dūres lieluma
3. 100 g gaļas, zivs vai cāļa	C. Tenisa bumbiņa
4. Vidējs ābols vai apelsīns	D. Īkšķa gals

Pareizās atbildes: 1B, 2D, 3A, 4C

Sagatavots pēc ārzemju preses materiāliem



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

Jautri!

Vairāk informācijas turpmākajos SAULE izdevumos.



UZTURA BAGĀTINĀTĀJS DIABĒTA PACIENTIEM

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



Vitamīnus var iegādāties bez ārsta receptes

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 konsultēties 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



novo nordisk®

© Novo Nordisk A/S

06/2009