

# SAULE

## DIABĒTA VĒLĪNĀS KOMPLIKĀCIJAS

[www.diabets.lv](http://www.diabets.lv)

2017/2 (63)

REDZES TRAUCĒJUMI  
UN AKLUMS



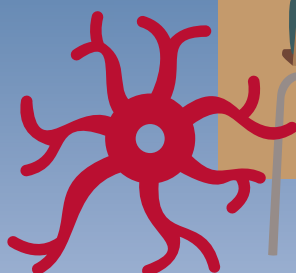
SIRDS UN ASINSVADU  
SLIMĪBAS –  
INFARKTS,  
INSULTS



NIERU SLIMĪBA  
UN NIERU  
NEPIETIEKAMĪBA



PĒDĀS JUŠANAS  
TRAUCĒJUMI, ČŪLAS  
UN AMPUTĀCIJA



# Nespēlējieties ar savu veselību!



Precīzi asins glikozes līmeņa mērījumi ir labas glikēmijas kontroles pamats. Tomēr pētījumi rāda, ka līdz 20 % no Eiropā tirgotajiem glikometriem neatbilst sistēmu precizitātes prasībām (ISO 15197:2003).<sup>1</sup>

**Accu-Chek pastāvīgi uzlabo savu sistēmu precizitāti un pilnībā atbilst jaunajām ISO 15197:2013/EN ISO 15197:2015 gada standartu prasībām.<sup>2</sup>**

1) Czupryniak L. et al. Self-Monitoring of Blood Glucose in Diabetes: From Evidence to Clinical Reality in Central and Eastern Europe—Recommendations from the International Central-Eastern European Expert Group. *Diabetes Technology & Therapeutics* 2014;16:460-75.

2) Kā tas ir norādīts teststrēmeļu iepakojuma instrukcijā

**Accu-Chek bezmaksas informatīvais tālrunis 80008886**

**ACCU-CHEK®**

## CIENĪJAMO LASĪTĀJ!

Jau pagājuši vasaras saulgrieži, un pavisam drīz arī Jāņu diena. Ir vasaras vidus, un palēnām vasaras noskaņas ienāk arī mūsu mājās un sirdīs. Atvaļinājumu, dārza darbu un ceļojumu laiks ir sācies, un ir jācenšas izmantot saulainos rītus un gaišās vakara stundas.



Gribētos, lai mūsdienu pasaules straujajā informācijas un faktu plūsmā mūsu žurnāls arī būtu kā mazs ceļojums. Tā lappuses pāršķirstiet nesteidzīgi un ar prātu, lai varētu iedziļināties rakstu autoru ieguldītajā darbā un paņemt sev vajadzīgo. Katrā lappusē slēpjas kāds cits «ceļojums» un cita ainava, līdzīgi kā aiz katra nākamā ceļa pagrieziena paveras jauns piedzīvojums un atklāsme.

Manuprāt, žurnālam izdodas gan ceļojums, gan atspoguļojot medicīniskus un sadzīviskus aspektus, dot jums iespēju izvairīties no bīstamiem pagriezieniem, nedrošiem ceļiem un maldinošām takām. Ceļosim kopā, jo kopā mēs varam to darīt drošāk, redzēt un sasniegt vairāk.

Šajā numurā par aktualitātēm Latvijas Diabēta federācijā un Latvijas cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācijā «SUSTENTO», svarīga informācija tiem, kas vēl nav, bet vēlētos pievienoties diabēta biedrību dalībnieku pulkam. Kā ceļazīmes atradīsiet speciālistu skatījumus un padomus, informāciju par tuvojošos e-veselību un jau ar rudenī paredzētām elektroniskām zāļu receptēm un sabiedrībā joprojām esošo diabēta mītu skaidrojumus.

Lai labi sokas jaunajā žurnāla «Saule» ceļojumā!

*Indra Štelmane*

Galvenā redaktore: Dr. med. **Indra Štelmane**  
Redkolēģija: Dr. **Valda Stalte**, prof. **Aivars Lejnietis**, prof. **Alvils Helds**,  
Asoc. prof. **Ilze Konrāde**, **Rita Klindžāne**, **Ligita Berzinska**  
Makets: **Aija Dvinska**  
Literārā korektore: **Sandra Krauze**  
**Reklāmas un informācijas ievietošanas jautājumos**  
zvanīt pa tālr. **29405660** vai rakstīt uz **latv.diab.feder@gmail.com**  
Par reklamās pausto informāciju atbildīgs 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.



Pasūtītājs:  
**Latvijas Diabēta federācija**  
p. k. 154, Rīga, LV-1050  
Tālr. 2026 6272  
Mob. tālr. 27882101  
info@diabets.lv  
www.diabets.lv

Sekojam mums



Druka:  
Tipogrāfija  
«airPrint»

*Ir mainījies pasta  
kastītes numurs.  
Tagad tas ir - 154.*

# SAULE

**Kopā varam sasniegt vairāk** ..... 4

**Diabēta kongress Indijā** ..... 5  
*I.Štelmane, LDF prezidente*

**«Sustento» ikmēneša avīze** ..... 5

**Diabētiska nefropātija** ..... 6  
*Maija Motivāne, ārste-nefroloģe,  
P. Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca*

**Vēdera problēmas – aizcietējumi** ..... 8  
*Maija Zebņicka, endokrinoloģe*

**Kā neapmaldīties produktu etiķešu jūklī** ..... 10  
*Elīna Dziedātāja*

**Jauns buklets «Skolotājiem un bērnudārzu vadītājiem par diabētu»** ..... 11  
*Ināra Pužule, LBJDB valdes priekšsēdētāja*

**Atmiņas traucējumi** ..... 12  
*Oļīvija Caune, ārste interniste,  
RSU rezidente endokrinoloģijā, RAKUS*

**Mazas lietas precizitātei** ..... 14  
*I.Veilande, diabēta aprūpes māsa, Bēnu KUS*

**Par E-veselību** ..... 16

**Mīti un patiesība par diabētu** ..... 18  
*Rita Klindžāne*

**Pievienojies Diabēta biedrībā!** ..... 19

**TRŪKST SAULES?  
PASŪTI TO!**  
Raksti uz p. k. **154**,  
Rīga, LV-1050





## Kopā varam sasniegt vairāk

**Kopā varam sasniegt vairāk – šāds moto no pagājušā gada ir Starptautiskās Diabēta federācijas Eiropas reģionam, un šādā noskaņā 22. aprīlī Rīgā viesnīcas Tallink konferenču zālē notika Latvijas Diabēta federācijas kopsapulce.**

diabēta pacientu apmācības atjaunošanas aktivitātēm, kā arī pateicās biedrību vadītājiem par darbu biedrībās. LDF biroja administratore Ingrīda Cīrulle klātesošos iepazīstināja ar paveikto birojā, kur trešdienās interesentiem iespējams saņemt informāciju un izglītojošus materiālus par diabētu, apmainīt glikometrus un noteikt glikozes līmeni asinīs. Gada laikā birojā vērsušās vairāk nekā 300 personas. Bet K. Kauliņa iepazīstināja ar 2016. gada finanšu pārskatu.

Tika pārrunāts arī par 2017. gada iespējamajiem kopīgajiem pasākumiem, dažādām apmācībām (kā sociālo mediju izmantošana biedrību darbā, projektu rakstīšanas iemaņu apguve u.c.), kopējiem pasākumiem un federācijas atbalstu biedrības aktivitātēm. Arī šogad federācija saviem biedriem sniegs atbalstu Pasaules Diabēta dienas, kas šogad notiks ar devīzi *Diabēts un sievietes*, pasākumiem projektu veidā. Federācijas prezidente aicināja biedrus izrādīt iniciatīvu un pieteikties šī gada vasaras radošo darbnīcu (nometnes) organizēšanā.

Kopsapulces noslēgumā dalībnieki iepazinās ar jauniem un inovatīviem risinājumiem diabēta pašaprūpē pasaulē un pieejamiem arī pie mums. Lielu klātesošo interesi izraisīja R. Tribes, SIA *Elvim* projekta *Glucotrack* atbildīgās persona, demonstrētā neinvazīvā (bez dūriena pirkstā) glikozes līmeņa noteikšanas ierīce pacientiem ar 2. tipa cukura diabētu *Glucotrack*. Vienu *Glucotrack* ierīci iespējams lietot līdz 3 personām. To var ne tikai iegādāties, bet arī uz



laiku izīrēt (viena sensora darbības laiks: līdz sešiem mēnešiem, neierobežota glikozes līmeņa kontrole).

Diskusijas raisīja arī SIA *Farmeko* pārstāves D. Tumšās informācija par jaunākajiem *Abott Diabetes Care* piedāvājumiem: asins glikozes un ketonvielu kontroles sistēmu *Freestyle Optium Neo*, kuru var izmantot kopā ar *FreeStyle Auto-Assist Neo* programmatūru, kas dod iespēju izdrukāt līdz 1000 glikozes mērījumu atskaites un par Sana Set produkciju. D. Tumšā piekrita arī praktiski demonstrēt un apmācīt interesentu grupas lietot un izmantot *Freestyle Optium Neo* priekšrocības ar vai bez programmatūras lietošanas. Bet inovatīvo, Latvijā gan vēl nepieejamo, glikozes līmeņa noteikšanas sistēmu pacientiem ar 1. tipa diabētu – *Freestyle Libre*, praktiski demonstrēja un uz jautājumiem atbildēja I. Sprudzāne (Bērnu un jauniešu diabēta biedrība).

Noslēgumā sarunas un diskusijas turpinājās jau pie pusdienu galda. Mājās jau katrs devās ar noderīgi pavadītas dienas izjūtu un jaunām idejām.

Vairāk foto federācijas profila galerijā [www.draugiem.lv](http://www.draugiem.lv)



Tajā piedalījās novadu diabēta biedrību vadītāji un pārstāvji, kas aktīvi iesaistās kā sava novada diabēta biedrības pasākumos, tā federācijas aktivitātēs.

Kopsapulces dalībniekus uzrunāja federācijas prezidente, kas aicināja visus būt aktīviem un paust savu viedokli gan par līdz šim paveikto, gan par to, kādus pasākumus un aktivitātes federācijai vajadzētu realizēt turpmāk.

Federācijas prezidente atskaitījās par pagājušā gada notikumiem un sasniegumiem, tostarp Sabiedrības integrācijas fonda administrēta projekta *LDF rehabilitācijas pakalpojumu attīstība* īstenošanas rezultātiem, *Pasaules Diabēta diena 2016.* pasākumiem un

# Diabēta kongress Indijā

I.Štelmane, LDF prezidente

Šā gada 23. – 26. februārī Indijā, Deli, norisinājās 7. Indijas Diabēta kongress, kurā, pēc Starptautiskās Diabēta federācijas prezidenta, profesora S. M. Sadikota ielūguma, piedalījās un vadīja vienu no kongresa sēdēm raksta autore. Kongress pulcināja diabēta ekspertus no visas Indijas, starptautiski atzītus speciālistus no daudzām valstīm, lai diskutētu par aktuāliem diabēta ārstēšanas un aprūpes jautājumiem, diabēta komplikāciju un blakus slimību diagnosticēšanu un ārstēšanu. Vienlaikus ar kongresu notika arī plaša industrijas izstāde.

**Izziņai.** Indija ir septītā lielākā valsts pasaulē ar vairāk nekā 1,3 miljardu iedzīvotāju (2015). Saslimstība ar cukura diabētu ir 7,8%, un Indiju mēdz dēvēt par diabēta galvaspilsētu. Tostarp, vairāk nekā 50 miljoni personām diagnosticēts 2. tipa diabēts, kas ir ne tikai nopietna veselības problēma personai un ietekmē ģimenes labklājību, bet arī milzīgs slogs valsts ekonomikai. Veselības aprūpi līdz 70% nodrošina privātas medicīnas iestādes, kas sniedz maksas pakalpojumus. Daļēji lauku rajonos un nabadzīgākām iedzīvotāju grupām veselības aprūpi un medikamentus nodrošina valsts.

Dalība kongresā deva iespēju uzzināt par diabēta aprūpi Indijā, iepazīties ar ziņoņiem un entuziasmu pilniem Indijas speciālistiem, dalīties pieredzē un apmainīties viedokļiem par aktuāliem jautājumiem, salīdzināt un saprast, ka kopumā pacientiem ar cukura diabētu ir labas ārstēšanas iespējas, trūkst (kā daudzviet pasaulē) apmācības. ✨



## Sustento ikmēneša avīze

Latvijas cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācija SUSTENTO projekta «Informācija pieejama ikvienam» ietvaros izdod avīzi. Tā sagatavota ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas budžeta līdzekļiem.



Sabiedrības integrācijas fonds



Joprojām daudzi cilvēki neizmanto jaunās tehnoloģijas – tā ir gan brīva izvēle, gan piespiedu apstākļi. Tiekoties ar SUSTENTO 48 dalīborganizāciju pārstāvjiem, secinājām, ka lielākoties ārpus lielākajām pilsētām ir ļaudis, kam nav pieejams internets vai kam nav arī datora. Šiem cilvēkiem paredzēta drukātā avīze, citiem tā būs pieejama elektroniski SUSTENTO mājaslapā [www.sustento.lv](http://www.sustento.lv).

Pieredze rāda, ka ļoti svarīgi ir vienuviet apkopota informācija, kas speciāli paredzēta mūsu mērķgrupai – cilvēkiem ar invaliditāti un/vai hronisku saslimšanu. Katrā numurā ir galvenā tēma, ko skatām niansēti, SUSTENTO

dalīborganizāciju aktivitātes un iepazīstināšana ar šīm organizācijām u. c. Lasītāji aicināti sūtīt savus jautājumus un ieteikumus, savus pieredzes stāstus.

**Avīze ir bezmaksas.** Ridzinieki to var iegādāties SUSTENTO birojā **Antonijas ielā 24-20**. Savukārt ļaudis ārpus Rīgas aicināti zvanīt uz tālr. **67590437** vai rakstīt uz e-pastu: **sustento@sustento.lv** – tad arī informēsīm, kurā organizācijā var saņemt avīzi, vai vienosimies par tās nosūtīšanu tieši adresātam, lūdzot pašiem segt tikai pasta izdevumus. ✨





# DIABĒTISKA NEFROPĀTIJA

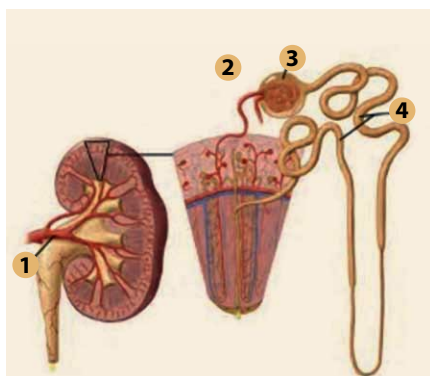
**Maija Motivāne**, ārste-nefroloģe,  
P. Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca

Cukura diabēta radītu nieru bojājumu sauc par diabētisku nefropātiju. Tā skar līdz pat 40% cilvēku ar 1. un 2. tipa cukura diabētu. Galvenais diabētiskas nefropātijas attīstības iemesls ir ilgstoši augsts cukura līmenis asinīs, kā arī citi veicinoši faktori – augsts asinsspiediens, smēķēšana, aptaukošanās un olbaltumvielām bagāts uzturs.

## KAS IR NIERES

Nieres ir divi nelieli, 9–12 cm gari, pupas formas orgāni, kas atrodas jostas apvidū pie vēdera dobuma mugurējās sienas, abās pusēs mugurkaulam (labā un kreisā), skat. attēlu nr.1.

Nieres filtrē visa organisma asinis – izvadot vielmaiņas galaproduktus («šlakvielas»), minerālšļus un ūdeni – tādējādi izveidojot urīnu. Nieru darbības vienība ir nefrons, kas sastāv no sīko asinsvadu izveidota kamoliņa (glomeruļa) un kanāliņu (tubulišu) sistēmas. Kamoliņā notiek asins filtrācija, izfiltrētā daļa tālāk nokļūst kanāliņu sistēmā, tad urīnvados, urīnpūslī un tiek izvadīta no organisma kā urīns. Uzskata, ka vienā nierē ir līdz pat vienam miljonom nefronu, kas darbojas kā mazi filtri (skatīt attēlu nr.2.)

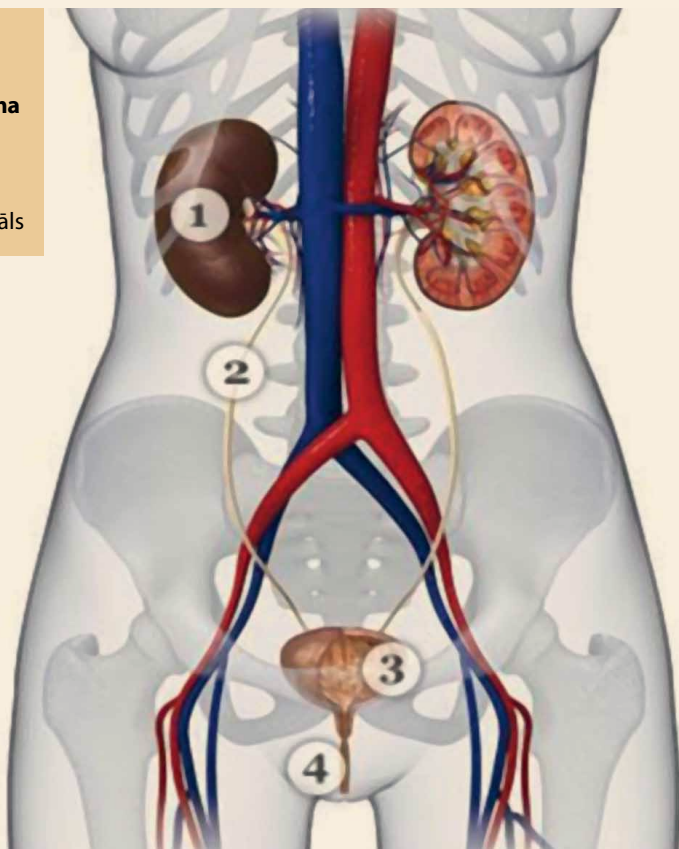


**Attēls Nr.2.**

- 1 – nieru artērija (asinsvads);
- 2 – nefrons;
- 3 – sīko asinsvadu kamoliņš (glomeruluss);
- 4 – kanāliņu sistēma (tubuliši)

**Attēls Nr.1.**  
**Nieres un urīnizvadsistēma**

- 1 - nieres;
- 2 - urīnvads;
- 3 - urīnpūslis;
- 4 - urīnizvadkanāls



Nierēm ir vēl citas papildu funkcijas, piemēram, nieres izdala vielu, kas palīdz veidoties sarkanajiem asins ķermeņiem – eritrocītiem, šo vielu sauc par eritropoētīnu; ja tās trūkst, veidojas mazasinība. Tāpat nieres padara D vitamīnu aktīvu, darboies spējīgu, tā regulējot kalcija līmeni asinīs, ja nieru darbība ir traucēta, D vitamīns darbojas nepietiekami, un asinīs pazeminās kalcija līmenis.

## KĀ CUKURA DIABĒTS BOJĀ NIERES

Ilgstoši augsts cukura līmenis liek nierēm filtrēt vairāk asiņu, t.i., tās ir ilgstoši pārslogotas, kā arī tieši bojā sīkos asinsvadus. Gadu gaitā šī pārslodze sabojā sīko filtru asinsvadu sienas, un tie sāk laist cauri vielas, kas līdz šim palika asinīs, t.i., olbaltumu albumīnu. Turpmāk, ja cukura līmenis netiek samazināts un pārslodze saglabājas, sīkās filtrējošās vienības kamoliņi sarētojas un iet bojā. Lēnām nieres zaudē spēju pildīt savas funkcijas – izvadīt «šlakvielas», minerālšļus un ūdeni, tie sāk uzkrāties organismā, liecinot par nieru mazspēju.

## DIABĒTISKAS NEFROPĀTIJAS SIMPTOMI

Sākuma stadijās, kad nieres tikai strādā pārslogoti vai arī jau sākušas urīnā izdalīt olbaltumu, raksturīgu sūdzību parasti nav. Slikta pašsajūta parādās tikai tad, kad nieru darbība ir būtiski pasliktinājusies – 30% un mazāk procenti no normālas nieru darbības.

Parādās sūdzības par garšas izmaiņām, sliktu apetīti, sliktu dūšu, ādas niezi, nogurumu. Ja urīnā izdalās ļoti daudz olbaltuma vai arī samazinās izdalītā urīna daudzums, organismā uzkrājas liekais šķidrums, radot tūskas, elpas trūkumu, grūti ārstējamu asinsspiedienu.

Diabētiska nefropātija bieži kombinējas ar diabētisku retinopātiju.

## KĀ DIABĒTISKO NEFROPĀTIJU KONSTATĒ

Pirmā diabētiskas nefropātijas pazīme ir olbaltums – albumīns urīnā.

Lai noteiktu albumīna klātbūtni urīnā, var izmantot vairākas metodes. Skatīt tabulu Nr.1.

- Albumīna/kreatinīna attiecību atsevišķā urīna porcijā, vēlams rīta porcijā.
- Albumīna daudzumu krātā diennakts urīnā.

TABULA NR.1.

Kategorija	Albumīna/kreatinīna attiecība (mg/mmol)	Albumīna daudzums 24 stundu urīnā (mg/24 stundās)
<b>Norma</b>	< 3	<30
<b>Mikroalbuminūrija *</b>	3-30	30-300
<b>Makroalbuminūrija*</b>	>30	>300

Ar zvaigznīti atzīmētais rezultāts liecina par palielinātu albumīna daudzumu urīnā un ir diabētiskas nefropātijas pazīme. Lai apstiprinātu mikroalbuminūrijas rezultātu, turpmākajos 3–6 mēnešos rekomendē atkārtot urīna analīzi vēl divas reizes. Makroalbuminūrija nozīmē, ka urīnā izdalās ļoti daudz olbaltuma, kas liecina par izteiktu nieru bojājumu.

Rekomendē albuminūrijas noteikšanu veikt 1x gadā visiem cukura diabēta pacientiem. Pacientiem ar 1. tipa cukura diabētu albuminūrijas izvērtēšana sākama piecus gadus pēc cukura diabēta diagnozes uzstādīšanas, bet 2. tipa cukura diabēta pacientiem – uzreiz pēc cukura diabēta diagnozes noteikšanas.

## KAS IR HRONISKA NIERU SLIMĪBA/ MAZSPĒJA?

Ja nieru bojājums netiek laikus pamānīts un ārstēts mikroalbuminūrijas stadijā, nierēs zaudē spēju pildīt savas funkcijas – attīstās nieru mazspēja.

To nosaka pēc kreatinīna līmeņa asinīs: jo augstāks kreatinīns, jo sliktāk nierēs strādā.

Izmantojot kreatinīnu, pēc īpašas formulas aprēķina glomerulārās filtrācijas ātrumu, kas parāda, cik mililitrus/minūtē asiņu nierēs filtrē, vienkāršojot to var salīdzināt arī ar procentiem – cik % no normas nierēs strādā.

Nieru mazspēju iedala vairākās stadijās. Skatīt tabulu nr.2.

TABULA NR.2. Hroniskas nieru slimības stadijas

Stadija	Apraksts	GFĀ ml/min/1,73m <sup>2</sup> (glomerulārās filtrācijas ātrums)
<b>1</b>	Nieru bojājums ar normālu/palielinātu GFĀ	>90
<b>2</b>	Nieru bojājums ar viegli samazinātu GFĀ	60-89
<b>3A</b>	Mēreni samazināts GFĀ	45-59
<b>3B</b>	Mēreni samazināts GFĀ	30-44
<b>4</b>	Izteikti samazināts GFĀ	15-29
<b>5</b>	Nieru mazspēja	< 15

## KĀ ĀRSTĒT

Ārstēšana ir atkarīga no nieru bojājuma pakāpes. Konstatējot diabētisku nefropātiju, agrīni albuminūrijas stadijā iespējams novērst tās progresēšanu un nepieļaut nieru mazspējas attīstību. Savukārt gadījumos, kad nieru funkcionālās spējas ir būtiski izsīkušas, 3B-5 hroniskas nieru slimības stadijā nepieciešama dažādu nieru funkciju aizvietošana. Sākot no mazasinības ārstēšanas ar eritropoetīnu, bet, GFĀ mazinoties zem 15 ml/min., pacienta gatavošanai nieru aizstājterapijai – dialīzei vai nieru transplantācijai,

Šajā rakstā turpmāk par agrīno diabētiskas nefropātijas ārstēšanu ar normālu vai viegli samazinātu nieru funkciju.

### ➤ Glikozes līmeņa kontrole

Glikozes līmeņa regulāra kontrole, kā arī mērķa glikētā hemoglobīna sasniegšana (HbA1c <7%) būtiski samazina diabētiskas nefropātijas attīstību. Vairākos pētījumos pierādīts, ka HbA1c samazināšana par 1% samazina nefropātijas risku par aptuveni 25%. Pacientiem ar hipoglikēmijas risku HbA1c mērķa līmenis piemērojams individuāli.

### ➤ Arteriālā asinsspiediena kontrole

Paaugstināts asinsspiediens bojā nierēs vēl papildus augstajam cukura līmenim. Mērķa asinsspiediens cukura diabēta pacientiem ir <130/80 mmHg.

Sāls ierobežošana uzturā < 5 g/dnn var palīdzēt efektīvāk mazināt paaugstinātu asinsspiedienu.

Nepieciešama regulāra asinsspiediena kontrole mājas apstākļos.

Pirmās izvēles medikamenti asinsspiediena ārstēšanā pacientiem ar diabētisku nefropātiju un proteīnūriju ir angiotenzīna konvertējošā enzīma inhibitori vai angiotenzīna receptoru blokatori. Pētījumos pierādīta, piemēram, ramiprila efektivitāte. Šīs grupas medikamenti spēj samazināt olbaltuma daudzumu urīnā, diabētiskas nefropātijas progresēšanu, kā arī labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu. Sākot ārstēšanu ar šo grupu medikamentiem, nepieciešama nieru rādītāju kreatinīna un kālija līmeņa kontrole pēc 1–2 nedēļām.

Šo grupu medikamentus mazās devās iesaka arī pacientiem ar diabētisku nefropātiju un normālu asinsspiedienu.

Ja neizdodas panākt vēlamo asinsspiedienu ar pirmās izvēles medikamentiem, nepieciešama vairāku medikamentu grupu kombinācija.

### ➤ Dislipidēmijas kontrole

Atsevišķos pētījumos pierādīts, ka statīnu grupas medikamenti, kas samazina holesterīna līmeni asinīs, spēj samazināt arī olbaltuma daudzumu urīnā.

### ➤ Citu riska faktoru kontrole

Svarīgs diabētiskas nefropātijas attīstības un progresēšanas aizkavēšanā ir arī vispārēji veselīgs dzīvesveids: liekā svara samazināšana, ļoti būtiska ir smēķēšanas pārtraukšana, kā arī biežākas fiziskās aktivitātes.

## KAD VĒRSTIES PIE NEFROLOGA

**Pacientiem ar cukura diabētu pie nefrologa jādodas, ja:**

- Ģimenes ārsts vai endokrinologs konstatē strauju nieru funkcijas pasliktināšanos.
- Konstatēta 4. un 5. pakāpes nieru mazspēja, t.i., GFĀ < 30 ml/min/1,73m<sup>2</sup>.
- Parādās nieru mazspējas komplikācijas, – mazasinība, zems kalcija līmenis un GFĀ <60 ml/min/1,73m<sup>2</sup>.
- Neizdodas sasniegt mērķa asinsspiediena līmeni, lietojot četrus asinsspiedienu pazeminošus medikamentus.
- Ir aizdomas par citu, pavadošu nieru slimību.

Tā kā nieru mazspēja ir nopietna slimība, svarīgākais ir nepieļaut tās attīstību, agrīni atklājot mikroalbuminūriju un laikus novērstot nieru mazspējas progresēšanu veicinošos faktoros.

Rezultātu sasniegšanā svarīga ir sadarbība starp pacientu, ģimenes ārstu, endokrinologu un nefrologu.

Lai veicas! ☀

# VĒDERA PROBLĒMAS –



**Maija Zebņicka**, endokrinoloģe

**Vai vēdera problēmai – aizcietējumiem – ir kāds sakars ar cukura diabētu? Īsā atbilde ir: jā, ir. Cukura diabēts, it īpaši, ja ir slikti kompensēts un noris ilgstoši, rada nervu bojājumus, tajā skaitā arī to nervu, kas ir atbildīgi par zarnu darbību. Šīs nervu izmaiņas var izraisīt gan caurejas, gan aizcietējumus.**

Lai gan klīniskajā praksē sastopami gadījumi, kad nervu bojājumi rodas cukura diabēta pacientiem diezgan agrīni un arī tādiem, kam diabēta kompensācijas rādītāji ir diezgan labi.

Ko tad īsti uzskata par aizcietējumiem? Visbiežāk cilvēkiem vēdera izeja notiek 1x dienā, bet mēs visi neesam vienādi, tāpēc par normu uzskatāma arī vēdera izeja 1x divās dienās un arī 2-3x /dienā, ar nosacījumu, ka to nepavada nekādas traucējošas sūdzības.

Ja vēdera izeja ir retāk nekā 3x nedēļā, tad tie jau ir aizcietējumi. Ja retāk nekā 1x nedēļā, tad tie jau ir smagas pakāpes aizcietējumi.

Diemžēl jāsaprot: ja cilvēks slimo ar cukura diabētu, nevar novelt visas sūdzības tikai uz cukura diabētu (kā tas ne visai reti notiek). Pacientiem ar cukura diabētu, lieko svaru un insulīna rezistenci biežāk nekā populācijai caurmērā ir arī dažāda veida audzēji, un par to ir jāpiedomā!

Ir jāpievērš uzmanība arī tad, ja mainās ierastais vēdera izejas ritms un izmaiņas saglabājas ilgākā laika periodā. Nelāgs simptoms ir tad, ja aizcietējumi mijas ar caurejām, – tas jau liecina par nopietnāku zarnu trakta slimību, un tādā gadījumā nepieciešama kārtīga zarnu trakta izmeklēšana, it īpaši, ja kāda onkoloģiska kuņģa-zarnu trakta vaina ir bijusi ģimenē asinsradniekiem: brāļiem, māsām, vecākiem, vecvecākiem.

Jāsaprot arī tas, ka **aizcietējumi nav slimība, bet var būt nopietnas slimības simptoms**, tāpēc ir jācenšas saprast, kāpēc tā notiek. Par aizcietējumiem noteikti jāstāsta savam ārstam.

Nereti jādzird šāda frāze: vecam cilvēkam jau retāk iziet vēders... Jā, tā notiek, bet tā nav īsti normāla novecošanās parādība.

## Sadzīves faktori, kas izraisa aizcietējumus

Ja cilvēks maz kustas (atceramies, ka zem guloša akmens ūdens netek!)

Ja nav dzīves laikā trenēta starpenes un vēdera muskulatūra.

Ja maz lieto šķidrumu.

Ja lieto maz šķiedrvielu.

Daudz lieto uzturā viegli asimilējamus ogļhidrātus (smalkmaizītes, cepumus, konfektes u.c. neveselīgas lietas).

Ieraduma aizcietējumus provocē apstākļi, kad nav iespējams aiziet uz tualeti tad, kad to vajag darīt un nākas «aizturēt», un tas notiek regulāri ilgstošā laika periodā (piemēram, specifisku darba apstākļu dēļ). Savas veselības dēļ vajadzētu sekot dabas aicinājumam tad, kad tas ir, un neko neaizturēt.

Īslaicīgus aizcietējumus var izraisīt arī ierastās vides un pārtikas maiņa, piemēram, ceļojumā. Arī regulāras klizmas un caurejas līdzekļu lietošana finālā izsauc arvien smagākus aizcietējumus.



# aizcietējumi

## VAI IR MEDIKAMENTI, KAS VAR IZSAUKT AIZCIETĒJUMUS?

Jā, ir. Tie var būt pretsāpju līdzekļi, asinsspiediena korekcijas medikamenti, nomierinoši un dažādu nervu sistēmas slimību medikamenti, kā arī antidepresanti, lai gan jāmin, ka pati depresija arī izsauc aizcietējumus. Kalcija preparāti un dzelzs preparāti bieži izsauc aizcietējumus. Tāpēc, ja mainās vēdera izejas režīms pēc kāda medikamenta lietošanas sākšanas, tad tas ir jāstāsta ārstam. Te nu gan, mīļie pacienti, gribētu pievienot vienu praktisku piebildi: ir jāiet pie tā paša ārsta, kas konkrēto medikamentu ir izrakstījis, un jāizrunā un jārisina šī problēma.



## KĀ RĪKOTIES AIZCIETĒJUMU GADĪJUMĀ?

Saprast un izvērtēt, kad un cik ilgi ir aizcietējumi. Lietot uzturā katru dienu 18–30 gramu nešķīstošu šķiedrvielu, no augļiem ieteicamas tumšās plūmes, papaija, vīģes. Lietot šķidrums galvenokārt zaļu tēju un minerālūdens veidā.

Kustēties! Vēdera preses un starpenes muskulatūras vingrojumi.

## DAŽU NEDĒĻU INTERVĀLĀ VAR LIETOT ŠĀDU TĒJU,

kuras sastāvā nav eksotisku sastāvdaļu: krūklju mizas (3 daļas); kalmju sakneņi (3 daļas); lielo nātru lapas (3 daļas); piparmētru (vai melisas) lapas (2 daļas); baldriāna sakneņi ar saknēm (1 daļa); ķimeņu sēklas (1 daļa).

Uz 1 glāzi verdoša ūdens ņem 1 ēdamkaroti drogu, ļauj 20 minūtes ievilkties, tad izkāš un dzer vakarā pa 1/2 glāzei – 3/4 glāzei uz nakti 15–20 dienas kursa veidā vai arī var pa atsevišķai reizei pēc vajadzības.



Ja aizcietējumi moka ilgāk nekā mēnesi, ir jādodas pie sava ārsta un jāmeklē iemesls, kāpēc vēdera izeja kļuvusi kūtra!

Lai jauks pavasaris un darbošies vēderi! 🌞

## Duphalac Sajūti vieglumu

Aizcietējums rada smaguma sajūtu un neērtības. Tas var piemēklēt ikvienam, tāpēc arī risinājumam ir jābūt piemērotam ikvienam.

**Duphalac (laktuloze)**

**Novērs aizcietējumu un atjauno resnās zarnas fizioloģisko ritmu.**  
Piemērots visām vecuma grupām. Var lietot diabēta pacienti.

Veicina veselībai labvēlīgo bifidobaktēriju un laktobaktēriju augšanu.

Bezrecepšu zāles.  
Reklāma izstrādāta 2017. gada maijā.  
Atgādinājuma reklāma reklamai W091-LV-16-40.  
Duphalac un Duphalac Fruit zāļu apraksti.  
Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.  
Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju.

Reklāmas devējs:  
SIA BGP Products  
Mūkusalas iela 101  
Rīga, LV-1004  
Latvija  
Tālrunis: 67605580

**Mylan**  
Better Health for a Better World

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI





# Kā neapmaldīties produktu ETIĶEŠU JŪKLĪ

*Elīna Dziedātāja*

*Ēdiena etiķetēm ir liela loma ēdienreīžu plānošanā, kas īpaši nozīmīgi ir tieši cilvēkiem ar diabētu. Lai veiksmīgi izplānotu atbilstošu ēdienkarti savam dzīvesveidam un varētu precīzi aprēķināt ogļhidrātu vai jebkuru citu uzturvielu daudzumu ēdienā, būtu vērtīgi izprast, ko nozīmē katra sadaļa pārtikas produkta etiķetē.*

Produkta uzturvērtības tabula norāda uz enerģijas daudzumu, kas tiek uzņemts, patērējot 100g konkrētā produkta. Izpētot šo tabulu, var uzzināt arī proteīna, kopējo tauku un piesātināto tauku daudzumu, ogļhidrātu, cukura un sāls daudzumu, kā arī jebkuras citas uzturvielas klātbūtni pārtikas produktā. Skat. piemēru uzturvērtības tabulai uz produkta etiķetes:

## **PORCIJAS LIELUMS**

Jāpatur prātā, ka vidējais porcijas lielums, kas tiek norādīts uz produkta iepakojuma, ir daudzums, ko par vienu porciju nosaka produkta ražotājs. Tas var nesakrist ar daudzumu, ko vienas porcijas ietvaros var patērēt vidusmēra cilvēks.

## **UZ 100 GRAMIEM**

Norādītā 100 gramu kolonna ataino uzturvielu daudzumu, kas ietilpst 100 gramos konkrētā pārtikas produkta. Šī norāde ļauj viegli salīdzināt dažādu ēdienu sastāvus un uzturvērtību.

## **ENERĢĒTISKĀ VĒRTĪBA**

Enerģētiskā vērtība tiek mērīta kilodžoulos (kJ) vai kalorijās (cal). Enerģijas daudzums, kas katram nepieciešams, variē atkarībā no dažādiem faktoriem, piemēram, vecuma, svara un fizisko aktivitāšu daudzuma.

Situācijas, kad pastāvīgi tiek uzņemts vairāk kaloriju, nekā tiek patērēts, visdrīzāk novedīs pie svara palielināšanās.

## **TAUKI UN PIESĀTINĀTIE TAUKI**

Rēķinot uz 100 gramiem, var tikt salīdzināti līdzīgi produkti, lai izvēlētos produktu ar vismazāko tauku un piesātināto tauku daudzumu.

## **KOPĒJAIS OGĻHIDRĀTU DAUDZUMS**

Iekļauj gan cukurus, gan cieti saturošus ēdienus. Ja skaita ogļhidrātus, šī mērvienība var noderēt, lai izrēķinātu, kādu daudzumu ogļhidrātu satur attiecīgais pārtikas produkts.

## **OGĻHIDRĀTI – CUKURI**

Šī sadaļa parāda, cik daudz no kopējiem ogļhidrātiem šis produkts satur cukuru. Šī sadaļa iekļauj gan pievienoto cukuru, gan cukuru, kas ēdienā ir dabiski, piemēram, laktozi (piena cukurs) un fruktozi (augļu cukurs). Šis cukura daudzums viens pats neatīnos, kā cukurs ietekmēs cukura līmeni asinīs, jo jāņem vērā kopējais ogļhidrātu daudzums.

## Piemērs uzturvērtības tabulai uz produkta etiķetes:

Daudzums vienā iepakojumā: 1	Porcijas lielums: 50g	
	<b>Uz 50 gramiem</b>	<b>Uz 100 gramiem</b>
Enerģētiskā vērtība	501kJ / 120 kcal	1002kJ / 239 kcal
Olbaltumvielas	3,5g	7,0g
Kopējais tauku daudzums	0,4g	0,8g
Piesātinātie tauki	0,3g	0,7g
Ogļhidrāti	25,3g	50,06g
Cukurs	7,5g	15,0g
Šķiedrvielas	3,4g	6,8g
Holesterīns	nil	nil
Sāls	195mg	370mg

## ŠĶIEDRVIELAS

Aplūkojot šo sadaļu, būtu jāizvēlas šķiedrvielām bagātais ēdiens. Aptuvenais šķiedrvielu daudzums, ko būtu nepieciešams uzņemt dienā, ir 25 grami sievietēm un 30 grami šķiedrvielu vīriešiem.

## SĀLS

Būtu vēlams izvēlēties produktus ar pēc iespējas mazāku daudzumu pievienotā sāls, pēc principa, ka:

daudz sāls nozīmē: 1,25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,5 g vai vairāk nātrija uz 100 g produkta);

maz sāls nozīmē: 0,25 g vai mazāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,1 g vai mazāk nātrija uz 100 g produkta).

## SASTĀVDAĻU SARAKSTS

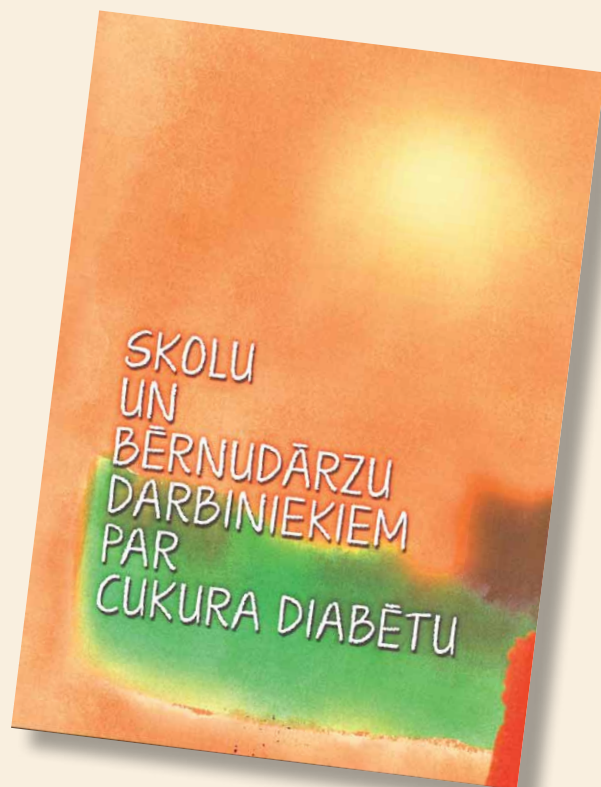
Ikvienam pārtikas produktam, ja tas ir iepakojumā, būtu jābūt sarakstam ar sastāvdaļām. Visas sastāvdaļas (izņemot ūdeni) ir sakārtotas dilstošā secībā pēc svara, lai patērētājs aptuveni varētu izprast, no kā pamatā sastāv konkrētais pārtikas produkts. Šāda veida informācija var ļaut izdarīt «pareizās» izvēles, veidojot veselīgas maltītes.

## KO VĒL ŅEMT VĒRĀ?

Uz ēdiena iepakojuma bieži tiek izmantoti skaļi saukļi, kas patērētājam liek domāt par ēdiena veselīgumu, piemēram, BEZTAUKU vai SAMAZINĀTS TĀUKU SATURS! Tomēr šāda veida paziņojumi nereti tiek izmantoti, lai veiksmīgi piesaistītu uzmanību, tāpēc vienmēr jāpatur prātā, ka:

- beztauku produkts var nozīmēt, ka tas nesatur taukus, tomēr vienmēr būtu jāpārbauda arī pievienotā cukura daudzums, jo tas bieži tiek pievienots papildus aizstāto taukvielu vietā;
- uzraksts «nesatur cukuru» var darboties apgrieztā veidā, kad produktam tiek pievienotas papildu taukvielas, lai uzlabotu tā garšu aizvietotā cukura vietā;
- zems tauku saturs ir 3 g tauku uz 100 g produkta;
- «Nav pievienots cukurs» izklausās labi, tomēr, lai gan cukurs netiek pievienots ražošanas procesā, produkts dabiski var saturēt samērā lielu cukura daudzumu;
- samazināts tauku un cukura daudzums nozīmē, ka produktam būtu jāsaturs vismaz par 30% mazāk tauku vai cukura nekā šī produkta standarta versijai. Turklāt samazināts tauku vai cukura daudzums nenozīmē, ka produkts automātiski kļūst veselīgāks. ✨

Sagatavots pēc interneta materiāliem. Vairāk informācijas: <https://www.diabetesvic.org.au/How-To-Read-Food-Labels>



### Jauns buklets

## «Skolotājiem un bērnudārzu vadītājiem par diabētu»

*Ināra Pužule, LBJDB valdes priekšsēdētāja*

Latvijas bērnu un jauniešu diabēta biedrība kopā ar kolektīvu izstrādājusi bukletu «Skolu un bērnudārzu darbiniekiem par cukura diabētu.»

Ja bērnam, pusaudzim vai jauniešiem ir diabēts, viņam ir tiesības būt sabiedrībā kā ikvienam vienaudzim un ir jāaug un jāizglitojas bērnudārzā vai skolā. Bērna veiksmīga un droša iekļaušanās izglītības iestādes vidē ir atkarīga no apkārtējo zināšanām, iejūtības, sapratnes un vēlmes palīdzēt, kā arī no vecāku pieredzes un ārstējošā ārsta profesionalitātes.

Bukletā apkopota ne tikai visa pamatinformācija par cukura diabētu un tā kontrolēšanu, ko būtu nepieciešams zināt vismaz to izglītības iestāžu darbiniekiem, kurās izglitojas bērni, pusaudži vai jaunieši ar diabētu, bet arī skaidrots, kā arī palīdzēt bērnam ar diabētu dažādās ar slimību saistītās krīzes situācijās.

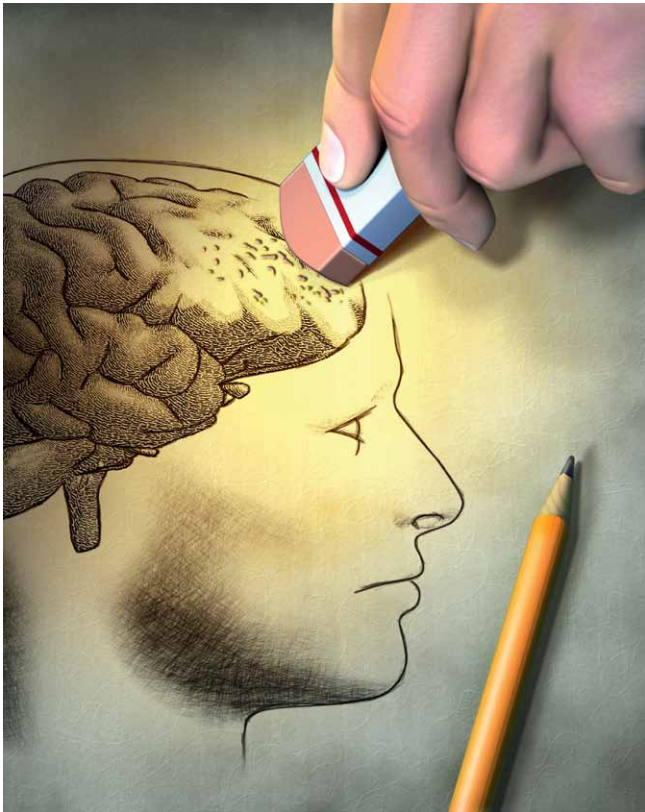
Bukletu Latvijas bērnu un jauniešu diabēta biedrība dāvināja Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas 4. endokrinoloģijas nodaļai, kurā ārstējās bērni un jaunieši ar diabētu un kur tie kopā ar vecākiem apgūst visas trīs pamatzināšanas, kā sadzīvot ar diabētu: insulīns – uzturs – fiziskās aktivitātes. To var saņemt arī Latvijas bērnu un jauniešu diabēta biedrībā un Latvijas Diabēta federācijā.

Visi bērnu vecāki aicināti bukletu nogādāt sava bērna izglītības iestādē un palīdzēt izglītības iestādei radīt bērnam drošu un atbalstošu vidi!

Ar Novo Nordisk A/S pārstāvniecību Latvijā buklets tika izdots un atvērts šā gada 25. martā biedrības kopapulcē.



# ATMIŅAS traucējumi



**Olīvija Caune**, ārste interniste,  
RSU rezidente endokrinoloģijā, RAKUS

Atmiņas pasliktināšanās ir normāla novecošanās sastāvdaļa. Tomēr ir būtiska atšķirība starp normālas novecošanās procesu izraisītu atmiņas pavājināšanos un neurodeģeneratīvu saslimšanu vai Alzheimerā slimības izraisītiem kognitīviem\* traucējumiem.

Diemžēl diabēta pacientiem pastāv augstāks risks demences attīstībai un atmiņas traucējumiem nekā cilvēkiem bez diabēta diagnozes.

## KĀ DIABĒTS IZRAISA ATMIŅAS TRAUCĒJUMUS?

Cilvēkiem, kas slimo ar cukura diabētu, īpaša uzmanība jāpievērš glikozes līmenim asinīs, lai tas nekad nebūtu pārāk augsts vai pārāk zems. Diabēta pacientiem nepieciešama rūpīga cukura līmeņa kontrole, jāpievērš uzmanība uzņemtas pārtikas kvalitātei, fiziskajām aktivitātēm un daļai pacientu arī ievadītā insulīna daudzumam. Ja diabēts ilgstoši netiek labi kontrolēts, tas var izraisīt atmiņas traucējumus. Smadzeņu šūnām nepieciešama konstanta, stabila glikozes pievade, lai nodrošinātu optimālu to darbību.

**\* Kognitīvi jeb izziņas traucējumi ir termins, ko lieto, lai aprakstītu atmiņas traucējumus, domāšanas un spriešanas gausumu, kas neatbilst cilvēka vecumam. Izteiktus kognitīvus traucējumus sauc par smagāku slimību – demenci (plānprātību).**

Ja ir pārāk augsts cukura līmenis asinīs (hiperglikēmija) vai pārāk zems cukura līmenis asinīs (hipoglikēmija), smadzeņu funkcija var ciest.

Neirotransmisija ir signālu pārvade no vienas nervu šūnas uz citu ar ķīmisku vielu vai elektrisko signālu starpniecību. Lai neirotransmisija notiktu normāli, nepieciešama relatīvi stabila glikozes pievade smadzeņu šūnām bez pārmērīgām svārstībām.

Kad jūs mācāties un mēģināt atcerēties jaunu informāciju, nepieciešama netraucēta neirotransmisija. Līdz zināmai pakāpei neirotransmisijas traucējumus izjutis teju katrs cilvēks, piemēram, izlaižot brokastu ēdienreizi, sajūtam, ka atmiņa un darba spējas vairs nav iepriekšējā līmenī.

Diabēta pacientiem, neirotransmisijas traucējumi notiek gandrīz katru dienu, neatkarīgi no diabēta tipa. Jūs varētu iedomāties, ka paaugstināts cukura līmenis asinīs it kā varētu veicināt labāku smadzeņu darbību, tomēr patiesībā ir pretēji. Pārmērīgi augsts cukura līmenis smadzeņu šūnām ir līdzīgi kaitīgs kā zems cukura līmenis asinīs. Cukura līmeņa pārmērīgas svārstības gan vienā, gan otrā virzienā negatīvi ietekmē koncentrēšanās spējas, uzmanības noturību, īslaicīgo un ilglaicīgo atmiņu.

Liela nozīme atmiņas traucējumu patoģenēzē ir arī mikro- un makroangiopātijai (jeb liela un maza kalibra asinsvadu sienu izmaiņām), asinsspiediena un holesterīna līmeņa kontrolei. Tāpat būtiska ietekme ir hroniskam iekaisuma procesam organismā un ģenētiskajiem faktoriem (iedzimtībai). Kāds cits plaši pētīts atmiņas traucējumu izraisošs faktors ir insulīna rezistence (nejutīgums pret insulīnu), ko sastop 2.tipa cukura diabēta un glikozes tolerances traucējumu gadījumā.

## KĀDI IR BŪTISKI ATMIŅAS ZUDUMA SIMPTOMI?

Daži no tālāk minētajiem simptomiem laiku pa laikam notiek ar mums visiem, bet uztraukumam ir pamats vienīgi tad, ja šie simptomi parādās biežāk kā parasti un traucē jūsu dzīves kvalitātei.

### NOPIETNĀKI ATMIŅAS ZUDUMA SIMPTOMI:

- Nespēja atcerēties nozīmīgus dzīves notikumus;
- Nespēja atcerēties tikko notikušu notikumu;
- Nespēja atcerēties, kur esat nolīcis kādu priekšmetu;
- Nespēja atcerēties tuvu cilvēku vārdus;
- Ikdienā bieži lietotu vārdu aizmiršana;
- Nespēja atrast ceļu uz kādu labi pazīstamu vietu, bieža apmaldīšanās iepriekš labi pazīstamā vietā;
- Nespēja sekot norādēm, koncentrēties.

Ja esat ievērojis vairākus no minētajiem atmiņas zuduma simptomiem un tie būtiski traucē jūsu ikdienas aktivitātēm, noteikti pastāstiet par to savam ārstam, lai kopīgi izlemtu par iespējamo ārstēšanas taktiku.

Ir virkne paņēmieni, kā jūs varētu mēģināt novērst atmiņas traucējumu progresiju vai pat uzlabot esošus atmiņas traucējumus arī paša spēkiem.

## DAŽI PRAKTISKI ATMIŅAS UZLABOŠANAS PAŅĒMIENU PADOMI

- ▶ Sasniedziet labu diabēta metabolo kompensāciju, HbA1c < 6,5-7% . Pētījumos pierādīts, ka augstāks HbA1c līmenis (neapmierinoša diabēta metabolā kompensācija) asociējas ar izteiktākiem atmiņas traucējumiem. Patiesībā glikozes līmeņa turēšana tuvu mērķa rādītājiem var palīdzēt ne tikai jūsu acīm, nierēm, sirdij un nerviem būt veselākiem, bet arī uzturēt normālu smadzeņu darbību.
- ▶ Turpiniet mācīties un trenēt atmiņu. Liela daļa no mums nevarēja vien sagaidīt skolas beigas ar visiem tās eksāmeņiem un pārbaudījumiem, bet patiesībā mācīties nepieciešams visu mūžu. Uzskata, ka regulāra mācīšanās veicina nervu šūnu savstarpēju komunikāciju un uzlabo kognitīvās spējas. Neesat sajūsmā par ideju atgriezties skolā? Neuztraucieties, mācīšanās nozīmē arī jauna hobijs vai vaļasprieka iegādi, kulinārijas kursus un interesantu lekciju klausīšanos. Turpiniet nodarbināt savas smadzeņu šūnas!
- ▶ Pārtrauciet smēķēšanu! Smēķēšanā nav nekā laba, tāpēc nebūsiat pārsteigti uzzināt, ka smēķēšana veicina atmiņas traucējumu rašanos. Ja jūs smēķējat, izveidojiet smēķēšanas atmešanas plānu!
- ▶ Fiziskām aktivitātēm ir būtiska nozīme. Ejiet biežās pastaigās, jo fiziskās aktivitātes palīdz ne tikai kontrolēt cukura līmeni asinīs un ilgstošā periodā uzlabo asinsspiediena rādītājus, bet arī samazinās demences risku. Centieties būt aktīvs lielākajā skaitā nedēļas dienu.
- ▶ Izmēģiniet Vidusjūras diētu. Ēdiet vairāk svaigu dārzeņu, pilngraudu ogļhidrātu produktu, zivis un liesu gaļu. Centieties ierobežot taukainu ēdienu lietošanu uzturā.
- ▶ Izgulieties! Labs miegs palīdz atgūt spēkus jaunas

informācijas uzņemšanai, kā arī palīdz uzglabāt jau iegūto informāciju.

- ▶ Izvairoties no sociālās izolācijas, kas var veicināt depresijas attīstību un pasliktināt jau esošus atmiņas un kognitīvos traucējumus.
- ▶ Atkārtošanai ir būtiska nozīme informācijas saglabāšanā. Ja ievērojat grūtības atcerēties cilvēku vārdus vai ielu nosaukumus, iesakām vairākkārtīgi atkārtot svarīgo informāciju, jo tas atvieglos tās atcerēšanos. Varat mēģināt arī būtiskāko pierakstīt.
- ▶ Centieties būt labi organizēts. Ja jums problēmas sagādā spēja atcerēties, kur pēdējo reizi nolikāt mašīnas atslēgas vai noliktās satikšanās vietu un laiku, iespējams, jums nepieciešams vienkārši rūpīgāk organizēt savas dienas gaitas. Pamēģiniet biežāk izmantot kalendārus, laika plānotājus. Vienmēr atslēgu glabāšanai izmantojiet to pašu vietu, ko agrāk.

Lai gan diabēta pacientiem pastāv augstāks risks atmiņas traucējumu attīstībai nekā cilvēkiem bez diabēta, tomēr labai diabēta kontrolei un dzīvesveida pārmaiņām ir izšķiroša nozīme kognitīvo traucējumu profilaksē vai jau esošu traucējumu progresijas ierobežošanā. 🌟

Raksts sagatavots, izmantojot interneta informāciju [www.healthline.com/health/diabetes/diabetes-and-memory-loss](http://www.healthline.com/health/diabetes/diabetes-and-memory-loss)

[www.improve-memory-skills.com/diabetes-and-memory-loss.html](http://www.improve-memory-skills.com/diabetes-and-memory-loss.html)

[www.diabetesselfmanagement.com/blog/nine-tips-keep-memory-diabetes/](http://www.diabetesselfmanagement.com/blog/nine-tips-keep-memory-diabetes/)

[www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/diabetes-and-memory-loss.html](http://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/diabetes-and-memory-loss.html)

[www.medscape.com/viewarticle/852112](http://www.medscape.com/viewarticle/852112)

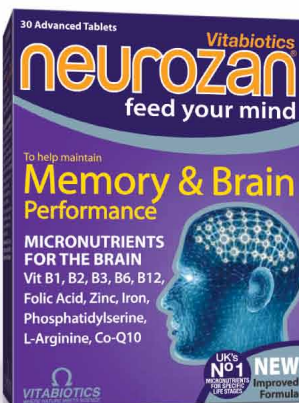
## Pabaro savas smadzenes!

Kognitīvās funkcijas  
(dzelzs, cinks, jods)

Psiholoģiskās funkcijas  
(vitamīni - B12, B6, B2, B1, C)

Nervu sistēmas darbība  
(jods, magnijs, varš)

Gaīgās darbaspējas  
(folskābe, pantotēnskābe)



**neurozan** nodrošina ar pilnvērtīgu, ikdienā nepieciešamo vitamīnu, fosfatidilserīna, L-arginīna, koenzīma Q, un citu dabīgo bio-elementu daudzumu

Tikai viena tablete dienā

Nopērkams visās aptiekās un [www.vitabiotics.lv](http://www.vitabiotics.lv)



Uztura bagātinātājs. Uztura bagātinātājs neaizstāj pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu.

# MAZAS LIETAS PRECIZITĀTEI

**I.Veilande**, diabēta aprūpes māsa,  
Bērnū KUS

Lai ikviens pacients ar cukura diabētu sasniegtu savus ārstēšanas mērķus, ir pareizi jālieto ārsta noteiktie medikamenti, jāsamēro uzturs un fiziskās aktivitātes. Būtiska nozīme ikdienā labas diabēta kontroles sasniegšanai ir arī cukura līmeņa paškontrolei.

Cukura līmeņa mērķi pacientiem ar cukura diabētu var atšķirties, tāpat pārrunājams ar ārstu vai diabēta māsu būtu paškontroles biežums. Taču kopīgs mērķis visiem pacientiem neatkarīgi no vecuma, diabēta tipa un ārstēšanas veida ir viens – tā ir maksimāla cukura līmeņa mērījuma precizitāte.

Latvijā pieejami glikometri ar ļoti augstu ticamības pakāpi, un, ievērojot visas nepieciešamās lietošanas norādes, iegūtais mērījums ir gandrīz līdzvērtīgs laboratorijā veiktajam.

Taču, lai iegūtu šo maksimāli precīzo cukura līmeņa mērījuma rezultātu, kuru ievērojat ikdienā, bet ārstējošais ārsts pieņem lēmumus par ārstēšanas taktiku, lūdzu, vienmēr atcerieties šos svarīgos faktorus, kas ietekmē jūsu mērījumu precizitāti!

▶ Netīras rokas! Pirms asins parauga ņemšanas ir svarīgi mazgāt un kārtīgi noslaucīt rokas. Jebkura substance, kas ir uz ādas, nokļūstot asins pilienā, padarīs mērījumu neprecīzu. Tas var būt krēms, eļļa, saldi šķidrums, putekļi, sviests, ūdens. Daudzi pacienti ikdienā cukura līmeņa nosaka ārpus mājas. Dažiem glikometriem nepieciešams minimāls asins pilienis, un katrs mazākais piejaukums šim pilienam var sekmēt ļoti neprecīzu mērījumu. Jūsu ārsts vai diabēta māsa dos padomu, kā iegūt precīzu rezultātu arī apstākļos, kad rokas nomazgāt nav iespējams. Jautājiet pēc padoma!

▶ Pārāk stipri spiests pirksts! Ja grūtības sagādā piliena izspiešana,

mazgājiet rokas siltā ūdenī, pamasējiet pirkstu galus. Izmantojiet pirkstu galu sānus, jo asinsrite šajās vietās ir intensīvāka.

▶ Pārāk augsta vai zema t°, mitrums! Tas attiecas gan uz glikometru, gan teststremlēm. Sekojiet sava glikometra instrukcijā norādītajam t° diapazonam, glabājiet sausā vietā.

▶ Nepareizi kalibrēts glikometrs! Jautājiet ārstam vai mātai, vai jūsu glikometram nepieciešama kalibrēšana.

▶ Derīguma termiņš! Sekojiet teststremeļu derīguma termiņam.

▶ Nolietojušās baterijas!

▶ Cukura līmeņa mērvienības! Latvijā cukura līmeni pieņemts izteikt milimolos litrā ( mmol/l). Glikēmiju var izteikt arī citādi. Pārlicinieties, vai jūsu glikometrā ir jums pazīstamās mērvienības, lai mērījumu rezultāti netiktu nepareizi interpretēti. Tādi gadījumi ir bijuši, un tas ļoti nopietni var apdraudēt jūsu veselību.

Lai jūsu cukura mērījumu rezultāti būtu precīzi! ☀



## FreeStyle Optium Neo

**Glikometrs paredzēts glikozes un ketonvielu līmeņa noteikšanai asinīs**





**Teststremeles glikozes līmeņa noteikšanai asinīs**  
**FreeStyle Optium (N50; N25)**

Iekļautas Kompensējamo medicīnas ierīču sarakstā.

**No 2017. gada 1. aprīļa būtiski samazināta teststremeļu cena un pacientu līdzmaksājumi.**



**Teststremeles ketonvielu līmeņa noteikšanai asinīs**  
**FreeStyle Optium β-ketone N10**



2017\_ADCBalt\_10

### UZMANĪBU!

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

Izplatītājs: **Farmeko SIA**, Brīvības gatve 410, Rīga  
darba laiks: no pirmdienas līdz piektdienai 9:00-17:00

Uzziniet vairāk, zvanot pa klientu servisa bezmaksas tālruni

**8000 30 81**  
vai apmeklejšiet [www.farmeko.lv](http://www.farmeko.lv)



# Sajūti dzīves spēku!



satur  
**BENFOTIAMĪNU**



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

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



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

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

Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu! Bezrecepšu zāles! Par novērotajām blakusparādībām lūdzam ziņot Zāļu valsts aģentūrā vai Wörwag Pharma GmbH & Co.KG pārstāvniecībā Latvijā pa tālruni +371 67411504. Reklāmas devējs: Wörwag Pharma GmbH&Co.KG, Vienības gatve 87, Rīga LV-1004. Reģistrācijas apliecības īpašnieks: Wörwag Pharma GmbH&Co.KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Vācija. LV/MILG/PA/A/02/13/05.17/S



## ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

# PAR E-VESELĪBU

E-veselība ir elektroniska valsts veselības aprūpes informācijas sistēma drošai, ērtai un ātrai medicīniskās informācijas uzkrāšanai un apmaiņai starp pacientu un viņa ārstniecībā iesaistītajām personām.

E-veselības portāla adrese ir [www.eveseliba.gov.lv](http://www.eveseliba.gov.lv).

## KĀ LIETOT E-VESELĪBU?

1. Interneta pārlūkprogrammā atveriet adresi [www.eveseliba.gov.lv](http://www.eveseliba.gov.lv).
2. Nospiediet pogas «Pieslēgties» un «Iedzīvotājs».
3. Autorizējieties ar kādu no drošas piekļuves līdzekļiem:
  - internetbankas piekļuves datiem;
  - elektronisko parakstu;
  - personas apliecību (eID).

## KĀDA INFORMĀCIJA E-VESELĪBĀ BŪS PIEEJAMA IEDZĪVOTĀJAM?

### ► Personas dati

- iespēja norādīt savu kontaktinformāciju saziņai ar ārstu;
- iespēja norādīt kontaktpersonu ārkārtas gadījumos;
- iespēja deleģēt citu personu piekļūt saviem veselības datiem;
- iespēja apskatīt Audita pierakstus – kas un kad skatījies iedzīvotāja veselības datus E-veselībā.

### ► Dati par ģimenes ārstu

- iespēja apskatīt informāciju par savu ģimenes ārstu;
- iespēja pārreģistrēties pie cita ģimenes ārsta, ja konkrētais ārsts ir uzsācis E-veselības lietošanu.

### ► Dati par EVAK (Eiropas veselības apdrošināšanas karti)

- iespēja apskatīt EVAK aktuālos un vēsturiskos datus;
- iespēja elektroniski pieteikties jaunai kartei.

### ► Veselības pamatdati

- iespēja apskatīt veselības pamatdatus – noteiktās diagnozes un alerģijas, biežāk lietotos medikamentus un medicīnas preces (pamatdatus par pacientu var ievadīt tikai ģimenes ārsts, tā nodrošinot pēc iespējas kvalitatīvāku veselības aprūpi).



## E-VESELĪBAS LIETOTĀJU ATBALSTA DIENESTS

Ar jautājumiem par E-veselības lietošanu iedzīvotāji ir aicināti vērsties E-veselības lietotāju atbalsta dienestā:

### Tālruņi

- Iedzīvotājiem - tālr. 67 803 300
- Ārstniecības personām un farmaceitiem - tālr. 67 803 301

**E-pasts: [atbalsts@eveseliba.gov.lv](mailto:atbalsts@eveseliba.gov.lv)**

### Darba laiks:

**katru dienu no plkst. 8.00 līdz 20.00**

### ► Izrakstītās e-receptes

- iespēja apskatīt informāciju par visiem E-veselībā izrakstītajiem medikamentiem.

### ► Izsniegtās un noslēgtās e-darbnespējas lapas

- iespēja apskatīt informāciju par visām E-veselībā atvērtajām un slēgtajām e-darbnespējas lapām;
- iespēja nosūtīt informāciju par atvērtu e-darbnespējas lapu uz darba devēja vai citu e-pastu.

### ► Nosūtījumi uz konsultācijām un izmeklējumiem

- iespēja apskatīt datus par nosūtījumiem uz ārstu konsultācijām un diagnostiskajiem izmeklējumiem.

### ► Ārstu slēdzieni (rezultāti)

- iespēja apskatīt konsultantu slēdzienus.

### ► Izmeklējumu rezultāti

- iespēja apskatīt izmeklējumu, piemēram, vizuālās diagnostikas izmeklējumu rezultātus.

### ► Vakcināciju dati

- iespēja pieteikties vakcinācijai (vai atteikties);
- iespēja apskatīt informāciju par pārslimotajām infekcijas slimībām, veiktajām vakcinācijām un to izraisītajām komplikācijām u.c.

### ► Paziņojumi «Pastkastītē»

- iespēja saņemt dažāda rakstura informatīvos ziņojumus, piemēram, par atvērtajām un noslēgtajām e-darbnespējas lapām sadaļā «Pastkastīte».

**SVARĪGI!** Informācija E-veselībā būs pieejama gan par iedzīvotāju pašu, gan iedzīvotāja nepilngadīgajiem bērniem, gan aizbildniecībā esošajām personām.

## NO KURA BRĪŽA E-VESELĪBĀ SĀK UZKRĀTIES MEDICĪNISKĀ INFORMĀCIJA?

Iedzīvotāja medicīniskā informācija E-veselībā sāk uzkrāties kopš brīža, kad apmeklētā ārstniecības iestāde vai ārsts ir uzsākuši darbu (datu ievadi) E-veselībā. Tāpēc daļa medicīniskās informācijas iedzīvotājam būs pieejama tikai ar laiku, ārstniecības iestādēm un ārstiem arvien aktīvāk izmantojot E-veselības sistēmu.

## KĀDA PERIODA MEDICĪNAS DATI BŪS PIEEJAMI E-VESELĪBĀ?

E-veselībā būs pieejami gan aktuālie pacientu medicīnas dati, gan vēsturiskie dati (tādi, kas var būt nozīmīgi pacienta ārstēšanas procesā) – ja ārsts šos



Infografikā atspoguļota e-receptes lietošana, sākot no tās izrakstīšanas līdz zāļu iegādei aptiekā.



datu par pacientu būs ievadījis E-veselības sistēmā. Piemēram, izraksti no slimnīcām, noteiktās diagnozes, konstatētās alerģijas, regulāri lietojamie medikamenti, medicīniskās ierīces u.c.

### NO 2017. GADA 1. SEPTEMBRA – TIKAI ELEKTRONISKI

Šobrīd E-veselības lietošana ārstniecības iestādēm un aptiekām ir brīvprātīga – zāļu receptes un darbnespējas lapas var izrakstīt gan elektroniski, gan uz papīra veidlapām, bet no 2017. gada 1. septembra darbnespējas lapas un valsts kompensējamo medikamentu receptes varēs izrakstīt tikai elektroniski. Savukārt nosūtījumus ambulatoru vai stacionāru pakalpojuma saņemšanai, radioloģiskos izmeklējumus, pārskatu par pacienta ambulatoro izmeklēšanu, potēšanas pases informāciju u.c. – ārstniecības iestādēm būs pienākums nodrošināt tiešsaistē no šā gada 1. septembra.

### KĀ ATPAZĪT IESTĀDES, KAS LIETO E-VESELĪBU?

Ārstniecības iestādēs un aptiekās, kas ir uzsākušas E-veselības lietošanu, ir

izvietotas apaļas atpazīšanas uzlīmes ar uzrakstu **“Šeit lieto E-veselību”**.

Uzlīme informē, ka iedzīvotāji konkrētajā iestādē var saņemt e-receptes un atvērt, pagarināt vai noslēgt e-darbnespējas lapu. Savukārt aptiekā izvietotā uzlīme apliecina, ka tajā var iegādāties e-receptu zāles.

### VAI E-RECEPTES ZĀLES APTIEKĀ VAR IEGĀDĀTIES CITAM CILVĒKAM?

E-receptes izrakstīšanas laikā pacients ārstam var lūgt norādīt cilvēkus, kas drīkst aptiekā izņemt viņam paredzētās zāles, kā arī norādīt, ka vēlas zāles iegādāties tikai pats, neļaujot tās izņemt nevienam citam.

Lai aptiekā iegādātos e-receptes zāles citam cilvēkam:

- jānosauc e-receptes identifikācijas numurs (tas ir redzams E-veselības sistēmā ārstam, pacientam un deleģētajām personām);
- jānosauc pacienta, kuram e-recepte



ir izrakstīta, vārds un uzvārds (ja identifikācijas numurs un vārds sakrītis, farmaceits izsniegs zāles);

- jāuzrāda personu apliecinošs dokuments (pircēja dokumentu uzrādīt nepieciešams, lai farmaceits E-veselības sistēmā varētu atzīmēt zāļu saņēmēju).

### VAI AR E-RECEPTES ZĀLES DRĪKST PIRKT PA DAĻĀM?

Zāles, kas E-veselībā izrakstītas uz parastās receptes, drīkst izpirkt pa daļām, jo sistēmā tiek saglabāta informācija par atlikušo zāļu daudzumu. Būtiski, ka to var izdarīt dažādās aptiekās, cilvēkam neesot piesaistītam vienai aptiekai, kā tas bija agrāk.

### IEGUVUMI, IZMANTOJOT E-RECEPTI?

➤ **Ērti.** Nav jāuztraucas par ārsta rokraksta salasīšanu vai receptes pazaudēšanu.

➤ **Kvalitatīvāka ārstniecība.** Pacientam un ārstējošajiem ārstiem E-veselībā ir pieejamas visas izrakstītās e-receptes (tajā skaitā tās, kas būs izmantotas un atdotas farmaceitam).☀



## MĪTI UN PATIESĪBA PAR

## DIABĒTU

Rita Klindžāne

Es dzirdēju... Man teica... Un tālāk seko stāstījums, kurā reizēm grūti atrast patiesības graudu. Laikam jau pareizāk būtu ieklausīties speciālistu viedokli.

**MĪTS: Diabēta pacienti nedrīkst ēst ogļhidrātus.**

**REALITĀTE:** Gremošanas traktā ogļhidrāti sadalās līdz glikozei (cukuram) un tad nokļūst asinīs. Glikoze dod enerģiju smadzenēm, nierēm, rada spēka rezerves glikogēna veidā aknās un muskuļos, ietilpst balsta aparāta kaulos, skrimšļos. Ogļhidrāti ir galvenā uzturviela, kas paaugstina cukura līmeni asinīs pēc maltītes. Atkarībā no ķīmiskā satura un sadalīšanās pakāpes tos iedala vienkāršos un saliktos. Vienkāršie ogļhidrāti jeb cukuri ir monosaharīdi (vīnogu cukurs-glikoze, augļu cukurs-fruktoze) un disaharīdi (parastais cukurs-saharoze, iesala cukurs-maltoze, piena cukurs-laktoze) Pēc šādu produktu apēšanas asinīs strauji palielinās cukura līmenis.

Saliktie ogļhidrāti jeb polisaharīdi ir ciete un balastvielas. Tie ir pilngraudu produktos, pākšaugos, makaronos, kartupeļos. Tas ir veselīga uztura pamats.

No ogļhidrātus saturošiem produktiem nav jāatsakās, bet cilvēkiem ar diabētu jānovērtē katrā ēdienreizē uzņemtais ogļhidrātu daudzums.

**MĪTS: Cukura līmeni diabēta pacients var noteikt pēc pašsajūtas.**

**REALITĀTE:** Katrs cilvēks ir atšķirīgs: dažiem paaugstināta cukura līmeņa gadījumā ir izteikti simptomi, citiem nav. Ja cukura līmenis paaugstinās lēni, vairāku gadu garumā, pašsajūta var nemainīties. Tāpēc ne vienmēr iespējams ņemt vērā simptomus un pašsajūtu. Viens no svarīgākajiem posmiem cīņā ar cukura diabētu ir regulāra glikozes mērīšana asinīs.

**MĪTS: Diabētu iegūst tikai iedzimtības ceļā.**

**REALITĀTE:** Protams, gēnus mantojam un insulīna rezistences gēni var būt arī iedzimti. Tomēr lielā mērā diabēta cēloņi meklējami mūsdienu dzīvesveidā, kas, visticamāk, ir mazkustīgs. Iedzīvotāju vidū valda stereotips, ka cilvēkam, kas strādā, daudz jāēd. Mēs ēdam par daudz, kustamies par maz. Lai organismam nodrošinātu pareizu vielmaiņu, jābūt pareizam līdzsvaram starp apēsto kaloriju daudzumu un patērēto.

**MĪTS: Ja es sāksu lietot medikamentus cukura līmeņa pazemināšanai, mans aizkuņģa dziedzeris pats vairs nestrādās.**

**REALITĀTE:** Aizkuņģa dziedzeris endokrīno funkciju ļoti apgrūtina hiperglikēmija jeb paaugstinātais cukura līmenis. Tā rezultātā mainās asiņu ķīmiskais sastāvs, tiek bojāti asinsvadi, radot dažādas komplikācijas, piemēram, redzes pasliktināšanos, sāpes kājās un nieru darbības traucējumus. Normalizējot glikēmiju, aizkuņģa dziedzeris funkcija uzlabojas.

**MĪTS: Insulīns ir jāglabā ledusskapī, tādēļ pacients nevar ilgāku laiku uzturēties ārpus mājas. Insulīna ievadīšana ir sarežģīta, un ir vajadzīga medicīniska izglītība.**

**REALITĀTE:** Mūsdienīgie insulīna ievadīšanas līdzekļi (it īpaši insulīna pildspalvas) ļauj ērti ievadīt insulīnu, atrodoties ceļojumā, viesos, darbā vai citur. Insulīna injektoru, ko lietojat, vai atvērto insulīna flakonu var glabāt istabas temperatūrā apmēram mēnesi. Pirms injekcijas nav nepieciešama ādas notīrīšana ar spirtu. Ievadīt insulīnu var arī caur apģērbu, tikai jāatceras nomainīt adatiņu. Insulīna ievadīšana ir ļoti vienkārša un pēc īsas apmācības to var izdarīt ikviens cilvēks.



**MĪTS: Diabēta pacientiem ir jāēd tikai speciāls diētisks uzturs.**

**REALITĀTE:** Veselīgs uzturs diabēta pacientam nozīmē to pašu, ko veselīgs uzturs ikvienam cilvēkam: pilngraudu produkti, liesa gaļa, dārzeņi, augļi u. c., mazāk sāls un rafinēta cukura. Par individuāli piemērotāko uzturu konsultēs ārsts. ☀

Raksts sagatavots, izmantojot interneta materiālus un speciālistu pieredzi.

# PIEVIENOJIES DIABĒTA BIEDRĪBĀ!

IEGŪSI SEV NODERĪGU INFORMĀCIJU PAR DIABĒTA APRŪPI UN KONTROLI,  
NOSKAIDROSI PAR VALSTS NODROŠINĀTO DIABĒTA ĀRSTĒŠANU,  
IEGŪSI ATBALSTU UN UZZINĀSI LĪDZCILVĒKU PIEREDZI.  
NEPALIEC MALĀ! ESI AKTĪVS!

	Biedrības nosaukums	Biedrības adrese	Kontakt tālrunis
	<b>Latvijas Diabēta federācija</b>	Deglava iela 2, Rīga, LV 1009	Tāl. 20266272, trešdienās plkst. 11 – 15; 27882101 info@diabets.lv latv.diab.feder@gmail.com www.diabets.lv
1.	<b>Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrība</b>	Valguma iela 31a - 5, Rīga, LV 1048	Tāl. 67601549, 29484909 bernudiab@elva1.lv www.bernudiab.lv
2.	<b>Dobeles diabēta biedrība</b>	Brīvības iela 3, Dobeļe, LV 3700	Tāl. 22302610 zeme224@inbox.lv
3.	<b>Jūrmalas diabēta biedrība</b>	Ventspils šoseja 32, t/c «Liedags»	Tāl. 26004139 jurmaldasdiabets@inbox.lv
4.	<b>Gulbenes diabēta biedrība</b>	Brīvības iela 21, Gulbene, LV 4401	Tāl. 29482471 antagriinberga@inbox.lv
5.	<b>Liepājas diabēta biedrība</b>	Klaipēdas iela 96A, Liepāja, LV 3416	Tāl. 63422633 ldb@inbox.lv
6.	<b>Limbažu diabēta biedrība</b>	Zāles iela 8, Limbaži, LV 4001	Tāl. 28398898 limdb@inbox.lv
7.	<b>Ludzas diabēta biedrība</b>	Latgales iela 129, Ludza, LV 5701	Tāl. 28317239 olgapavlovska@inbox.lv www.ludzasdiabetiki.lv
8.	<b>Rēzeknes diabēta biedrība</b>	Varlavāna 70, Rēzekne, LV 4601	Tāl. 26416724 jazepsavdijanovs@inbox.lv
9.	<b>Rīgas diabēta biedrība</b>	Deglava iela 2 - 15, Rīga, LV 1009	Tāl. 29156326 ilze.veilande@inbox.lv
10.	<b>Saldus diabēta biedrība</b>	Slimnīcas 3 a, Saldus, LV 3800	Tāl. 29719933 imants.svedrevics@inbox.lv
11.	<b>Kuldīgas diabēta biedrība</b>	1905. gada iela 6, Galvenā bibliotēka, Kuldīga, Kuldīgas nov.	Tāl. 26686097 S.tinte@inbox.lv kuldigasdiabeti@inbox.lv
12.	<b>Talsu diabēta biedrība</b>	Lielā iela 27, Talsi, LV 3201	Tāl. 22470777 kristine.karklina.talsi@gmail.com
13.	<b>Tukuma reģionālā diabēta biedrība</b>	Talsu iela 20, Tukums, LV 3101	Tāl. 29489495 diabets2@inbox.lv rutens5@inbox.lv
14.	<b>Valmieras diabēta biedrība</b>	Rīgas iela 53, Valmiera, LV 4201	Tāl. 64231032, 20391915 atvasara@apollo.lv



**Ēriks**  
Veselības  
aprūpes  
speciālists



# NovoFine® Jūsu sajūtām ir nozīme

■ **NovoFine®: "Ko Jūs domājat par NovoFine® 32G 6 mm insulīna ievades adatām?"**

■ **Ēriks: "Tievākas adatiņas ir komfortablākas. Cilvēkiem ar cukura diabētu tas ir svarīgi, lai justos labāk insulīna injekcijas brīdī."**

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

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

Blakusparādību gadījumā ziņot Zāļu valsts aģentūrai, Jersikas ielā 15, Rīgā, LV-1003.  
Tīmekļa vietne: [www.zva.gov.lv](http://www.zva.gov.lv)

Reklāmas devējs – Novo Nordisk A/S pārstāvniecība Latvijā, K.Ulmaņa gatvē 119, Mārupe, Mārupes novads, LV-2167, Latvija. Tālrunis: 67257577. [www.novonordisk.lv](http://www.novonordisk.lv).  
Reklāma sagatavota 2017. gada maijā.

**NovoFine® 32G**  
0,25 mm x 6 mm adatas:

- **Lielāks komforts**  
Tievākas adatas sniedz labākas sajūtas injekcijas brīdī<sup>1,2,3</sup>
- **Pareiza insulīna injekcija**  
NovoFine® 6 mm adatas nozīmīgi samazina intramuskulāras injicēšanas risku<sup>4</sup>
- **Ātrāka un vieglāka injekcija**  
*Thin Wall* tehnoloģija nodrošina ērtāku injekciju, ļauj veikt to ātrāk un ar mazāku spēku<sup>5</sup>



© Novo Nordisk A/S LV/06/2017