

S SAULE

www.diabets.lv

2014/2 (54)



ISSN 1407-8767


LATVIJAS
DIABĒTA
FEDERĀCIJA

JAUNA IERĪCE

vienkāršāki dzīvei ar diabētu



SoloSTAR ClikSTAR JuniorSTAR **JAUNUMS** IERĪCES

Mājas lapa:
www.f1dstars.com

Bezmaksas telefona līnija
8000 00 14

**PACIENTU
ATBALSTAM**



★ var nomērīt pusvienību insulīna

★ ierīce atkārtotai lietošanai 1. tipa cukura diabēta pacientiem

JuniorSTAR

S-LV-DIA-14-07-01 Apstiprināšanas datums: 07.07.2014.
Kontaktinformācija: SIA „Sanofi-aventis Latvia”
K.Valdemāra iela 33-8, Rīga, LV-1010, tālr. 67 332 451

SANOFI DIABĒTS

ONETOUCH®

Mans stils, mana dzīve

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

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

ONETOUCH® SelectMini™

Sistēma glikozes līmeņa noteikšanai asinīs.



- ✓ **Stiligs un diskrēts**¹ – Jūs varat veikt pārbaudes neatkarīgi no tā, kur Jūs esat?
- ✓ **Precīzi rezultāti**³
- ✓ **Ātra un viegla pārbaude** – ir tikai jāievieto strēmele mērierīcē



LifeScan, LifeScan Logo, OneTouch® un OneTouch® SelectMini™ ir LifeScan Inc preču zīmes.
© 2011 LifeScan Inc. AW 097-912 A. LifeScan, division of Cilag GmbH, Landis + Gyr Str. 1, CH-6300 Zug.

LIFESCAN
a Johnson & Johnson company

SIA "DIABĒTA CENTRS"

PĒDU APRŪPES KABINETS

Ārstnieciskais pedikīrs

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

**Pieraksts pa tālr. 67205003
Rīgā, Riepiņu ielā 2**



VESELĪGAM DZĪVESVEIDAM - JĀ!

Atceros – vēl bērnībā bieži dzirdēju, ka vislielākā cilvēka bagātība ir veselība. Visās dzimšanas dienās un jubilejās skanēja: «Vēlam labu veselību! Ja veselība būs, tad pārējais arī būs! Kaut tik būtu veselība – pārējo var nopirkt utt.». Manuprāt, tā arī ir.

Taču par veselību jāsāk domāt jau no bērnības – vecvecākiem un vecākiem arī par bērnu veselību, bet, kļūstot pieaugušam, katram pašam – par savējo. Visam dzīvesveidam jābūt veselīgam! Tas nozīmē – veselīgs uzturs, sākot ar pārtikas produktiem, piemērotas un patīkamas fiziskās aktivitātes nodarbības un uzturēšanās svaigā gaisā.

Laikā, kad mežus nomainījušas stāvvietas, pļavas – rūpnīcas, dārzus – angāri un lauku vietā cilvēkam ir ērtie lielveikali, ir grūti saglabāt veselīgu dzīvesveidu. Iepērkoties dažādajos lielveikalos, ne vienmēr var zināt, no kā produkts, kas tagad skaisti gozējas lampu gaismā, ir pagatavots. Cilvēku tieksme padarīt dzīvi ērtāku izraisījusi mazkustīgu dzīvesveidu. Viss, ko sirds kāro, nu ir sasniedzams ar vienu telefona zvanu, klikšķi internetveikalā vai tikai dažiem soļiem līdz tuvākajam veikalam.

Varat iebilst, ka mūsdienās dzīve kļuvusi arī sarežģītāka. Stress un steiga mūs pavada it visur. Tieši tāpēc jācenšas saglabāt vēsu prātu un ar pozitīvu dzīves noskaņu pārvarēt visas grūtības.

Ir jācenšas savu organismu uzturēt veselu un, slimojot ar cukura diabētu, tas nozīmē – veselīgs un piemērots uzturs, veselību veicinošas kustības katru dienu, regulāra medikamentu lietošana un cukura līmeņa pārbaudes, lai zinātu, ka visu izdēvies sabalansēt.

Tāpēc slinkumam, mazkustīgumam, alkoholam, smēķēšanai un vienaldzībai – NĒ, bet sportam, kustībai, veselīgam uzturam, labiem darbiem un domām – JĀ!

Manuprāt, vasara ir tieši tas gadalaiks, lai «pagrieztos» uz veselības pusi. Un mēs, žurnāls «Saule», ar saviem stāstiem, informāciju, pieredzi un speciālistu padomiem esam, lai jums palīdzētu.

Lai jūsu ikdienu ir veselīgs dzīvesveids!

Ar saulainu sveicienu,

Indra Štelmane

Galvenā redaktore: Dr. med. **Indra Štelmane**
Redkolēģija: Dr. **Valda Stalte**, prof. **Aivars Lejnīeks**, prof. **Alvils Helds**,
Dr. med. **Ilze Konrāde**, **Rita Klindžāne**, **Marina Pisukova**
Makets: **Ilze Lečmane**
Līterārā korektore: **Sandra Krauze**
Reklāmas un informācijas ievietošanas jautājumos
zvanīt pa tālr. **29405660** vai rakstīt uz **latv.diab.feder@gmail.com**
Par reklāmās pausto informāciju atbildīgs 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. 375, Rīga, LV-1050
Tālr. 2026 6272
Mob. tālr. 27882101
info@diabets.lv
www.diabets.lv

Druka:
SIA «MicroDot»
Jūrkalnes iela 15/25
Rīga, LV-1046
Tālr. 67370052

Sekojam mums



SAULE

Lai uzturs ir tavas zāles

Rita Klindžāne

4

Labu apetīti, Līgo!

Māra Sadovska

6

Kuldīgā – atbalsts un pleca sajūta

Rita Klindžāne

7

Paaugstināts asinsspiediens – tas ir aktuāli

Latvijas Hipertensijas biedrība,
prof. A. Lejnīeka redakcija

8

Receptes

10

Alise insulīna rezistences brīnumzemē

Jurate Pečēliuniene, MD, PhD

12

Vai viegli būt precīzam?

Līga Ārente, Endokrinoloģijas nodaļas
virsmāsa stacionārā «Gaiļezers»

14

Kā izvēlēties glikometru

Jelena Samsonova, diabēta aprūpes māsa, Diabēta centrs

16

Jauns inhalējamais insulīns

16

Tas ir jaunums

Indra Štelmane, endokrinoloģe, «Diabēta centrs»

17

Esmu optimiste

Rita Klindžāne

18

Vai tas ir aktuāli

Inese Barkāne, Inko centra vadītāja

19

**TRŪKST SAULES?
PASŪTI TO!**

Raksti uz p. k. 375,
Rīga, LV-1050

LAI UZZURS IR TAVAS ZĀLES



Šoreiz «Saulē» ciemojas uztura speciāliste Liene Sondore.

Liene ir ļoti aktīvs un sabiedrisks cilvēks. Lasa lekcijas, māca studentus, runā ar pacientiem, pārrauga arī kādas skolas ēdināšanu. Ar patiku gatavo savai ģimenei veselīgu ēdienu.

Īsi par viņu:

- ▷ Precējusies. Ir vīrs, divi kaķi, suns un trīs meitas: Elza, Alise un Marta.
- ▷ Mācījusies Latvijas Kultūras akadēmijā, pēc tam – Rīgas Stradiņa universitātes Rehabilitācijas fakultātes Uztura speciālistu studiju programmā. Starpaugstskolu uztura zinātnes maģistrantūrā iegūts maģistra grāds.
- ▷ Viena no žurnāla «Pie galda» veidotājām.
- ▷ Nūjošanas instruktore.

Uztura speciālisti Lienī Sondori uzklusija Rita Klindzāne

DIETOLOGS VAI UZZURA SPECIĀLISTS?

Dietologs ir beidzis Medicīnas fakultāti, nokārtojis eksāmenus un specializējies kā diētas ārsts. Pašlaik Rīgas Stradiņa universitātē ir profesionālā bakalaura programma tieši uztura speciālistiem. Visiem, kas konsultējas par uztura jautājumiem, vajadzētu pārliecināties, vai tā cilvēka dokumenti, pie kura pacients dodas, parāda, ka viņš ir uztura speciālists ar attiecīgu izglītību. Diemžēl ir daudzi dažādu tabletīšu un zāļu izplatītāji, kas sevi sauc par uztura zinātniekiem. Bet vienīgā augstskola, kas uztura speciālistus patiešām sagatavo, ir Rīgas Stradiņa universitāte.

BAILES NO DIĒTAS

Cilvēki reizēm baidās no šī vārda «diēta», jo tas bieži vien asociējas ar aizliegumiem. Es savā praksē rīkojos citādi. Ja kādu produktu neiesaku, tūlīt ar pacientu kopīgi meklējam variantu, ar ko to aizstāt. Cilvēks jāpārliecina iedrošinot.

Droši vien tas ir laika trūkuma dēļ, bet reizēm ģimenes ārsti iedod pacientam garu sarakstu ar aizliegtajiem produktiem. Cilvēks vairs nesaprot, ko tad viņš vispār var ēst. Man nesen bija tāds gadījums ar cienījama vecuma kundzi. Un mēs nosēdējām pusotru stundu, kuras laikā es piedāvāju viņai dažādus variantus no tā, ko viņa drīkst ēst.

Viens piemērs. Skābais krējums. Cilvēkam ir augsts holesterīna līmenis asinīs, un viņam būtu no skābā krējuma jāatsakās. Bet viņš visu mūžu pieradis salātus un zupas aizdarīt ar treknu krējumu. Ko darīt? Veikalu plauktos ir bezpiedevu jogurti. Grieķu jogurts satur tikai 2% tauku. Un ir tik daudz dažādu veidu, kā šos jogurtus piemērot savai garšai, pievienojot sinepes vai citas garšvielas.

Cits piemērs. Ārsts pateicis, ka treknu gaļu nedrīkst ēst. Pateikt ir ļoti vienkārši. Bet uztura speciālists var dot padomu, kādu gaļu izvēlēties, kā to sagatavot, lai rezultātā ēdiens būtu veselīgs un arī garšīgs.

Sabiedrībā valda stereotips, ka veselīgs uzturs ir ne-
garšīgs. Vizīte pie uztura speciālista ilgst stundu. Šajā laikā

mēģinām «apgāzt» šo aplamo pieņēmumu. Uztura speciālists nav pavārs, bet gan vidutājs, izglītotājs, kas palīdz atrast pareizo ceļu ārsta norādījumu izpildei.

KAS KATLIŅĀ IEKŠĀ

Man ļoti patīk gatavot. Mamma ļoti labi gatavoja. Mani bērni ēduši tikai mājas ēdienu. No tā, ko ģimenē ēdam, 80% gatavojam mājās. Paši cepam maizi, paši gatavojam pastētes.

Tos jauniešus, kas mācās mūsu fakultātē, es mudinu pievērsties gatavošanai. Kā tu varēsi kaut ko ieteikt pacientam, ja pats to nemācēsi?! Lai pacientam pastāstītu, kā izvārit veselīgu auzu putru, ir jāzina, kas tajā katliņā ir iekšā. Teorija ir ļoti svarīga, bet ne mazāk būtiski ir pacientam praktiski parādīt. Kaut vai – kā izskatās franču sinepes, kuras var pievienot jogurtam. Cilvēks, gadiem pērkot vienus un tos pašus produktus, vispār neredz «blakus plauktu».

No šī mācību gada es Rīgas Stradiņa universitātē pasniežu uztura gatavošanas tehnoloģiju. Mēs ar studentiem vārām zupas, mācāmies citādi pagatavot gaļu. Mūsu beidzēji pēc tam strādā gan slimnīcās, gan rehabilitācijas centros. Kad es vēl pati mācījos, braucām šo priekšmetu apgūt uz Jelgavas Lauksaimniecības akadēmiju. Mums bija fantastiska pasniedzēja Valda Kozule, no kuras esmu ieguvusi ļoti daudz vērtīgu atziņu.

Otrs mūsu darba lauciņa atzars ir ēdināšana. Uztura speciālista amata pienākumos ietilpst ēdienkartes izveide konkrētai slimnieku grupai. Man ir jāzina, kādu ēdienkarti ieteikt podagras vai kardioloģijas pacientam.

GATAVOŠANA? MILZĪGS LAIKA PATĒRIŅŠ...

Tas ir mīts. Kaut gan es to diendienā dzirdu arī no sa-
viem pacientiem. Uzskatu, ka vienīgais, kas varētu atļauties negatavot, būtu kāds ļoti smalks, operējošs ķirurgs, kam operācijas dažreiz ilgst stundām. Bet visu pārējo profesiju pārstāvjiem nav nekāda attaisnojuma.

Tiem, kuri cīnās ar šo it kā laika trūkumu, būtu jāatnāk vismaz uz vienu nodarbību un jānoklausās, ko es stāstu par iepirkumu plānošanu. Jānodrošinās, lai mājās vienmēr būtu nepieciešamākie pārtikas produkti. Es pati parasti braucu uz tirgu sestdienās un iegādājos produktus visai nedēļai. Ja vēl ir pārīs katliņu, pannu un cepeškrāsns, tad laiku vienmēr var atrast.

Nav taču vairs stundām jāsēž pie malkas plīts un jārušina ogles. Ja produkti jau mājās ir, veselīgu ēdienu var pagatavot 30 minūtēs. Stundas laikā sanāks pat visai sarežģīta maltīte. Taču ja nosēž pārīs stundas pie televizora, tad ar to gatavošanu ir tā, kā ir.

Atliek variants nopirkt visu jau gatavu. Tikai tas nekad nebūs tāds ēdiens kā pašu gatavots. To varētu darīt tikai dažreiz, turklāt rūpīgi izpētiet etiķeti, lai zinātu, kas tajā burciņā vai paciņā ir iekšā.

GARŠVIELAS... LIETOT VAI NELIETOT?

Man ļoti patīk garšvielas. Mēs maz lietojam sāli. Klasiķa, protams, ir sīpols, ķiploks, pipari, lauru lapas. Bet ir jau vēl timiāns, rozmarīns, dažāda veida čili pipari. Pat pavisam mazu bērnu mammām es iesaku izmantot garšvielas, jo bērna ēdienam ir jābūt garšīgam. Tikko kā es sāku savus bērnus piebarot, es pievienoju viņu ēdienam pa pilieniņam ķiploka suliņas, garšaugus un garšsaknes, lai viņi jūt ēdiena garšu. Man dārzā aug lupstājs, izops, lavandas, salvijas, timiāns. Es ļoti daudz lietoju muskatkriekstu. Piemēram, pie kartupeļu biezputras pierīvēts muskatkrieksts tai piešķir pavisam nebijušu garšu.

Nevajag baidīties riskēt. Iesaku dāvanā draugiem uzdāvināt piestu. Tajā katrs var izveidot savu garšvielu maisījumu, piemēram, smaržīgos piparus ar ķiplociņu, un ēdiens iegūs pavisam citu garšu.

UZTURA SPECIĀLISTS UN PACIENTS AR DIABĒTU

Ja pie manis atnācis pacients, kurš slimo ar cukura diabētu, vispirms noskaidroju, cik ilgi viņš slimo, vai ir piedalījies kādā apmācībā par uztura jautājumiem. Tad lūdzu man izstāstīt viņa vienas dienas ēdienkarti: cik ir ēsts, kādi produkti lietoti. Ņemot vērā pacienta stāstīto, mēs visu pārrunājam.

Tā jau ir saruna arī par produktu grupām.

Uzskatu, ka cukura diabēta pacientiem nav vajadzīga īpaša ēdienkarte. Tomēr tajā noteikti jābūt pilngraudu produktiem, kas kā saliktie ogļhidrāti ir enerģijas avots. Tie var būt pilngraudu un rudzu makaroni, putraini, griķi, mieži, grūbas, kuras lieliski var sagatavot kopā ar dārzeņiem. Diabēta pacientam vajadzētu iemīlēt visus dārzeņus: kāļus, rāceņus, rutkus, kāpostus.

Nepieciešami olbaltumvielas saturoši produkti. Turklāt ne tikai olas, gaļa un zivis, bet arī auzas – biezpiens, siers, pupas un citi pākšaugi. Ir tikai jāpadomā un jāiemācās, kā tos kombinēt kopā. Vislabākais variants būtu atkal ar tiem pašiem dārzeņiem.

Un tikai pašā spicītē paliek saldumiņi – viena karotīte medus dienā vai gabaliņš melnās šokolādes.

Iesaku cukura diabēta pacientiem ievērot šķīvja principu: pusi no tā aizpilda dārzeņi, ¼ daļa olbaltumvielas saturošie produkti un ¼ pilngraudu produktu.

2. tipa cukura diabēta pacienti bieži vien ir ar paaugsti-

nātu ķermeņa masu, tātad jādomā arī par svāra samazināšanas iespēju. Tā kā esmu arī nūjošanas instruktore, kādu daļu no vizītes veltu sarunai par sportiskajām aktivitātēm. Cilvēkam jāsaprot, ka bez tā nekas neizdosies. Reklāmas piedāvā visdažādākos notievēšanas līdzekļus, un cilvēkiem gribas ticēt brīnumiem – aprīšu tableti un notievēšu. Es aptaujāju savas senioru grupas dāmas, un tikai dažas bija tādas, kas nelieto nekādus uztura bagātinātājus. Pasūta no Krievijas, Amerikas, internetā, no radniekiem. Par veselīgu ēdienu saka: tas ir dārgs, bet šie nezināmās izcelsmes līdzekļi nebūt nav lēti. Labākajā gadījumā tie nenodara neko sliktu. Bet vai palīdz? No uztura speciālista viedokļa: gandrīz visu, kas cilvēkam vajadzīgs, varam uzņemt ar uzturu.

Viens no galvenajiem veselīga uztura pamatprincipiem ir regulāras ēdienreizes: brokastis, otrās brokastis, pusdienas, launags un vakariņas. Ja pie manis atnāk pacients un stāsta, ka viņš ēd tikai vienreiz dienā, tad es atbildu, ka ar to nav jālepojas. Tas attiecas uz visiem, ne tikai uz cukura diabēta pacientiem.

BRĪNUMLĪDZEKLIS – ŪDENS

Mēs joprojām šķidrumu uzņemam par maz. Fizioloģiski dienā caur nierēm vajadzētu iziet cauri 2,5 litriem šķidruma. Bieži vien glāze ūdens palīdz novērst galvassāpes. Ja ūdens negaršo, var dzert zaļu tēju. Lielākā daļa cilvēku labākajā gadījumā izdzer kaut ko no rīta un vakarā vairs neko. Sula nevar aizstāt ūdeni, jo sula ir ēdiens. Vienīgais, kas nesatur kalorijas, ir ūdens.

KAD IET PIE UZTURA SPECIĀLISTA

Ārzmēs tā ir gandrīz goda lieta – noteiktos mūža posmos aiziet pie uztura speciālista pakonsultēties. Latvijā daudzi cilvēki mūsu darba jēgu vienkārši nesaprot. Kaut būtībā uzturs ir visa dzīve. Mēs sākam ar mātes pienu un pēc tam visu mūžu kaut ko ēdam. Savā laikā Hipokrāts teicis: «Uzturs ir tavas zāles, un tavas zāles ir tavs uzturs.» Bieži cilvēki uzskata, ka viņi ēd pietiekami veselīgi, šāds speciālists viņiem nav vajadzīgs. Pirmā reakcija no pacienta puses bieži ir noraidoša: neko mainīt negribu. Bet tieši ar veselīgu uzturu var palīdzēt slimības brīdī.

Cilvēkiem gados ir dažādas vielmāiņas slimības, paaugstināts holesterīns, sirds asinsvadu saslimšanas. Tās ir kaites, pie kurām ar uztura režīma pārmaiņām var korigēt slimības attīstības gaitu.

Piemēram, divus trīs mēnešus pamainot ēdienkarti, var panākt grozījumus holesterīna rādītājos.

Cilvēkiem pie uztura speciālista būtu jānāk tad, ja rodas jautājumi par mazo bērnu ēdināšanu, skolēnu uzturu, grūtniecības laika ēdienkarti, menopauzes laiku u. tml. Es priecājos, ka pie manis nāk arī grūtnieces vai topošie vecāki, lai noskaidrotu, kas tad būtu jāēd bērna gaidīšanas laikā.

Tas ir mīts, ka pie uztura speciālista vai dietologa iet tikai cilvēki, kas grib nomest svaru.

Protams, ierodas arī šādi pacienti. Un es viņus ļoti labi saprotu. Es pati nekad neesmu bijusi «skals». Man nekad nav bijis ideāls svārs. Pēc manu triju meitu piedzimšanas problēma pat mazliet saasinājās. Esmu izmēģinājusi dažādas diētas, bada kūres, ēšanas un neēšanas. Svāra problēmas risināšana nebūt nav vienkārša. Bet, lai varētu palīdzēt citiem, ir jāsaprot pašam sevi, jāzina, kas notiek cilvēka organismā. ✨

LABU APETĪTI, LĪGO!

10. jūnija pēcpusdienā Vecrīgā skanēja Līgodziesmas un braši tika ieskandināti Jāņi. Rotaļās, noskaņās un dziedāšanā dalībniekus – portāla *MSDpacienti.lv* pārstāvjus, mediķus un Latvijas Diabēta biedrību pārstāvjus – ieaicināja un vadīja Vidvuds un Iveta Medeņi. Dāmām tika ziedu vainadziņi, lai raitāks soli pa Vecrīgas bruģi turpat – ārpusē uz ielas. Tas – jautrajā un aktīvajā daļā.

Nopietnā – ierodoties uz pasākumu, dalībniekus sadalīja komandās: *Bērzs, Smilgas, Ozols, Pīpenes, Papardes*. Ar uztura speciālistes Lienas Sondores vadību, pārraudzību un atbalstu katrai komandai tika dota kāda garduma recepte ar nepieciešamajām sastāvdaļām turpat – blakus uz plīts. Tad – pie darba! Tapa *Jogurta/zaļumu mērce, Jāņamātes* vasaras tomātu zupa – gaspačo, *Jāņatēva pikantie iesmiņi, Zaļumu pesto nr.1* un *Pesto nr.2, Siltie Saulgriežu salāti*. Tāpat – atspirdzinošie dzērieni ar gurķu un zemeņu ripiņām. Sekoja mielasts, dziedāšanās un apmaiņšanās ar receptēm, kā gatavot dažādus gardumus. Skaisti, eleganti, veselīgi un garšīgi! Tā lēmām mēs – šajā pasākumā ieaicinātie dalībnieki. Pārsteigums sekoja pēc rotaļām un izdziedāšanās uz ielas, kad tikām cienāti ar veselīgo stēviju saldināto rabarberu plātsmaizi. Cik garšīgi!



«Tika atspēkots mīts, kas valda gan cukura diabēta pacientu, gan ārstu vidū, ka uzturs diabēta pacientiem ir bezgaršīgs un vienveidīgs. Ieguvu idejas veselīgam uzturam – tas nav sarežģīti un ir ļoti garšīgi, ar tik daudzveidīgām garšas niansēm!» atzīst dr. Indra Štelmane, Latvijas Diabēta federācijas vadītāja.

«Gatavot cukura diabēta pacientam draudzīgu maltīti nav sarežģīti. Viegli var salīdzināt, kā maģiski samazinās kopējais ēdiena kaloriju daudzums salātu mērcītē, vienkārši nomainot krējumu pret jogurtu bez piedevām. Kāri pēc vienkāršā garšas pārdzīvojuma no taukiem nomainām pret spēcīgo garšaugu simfoniju, kurā dzirdam baziliku, ķiploku, citrona sulu vai jebkuras citas garšas pēc izvēles, un tas ir solis preti veselīgai maltītei.» stāsta Līga Ārente, Diabēta aprūpes māsu apvienības priekšsēdētāja.

Mājās ejot, līdzī paņēmām apgūtās Jāņu dziesmas, rotaļas un šajā dienā tapušo ēdienu receptes. Ja arī jūs gribat tās izmēģināt – lasiet portālā *MSDpacienti.lv*.

Labu apetīti, Līgo! 🍷

Ar sirsniņu paldies rīkotājiem un mājiniekiem, Ozola komandas dalībniece **Māra Sadovska**



KULDĪGĀ – ATBALSTS UN PLECA SAJŪTA

Tikko saņemts Latvijas Diabēta federācijas ierosinājums kopīgam pasākumam jūnijā. Piedalīties vai atturēties? **Sarmīte Tinte** Kuldīgas Diabēta biedrības priekšgalā ir stājusies nesen, tādēļ iepriekšējās vadītājas **Ivetas Miņinas** padoms lieti noder. Un tā nu abas aktīvistes tiek Sarmītes darbavietā Kuldīgas pilsētas bibliotēkā. Uz jautājumu, vai bija viegli Sarmīti pierunāt uzņemties atbildību, Iveta smaidot atsaka: vajag mācēt pārliecināt. Vienam, kas satur visu kopā, jābūt. Kāpēc to nedarīt Sarmītei?

Iveta: «Es biedrību vadīju astoņus gadus. Iemesls, kāpēc vispār iesaistījos biedrības darbā, bija traģisks. Ar cukura diabētu saslima mana 6 gadus vecā meitiņa. Tas bija briesmīgi. Tā kā man ir medicīniskā izglītība, tūlīt sapratu, ka tas ir uz mūžu. Iepazinos ar Bērnu un Jauniešu Diabēta biedrību, ar tās vadītāju Ināru Pužuli. Redzēju un sapratu, ka nebūt neesmu vienīgā māmiņa ar slimu bērnu. Šajā biedrībā atradu atbalstu un izjutu draudzīgā pleca nozīmi.

Kad ar meitu atgriezās Kuldīgā, tūlīt sāku meklēt Diabēta biedrību. Ir tādas elementāras lietas, kuras pieredzes trūkuma dēļ tu vienkārši neproti izdarīt. Man, piemēram, pēkšņi nestrādāja insulīna pildspalva. Biju panīk. Izmisumā zvanīju toreizējam biedrības vadītājam Mārtiņam. Kaut bija jau vakars, viņš atbrauca, parādīja, salaboja. Lūk, tāds gandrīz vienmēr ir sākums – ar nezināšanu un nemācēšanu. **Bet visam var tikt pāri, it īpaši, ja kāds palīdz.»**

Sarmīte strādā bibliotēkā. Tas ir ļoti liels pluss. Pirmkārt, tas ir pats Kuldīgas centrs. Bet pats galvenais – viņai pieejama visdažādākā informācija, kas var cukura diabēta pacientiem noderēt. Sarmīte to arī labprāt dara: vāc un apkopo dažādus materiālus. Ar lepnumu viņa rāda savas mapītes, kur sakārtoti raksti. Ja kādam rodas interese, viņš var materiālu tūlīt izlasīt vai pārskatīt paņemt līdzi uz mājām. Jau vairākus gadus Sarmīte īpašu uzmanību velta dabas līdzekļu izmantošanai, lai uzlabotu veselību un iekļautu tos ikdienas ēdienkartē.

Sarmīte: «Jau no agra pavasara gatavoju salātus no pirmajām nātrītēm, gārsām, visādiem citādiem zaļumiem. Man bija problēmas ar aknām, bet tagad analīzes rāda, ka stāvoklis uzlabojies. Un to esmu panākusi tikai ar dabas vielu pareizu lietošanu.»

Kuldīgas skaistās un plašās bibliotēkas telpas sniedz iespēju te regulāri izvietot standus ar jaunākajiem izdevumiem par aktuālām tēmām. Iveta stāsta, ka pēdējo Pasaulē Diabēta dienu pasākumu lieliski papildināja Sarmītes veidotā, tieši diabēta tēmai veltītā izstāde.

Diabēta biedrībai ir labi kontakti ar pašvaldību, Sociālo dienestu, pilsētas Kultūras centru, kura telpas biedrība izmanto dažādiem, arī Pasaulē Diabēta dienas, pasākumiem.

Sarmīte: «Pagājušajā vasarā organizējām saviem bied-



Iveta Miņina (no kreisās) un Sarmīte Tinte

riem atpūtas nometni, kuru atbalstīja arī pašvaldība. Mums ir tāda skaista atpūtas un makšķernieku bāze «Polīši». Klausījāties uztura speciālistes Katrīnas Spulenieces padomus par pareizas ēdienkartes izveidošanu. Fizioterapeite Vineta Baukša atgādināja, cik nepieciešamas diabēta pacientam ir fiziskās aktivitātes. Praktiski pamācījāties arī nūjošanu.»

Iveta: «Gribu uzsvērt, ka, aktīvi darbojoties, katrs pats ļoti daudz iegūst. Es šajos gados iemācījos strādāt ar cilvēkiem, apguvu spēju ieklausīties un vienmēr uzzināju ko jaunu. Ļoti palīdzēja semināri, kurus organizē Diabēta federācija. Man bija izdevība piedalīties Eiropas Diabēta kongresos. Tas bija ne tikai interesanti, bet ļāva arī labāk saprast, ka pasaulē neesam vieni ar savām problēmām. Tās ir arī citām tautām un valstīm.»

Sarmīte: «Biedru skaits ir svarīgs, bet tas nav pašmērķis. Galvenais ir izveidot darboties spējīgu kolektīvu. Cukura diabēta pacientiem ir ļoti svarīgi mācēt lietot glikometru, pareizi ievadīt insulīnu. Mums biedrībai ir savs telefons, un šos it kā parastos ikdienas jautājumus visbiežāk uzdod zvanītāji. Reizi mēnesī biedrības telpās būs kopā sanāksmas dienas. Tad varēsim gan apspriest, gan noskaidrot visas sakrājušās neskaidrības.»

Iveta: «Vēl rudenī varēsim satīties uz jaunā treniņģimnāzi, kuru iegādāsimies ar pašvaldības atbalstu. Tā būs laba fiziskās slodzes iespēja tiem, kuriem soļošana vai skriešana parkā ir par grūtu.»

Kuldīgas Diabēta biedrība bija viena no pirmajām Latvijas lauku rajonos. Prieks, ka tā ir noturējusies līdz šai dienai un neatlaidīgi īsteno galveno mērķi – informēt, rosināt un palīdzēt.

Ar Sarmīti Tinti un Ivetu Miņinu sarunājās Rita Klindzāne

PAAUGSTINĀTS
ASINSSPIEDIENS –

TAS IR AKTUĀLI

Viens no būtiskākajiem sirds slimību riska faktoriem ir paaugstināts asinsspiediens (virs 140/90 mmHg) jeb **ARTERIĀLĀ HIPERTENSIJA**. Augsts asinsspiediens nelabvēlīgi iedarbojas uz asinsvadu sienām, tādējādi negatīvi ietekmējot cilvēkam svarīgu orgānu (sirds, galvas smadzeņu, nieru, acu) funkcijas. Ilgstoši paaugstināts un neārstēts, tas var veicināt vai izraisīt koronāru sirds slimību, miokarda infarktu vai insultu.

Asinsspiedienu izsaka ar diviem skaitļiem – sistolisko spiedienu, kas rodas artērijās brīdī, kad saraujas sirds kambari, un diastolisko, kas konstatējams sirds muskuļa atslābuma laikā.

ARTERIĀLĀ ASINSSPIEDIENA
LĪMEŅU KLASIFIKĀCIJA

Kategorija	Sistoliskais (augšējais) mmHg		Diastoliskais (apakšējais) mmHg
Optimāls	< 120	un	< 80
Normāls	120 – 129	un/ vai	80 – 84
Augsti normāls	130 – 139		85 – 89
1. pakāpes hipertensija	140 – 159		90 – 99
2. pakāpes hipertensija	160 – 179		100 – 109
3. pakāpes hipertensija	≥ 180		≥ 110
Izolēta sistoliska hipertensija	≥ 140	un	< 90

Ja sistoliskais un diastoliskais asinsspiediens atbilst dažādām kategorijām, tad pakāpi nosaka pēc augstākās kategorijas.

KOPĒJAIS KARDIOVASKULĀRAIS RISKS

rāda, kāda ir iespēja, ka tuvākajos 10 gados jums attīstīsies ļoti nopietna (pat nāvējoša) sirds asinsvadu slimība. Šo risku ietekmē dažādi faktori:

- Asinsspiediena līmenis;
- Kardiovaskulārā riska faktori (vīrieša dzimums, vecums, smēķēšana, dislipidēmija, aptaukošanās u.c.);
- Asimptomātisks orgānu bojājums (aterosklerozei bojāti asinsvadi, sirds kreisā kambara sienas sabiezēšanās u.c.);
 - Cukura diabēts;
 - Jau esoša sirds asinsvadu vai nieru slimība (stenokardija, miokarda infarkts, sirds mazspēja, insults, hroniska nieru slimība u.c.).



Jautājiet savam ģimenes ārstam sīkāk par visiem šiem minētajiem riska faktoriem un par to, kā tos iespējams mazināt. Savlaicīga šo faktoru atklāšana un ārstēšana (gan ievērojot veselīgu dzīvesveidu, gan lietojot medikamentus) palīdzēs jums saglabāt veselību un dzīvesprieku.

NEATLIEKAMAS SITUĀCIJAS: pēkšņa sistoliskā vai diastoliskā asinsspiediena paaugstināšanās, kas izpaužas ar simptomu pasliktināšanos vai jaunu simptomu rašanos.

BĪSTAMIE SIMPTOMI: stipras galvassāpes, traucēta redze, slikta dūša, vemšana, krampji, apjukums, miegainība, samaņas traucējumi, elpas trūkums, sāpes krūtīs, stipra deguna asiņošana.

Ja strauja asinsspiediena paaugstināšanās kombinējas ar kādu no minētajiem simptomiem, izsauciet Neatliekamās medicīnas palīdzības dienestu: **113**

Šaubu gadījumā zvaniet savam ģimenes ārstam vai uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālr.: 66016001 (darba dienās 17.00–8.00, brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti).

ASINSSPIEDIENA ĀRSTĒŠANAS MĒRĶI JEB KĀDAM VAJADZĒTU BŪT JŪSU ASINSSPIEDIENAM: < 140/90 mm Hg

- ▶ Cukura diabēta pacientiem diastoliskā (apakšējā) asinsspiediena mērķis ir < 85 mmHg.
- ▶ Vecāka gadagājuma pacientiem, kuriem sākotnējais sistoliskais (augšējais) asinsspiediens ir ≥ 160 mmHg, iesaka sistolisko asinsspiedienu samazināt līdz 140–150 mmHg.
- ▶ Mājas apstākļos, mierīgā vidē par optimālu uzskata asinsspiedienu < 135/85 mmHg.

KĀ PAREIZI MĒRĪT

Svarīgi ir asinsspiedienu mērīt pareizi, jo tikai tad var ticēt rādījuma rezultātam.

- ▶ Apsēdieties ērti klusā istabā. Atbalstiet muguru pret krēslu un nolieciet roku uz galda.
- ▶ Asinsspiediena mērīšanu sāciet pēc 5 minūšu ilgas atpūtas un mērīšanas laikā nerunājiet, un nekustieties.
- ▶ Mērot asinsspiedienu, manšetei jāatrodas sirds līmenī.
- ▶ Veiciet divus mērījumus ar 1–2 minūšu intervālu.
- ▶ Rezultātu uzreiz pierakstiet dienasgrāmatā.

Uzsākot asinsspiediena mērīšanu mājās, rūpīgi izlasiet sava asinsspiediena mērītāja lietošanas pamācību, kurā ir izklāstīts, kā pareizi jānovieto manšete uz rokas, kā arī (ja nepieciešams) neaizmirstiet sekot līdzī aparāta bateriju stāvoklim.



KO DARĪT, JA ASINSSPIEDIENS IR PAAUGSTINĀTS

Dzīvesveida pārmaiņas palīdzēs samazināt asinsspiedienu un mainīt savus līdzšinējos ieradumus uz veselīgākiem – ir katra paša ziņā!

- ▶ Ierobežojiet uzturā sāli – izvairieties no sāls pievienošanas ēdienam un ļoti sāļiem produktiem.
- ▶ Izvairieties no pārmērīgas alkohola lietošanas.
- ▶ Lietojiet uzturā vairāk dārzeņu, augļu, pilngraudu produktu, piena produktu ar zemu tauku saturu, zivis.
- ▶ Samaziniet ķermeņa svaru.
- ▶ Veiciet fiziskās aktivitātes (pastaigas, nūjošana, skriešana, riteņbraukšana, peldēšana u.c.) vismaz 30 minūtes dienā, 5–7 dienas nedēļā.
- ▶ Smēķēšanas atmešana ne tikai palīdzēs pazemināt asinsspiedienu, bet arī būtiski samazinās miokarda infarkta un insulta risku.

ARTERIĀLĀS HIPERTENSIJAS ĀRSTĒŠANA

Arteriālās hipertensijas ārstēšana ir individuāla. Vērsieties pie ārsta, lai kopīgi precizētu, kuri medikamenti vislabāk palīdzēs tieši jums! Eksistē daudzi dažādas iedarbības grupu medikamenti, kas sintezēti tieši šīs slimības ārstēšanai. Katrā grupā ir daudz līdzīgu medikamentu, tomēr katrs no tiem darbojas nedaudz atšķirīgi. Arī katra cilvēka jutība uz medikamentiem ir ļoti individuāla. Tāpēc esiet uzmanīgi! Nelietojiet medikamentus, kas labi palīdz dzīvesbiedram, kaimiņam vai draudzenei, jums tie var nepalīdzēt un pat būt kaitīgi.

Arī jums ir jāpiedalās medikamentu efektivitātes kontrolē, proti:

- ▶ Lietojiet medikamentus tā, kā norādījis ārsts. **Nepārtrauciet lietot medikamentu pēc rezultāta sasniegšanas.** Lai jūsu asinsspiediens būtu optimāls, asinsspiedienu pazeminošie medikamenti jālieto ilgstoši, parasti visu mūžu.
- ▶ Lai novērstu nevēlamas un pat bīstamas asinsspiediena svārstības diennakts laikā, precīzi ievērojiet ārsta rekomendēto laiku medikamentu lietošanai.
- ▶ Ieviesiet jaunu paradumu – regulāri pašam (pašai) kontrolēt savu asinsspiedienu, to pierakstot dienasgrāmatā. Tas palīdzēs jums atrast vispiemērotākos medikamentus un vēlāk kontrolēt to efektivitāti ilgtermiņā. ☀



Rakstu sagatavoja Latvijas Hipertensijas biedrība,
prof. A. Lejnieka redakcijā

Atbalsta Servier Latvija

RECEPTES



JĀŅA MĀTES VAŠARAS TOMĀTU ZUPA - GASPAČO

4 porcijas.

Pagatavošanas laiks – ~1,5h

Vienā porcijā: 5 g olb., 8 g taukvielu,
20 g ogļh. (1,6 MV)

172 Kcal

Nepieciešamās sastāvdaļas:

1,5 kg tomātu,
1 liels gurķis
3 ķiploku daiviņas,
5 seleriju kāti
1 sarkanais sīpols,
1 sarkanā paprika
4 ēdamkarotes olīveļļas
1 citrons (ja nepieciešams, pievienot
sulu pēc garšas)
sāls, svaigi malti melnie pipari
Balzamiko, tabasco mērces
Pasniegšanai: buntīte svaiga bazilika

Pagatavošanas gaita:

1. Tomātus blanšē, novelk miziņas.
~ 500 g tomātus sagriež mazos gabaliņos, pārējos sablendē.
2. Gurķi, selerijas kātus, papriku sagriež mazos gabaliņos. Sīpolu notīra, smalki sagriež, ķiploku daiviņas notīra un izspiež caur ķiploku spiedi.



RABARBERU PLĀTSMAIZE

~ 20 porcijas.

Pagatavošanas laiks – 1h

Vienā porcijā: 7 g olb., 1 g taukvielu,
14 g ogļh. (1MV)

182 Kcal

Nepieciešamās sastāvdaļas:

6 olas (4 mīklai + 2 virskārtas masai)
200 g sviesta,
1 paciņa biezpiena
1 glāze (250 ml) kviešu miltu
1 glāze (250 ml) kviešu pilngraudu
miltu
20 g Canderel Green pulvera (=200 g
cukura) + 10 g rabarberu pārkaisīša-
nai
1 tējkarote cepamā pulvera,
1 tējkarote vaniļas cukura
šķipsniņa kardamona,
šķipsniņa kanēļa
6–8 lieli rabarberu kāti
2 Biolakto (bez piedevām)
Pagatavošanai – cepamais papīrs

Pagatavošanas gaita:

1. Rabarberus nomizo, sagriež mazos gabaliņos un pārkaisa ar 10 g Canderel Green pulvera. Katliņā izkausē sviestu.
2. 4 olas sakul ar vaniļas cukuru, kardamonu, pievieno 20 g Canderel Green pulvera.
3. Olu masai pievieno izkausēto sviestu un biezpienu, samaisa.
4. Pievieno miltus un cepamo pulveri. Samaisa ar karoti. Mīkla ir «ķepīga». Uzkarsē cepeškrāsnī uz 180° C.
5. Pannā ieklāj cepamo papīru un liek mīklu. Ar mitrām rokām mīklu izlīdzina. Uzliek rabarberus.
6. Uzkaisa rabarberus. Liek cepties ~ 40 minūtes.
7. Atlikušās olas sajauc ar lakto un pārīs šķipsniņām kanēļa. Kad plātsmaize ir cepusies ~ 40 minūtes, to izņem ārā un pārlej ar sagatavoto masu. Liek cept vēl ~15 minūtes.



ZAĻUMU PEŠTO NR.1

~ 300 ml.

Pagatavošanas laiks – 20 min.

Nepieciešamās sastāvdaļas

2–3 saujas nātres,
prāva buntīte bazilika
prāva buntīte diļļu
olīveļļa, sāls,
ķiploka daiviņa
50 g sēkliņu maisījuma

Pagatavošanas gaita:

1. Nātres noplaucē un blendera traukā sablendē.
2. Pievieno lokus, ķiploka daiviņu, sēkliņas, šķipsniņu sāls, ēdamkaroti citrona sulas un nelielu daudzumu eļļas. Visu sablendē viendabīgā masā. Pasniedz kopā ar pastu, rīsiem, gaļas vai zivs ēdieniem, bet izcili pesto garšo – ziests uz rudzu maizes!



BIEZPIENA KLIMPAS AR SPINĀTIEM

4 porcijas.

Pagatavošanas laiks – ~45 min
Vienā porcijā: 22 g olb; 6 g tauki;
18 g ogļ. (~1,5 MV); -236 Kcal



Nepieciešamās sastāvdaļas:

400 g biezpiena
~ 100 g svaigu spinātu (var izmantot skābeņu lapiņas)
1 ķiploka daiviņa
~ 100 g pilngraudu miltu
1 ola, šķipsniņa sāls, 1 ēdamkarote olīveļļas

Pagatavošanas gaita:

1. Spinātu lapiņas smalki sakapā, ķiploka daiviņu notīra un izspiež caur ķiploku spiedi.
2. Pannā uzkarsē eļļu un 2-3 minūtes apcep spinātus un ķiplokus.
3. Bļodā sajauc biezpienu, miltus, olu, sāli un spinātus. Samīca viendabīgā masā. Miltus pievieno tikai tik daudz, lai masa nebūtu ķepīga un varētu veidot klimpas.
4. Katliņā lej ūdeni, pievieno šķipsniņu sāls, uzvāra un, kad ūdens sāk burbuļot, liek klimpas – ar mitrām rokām veido nelielas klimpas un laiž verdošajā ūdenī. Kad klimpas paceļas augšā – tās ir gatavas.
5. Pasniedz pēc izvēles ar bezpiedevu jogurtu, svaigajiem lapu salātiem.

Skaties arī

http://msdpacientiem.lv/lv/diabets/edienu_receptes

SPINĀTU PĪRĀGS

4-6 porc.

Pagatavošanas laiks – 1,5h

Vienā porcijā: 23 g olb;
36 g taukvielu; 22 g ogļ (2 MV)
492 Kcal

Nepieciešamās sastāvdaļas:

400 g spinātu
300 g vājpiena biezpiena,
100 g brinzas
2 olas
1 buntīte pētersīļu, 10 filo mīklas lapas
2 ķiploku daiviņas
sāls, malti melnie pipari, garšvielas pēc izvēles
3 ēdamkarotes olīveļļas
Pagatavošanai – veidne cepšanai
Pasniegšanai – bezpiedevu jogurts

Pagatavošanas gaita:

1. Spinātu lapiņas smalki sakapā. Ķiploka daiviņas notīra un arī smalki sakapā. Uzkarsē pannā eļļu un 3-4 minūtes apcep spinātus un ķiplokus.
2. Saceptos spinātus liek bļodā, pievieno gabaliņos sadrupinātu brinzu, biezpienu un pielej sakultas olas. Visu samaisa viendabīgā masā. Pievieno šķipsniņu sāls, piparus.
3. Uzkarsē cepeškrāsni uz 180°C. Veidnē iekļāj četras atlaidinātas mīklas lapas un liek pildījumu. (Mīklas lapas iepriekš var iezīst katru atsevišķi ar olīveļļu, bet kaloriju taupīšanas nolūkā to var arī nedarīt.)
4. Atlikušās mīklas lapas pārklāj pāri veidnei, aizlokot malas. Liek cept.
5. Cep ~40 minūtes. Atdziēsē 20 minūtes.
6. Pasniedz siltu vai atdziēsētu, kopā ar jogurtu un zaļumiem pēc izvēles.



KRĀSAINAIS BULGURS

4 porcijas.

Pagatavošanas laiks – 1h

Vienā porcijā: 10,8 g olb;
11 g taukvielas; 42,4 g ogļ (3,5 MV),
327 Kcal



Nepieciešamās sastāvdaļas:

1 sarkanā paprika, 1 dzeltenā paprika
200 g brokoļu
100 g meža šampinjonu
2 burkāni
2 ķiploku daiviņas
200 g bulgura (var izmantot arī kuskusu)
4 ēdamkarotes olīveļļas
1 buntīte zaļumu pēc izvēles
800 g tomātu
½ citrona sulas
Pagatavošanai – karstumizturīga veidne

Pagatavošanas gaita:

1. Papriku sagriež nelielos gabaliņos, brokoļus sadala pa ziedkopām, sēnes sagriež četrās daļās. Burkānus notīra, pārgriež uz pusēm, un katru pusīti sagriež 4 daļās. Ķiploku daiviņas notīra un smalki sakapā.
2. Uzkarsē cepeškrāsni uz 200°. Veidnē liek burkānus, sēnes, papriku un ķiplokus, pārlej ar 2 karotēm eļļas, samaisa un liek cept ~30-40 minūtes.
3. Brokoļus liek verdošā sālsūdenī un vāra ~20 minūtes.
4. Bulguru pagatavo atbilstoši norādēm uz iepakojuma.
5. Kad dārzeņi ir sacepti, tiem pievieno brokoļus un bulguru. Viegli samaisa un pārkausa ar zaļumiem.
6. Tomātus smalki sagriež, pārlej ar citrona sulu, pievieno atlikušo eļļu (1-2 ēdamkarotes), uzkausa piparus un pasniedz kopā ar sautējumu.

ALISE

INSULĪNA REZISTENCES BRĪNUMZEMĒ

Jurate Pečeliuniene, MD, PhD

Kad iedziļinās insulīna rezistences jomā, var rasties sajūta, ka esam brīnumzemē, pilnā īpatnēju piedzīvojumu. Gluži kā Alise, kad viņa sāk savu ceļojumu populārajā Čārlza Latvidža Dodžsona jeb Lūisa Kerola grāmatā. Tā ir «truša ala» ceļā uz zinātniskās «fantastikas» pasauli ar civilizācijas slimībām, kas nosauktas savu slaveno ciltstēvu un ciltsmāšu vārdos – 2. Tipa Cukura Diabēta kungs, Miokarda Infarkta kungs, Insulta kungs, Aptaukošanās kundze, Aterosklerozes kundze... vai pat pieņēmušas pavisam jaunu šīs ģimenes locekļu vārdus, piemēram, Alzheimeras Slimības jaunkundze, Podagras jaunkundze, Vēža kungs... Vai esat gatavi doties šajā valstībā?



KAS IR INSULĪNA REZISTENCE

Insulīna rezistenci parasti raksturo kā fizioloģisku stāvokli, kad šūnas nereaģē uz hormona insulīna normālo iedarbību.

«Pulksteņa tikšķēšanas teorija» mums daudz vēsta par insulīna rezistenci un tās klīniskajām izpausmēm. Tā arī izskaidro, kāpēc 2. tipa cukura diabētu tik bieži nediagnosticē laikus, kāpēc gados jauniem 2. tipa cukura diabēta pacientiem ar insulīna rezistenci ir risks agrīni nomirt no miokarda infarkta un/vai insulta, pat ja tas ir pretrunā ierastajai «loģikai» – 2. tipa cukura diabēta diagnozi nosaka pacientiem, kas jau sasnieguši pusmūžu.

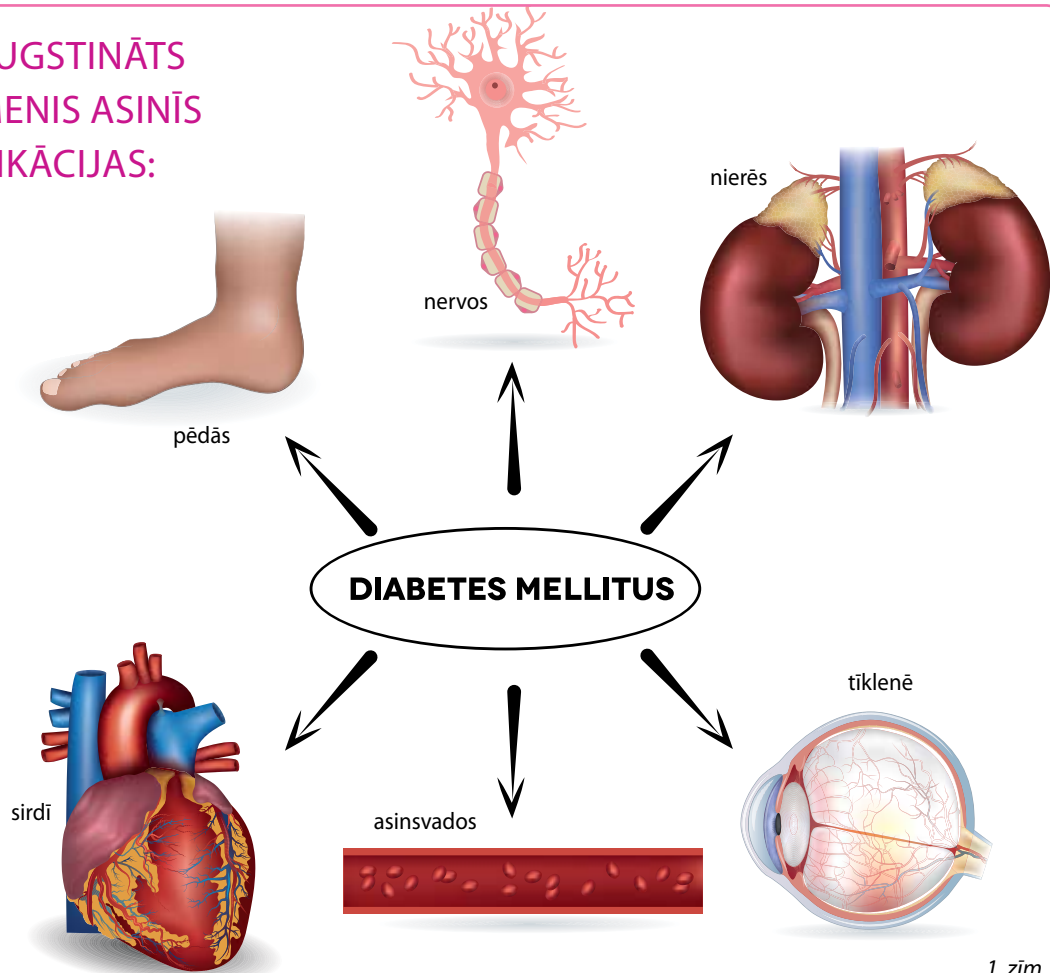
Ķermenis ražo insulīnu, bet **ķermeņa šūnas kļuvušas rezistentas pret insulīnu** un nespēj to tik efektīvi izmantot, tāpēc **ši neatbilstība izraisa hiperglikēmiju jeb paaugstinātu cukura līmeni asinīs**. Tā sauktās aizkuņģa dziedzerā β (beta) šūnas pēc tam pastiprina insulīna ražošanu, tikai saasinot situāciju, un rodas hiperinsulinēmija. Šo stāvokli bieži nemaz nemana, un tas var ilgt gadu desmitiem. Šāda situācija pacientiem vēl pirms pusmūža vecuma var veicināt metabolo sindromu: aptaukošanos, dislipidēmiju, paaugstinātu asinsspiedienu un pirmsdiabēta stāvokli, piemēram, pasliktinātu glikozes panesamību vai sliktākus glikozes rādītājus tukšā dūšā. Tas reizēm vai pat samērā bieži ir saistīts ar makrovaskulārām jeb lielo asinsvadu komplikācijām (piemēram, miokarda infarktu, insultu). Agrāk vai vēlāk 2. tipa cukura diabēta pacientiem rodas tādas smagas cukura diabēta komplikācijas kā nozīmīgas pārmaiņas sīkajos asinsvados, kas izpaužas kā nefropātijas (nieru slimības), retinopātijas (tiklenes asinsvadu patoloģijas) un poliangiopātijas, kuru dēļ attīstās diabēta pēdas komplikācijas (skat. 1 zīm.). Arī šajā gadījumā visa ļaunuma sakne ir tā pati – insulīna rezistence.

VAI DOTIES PIE ĀRSTA

Ko darīt, ja man ir insulīna rezistence? Vai man tā ir? Ko man jautās ārsts un uz kādiem izmeklējumiem norīkos, lai to noskaidrotu? Ļoti iespējams, ka jums ir insulīna rezistence un vispirms jums jāizstāsta par to savam ārstam, ja:

- ▶ jums ir liekais svars vai aptaukošanās;
- ▶ ja jūtat pārmērīgu apetīti, dzerat daudz ūdens un bieži nepieciešams urinēt;
- ▶ ja jums ir vairāk nekā 40 gadu, jums jau ir diagnosticēta arteriālā hipertensija vai jums šķiet, ka varētu būt šāda diagnoze, piemēram, vienu vai vairākas reizes konstatēts paaugstināts asinsspiediens, ir aizdomas, ka daži no simptomiem ir «līdzīgi» kā pie paaugstināta asinsspiediena utt.;
- ▶ ja jūsu ģimenes locekļiem ir bijis 2. tipa cukura diabēts

ILGSTOŠI PAAUGSTINĀTS GLIKOZES LĪMENIS ASINĪS RADA KOMPLIKĀCIJAS:



1. zīm.

vai agrīna nāve pēkšņas sirdstriekas vai citu asinsvadu slimību dēļ;

▶ ja līdztekus minētajam jums ir anomāli augsts lipīdu līmenis asinīs, bet jūs esat tikpat kā piecu minūšu attālumā no cukura diabēta diagnozes.

2. tipa cukura diabēts ir viens no svarīgākajiem gabaliņiem insulīna rezistences mozaikā. Tāpēc ir skaidrs, ka šī diagnoze saistīta ar insulīna rezistenci pašu par sevi un visu sirds-asinsvadu komplikāciju risku, kas var rasties (drīzā) nākotnē, ja slimību jau no sākuma neārstēs pareizi.

Ja vēl neesat bijis pie ārsta, tūlīt pierakstieties uz konsultāciju! Konsultācijas laikā ārsts jautās par jūsu stāvokli, norīkos uz laboratoriskajām analizēm (visdrīzāk, glikozes panesamības testu, parasto asins analīzi, urīna analīzi, analīzi lipīdu līmeņa noteikšanai asinīs utt.). Ja būs nepieciešama sīkāka izmeklēšana, jūs norīkos uz citām pārbaudēm. Ārsts paklausīsies jūsu sirds darbību, izmērīs asinsspiedienu, norīkos uz EKG izmeklējumu, kurā reģistrēs jūsu sirds darbību un izvērtēs EKG pierakstu. Ārsts pārbaudīs jūsu kāju stāvokli (tūska var liecināt par sirds mazspēju; daži asinsvadu nepietiekamības simptomi un neiroloģiskie simptomi var norādīt uz cukura diabēta izraisītajām komplikācijām) un izstrādās tālāko plānu ar jums veicamajiem izmeklējumiem, konsultācijām pie speciālistiem utt. Ārsts ar jums pārsprīdīs jūsu režīmu (fiziskās aktivitātes, uzturu utt.) – tas ir neizbēgami! Tāpēc sagatavojiet jautājumus, nevis tikai pasīvi klausieties. Tad šī tikšanās būs vērtīgāka un jūs no tās iegūsit vairāk, jo nekas nav labāks par individuālu konsultāciju.

JA CUKURA DIABĒTA DIAGNOZI APSTIPRINĀS...

No diagnosticēšanas pirmās dienas jums izrakstīs medikamentus, kā arī būs jāievēro ieteikumi par uzturu un fiziskajām aktivitātēm. Neuztraucieties! Pirmās un pamata zāles 2. tipa cukura diabēta ārstēšanā, kuras jums visdrīzāk būs jālieto ilgi vai visu dzīvi (atkarībā no jūsu veselības stāvokļa, cukura diabēta progresēšanas utt.), ir zinātniski izpētītas jau apmēram četras desmitgades. Tās pētītas daudzos kliniskajos pētījumos, un zinātnieki tās apstiprinājuši kā galveno patoģenētisko medicīnisko līdzekli insulīna rezistences ārstēšanai, ne tikai optimālai glikozes kontrolei. Tām ir labāki rezultāti (no visiem mūsdienās pieejamajiem perorāli lietojamiem cukura diabēta ārstēšanas medikamentiem) attiecībā uz sirds-asinsvadu komplikāciju riska un mirstības atlikšanu un mazināšanu, un rezultātiem ir ļoti spēcīgs zinātniskais nozīmīgums. Tāpēc varat būt pārliecināti, ka šī ārstēšanas iespēja ir vislabvēlīgākā. Ārsts jums varēs pastāstīt ko vairāk, tikai nebaidieties jautāt.

Pat ja teiksit, ka Alises piedzīvojumi Brīnumzemē ir viens no labākajiem literārā absurda žanra paraugiem... Jums taisnība! Bet kāpēc šis stāsts ir tik līdzīgs vienai no mūsdienu pandēmiskajām sērgām – insulīna rezistencei?!

Aizveriet acis un laidieties miegā, gluži kā Alise. Bet ko darīt, ja jūs no miega iztraucēs ziņa, ka nu jūs esat šī stāsta varonis?!

Rūpējieties par sevi – jau šodien dodieties pie ārsta, lai šis stāsts tomēr nebūtu par jums! ☀



BERLIN-CHEMIE
MENARINI



VAI VIEGLI BŪT PRECĪZAM?

Līga Ārente,

Endokrinoloģijas nodaļas virsmāsa stacionārā «Gaiļezers»

Cukura diabēta menedžments nav nekāds joks – jāņem vērā tik daudzi apstākļi: uzturs un tajā esošie ogļhidrāti, fiziskās aktivitātes, stresa ietekme uz glikozes līmeni asinīs, sāpes vai citi nepatīkami simptomi, hormonālie cikli, medikamentu darbības profili, dažkārt arī alkohols, varbūt pat Mēness fāzes... Iemācieties kontrolēt savu diabētu var tikai katrs pats. Endokrinologs un diabēta aprūpes māsa jums var izskaidrot galvenos pamatprincipus un dot padomus komplicētās situācijās. Pārējais ir mēģinājumu, kļūdu un atklāsmju ceļš, kurā neatverams instruments ir **GLIKOMETRS**.

«Pirmsglikometra ērā» pacientam nebija ne jausmas par to, kā viņa cukura līmeni asinīs ietekmē ierastais uzturs, tā daudzums un pārējie faktori. Mūsdienās viss ir radikāli mainījies – ikviens jebkurā brīdī var sev izmērīt glikozes līmeni asinīs. Tad izmantosim šo iespēju pilnībā!

Ja vēlas sasniegt labu diabēta kompensāciju, lielā mērā jāpaļaujas uz glikometra precizitāti. Pašlaik spēkā esošais **EN ISO 15197:2003** standarts paredz, ka vismaz 95% rezultātu jābūt robežās $\pm 20\%$ no reālā rezultāta (tas ir 40% diapazons). Bet 5% drīkst būt ārpus šī intervāla.

Vai vēlaties tērēt naudu par teststrēmelmēm, kuru sniegtais rezultāts vispār nav prognozējams? Varbūt tas šoreiz ir pareizs, bet varbūt kļūda ir + 40%. Lūk, daži piemēri, kas ilustrē to, cik tas var būt bīstami:

Iespējamā kļūda	Glikometra rādījums		Reālā glikēmija (mmol/l)
- 10 %	9,5 mmol/l	Glikometrs rāda mazāk	10,5
+ 20 %	7,0 mmol/l	Glikometrs rāda vairāk	5,6
+ 40 %	13,2 mmol/l	Glikometrs rāda vairāk	8,0
- 15 %	6,5 mmol/l	Glikometrs rāda mazāk	9,7

Ja vēlas augstu precizitāti no glikometra mērījumiem, pašiem arī jābūt ļoti precīziem. Lūk, daži noteikumi, kas jāievēro, lai iegūtu pēc iespējas precīzāku rezultātu:

- Pirms testa veikšanas jāmazgā rokas ar siltu ūdeni, īpaši, ja esat darbojušies ar saldām vielām (ēdieniem, produktiem).
- Rokām jābūt siltām.
- Testa veikšanai vislabāk izmantot otro asins pilienu.
- Dūriena dziļumam jābūt pietiekamam, lai nevajadzētu spiest pirkstu.
- Pietiekami bieži jāmaina lancetes un jāveic dūriena vietu rotācija.
- Jāņem vērā lietotie medikamenti (lielas C vitamīna devas, paracetamols).
- Dodoties ceļojumā uz vietām, kas atrodas augstu virs jūras līmeņa, jāizvēlas glikometri, kuru analītiskā procesa pamatā ir glikozes dehidrogenāzes reakcija (pretstatā glikozes oksidāzei).
- Teststrēmeles (biosensori) jāglabā un jālieto saskaņā ar ražotāja instrukciju:
 - Temperatūras režīms no 13,9°C līdz 40,0°C (nekad neatstāt glikometru mašīnā – ne vasarā, ne ziemā).
 - Gaisa mitrums 10% – 80% (aizvērt kārbīņu tūlīt pēc teststrēmeles izņemšanas).
 - Ievērot derīguma termiņus, kas atzīmēti uz iepakojuma!

Lai mērījumu rezultāti būtu pēc iespējas ticamāki un informatīvāki,

- analīze jāveic tehniski pareizi;
- mērījums jāveic «pareizajā laikā»;
- testu rezultāti vienmēr jādokumentē.
- Neapmierinošu rezultātu nedrīkst atstāt bez ievēribas!

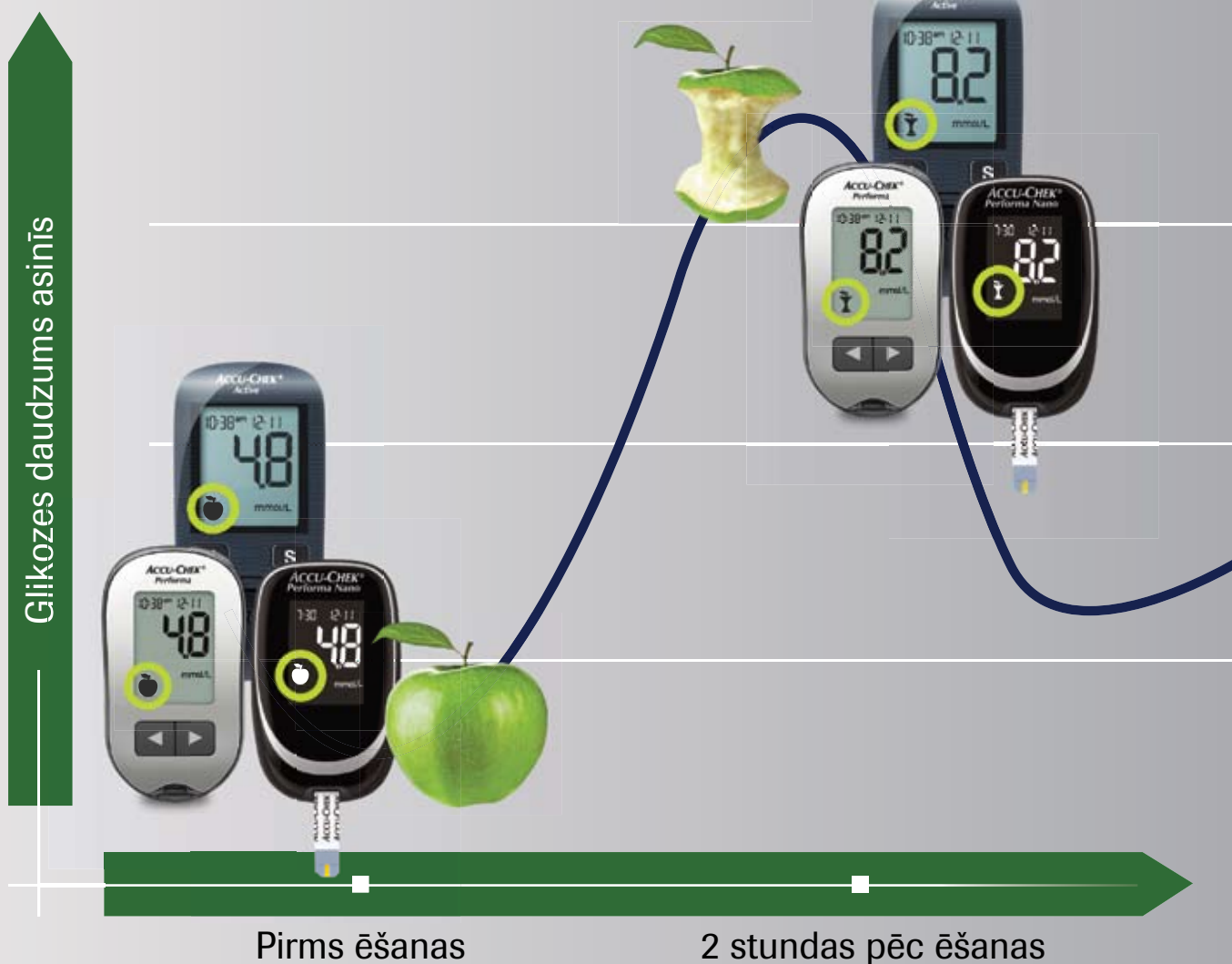
NOBEIGUMA PĀRDOMAS

Lai kādas tehnoloģijas mēs arī izmantotu, vienmēr jā-rēķinās, ka neparedzēti apstākļi ieviesīs savas korekcijas.

Iedomājieties laika prognozi! Lai gan ar to nodarbojas augstas klases zinātnieki un datus analizē pasaulē jaudīgākie lieldatori, tik un tā gadās kļūmes. Tomēr tas nenozīmē, ka nav jēgas prognozēt. Jo labākas zināšanas un lielāku pieredzi gūsiet, jo labākus rezultātus sasniegsiet. ✨

Accu-Chek glikometrs

Gudra investīcija Jūsu veselībā



Glikozes daudzuma asinīs mērījumu rādījumi pirms ēšanas 🍏 un 2 stundas pēc ēšanas 🍏 ir ļoti svarīgi rādītāji efektīvai diabēta kontrolei.*

Accu-Chek bezmaksas informatīvais tālrunis
800 08886

*Postprandiālās glikēmijas kontroles rekomendācijas,
IDF 2007



ACCU-CHEK®

Visi Accu-Chek glikometri, kuri ir pieejami Latvijā, atbilst 2013. gada ISO standartam

KĀ IZVĒLĒTIES GLIKOMETRU

J. Samsonova, diabēta aprūpes māsa, Diabēta centrs

Pašlaik pieejams plašs glikometru klāsts, un ar to starpniecību katram iespējams izvēlēties sev vispiemērotāko. Parasti pacientiem ar cukura diabētu diagnozes noteikšanas laikā ārsts piedāvā bez papildu samaksas izvēlēties glikometru, diabēta dienasgrāmatu un apgūt cukura paškontroli. Protams, katrs var iegādāties glikometru arī aptiekās.

IESAKU GLIKOMETRU NOVĒRTĒT UN IZVĒLĒTIES PĒC ČETRIEM GALVENAJIEM KRITĒRIJIEM:

▶ **CENA.** Jums jāņem vērā ne tikai pašas ierīces cena, bet arī tas, cik maksā teststrēmeles un kāda jums būs jāveic piemaksa par tām. Ja ierīce ir lēta (vai saņemta bez maksas), bet teststrēmeles ir dārgas un cukura līmeņa asinīs jāmēra bieži – vai varēsiet tās regulāri atļauties?

▶ **IZGATAVOŠANA.** Novērtējiet precizitāti. Par glikometru precizitāti lasiet rakstu 14. lpp.

▶ **ĒRTĪBAS.** Novērtējiet ierīces lielumu, burtu un ciparu izmēru ekrānā (vai varat labi saskatīt), ērtu ekspluatāciju (glikometra apkopi – tīrīšanu, pārbaudi), teststrēmeles un asins pilienu lielumu, ierīces atmiņu un automātisko programmu glikozes datu analīzei, piemēram, aprēķina vidējo glikozes līmeni, dienā, nedēļā utt. Daži glikometri ir

ļoti maza izmēra, daži – lielāka. Cilvēkam ar lielākiem pirkstiem lielāks glikometrs ir ērtāks. Tad tāds arī būtu jāizvēlas. Ja slikti redzat tuvumā (tālredzība), izvēlieties glikometru ar lielākiem cipariem. Tad būs vieglāk saskatīt rezultātu. Parasti glikometriem nepieciešams ļoti neliels asins pilienis, taču ir modeļi, kur asins pilienam jābūt lielākam. Ja asins pilienis nav pietiekams, pirkstā jādur atkārtoti. Tas nav patīkami, ja ir slihta pirkstu asinsapgāde, jutīgi pirkstu gali vai analīze jāveic pie zemas apkārtējās vides temperatūras.

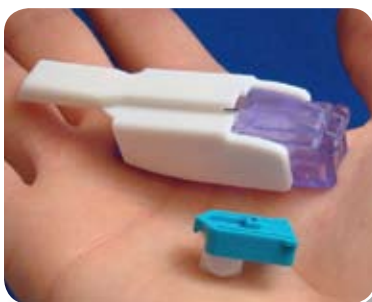
Glikometri atšķiras arī ar laiku, kāds nepieciešams mērījuma izdarīšanai. Ja esat steidzīgs, noteikti precizējiet šo parametru un izvēlieties ierīci ar visātrāko mērīšanas laiku.

Mūsdienīgs glikometrs ne tikai mēra glikozes līmeni asinīs, bet arī saglabā rezultātus par noteiktu periodu. Daži glikometri saglabā līdz 3000 mērījumu. Liela atmiņa ir ērta, ja glikozes līmeni bieži mēra ārpus mājas un nav iespējams pierakstīt rādījumus dienasgrāmatā. Dažos glikometros ir datu apstrādes programmas, un tos var pieslēgt datoram, lai pārskatītu un analizētu paškontroles rezultātus. Šāds glikometrs piemērots, ja jūsu rīcībā ir dators un esat ieinteresēts kontrolēt savu veselības stāvokli.

▶ **BATERIJA.** Glikometrs darbojas «ar bateriju». Pirms iegādāties ierīci, novērtē baterijas modeli, cenu. Gandrīz visiem glikometriem baterija būs jāmaina pašiem. Dažas var būt specifiska tipa un dārgas, kuras ir grūti atrast. Standartbaterijas (AA un AAA) ir lētas un visur pieejamas. Parasti baterija jāmaina pēc 1000 mērījumiem. Baterijai «iztukšojoties», uz glikometra displeja parādās atbilstoša ikona.

Nobeigumā. Lai kādu glikometru izvēlētos, kad lieto to pirmo reizi, rūpīgi jāiepazīstas ar lietošanas pamācību. Jānoskaidro, vai kompānija, kas izplata glikometrus, nodrošina konsultācijas pa telefonu. Bieži tās ir bezmaksas. Nekautrējieties no telefona zvana! Parasti pietiek ar vienu telefona zvana, lai noskaidrotu, ko darīt, ja glikometrs «niķojas». ☀

JAUNS INHALĒJAMĀIS INSULĪNS



Šī gada 27. jūnijā ASV Uztura un medikamentu administrācija (*Food and Drug Administration – FDA*) apstiprināja **Afrezza**, pirmo šādu inhalējamo insulīnu/inhalatoru 1. un 2. tipa diabēta pacientu ārstēšanai.

Afrezza izstrādāts *MannKind* korporācijā. Tas satur ātras iedarbības insulīna pulveri un neliela izmēra ierīci insulīna pulvera patroniņas ievietošanai un ieelpošanai (inhalācijai).

Insulīna patroniņa satur vienu devu, un to lieto (dziļi ieelpo) pirms katras ēdienreizes. Tas no plaušām ātri nokļūst asinīs, un tā darbības augstākais punkts ir 12 līdz 15 minūtes pēc ieelpošanas, bet darbības ilgums – līdz 180 minūtēm.

Afrezza drošība un efektivitāte noskaidrota divos 24 nedēļu pētījumos, kopumā tajos piedalījās vairāk nekā 3000 cilvēku. Pētījumā, kurā iesaistījās aptuveni 1000 1. tipa cukura diabēta pacientu, kas **Afrezza** lietoja kopā ar bazālo insulīnu, diabēta slimniekiem HbA_{1c} skaitlis pazeminājās līdzvērtīgi ātras iedarbības *aspart* insulīna (Latvijā zināms kā **Novo Rapid**) brand name *NovoLog*) un bazālā insulīna lieto-



tājiem. Arī pētījumā, kurā iesaistījās 1990 pacienti ar 2. tipa cukura diabētu, kas **Afrezza** lietoja vienlaikus ar «diabēta tabletēm», apstiprināta inhalējama insulīna spēja samazināt HbA_{1c} skaitli, salīdzinot ar **Afrezza** nelietotajiem (*placebo*).

Afrezza neiesaka lietot pacientiem ar hroniskām plaušu slimībām un smēķētājiem. Patlaban nav pietiekamu pētījumu par tā lietošanu bērniem un par plaušu un sirds asinsvadu slimību risku, lietojot **Afrezza**.

Matthew Pfeffer, *MannKind* korporācijas pārstāvis, preses konferencē teica: «Ceram, ka **Afrezza** izmaksas būs salīdzināmas ar pašreizējiem ātras iedarbības insulīniem. Lai gan vēl nav precīzi zināms, kad **Afrezza** kļūs pieejams plašākai lietošanai, *MannKind* korporācija, rūpējoties par produkta izplatīšanu, nopietni strādā pie sadarbības veicināšanas ar farmaceitiskajām kompānijām.» ☀

Sagatavots, izmantojot interneta informāciju

ESMU OPTIMISTE

Ar Brigitu Griezi tikās
Rīta Klindžāne

«Laikam jau esmu optimiste. Bet ko tad varu darīt ar to slimību? Tā ir, un viss. Man ar to jāsadzīvo. Tas tagad ir mans dzīvesveids. Un neesmu jau es vienīgā. Ar diabētu slimo ļoti daudzi. Jābūt optimistam, pieņemot visu, kā ir. Protams, mani satrauc, ka var rasties sarežģījumi ar acīm, nierēm, nerviem. Tādēļ arī regulāri pārbaudos, uzmanu cukura līmeni asinīs,» tā **BRIGITA GRIEZE**, ar kuru tiekamies pie ārsta durvīm. Ar viņu ir ļoti patīkami sarunāties. Smaidīga, atvērta. Pats galvenais – nestāsta nekādus bēdu stāstus, jo pieņēmusi reālo situāciju tādu, kāda tā ir. Tā kā diabēts pagaidām vēl nav pilnīgi izārstējama slimība, tas būtībā ir vienīgais risinājums. No Brigitas varētu mācīties ne viens vien cilvēks, kuram ir šāda slimība un trūkst apņēmības ar to sadzīvot.

KAD TAS SĀKĀS

«Tagad man ir 73 gadi. Diabētu atklāja, kad man bija 50, varbūt 47 gadi... Gluži nejauši. Man sākās tāda kā nieze. Aizgāju pie dakteres. Viņai radās aizdomas, ka tā varētu būt diabēta pazīme. Izmērija cukuru, tas bija virs normas. Tad vēl neko nezināju par diabētu. Tajā brīdī pat tā īsti satriekta nebiju, jo vispār neapjēdzu, kas tas ir. Toreiz ieteica stingru diētu. Un tad jau arī man radās satraukums. Ārsts man vēstīja visādus aizliegumus: «To nedrīkst! Un to arī nedrīkst! Ēst var tikai griķus!»»

PĀRVARĒT BAILES

«Bija jāsāk lietot zāles. Ilgu laiku tās bija tabletes. Rītā, pusdienā, vakarā – tabletes.

Tad sekoja piedāvājums pāriet uz insulīnu, jo cukura līmenis asinīs sāka paaugstināties un HbA_{1c} skaitlis 8,2%. Man sākumā bija bail. Ne jau no zālēm, bet no tās darbības – insulīna injicēšanas. Bet tabletes arī bija apnicis dzert. Un tad es dakterei kādā otrajā vai trešajā tikšanās reizē teicu, lai raksta man to insulīnu. Māsiņa man parādīja, kā tas jāievada. Un diezgan ātri jau vairs nebaidījos. Pie visa pierod. Tas ir pavisam vienkārši, jo sāpēt jau nesāp. Adatiņas tagad maziņas un tieviņas. Kādreiz oda kodiens sāp vairāk. Paldies Dievam – vairs nekādu tablešu. Tikai asinsspiediena zālītes, diabēta vitamīni un zivju eļļa. Insulīnu ievadu četras reizes dienā – Humalogu pirms ēdienreizēm un vakarā «garo» insulīnu. Cukura līmeni asinīs kontrolēju katru dienu. Tagad gan daktere teica, ka jāpadomā par holesterīna zālēm. Analīzes rāda, ka tas ir krietni virs normas. Kā vajadzēs, tā arī darīsim.»

DIĒTA – TAS NAV GRŪTI

«Diabēta diētas principus es cenšos ievērot. Vienā reizē ēdu ļoti maz, jo daktere arī ieteica – labāk biežāk, bet nedaudz. No rīta – kādu sviestmaizīti. Dažreiz ar desiņu vai sierīņu. Pusdienās daudz salātu. Tikai ne ar krējumu, bet ar kādu eļļu vai mērcīti. Dažreiz vistu nošmorējam, protams, bez ādas. Citreiz – zivis vai tītara gaļu. Gaļu lietoju maz, jo man nemaz negribas. Vakariņās necenšos ko īpašu gatavot. Vasarā jau labi – zemeni var uzēst. Ziemā – kādu siera gabaliņu. Droši vien ir grūtāk tiem, kam mazi bērni. Visiem



jāgatavo ēst. Bet mūsu meita jau liela, prom savā dzīvē. Mēs esam divi vien. Man nav vīram jāgatavo atsevišķi.

Man ir viegli vasarā. Tad esam savās lauku mājās. Ja es apēdu kādu konfekti, tūlīt eju ārā dārzā un kaut ko fiziski pastrādāju, lai izkustētos. Man tikai ir tāda nelaime, ka kājas ātri gurst. Tomēr cenšos staigāt katru dienu. Ziemā eju laukā ar suni. Vīrs nopircis trenāžieri, kuru min līdzīgi kā velosipēdu. To daru regulāri. Ir jau tā, ka reizēm gribas kādu saldumiņu. Bet mani jau arī vīrs uzrauga. Kad paņemu konfekti, viņš apjautājas: «Vai tad tev nav cukura diabēta? Vai tev ārsts tā uzrakstīja, ka tu vari konfektes ēst? Nav jau man žēl, bet tev jādomā par sevi.»

Protams, reizēm uznāk tās skumjās domas: «Kāpēc tā noticis tieši ar mani? Raksta, ka diabēts var iedzimt. Kā es zinu, nevienam manā ģimenē nav bijusi šāda slimība. Tikai tad, kad dzīvoja vecāmāte un vekaistēvs, par diabētu nemaz nerunāja. Varbūt kādam arī bija, un es to esmu mantojusi.» ☀

Raksts veidots ar
Lilly
Answers That Matter.
atbalstu

VAITAS IR AKTUĀLI?

Inese Barkāne,

Inko Centra vadītāja, tālr. 67889677, www.esisauss.lv

Pagarinoties iedzīvotāju vidējam dzīves ilgumam, inkontinences jeb urīna nesaturēšanas pacientu aprūpe skar arvien plašāku individu loku – tie ir gan paši pacienti un viņu tuvinieki, gan veselības un sociālās aprūpes darbinieki, gan arī par valsts finansēm atbildīgo institūciju amatpersonas. Urīna nesaturēšana skar no 4% līdz 8% pasaules iedzīvotāju vai gandrīz 400 000 000 cilvēku visā pasaulē. Latvijā vien no inkontinences dažādās pakāpēs cieš ap 150 000 cilvēku, un šis skaits ik gadu pieaug.

5. Globālais inkontinences forums (GFI) Madridē pulcēja vairākus simtus dalībnieku no 30 valstīm, tostarp Latvijas, lai pārrunātu inkontinences ietekmi uz pacientu individuāli un sabiedrību kopumā un apspriestu iespējamās risinājumus pacientu aprūpes kvalitātes uzlabošanā. Forumā prezentēja divus vērienīgus Eiropas pētījumus. Tie parādīja pacientu integrētā aprūpes modeļa efektivitāti. Tas apvieno četras galvenās komponentes: diagnozes noteikšanu, sākotnējo novērtējumu un ārstēšanas kursu, situācijas kontroli un nepieciešamo speciālistu iesaisti. Pamatojoties uz šo integrētās aprūpes modeli, izstrādātas rekomendācijas, kā izmaksu ziņā efektīvi uzlabot aprūpes kvalitāti.

Integrēta pieeja pacientu aprūpē pašlaik ir arī Latvijas aktualitāte, jo trūkst gan vienotas datu bāzes, gan saprotamas un paredzamas kompensējamo ārstniecības līdzekļu valsts politikas. Latvijā inkontinences līdzekļus jeb urīnu uzsūcošos līdzekļus pacientiem ar vidēju vai smagu urīna nesaturēšanu, kā arī konkrētu diagnozi kompensē daļēji – 50% apjomā. Tātad visiem pacientiem, kas cieš no vidējas vai smagas urīna nesaturēšanas, šos līdzekļus nekompensē. Bez valsts atbalsta lielākoties diemžēl palikuši gados veci cilvēki.

Diagnozes ar 50% valsts atbalstu

- Cerebrovaskulārās slimības, piemēram, insults;
- Visi ļaundabīgie audzēji un audzēji ar neskaidru vai nezināmu dabu;
- Nervu sistēmas slimības, piemēram, Parkinsona slimība, Alcheimera slimība, multiplā skleroze, bērnu cerebrālā trieka u.c.;
- **1. un 2. tipa cukura diabēts ar neiroloģiskām komplikācijām;**
- Smaga un dziļa garīgā atpalicība līdz 18 gadu vecumam;
- Kakla un rumpja ievainojumu sekas – piemēram, mugurkaulāja lūzuma sekas.

Precīzs diagnožu uzskaitījums pieejams mājaslapā

www.esisauss.lv

Konsultējoties pie sava ģimenes ārsta, saņemiet recepti un dodieties uz aptieku! Latvijā valsts atbalsts 50% apjomā ir 3 veidu urīnu uzsūcošajiem līdzekļiem: autiņbiksītēm, jostiņbiksēm un biksēm (skat. «Saule» Nr. 53). Ir ļoti svarīgi pareizi izvēlēties:

- Izstrādājuma veidu (autiņbikses, jostiņbikses, bikses – atkarībā no pacienta diagnozes);
 - Izmēru (līdzīgi kā apģērbam ir pieejami visi izmēri: SX, S, M, L, LX);
 - Uzsūktspēju (ir pieejamas 3 uzsūktspējas).
- Tikai, izvēloties piemērotu izstrādājumu, izmēru un tā uzsūktspēju, var sagaidīt vēlamo rezultātu. ☀



LATVIJAS
DIABĒTA
FEDERĀCIJA

LATVIJAS DIABĒTA FEDERĀCIJA

Vēlies zināt vairāk un uzzināt par tuvāko savstarpējā atbalsta grupu cilvēkiem ar diabētu?
NĀC UZ BIEDRĪBU VAI ZVANI!

PIEDĀVĀJAM:

- Cukura līmeņa noteikšanu;
- Holesterīna līmeņa noteikšanu;
- Ķermeņa masas indeksa noteikšanu;
- Informāciju par glikometriem un cukura mērīšanu;
- Diabēta dienasgrāmatas un citus materiālus;
- Žurnālu «Saule» (arī krievu valodā);
- Ārsta-endokrinologa konsultācijas par diabēta pašaprūpi un uztura jautājumiem (ar iepriekšēju pierakstu).

*Gaidām Tevi
trešdienās
no plkst. 11 – 14*

A. Deglava iela 2, Rīga
Tālr.: 20266272, 27882101
E-pasts: info@diabets.lv
www.diabets.lv

RĪGAS DIABĒTA BIEDRĪBAS PASĀKUMI 2014. GADA 2. PUSGADĀ A. DEGLAVA IELĀ 2, RĪGĀ

DATUMS	LAIKS	TĒMA
09. augusts	11.00	Kustību priekš
13. septembris	11.00	Dāvanas rudeni
11. oktobris	11.00	Mīlās pēdiņas
08. novembris	11.00	Diabēts pasaulē
13. decembris	11.00	Ziemassvētku kārumi

Pieteikties pa tālr. 20266272 trešdienās
no plkst. 11:00-15:00,
vai arī personīgi A. Deglava ielā 2
(ieeja caur Lienes aptieku)
Nokļūšana ar trolejbusu nr. 11; 13; 22
un autobusu nr. 13; 50 līdz pieturai - Lienes iela.

Anna
1. tipa
diabēts



NovoFine® Jūsu sajūtām ir nozīme

- **NovoFine®: “Ko Jūs domājat par savu insulīna injicēšanu?”**
- **Anna: “Es jūtos labi. Ar NovoFine® adatām tā ir nesāpīga.”**

Nesāpīgākas injekcijas cilvēkiem ar diabētu var atvieglot pāreju no perorālās pretdiabēta terapijas uz insulīna terapiju, uzlabot līdzestību un palīdzēt pieņemt insulīna injekcijas.^{1,2}

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. Somatosens Mot Res 2006; 23 (1):37-43. 2. Solvig J et al. Needle Length affects insulin deposition in normal and obese diabetes patients. Diabetes 2000; 43 (suppl 2) A132.

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

- **īpaši tievas** – diametrs 0,3 mm,
- **ļoti asas**, ko nodrošina daudzpakāpju adatas asināšana,
- maksimāli **gluda virsma**.



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