

IZPROTI UN KONTROLĒ



DIABĒTU



Pasaules diabēta diena

14. novembris

Kampanu organizē
Starptautiskā Diabēta federācija

Galvenā informēšanas kampaņa par diabētu

Kad tiek atzīmēta Pasaules diabēta dienā?

Pasaules diabēta dienu katru gadu atzīmē 14. novembrī. Datuma izvēle saistīta ar to, ka tajā dzimis Frederiks Bantings, kuru, reizē ar Čārlzu Bestu, uzskata par insulīna atklājēju. Lai arī daudzus pasākumus rīko tieši šajā dienā, visa gada garumā tiek realizēta tematiskā kampaņa. Tās ietvaros plāno pasākumus, lai ietekmētu politikas veidotāju viedokli un sasniegtu kampaņas mērķus.

Kā tas sākās?

Pasaules diabēta dienu pirmo reizi 1991. gadā sarīkoja Starptautiskā Diabēta federācija (SDF) un Pasaules Veselības organizācija (PVO), reaģējot uz pieaugošajām bažām par pasaulē aizvien pieaugušo saslimstību ar diabētu. Kopš tā laika šajā dienā rīkotie pasākumi ar katru gadu iegūst aizvien lielāku popularitāti.

Kur tiek atzīmēta šī diena?

Pasaules diabēta diena tiek atzīmēta visā pasaulē. Vairāk nekā 160 pasaules valstīs tā vieno miljoniem cilvēku, tostarp bērnus un pieaugušos, kas slimo ar diabētu, veselības aprūpes speciālistus, veselības

nozares lēmējinstiūciju darbiniekus un mediju pārstāvjus. Lai palielinātu izpratni par diabētu dažādus vietēja un valstiska mēroga pasākumus rīko Pasaules Diabēta federācijas dalīborganizācijas un citas ar diabēta organizācijas, veselības aprūpē strādājošie speciālisti, veselības aprūpes iestādes, un privātpersonas, kurām ir vēlme kaut ko mainīt. Pasaules Diabēta diena globālā mērogā vieno diabēta sabiedrību, efektīvi pievēršot uzmanību diabēta jautājumiem.



Pasaules Diabēta diena Latvijas Bērnu un Jauniešu Diabēta biedrībā

Vai šai dienai ir noteikta tematika?

Katru gadu Pasaules Diabēta dienā uzmanību pievērš kādam noteiktam ar diabētu saistītam tematam. Līdz šim uzmanības centrā bijuši šādi temati – Diabēts un cilvēktiesības, *Diabēts un dzīvesveids, kā arī Diabēts un ar to saistītās izmaksas.*

2007. gadā pieņēma lēmumu noteikta temata aktivitātes īstenot garākā laika posmā. Tematiskos pasākumus par bērnu un pieaugušo saslimstību ar diabētu jārīko visa 2007. un 2008. gada garumā.

No 2009. gada visas pasaules diabēta biedrības iesniedz Starptautiskās Diabēta federācijas valdei savas priekšlikumus par aktuālajiem jautājumiem. Visbiežāk iesniegtie priekšlikumi bijuši par diabēta apmācību un diabēta profilaksi. Apsverot iesniegtos priekšlikumus, jāsecina, ka efektīva profilakse nav iespējama, ja vispirms netiek īstenota efektīva apmācība par diabēta jautājumiem.

Rezultātā izvēlēts temats „Diabēta apmācība un profilakse”. Ar šo plašo tematu saistītās aktivitātes tiks rīkotas laika posmā no 2009. gada līdz 2013. gadam.

Līdz šim izvēlētie temati

2005. – Diabēts un pēdu veselība

2006. – Saslimstība ar diabētu nelabvēlīgos apstākļos dzīvojošo un sabiedrības neaizsargātākās daļas locekļu vidū

2007. – 2008. – Saslimstība ar diabētu bērnu un pieaugušo vidū

2009. – 2013. – Diabēta apmācība un profilakse



Izproti un kontrolē diabētu

2009. – 2013. gada kampaņas ietvaros visas diabēta pacientu aprūpē iesaistītās personas aicinātas izprast un kontrolēt diabētu. Attiecībā uz personām ar diabētu, tas nozīmē, ka viņām sniegs atbalstu diabēta apmācības veidā.

Valdības tiek aicinātas īstenot efektīvas stratēģijas un uz diabēta profilaksi vērstu politiku, lai cilvēkiem ar diabētu un riska grupā esošajiem iedzīvotājiem būtu iespēja saņemt vislabāko iespējamo aprūpi.

Veselības aprūpē strādājošie profesionāļi aicināti papildināt zināšanas, lai praksē ieviestu uz pieredzi balstītas rekomendācijas.

Sabiedrība aicināta izprast diabēta būtisko ietekmi, apgūt zināšanas, kā atpazīt diabēta simptomus, tāpat arī to, kā izvairīties no saslimšanas ar diabētu vai aizkavēt to.

Pasaules Diabēta diena – ANO atzīta atzīmējama diena

Pasaules Diabēta diena ir oficiāla ANO atzīta atzīmējama diena. 2006. gada 20. decembrī ANO Ģenerālā asambleja pieņēma Rezolūciju 61/225, kurā pasludināja ka, sākot no 2007. gada, Pasaules Diabēta diena ir oficiāla pasaulē atzīmējama diena. Pieņemot šo rezolūciju, diabētu atzina par „hronisku slimību, kas atņem spēkus un līdzekļus, un pakļauj nopietniem riskiem ģimenes, valstis un visu pasauli.”

„Diabēts pakļauj nopietniem riskiem ģimenes, valstis un visu pasauli.”

Paužot atbalstu Pasaules Diabēta dienai un pievēršot uzmanību šīs slimības globālajai ietekmei, ANO ir atzinīgi novērtējusi cīņu pret diabētu. Pieņemtajā rezolūcijā pirmo reizi tika uzsvērts, ka arī šī neizārstējamā slimība, līdzīgi kā tādās epidēmiskās infekcijas slimības, kā malārija, tuberkuloze un HIV/AIDS, rada nopietnas globāla mēroga briesmas.

Pasaulē epidēmijas veidā izplatās neizārstējamās slimības, kas raisa bažas un nostāda bezpalīdzīgā situācijā medicīnas aprūpes sistēmas visā pasaulē. Diabēta, sirds un asinsvadu slimību, vēža un hronisku elpošanas orgānu slimību dēļ ik gadu pasaulē mirst 35 miljoni cilvēku, četros gadījumos no pieciem mirušais ir no nabadzīgas vai vidēji attīstītas valsts.

Ir aplēsts, ka nabadzīgajās un vidēji attīstītajās valstīs neizārstējamās slimības samazina valsts IKP par līdz pat 5 %. Nav pietiekami novērtēts fakts, ka šo slimību ietekmē palielinās nabadzība, un tās ir nopietns šķērslis ekonomiskai izaugsmei.

ANO ģenerālsēkretārs Bāns Ki-Mūns nesēn atzina, ka neizārstējamo slimību epidēmiskā izplatīšanās rada lielākas briesmas nekā infekcijas slimības. „Vēzis, diabēts un sirds slimības vairs nav tikai pārtikušo cilvēku slimības. Tagad ar šīm slimībām sirgst cilvēki arī pasaules nabadzīgajās valstīs, kavējot šo valstu ekonomisko izaugsmi pat lielākā mērā, nekā tas notiek infekcijas slimību ietekmē. Tātad, sabiedrības veselība pamazām var nonākt kritiskā situācijā.”



Nepieciešamība pēc saskaņotas rīcības

ANO Rezolūcijas 61/225 izdošana bija diabēta slimnieku un diabēta riska grupai piederošo cilvēku lielākais panākums. Tomēr tas bija tikai pirmais solis, lai cīņā pret diabēta epidēmijas turpmāku izplatīšanos glābtu dzīvības.

Ar Rezolūciju 61/225 globālajā darba kārtībā tika iekļauta cīņa pret diabēta pandēmisku izplatīšanos, iesakot visām valstīm izstrādāt nacionālo politiku diabēta profilaksei, pacientu aprūpei un ārstēšanai. Globālajai diabēta sabiedrībai jābūt vienotai, lai panāktu, ka šie centieni tiek īstenoti visās valstīs.

Ar iepriekš minēto rezolūciju var iepazīties interneta vietnē **www.idf.org**.

„Nedarīšana – tā nav izvēle.”

Pasaules Diabēta diena globālā mērogā nodrošina saskaņotu rīcību, kas uzlabo daudzu miljonu diabēta slimnieku aprūpi visā pasaulē, un mudina valdības rīkoties, lai pasargātu no saslimšanas ar diabētu tos, kas atrodas riska grupā.

“Resolution 61/225 “Invites all Member States, relevant organizations of the United Nations system and other international organizations, as well as civil society including non-governmental organizations and the private sector, to observe World Diabetes Day.”





IZGAISMO



DIABĚTU!

14 November
world diabetes day

Iespējams izgaismot diabētu?

Globālā akcija

2007. gadā pasaules diabēta sabiedrība izplatīja aicinājumu atzīmēt Pasaules Diabēta dienu, zilā krāsā izgaismojot dažādus simboliskas nozīmes objektus un ēkas. Pavisam izgaismoja 279 objektus, tādējādi sūtot simboliskus cerību starus miljoniem ļaužu visā pasaulē, kuri spiesti sadzīvot ar diabētu. Zilo apgaismojuma akciju turpina arī 2008. gadā, un tās laikā izgaismoja vairāk nekā 1000 objektus un ēkas 99 valstīs. Viss izgaismoto objektu saraksts publicēts Pasaules Diabēta dienas interneta vietnē. Plašāku informāciju par akciju un to, kā rīkoties, lai izgaismotu objektus savā pilsētā, iespējams iegūt interneta vietnē www.worlddiabetesday.org



Politiskais atbalsts Pasaules Diabēta dienai

Pēdējo gadu laikā daudzi, tostarp privātpersonas un organizācijas, demonstrējušas atbalstu, vērsoties vietēja, valsts un reģionāla līmeņa iestādēs ar lūgumu izplatīt informāciju par Pasaules Diabēta dienas atzīmēšanu un kādi ir tās aktuālie temati. Visā pasaulē akcijai ir pievienojušies daudzi politiķi, Pasaules Diabēta dienā izplatot oficiālus paziņojumus. Arī Jūs varat vērsties vietējās pārvaldes institūcijās un aicināt tās paust savu atbalstu. Oficiālas iestādes izdots dokuments ir vislabākā garantija panākt, ka tiek izgaismots kāds ievērojams vietējais objekts vai rīkotas kādas citas lokālas uzmanību piesaistošas aktivitātes. Veidlapas pieejamas Pasaules Diabēta dienas oficiālajā interneta vietnē.

Sabiedrības rīcība

Katru gadu diabēta organizācijas, nozares partneri un atsevišķas iesaistītās personas rīko dažādas aktivitātes Pasaules Diabēta dienā vai saistībā ar šo dienu. Parasti rīko gājienus, velobraucienus, izglītojošas sanāksmes un izstādes. Šīs aktivitātes var būt saistītas ar oficiālo zilā apgaismojuma akciju un/vai oficiāla paziņojuma parakstīšanu. Pēdējos gados vairākās vietās šajā dienā cilvēki sastājās apļos, izveidojot simboliskus zilos apļus. Šādu apli ir vienkārši



izveidot, un tas atstāj lielisku vizuālu iespaidu. Apmainīties ar idejām un attēliem Jūs varat Pasaules diabēta dienas interneta vietnē www.worlddiabetesday.org/activities

Atsevišķu personu rīcība

Ko darīt, ja tuvākajā apkārtnē netiek rīkoti šāda veida pasākumi, taču Jūs vēlētos iesaistīties? Kāpēc gan Jums neizgaismot savu māju vai neiedegt zilu sveci Pasaules Diabēta dienā? Jūs varat šajā dienā apģērbties zilā apģērbā un noorganizēt savā darba vietā pasākumu „Zilā apģērbta diena diabētam”. Lai arī kādas idejas Jums izdodas realizēt, lūdzu, reģistrējiet tās interneta vietnē, lai par tām uzzinātu visā pasaulē, un Jūs iekļautu kopējā iesaistīto personu skaitā.

Kļūsti par Pasaules Diabēta dienas aktivistu

Vai jūsu ideja ir interesanta, un tā varētu piesaistīt arī mediju uzmanību? Vai Jūs gribētu izmantot sabiedrības viedokli par diabētu? Vai jūs mēģināt ietekmēt vietējās vai valsts varas iestādes, lai panāktu, ka tiek uzlabota diabēta slimnieku aprūpe un profilakse?

Jūs palīdzat īstenot izmaiņas, kas uzlabos diabēta slimnieku un riska grupā esošo cilvēku aprūpi? Jums ir iespēja kļūt par Pasaules Diabēta dienas aktivistu.

Pasaules Diabēta dienas aktivisti pauž savu atbalstu, organizējot aktivitātes, kas atbilst kampaņas mērķiem un veicina Pasaules Diabēta dienas publicitāti medijos, vai arī kā rezultātā tiek panāktas izmaiņas valdības rīcībā.

Piemēram, tā varētu būt valdības rīcība, kas uzlabo diabēta slimnieku aprūpi un diabēta profilaksi, privātpersonu vai personu grupu rīcība, kā rezultātā vietējās vai valsts varas iestādes ievieš uzlabojumus diabēta pacientu aprūpē, vai arī tās varētu būt sabiedrības un mediju uzmanību piesaistošas aktivitātes, tādas kā – „Desert Dingo” – Pasaules Diabēta dienas *VW Beetle* sacensības, kas tiek rīkotas, lai pievērstu uzmanību diabēta slimniekam vai motobraukšanas entuziastam, kas šķērsos tuksnesi ar Pasaules Diabēta dienas motociklu. Vairāk par šo pasākumu varat uzzināt www.worlddiabetesday.org/champions.

Ar Pasaules Diabēta dienas aktivistiem var iepazīties interneta vietnē, un visi tiek aicināti pievienoties kampaņas organizatoriem, lai kopīgiem spēkiem popularizētu Pasaules Diabēta dienu. Dariet mums zināmus savus plānus – rakstiet uz e-pasta adresi worlddiabetesday@idf.org. un info.diabets.lv



Pievienojies svinētājiem internetā

Atsevišķi interneta lietotāji un lietotāju grupas arī atzīmē Pasaules Diabēta dienu, pievienojoties aicinājumam uzlabot diabēta slimnieku aprūpi un veicināt diabēta un tā izraisīto komplikāciju profilaksi. Internetā pieejamas vairākas interneta vietnes, kur iespējams pievienoties šai kustībai. Plašāku informāciju par šīm iespējām meklējiet Pasaules Diabēta dienas interneta vietnē.

Pēdējo Pasaules Diabēta dienas kampaņu ietvaros, lai globālā mērogā paplašinātu kampaņas atbalstītāju loku, tiek izmantotas sociālo tīklu vietnes. Informācija par kampaņu un tās materiāli, tostarp fotogrāfijas no akcijas „Objektu izgaismošana zilā gaisma”. Pasaules Diabēta dienas video materiāli un jaunākā informācija par 2011. gada Pasaules Diabēta dienas kampaņu atrodama dažādās interneta vietnēs. Informācija par Pasaules Diabēta dienu ievietota šādās interneta vietnēs:

Facebook

- Pasaules diabēta dienas grupa – <http://www.facebook.com/group.php?gid=100331240644&ref=mf>
- Kļūsti par Pasaules diabēta dienas fanu – <http://www.facebook.com/pages/Brussels-Belgium/World-Diabetes-Day/67935817021?ref=mf>

Twitter

- <http://twitter.com/wdd>

YouTube

- Pasaules diabēta dienas kanāls – <http://www.youtube.com/worlddiabetesday>
- Starptautiskās Diabēta federācijas kanāls – <http://www.youtube.com/user/IntDiabetesFed>

Flickr

- Pasaules diabēta dienas grupa – <http://www.flickr.com/photos/idf/sets/>
- Starptautiskā Diabēta federācija – <http://www.flickr.com/photos/idf/sets/>

Myspace

- <http://www.myspace.com/officialworlddiabetesday>

Apmeklējiet šīs interneta vietnes, pievienojaties kampaņai un palīdzat *izcelt gaismā* informāciju par diabētu!



Kas ir diabēts?

Diabēts ir hroniska slimība, ar ko saslimst, ja aizkuņģa dziedzeris pietiekamā daudzumā neizdala insulīnu, vai arī organisms nespēj izmantot izdalīto insulīnu.

Insulīns ir hormons, ko izdala aizkuņģa dziedzeris un kas dod iespēju šūnām izmantot asinīs sastāvā esošo glikozi enerģijas radīšanai. Nepietiekama insulīna izdalīšanās, kavēta insulīna uzņemšana vai abi šie procesi reizē, izraisa paaugstinātu glikozes līmeni asinīs (hiperglikēmija).

Ilgtermiņā tā izraisa organisma bojājumus un dažādu orgānu un audu darbības traucējumus.

Izproti diabētu – atpazīsti pazīmes*,

kas brīdina par iespēju saslimt

- Bieža urinēšana
- Pastiprinātas slāpes
- Pastiprināts izsalkums
- Svara zaudēšana
- Nogurums
- Intereses trūkums un nespēja koncentrēties
- Vemšana un sāpes vēderā (bieži nepareizi tiek uzskatīts, ka tā ir vēdera gripa)
- Tirpšana vai nejutīgums plaukstās vai pēdās
- Citas pazīmes, tostarp redzes traucējumi (neskaidrs attēls), bieža inficēšanās un lēni dzīstošas brūces

* 2. tipa diabēta slimniekiem šīs pazīmes var būt vieglā formā vai vispār nebūt

Pasaules diabēta diena
14. novembris

IZPROTI DIABĒTU ZINI PIRMĀS PAZĪMES

Bieža urinācija

Enerģijas trūkums

Svara zaudējums

Nepārvaramas slāpes

Ar diabētu var saslimt jebkurš
Ja to nekontrolē, tas ir nāvējoši

Ja tev parādās šādas pazīmes, bez kavēšanās meklē medicīnisko palīdzību
Cilvēkiem ar 2. Tipa diabētu pazīmes var būt neizteiktas vai pat iztrūkt

International Diabetes Federation

www.worlddiabetesday.org

World Health Organization

Pirmā tipa diabēts

1. tipa diabēts ir autoimūna saslimšana, ko izraisa aizkuņģa dziedzera insulīnu ražojošo šūnu atmiršana. Tas nozīmē, ka 1. tipa diabēta slimnieku organismā insulīns netiek izstrādāts, vai tas tiek saražots ļoti mazā daudzumā. Tāpēc, lai šie cilvēki izdzīvotu, viņu organismā insulīns ir jāievada. 1. tipa diabētu, ko mēdz dēvēt arī par bērnu un jauniešu diabētu, visbiežāk konstatē bērniem un jauniešiem.

Otrā tipa diabēts

2. tipa diabētam raksturīga šūnu nespēja izmantot insulīnu (rezistence).

2. tipa diabēta slimnieku organismā insulīns tiek saražots pietiekamā daudzumā, taču organisms to nespēj izmantot. Šie slimnieki bieži spēj kontrolēt slimību, sabalansējot fiziskās aktivitātes un ievērojot veselīgu uzturu.

Tomēr ir gadījumi, kad nepieciešams lietot zāles un arī ievadīt insulīnu.

Ar 2. tipa diabētu visā pasaulē slimo 90 % no tiem 250 milj. cilvēku, kuriem konstatēts diabēts.

Gan pirmā, gan otrā tipa diabēts ir nopietnas saslimšanas, un abas šīs slimības var skart bērnus. Ir ļoti svarīgi iemācīties atpazīt diabētam raksturīgās pazīmes.

***„Nepastāv tāda slimības forma,
kā viegls diabēts.”***



Gestācijas diabēts

Ar gestācijas diabētu - paaugstinātu cukura līmenis asinīs - grūtniecības laikā var saslimt sievietes, kurām iepriekš nav bijusi konstatēta saslimšana ar diabētu. Gestācijas diabēts skar aptuveni 4 % no visām grūtniecēm. Tam raksturīgi tikai daži simptomi, kas parasti pēc bērna piedzimšanas izzūd.

Tomēr saslimšana ar gestācijas diabētu pakļauj riskam gan topošo māti, gan bērnu. Ja grūtniecības laikā tiek konstatēts gestācijas diabēts, palielinās risks, ka jaundzimušajam būs palielināts svars (kas var izraisīt dzemdību komplikācijas), šiem bērniem palielinās arī citi komplikāciju riski, un visas dzīves laikā tiem saglabājas paaugstināts risks saslimt ar diabētu un palielinātu ķermeņa svaru. Sievietēm, kas grūtniecības laikā konstatēts gestācijas diabēts, ievērojami palielinās risks, ka dzīves laikā tās var saslimt ar 2. tipa diabētu.

Pastāv vēl daži retāk sastopami diabēta tipi.

Diabēta izraisītās komplikācijas

Diabēts ir hroniska slimība, kas saglabājas visas dzīves garumā un kuru nepieciešams pastāvīgi kontrolēt. Ja netiek ievēroti atbilstoši kontroles pasākumi, cukura līmenis asinīs var ievērojami paaugstināties. Ilgstošs paaugstināts cukura līmenis asinīs var izraisīt organisma darbības traucējumus un dažādu orgānu un audu bojājumus.

Iespējamās šādas komplikācijas:

- **Sirds un asinsvadu saslimšanas**, kas bojā sirdi un asinsvadus un kuru izraisītās komplikācijas var būt ar letālām sekām, piemēram, koronārā sirds slimība (tā var beigties ar miokarda infarktu) un infarktu.
- **Nieru slimība** (diabētiskā nefropātija), kurai progresējot var iestāties nieru mazspēja un nepieciešamība pēc peritoneālās vai hemodialīzes, vai nieru transplantācijas.
- **Nervu slimība** (diabētiskā neiropātija), kas izraisa trofisku čūlu veidošanos kāju pirkstos, pēdas un apakšstilbos, kā rezultātā var nākties tos amputēt.
- **Acu slimība** (diabētiskā retinopātija), kas izraisa acs tīklenes bojājumus un var novest pie redzes zuduma.

Pasaules Diabēta diena un izglītība

Diabētu nav viegli izprast. Cilvēkiem, kas slimo ar diabētu, lai kontrolētu šīs slimības gaitu, visu dzīvi nākas pieņemt neskaitāmus lēmumus. Personām ar diabētu jāpārbauda cukura līmenis asinīs, jālieto zāles, regulāri jāvingro un jāievēro noteikts ēšanas režīms. Turklāt viņiem nākas



© Jesper Westley

rēķināties ar diabēta izraisītajām komplikācijām, tāpat jāspēj psiholoģiski pielāgoties esošajai situācijai. Jo iznākums, lielā mērā ir atkarīgs no cilvēka pašu pieņemto lēmumu.

Īpaši svarīgi, ka šie cilvēki saņem jaunāko un kvalitatīvāko informāciju par diabētu, kas ir atbilstoša viņu vajadzībām un ko sniedz pieredzējuši veselības aprūpes speciālisti.

Diabēta jautājumos neizglītoti pacienti nav pietiekami sagatavoti, lai spētu pieņemt kvalitatīvus lēmumus, izmainītu savu rīcību, tiktu galā ar diabēta izraisītajiem psiholoģiskajiem sociālajiem stāvokļiem, un, galu galā, viņi nevar pietiekami efektīvi kontrolēt diabētu. Nepilnvērtīgas kontroles rezultātā var pasliktināties diabēta pacienta vispārējais veselības stāvoklis un palielināties komplikāciju risks.

Tieši tāpēc diabēta izraisīto komplikāciju profilaksē izglītībai ir vislielākā nozīme, un apmācība par diabētu ir arī Pasaules Diabēta dienas kampaņas centrālā tēma.

Diabēta apmācības speciālista loma diabēta pacientu aprūpes komandā ir ļoti svarīga.



Diabēta apmācības speciālists

palīdz personām ar diabētu tikt galā ar diabēta ietekmi uz viņu veselību, un sekmē to, ka viņu rīcība un pieņemtie lēmumi slimības kontrolē balstās uz zināšanām.

Lielākajai daļai cilvēkiem ar diabētu apmācība par diabēta jautājumiem nav pieejama izmaksu, attāluma un šāda pakalpojuma neesamības dēļ.

Vēl vairāk ir tādu pacientu, kas, iespējams, nemaz nezina, ka eksistē šāda apmācība, vai arī viņi nav informēti, ka apmācība varētu uzlabot viņu stāvokli. Iespējams, viņiem šķiet, ka visu nepieciešamo informāciju viņi var iegūt no ārsta.

Pasaules Diabēta dienas kampaņas ietvaros pastiprināti pievērš uzmanību tam, cik nozīmīga loma diabēta profilaksē un kontrolē ir strukturētām apmācību programmām, kā arī meklē plašākas iespējas, kā veselības aprūpes sistēmā un atsevišķu sabiedrības grupu vidū paplašināt izglītošanu diabēta jautājumos.

„Izglītības nozīme diabēta izraisīto komplikāciju profilaksē ir ļoti būtiska, un apmācība par diabētu ir arī Pasaules Diabēta dienas galvenais temats.”





Pasaules diabēta diena
14. novembris

IZPROTI 2. TIPA DIABĒTU VAI TEV IR RISKS SASLIMT?

Iedzimtība



Fizisko
aktivitāšu
trūkums



Neveselīgs
uzturs



Svara
pieaugums



Ar diabētu var saslimt jebkurš
Ja to nekontrolē, tas ir nāvējoši

Katru gadu 7 miljoniem cilvēku diagnosticē 2. tipa diabētu
Ja esi riska grupā – pārbaudies!



www.worlddiabetesday.org



Izproti diabētu – pazīsti riskus

Pastāv daudzi riska faktori, kuru ietekmē cilvēks var saslimt ar 2. tipa diabētu.

Pie riska faktoriem pieder:

- Korpulence un palielināts ķermeņa svars
- Mazkustīgs dzīvesveids
- Iepriekš konstatēta glikozes rezistence
- Neveselīgs uzturs
- Vecums
- Paaugstināts asinsspiediens un augsts holesterīna līmenis
- Ar diabētu slimo kāds no radniekiem
- Gestācijas diabēts
- Rase – augstāks saslimstības risks tiek novērots aziātu, latīņamerikāņu izcelsmes, vietējo cilšu iedzīvotāju (ASV, Kanādā, Austrālijā) un afroamerikāņu vidū

Pasaules Diabēta diena un primārā profilakse

1. tipa diabēta profilakse pašlaik nav iespējama. Vēl joprojām pēta cilvēka organismā notiekošos procesus, kuru rezultātā iet bojā insulīnu ražojošās šūnas.

Taču saslimšanu ar 2. tipa diabētu daudzos gadījumos var novērst, samazinot ķermeņa svaru un palielinot fizisko aktivitāti.

Tiek lēsts, ka 1985. gadā visā pasaulē ar diabētu slimoja 30 miljoni cilvēku. Vēl pēc mazliet vairāk kā 10 gadiem šis skaits jau pārsniedza 150 miljonus.

Saskaņā ar SDF datiem, šobrīd diabēta slimnieku skaits jau pārsniedz 250 miljonus. Ja vien netiks uzsākti efektīvi diabēta profilakses un kontroles pasākumi, tad 2025. gadā diabēta slimnieku skaits pasaulē jau sasniegs 380 miljonus. Diabēta izplatība nākotnē radīs nopietnus sarežģījumus veselības aprūpes sistēmām visā pasaulē un kavēs valstu ekonomisko attīstību.

Investīcijas diabēta apmācību un profilakses programmu īstenošanā ir ieguldījums, kas atmaksāsies ilgtermiņā – uzlabosies diabēta slimnieku un diabēta riska grupā esošo cilvēku dzīves kvalitāte, kas nodrošinās līdzekļu ietaupījumu nākotnē.

Starptautiskā Diabēta federācija riska grupā esošajiem cilvēkiem 2. tipa diabēta profilaksei iesaka īstenot vienkāršu trīs pakāpju plānu. Veicot obligātās pārbaudes, piedāvāt pašiem pacientiem aizpildīt anketas, lai apzinātu cilvēkus, ar augstu risku saslimt ar 2. tipa diabētu.

Anketās iekļaujami viegli nosakāmi riska faktori, kā vecums, palielināts vidukļa apkārtmērs, radinieku saslimšana ar diabētu, sirds un asinsvadu slimības un gestācijas diabēts.

Pasaules diabēta diena
14. novembris

IZPROTI 2. TIPA DIABĒTU UZŅEMIES ATBILDĪBU

Pastaigas Dejošana

Peldēšana Brauķšana ar riteni

Ar diabētu var saslimt jebkurš
Ja to nekontrolē, tas ir nāvējoši

Katru dienu veltot 30 minūtes fiziskām aktivitātēm,
par 40% samazini risku saslimt ar 2. Tipa diabētu.

International
Diabetes
Federation

www.worlddiabetesday.org

World Health
Organization



Liepājas Diabēta biedrība

Nākamais solis tiem, kam konstatēta augsta riska pakāpe saslimt ar 2. tipa cukura diabētu, nosūtījums pie veselības aprūpes speciālistiem. Nepieciešami pārbaudīt glikozes līmeni asinīs vai veikt ogļhidrātu tolerances testu. Paaugstināti analīžu rezultāti signalizē, ka pastāv palielināts risks saslimt ar 2. tipa diabētu.

Profilaktisko pasākumu mērķis ir panākt, lai riska grupā esošo cilvēku saslimšanu ar 2. tipa diabētu aizkavētu vai novērstu.

Pastāv reāli pierādījumi tam, ka normāla ķermeņa svara uzturēšana un mērenas fiziskās aktivitātes var aizkavēt saslimšanu ar 2. tipa diabētu. Primārajā profilaksē diabēta apmācības speciālista galvenais uzdevums ir palīdzēt cilvēkiem apzināties riskus un ieteikt reālus pasākumus, lai panāktu veselības stāvokļa uzlabošanu. Starptautiskā Diabēta federācija iesaka katru dienu vismaz 30 min. nodarboties ar fiziskām aktivitātēm – doties aktīvā pastaigā, peldēt, braukt ar velosipēdu vai dejojot. Piemēram, regulāras 30 min. ilgas pastaigas katru dienu samazina risku saslimt ar 2. tipa diabētu par 35-40 %.

Starptautiskā Diabēta federācija

Starptautiskā Diabēta federācija apvieno vairāk nekā 200 nacionālās diabēta biedrības vairāk nekā 160 valstīs. Tā pārstāv diabēta slimnieku un riska grupā esošo cilvēku intereses. Un šo cilvēku skaits aizvien pieaug.

Globālā nozīme federācija ieņem vadošo lomu kopš 1950. gada. Starptautiskās Diabēta federācijas misija ir veicināt diabēta slimnieku aprūpi, profilaksi un ārstēšanu visā pasaulē.

Starptautiskās Diabēta federācijas rīkotā kampaņa „Vienoti diabētam” vainagojās ar ANO 2006. gada decembrī pieņemto rezolūciju par diabēta jautājumiem.

Zem „Vienoti diabētam” karoga federācija joprojām globālā mērogā cenšas panākt Rezolūcijas 61/225 ieviešanu. ANO dalībvalstīs līdz ar valsts veselības aprūpes sistēmas ilgtspējīgu pilnveidošanu izstrādāja nacionālās politikas diabēta profilaksei, diabēta slimnieku ārstēšanai un aprūpei, ņemot vērā starptautiskās vienošanās attiecībā uz izvirzītajiem attīstības mērķiem, tostarp arī vienošanos par „Tūkstošgades attīstības mērķiem”.

Starptautiskās Diabēta federācijas darbība ir vērsta uz to, lai diabēta jautājumi tiktu izskatīti ne vien vietējā mērogā, bet izskatīti arī globālā līmenī, kā arī, lai vietēja mēroga programmām pievērstu uzmanību un atbalstu pasaules līmenī. Starptautiskā Diabēta federācija rīkojas ar mērķi ietekmēt rīcības politiku, paaugstināt sabiedrības informētību

un sekmēt veselības aprūpes uzlabošanu, veicināt kvalitatīvas informācijas par diabētu apmaiņu, kā arī nodrošināt personas ar diabētu un veselības aprūpes speciālistu apmācību par diabētu.

Ši bukleta sagatavošanā izmantotie materiāli:

- Riley P, McClaughlyn K. Understand diabetes and take control: World Diabetes Day 2009. Diabetes Voice, June 2009.
- Metzger B, et al. New findings in gestational diabetes – the HAPO Study. Diabetes Voice, Special Issue: May 2009.
- McGill M, McGuire H. The IDF framework for diabetes education – current status and future prospects. Diabetes Voice. March 2009.
- International Diabetes Federation: a consensus on Type 2 diabetes prevention. Diabetic Medicine, 2007: 24, 451-463.
- Patient Education and psychological care. Diabetes Voice, Supplement September 2006.
- Diabetes Atlas 3rd Edition, International Diabetes Federation, 2006.



Informācija par
kampaņu interneta
vietnē

www.worlddiabetesday.org/toolkit





Informācija par Pasaules Diabēta dienu un kampaņas materiāli ievietoti
Pasaules Diabēta dienas interneta vietnē
www.worlddiabetesday.org

Plašāka informācija par Starptautisko Diabēta federāciju
pieejama interneta vietnē
www.idf.org

Pieprasījumus sūtiet uz Starptautiskā Diabēta federācija biroju:
International Diabetes Federation (IDF)
Chaussée de La Hulpe 166
B-1170 Brussels, Belgium
tel: +32 2 5385511
fax: +32 2 5385114

Jautājumus par Pasaules Diabēta dienu elektroniskā veidā,
lūdzu, sūtiet uz e-pasta adresi **wdd@idf.org**

Pārējos jautājumus Starptautiskā Diabēta federācija,
lūdzu, sūtiet uz e-pasta adresi **info@idf.org**

Latvijas Diabēta federācija
info@diabets.lv
www.diabets.lv



world diabetes day
14 November



International
Diabetes
Federation



World Health
Organization