

DIABĒTS un SIRDS

SAULE

www.diabets.lv

2019/1 (68)

2. tipa cukura diabēta pacientiem ir **2-4 reizes** augstāks sirds un asinsvadu slimību risks¹



Katras 7 sekundes slimības komplikāciju dēļ mirst viens 2. tipa cukura diabēta pacients²



52% nāves iemeslu 2. tipa cukura diabēta pacientiem ir saistīti ar sirds un asinsvadu slimībām^{3,4}



>65 gadi
68%

68% 2. tipa cukura diabēta pacientu vecumā pēc **65 gadiem** mirst no sirds un asinsvadu slimībām⁵

**Diabēts +
sirds un asinsvadu
slimības***
-12 gadi

2. tipa cukura diabēta pacientiem ar sirds un asinsvadu slimībām paredzamais dzīves ilgums samazinās par **12 gadiem**⁶



2. tipa cukura diabēta gadījumā ir svarīgi samazināt sirds un asinsvadu slimību risku

JAUTĀJIET SAVAM ĀRSTAM!



*60 gadus vecam pacientam vīrietim ar pārciestu miokarda infarktu vai insultu.

Atsauces

1. World Heart Federation. Diabetes. 2016. www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/ cardiovascular-disease-risk-factors/diabetes/ (Skatīts 2016. gada maijā.)
2. IDF Diabetes Atlas 2014. www.idf.org/diabetesatlas (Skatīts 16.09.2015.)
3. Nwaneri et al. Br J Diabetes Vasc Dis 2013;13:192.
4. Morrish et al. Diabetologia 2001;44(suppl 2):S14.
5. Centers for Disease Control and Prevention 2011; 3. Seshasai SR et al. N Engl J Med 2011;364:829 <http://www.who.int/features/factfiles/diabetes/en/> (Skatīts 16.09.2015.)
6. The Emerging Risk Factors Collaboration. JAMA 2015;314:52-60.

PC-LV-100085 (11.03.2019)

Boehringer Ingelheim RCY GmbH & Co KG Latvijas filiāle
Matrožu iela 15A, Rīga, LV-1048, Latvija
Tālrunis: +371 67 240 011,
e-pasts: lvrig@boehringer-ingelheim.com
Jautājumu gadījumā lūdzam rakstīt:
MedicalInformationService.RIG@Boehringer-Ingelheim.com



Accu-Chek glikometrs

Gudra investīcija Jūsu veselībā

Glikozes daudzums asinīs



ACCU-CHEK® 360° PĀRSKATA TABULA

KONCENTRĒJIES UZ VIENU LIETU UN
IERAUGI PĀRMAIŅAS PIRMS - UN - PĒC

KO ES VĒLOS IEMĀCĪTIES? <i>Kā karātē nodarbības ietekmē manu glikozes līmeni asinīs?</i>				PIEZĪMES: <i>Katru dienu konsekvents ogļhidrātu daudzums</i>
Diena	Pirms	Pēc	Izmaiņas	
1 2. oktobris	7.9	6.2	1.7	Karātē nodarbības
2 3. oktobris	8.7	10.7	2	Televīzora skatīšanās
3 4. oktobris	7.3	5.7	1.6	Karātē nodarbības
4 5. oktobris	7.6	11.2	3.6	Televīzora skatīšanās
5 6. oktobris	8.9	7.6	1.3	Karātē nodarbības
6 9. oktobris	8.2	6.6	1.6	Karātē nodarbības
7 10. oktobris	8.4	10.8	2.4	Datora spēļu spēlēšana

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

AK, PAVASARI!

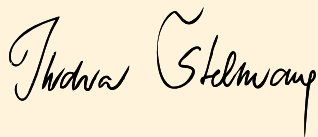
Cik jauks ir šis laiks, kad pēc garām un tumšām ziemas dienām atgriežas saule un dabā jūtams skurbs augšanas un zaļošanas prieks. Visa apkārtnē smaržo pēc pavasara – zemes, ūdens un dzīvības. Arī dzīvā radība rosās, jo pavasarī taču tik daudz jāpaspēj. Tas ir īsts atmodas laiks.

Man pavasaris zināmā mērā patīk pat labāk par citiem gadalaikiem. Tas ir kā ceļš uz kaut ko bezgala jauku – saulaino vasaru. Tad saulainas domas darīs cilvēkus skaistus un priecīgus un radīs pārliecību, ka dzīvē nav tikai nepatīkšanu, stresa un problēmu sarūpētas aukstas un pelēkas dienas. Pavasarī katru dienu dabā notiek kas jauns. Vai tas ir kāds zieds, kas atvēries, vai cita dabas velte. Es apstājos un baudu šo laiku, jo tāds tas ir tikai šogad.

Tomēr nevar aizmirst, ka ceļš mūs aicina un ved uz priekšu. Bet, lai virzītos tālāk, ir jābūt redzējumam un plānam, kurp doties. Es gribētu arī teikt – lemt, kā virzīties un ko sasniegt. Vai, tāpat kā līdz šim, ļauties laika plūdumam un neveselīgiem ieradumiem, vai, atceroties sev Ziemassvētkos dotos solījumus, pagriezties uz iesākumā grūtāk ejamo, bet veselīgāko un aktīvāko dzīves taku. Paskatīties uz savu iepriekšējo HāBēĀ1Cē (kas tas ir, uzzināsiet žurnāla lappusēs) skaitli, izvēlēties sev piemēroto un jau pavasarī sākt ceļu tā virzienā, lai vasarā vai rudens pusē sasniegtu iecerēto. Neapstāties pie pirmajām grūtībām, bet mainīt ēšanas un fizisko aktivitāšu ieradumus, biežāk kontrolēt cukura līmeni asinīs un attiecīgi rīkoties. Iemācīties priecāties par grūtībām un sajūst sevi veiksmes garu!

Pieņemot zinošus lēmumus, gūt panākumus un būt veiksmīgiem Jums palīdzēs arī mūsu žurnāla «Saule» informācija un padomi. Tomēr, ja neatrodāt visas atbildes uz saviem jautājumiem šajā izdevumā, varat tās meklēt žurnāla iepriekšējās numuros, kas pavisam vienkārši lasāmi mūsu mājaslapā www.diabets.lv

Veiksmi vēlot,



SAULE

Diabēta dienas pasākumi 4

Cukurs asinīs un hormonālā sistēma 6
Valda Stalte, endokrinoloģe

Diabētiskā polineuropātija 8
Ruta Plotniece, neiroloģe

Ķīmijterapija un diabēts 10
Dr. Med. Indra Štelmane

Kas ir Hā-Bē-Ā-1-Cē 12
Kristīne Kauliņa

Atpazīsti ogļhidrātus 14
Ligita Berzinska, uztura speciāliste

Ķermeņa pīrsings un diabēts 16
Indra Štelmane, endokrinoloģe

Ko zini par zobu veselību 17
Līga Stībele, ārsta palīgs

Ģimenes ceļvedis diabēta izpratnē 19

Kur likt izlietotās adatiņas 20
Jana Jaņeviča, diabēta aprūpes māsa

Pacientiem – tikai drošas un pārbaudītas zāles! 22
Santa Bičkoviča-Vavžika, ārste

Diabēta apmācība 24
Līga Ārente, Ināra Bužinska, Linda Gasperte, Anita Rasima, sertificētas diabēta aprūpes māsas

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

Latvijas Diabēta federācijas žurnāls «Saule»
Reģ. nr. 00702614. Iznāk četras 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» ir obligāta.



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

Iespiests
SIA «Druka Skolai»

Sekojam mums



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



DIABĒTA DIENAS pasākumi

Kā katru gadu, arī šogad oktobrī, novembrī un pat vēl decembrī notika daudzpusīgi diabēta biedrību organizēti «Pasaules Diabēta diena – 2019» pasākumi Rīgā un novados ar interesantām lekcijām, diskusijām, radošām darbnīcām, glikozes, holesterīna un asinsspiediena mērījumiem, speciālistu konsultācijām.



Liepājas diabēta biedrības pasākums.



Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrības pasākums.



Rēzeknes diabēta biedrības pasākums.



Diabēta dienu pasākums Rīgā, Centrāltirgū.



Diabēta dienu pasākums Rīgā, Centrāltirgū.



Dobeles diabēta biedrības pasākums.



Limbažu diabēta biedrības pasākums.



Mana diena nesākas, tāpat kā citiem, tā sākas ar dūrienu! Ai, ai, ai, cik tas ir nepatīkami un sāpīgi! Mani mazie pirkstiņi saņem vidēji deviņus dūrienus dienā! Šajā kaudzē ir 3285 teststrēmeles. Tie ir 3285 dūrieni, kurus pirkstiņi saņēmuši viena gada laikā.

Mēs, vecāki, negribam, lai nākotnē mūsu bērni kļūtu par invalīdiem. FreeStyle Libre glikozes kontroles sistēma uzlabos mūsu bērnu dzīvi!

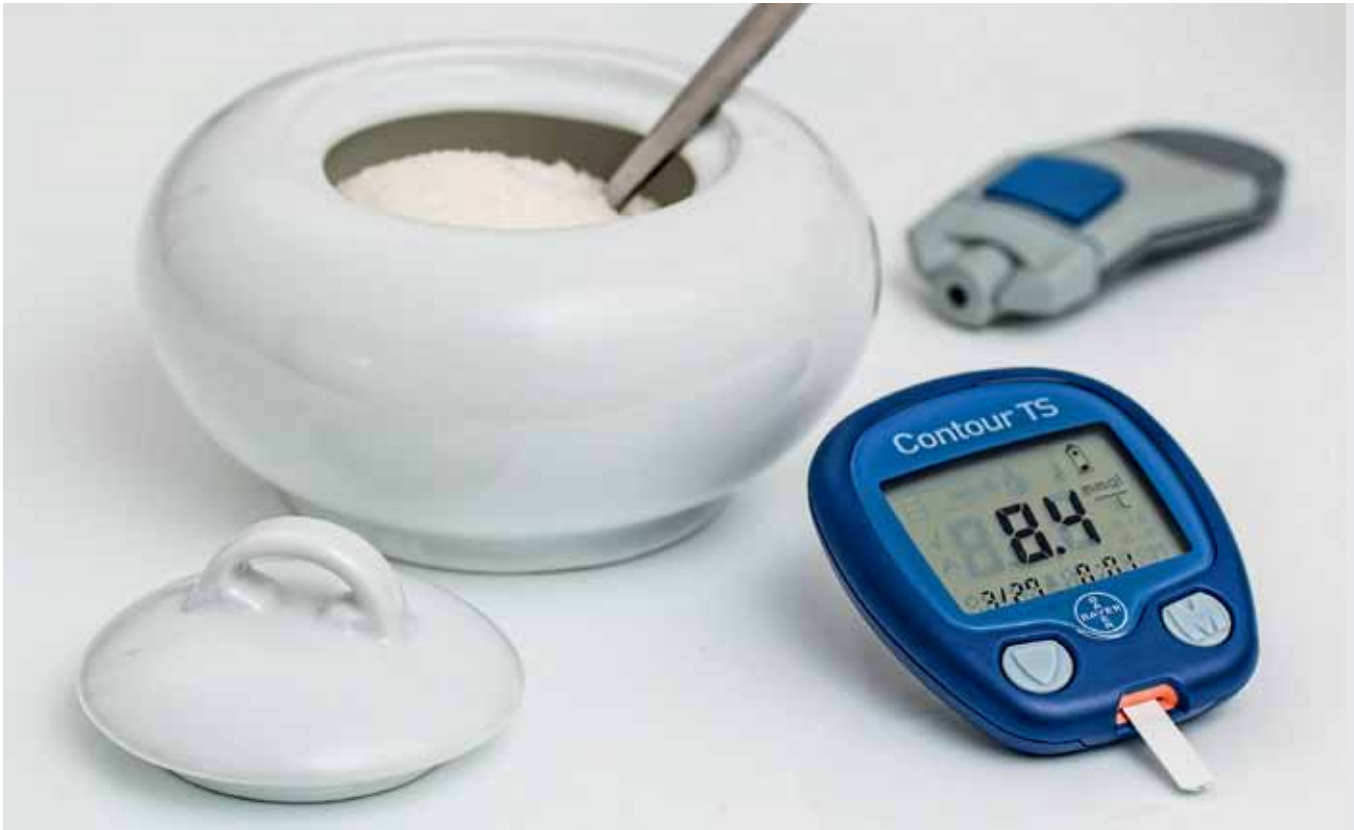
Latvijas Bērnu un Jauniešu diabēta biedrība aicina ikvienu atbalstīt un portālā **manabalss.lv** nobalsot par nepārtrauktās glikozes monitorēšanas sistēmas finansēšanu no valsts budžeta.



Latvijas Bērnu un Jauniešu Diabēta biedrība
Adrese: Valguma iela 31a-5, Rīga, LV-1048

Tālrunis/fakss: 67601549, mob. 29484909
e-pasts: bernudiab@gmail.com, <https://bernudiabets.lv/>

CUKURS ASINĪS un hormonālā sistēma



Valda Stalte, endokrinoloģe, VSV centra ārsta prakse

ļespējams, vairums pamanījuši, ka dažreiz cukura līmenis asinīs mainījies vairāk, nekā to varētu gaidīt pēc maltītes vai fiziskās slodzes.

Izrādās, insulīns nav vienīgais hormons, kas regulē cukura līmeni asinīs. Arī daudziem citiem mūsu organisma hormoniem ir ietekme uz šo procesu, un tie reizēm būtiski pasliktina cukura diabēta norisi, paaugstinot vai pazeminot glikozes līmeni asinīs.

HORMONĀLĀ SISTĒMA

Cilvēka ķermenis ir sarežģīta savstarpēji atkarīgu orgānu un audu sistēma. Šai sistēmai nepieciešama savstarpēji laba neskaitāmu funkciju sadarbība un regulācija. Svarīgākās hormonālās sistēmas, kas ietekmē cukura līmeni asinīs, ir

- Augšanas hormonālā sistēma
- Gremošanas hormonālā sistēma
- Stresa pārvaldības (virsnieru) hormonālā sistēma
- Reproktīvā (vairošanās) hormonālā sistēma
- Vairogdziedzera hormonālā sistēma
- Citas hormonālās sistēmas

Šo sistēmu regulācija notiek ar katrai sistēmai atbilstošu hormonu darbību. Hormoni ir ķīmiski aktīvas vielas, ko izstrādā endokrīnie jeb iekšējās sekrēcijas dziedzeri un arī

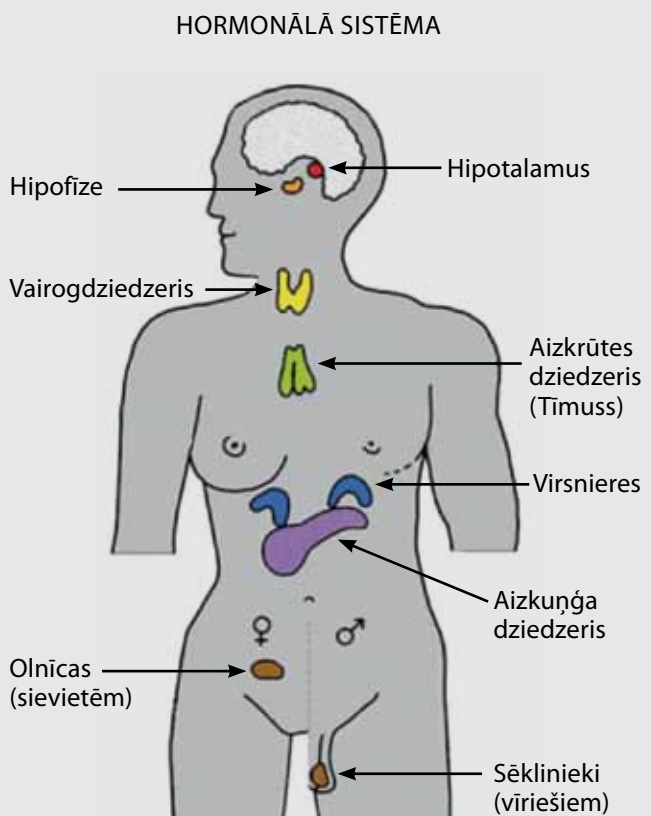
audi citos orgānos, kā nervu, gremošanas trakta un citu orgānu šūnās. (Skatīt attēlu). Hormoni ar asinīm nokļūst visos orgānos un piedalās šūnu specifisko funkciju regulācijā, tādējādi ietekmējot organisma augšanu, fizisko un psiholoģisko attīstību, dzimumsistēmas stāvokli, vielmaiņu un citus procesus.

Attiecīgais orgāns savukārt var veikt sev paredzēto funkciju, kas nodrošina šī orgāna darbības un visa organisma funkciju līdzsvaru. Šis process tiek labi kontrolēts pēc atgriezeniskās saites principa. Šo principu tēlaini varētu attēlot kā termostatu, kas regulē mūsu mājas apsildi: ja termostats mēra pārāk zemu temperatūru, apkure tiek pastiprināta un radiatoru temperatūra paaugstinās un otrādi, ja termostata mērītā temperatūra kļūst augstāka, radiatori – vēsāki un istabā temperatūra pazeminās. Līdzīgi katrs endokrīnais dziedzeris regulē savu funkciju. Ja kāds dziedzeris, piemēram, slimības vai ķīmisku vielu, vai citu cēloņu dēļ sāk pastiprināti izstrādāt hormonus un hormonu līmenis asinīs palielinās virs normas, samazinās šī hormona regulējošā hormona izdala. Un otrādi – ja hormona līmenis asinīs pazeminās, regulējošais hormons tiek izstrādāts vairāk, tādējādi nodrošinot pastāvīgu līdzsvaru.

Tāpat hormonus ražojošos dziedzerus kontrolē augstāks hormonu regulējošs dziedzeris – hipofīze. Tā ir zirņa lielumā un atrodas smadzeņu pamatnē iekšējā galvaskausa bedrē virs aukslējām deguna mugurējās sienas līmenī. Hipofīzes producētie hormoni regulē vairogdziedzera,

dzimumdziedzeru (olnīcas un sēklinieki), virsnieru hormonu darbību. Savukārt hipofīzi regulē augstākā centrālā nervu sistēma, precīzāk – hipotalāms.

Aizkuņģa dziedzeris producē hormonus, kas ietekmē cukura līmeni asinīs – insulīnu un glikagonu. Aizkuņģa dziedzera un tā hormonu funkcija vairākkārt aprakstīta mūsu žurnālā «Saule».



STRESA HORMONI (ADRENALĪNS, GLIKAGONS, KORTIZOLS, AUGŠANAS HORMONS)

Stress mums visiem ir ļoti pazīstams. Taču vai zināt, ka ir vairāki stresa veidi un cukura līmenis asinīs var mainīties visos stresa gadījumos:

- psiholoģisks stress, piemēram, strīds, zobārsta apmeklējums vai eksāmens.
- citas tipiskas stresa situācijas, kas pārslogo cilvēka ķermeni, ir smagas infekcijas un citas hroniskas slimības, ķirurģiskas operācijas.

Šajās situācijās svarīga loma ir adrenalinam, kortizolam, glikagonam un augšanas hormonam.

Adrenalinu un kortizolu producē virsnieres, glikagonu producē aizkuņģa dziedzera α (alfa) šūnas, bet augšanas hormonu producē hipofīze. Hormoni nonāk asinsritē, un viņu darbība ir vērsta uz to, lai organismam rezervē būtu pietiekams enerģijas daudzums, lai varētu pārvarēt attiecīgo stresa situāciju. Rezerves enerģijas daudzums nozīmē cukura rezervju mobilizēšanu, t.i., veidošanu. Organismā tas nozīmē, ka mazāk tiek ražots insulīns, savukārt adrenalīna un kortizola sekrēcija tiek palielināta. Kā sekas tam ir pastiprināta glikozes ražošana aknās, un cukura līmenis asinīs pieaug. Tā ir papildu enerģija slimības stresa gadījumā.

Tipiska ir stresa situācija, kas raksturīga hipoglikēmijai (pazemināts cukura līmenis asinīs). Arī šajā situācijā vairāk ražo stresa hormonus, ar kuru palīdzību organisms

mēģina palielināt bīstami zemu cukura līmeni asinīs. Bet šie hormoni izraisa arī citas reakcijas, kas ir tipiskas hipoglikēmijai, piemēram, paātrināts pulss, trīce, svišana.

Psiholoģiskā stresa gadījumā ir samērā grūti izvērtēt, cik nopietna ir ietekme uz cukura līmeni asinīs. Droši ir pierādīts, ka stresa veidam un psiholoģiskajai pārslodzei ir noteikta loma. Hroniska stresa piemērs – mobings darba vietā vai darba zaudējums. Tas rada cukura līmeņa paaugstināšanos un pasliktina diabēta kontroli. Pie akūta psihiska stresa, piemēram, eksāmena, 1. tipa diabēta pacientam novērota tieksme rasties hipoglikēmijām pēc ēdienreizes. Tukšas dūšas gadījumā hipoglikēmija tiek ietekmēta mazāk.

HORMONI PUBERTĀTES LAIKĀ (DZIMUMHORMONI, AUGŠANAS HORMONS)

Pubertātes laikā novērojamas nozīmīgas un biežas cukura līmeņa svārstības, biežāk cukura līmenis un HbA1c ir stipri paaugstināts. Pasliktināšanās ir likumsakarīga, un tai ir daudzi cēloņi. Jaunieši tiecas pēc patstāvības, vēlas komunicēt ar draugiem, ceļot. Viņi ir pakļauti ekstrēmām garstāvokļa svārstībām, kas rezultējas ar stresa situācijām. Diabēts paliek otrajā plānā, cukura kontrole tiek atstāta novārtā un ignorēta. Hormonāli pieaug dzimumhormonu sekrēcija (estrogēns, testosterons u.c.), veidojas jaunas sievietes un vīrieši, attīstās sekundārās dzimum pazīmes, kļūst redzamas raksturīgas ķermeņa ārējās izmaiņas, pieaug muskuļu masa, un mainās tauku sadalījums. Dzimumhormoni samazina insulīna iedarbību, kas nozīmē, ka nepieciešama lielāks insulīna daudzums/deva, lai sasniegtu labu diabēta kontroli. Nozīme ir tam, ka dzimumhormoni šajā periodā ir stipri pieaugošās koncentrācijās, un šo hormonu līmenis nav paredzams, un tas nosaka svārstīgu un nestabilu glikozes līmeni asinīs.

Paralēli dzimumhormoniem pubertātē lielā daudzumā tiek izstrādāts augšanas hormons, un tas ir atbildīgs par augšanas uzrāvienu šajā dzīves fāzē. Augšanas hormons veidojas un nonāk asinsritē pārsvarā agrajās rīta stundās, un tas samazina insulīna darbību. Kā sekas tam ir paaugstināts cukura līmenis agrajās rīta stundās, to sauc par «Ausmas fenomenu» (*Dawn-Phenomenon*).

VAIROGDZIEDZERIS UN CUKURA LĪMENIS

Vairogdziedzera abi hormoni – trijodtironīns (T3) un tiroksīns (T4) – cirkulē asinīs. Vairogdziedzera hormonu līmeņa paaugstināšanās asinīs samazina vairogdziedzera darbību regulējošo TRH hormonu (tirooliberīns jeb tiroīdstimulējošā hormona atbrīvošanas faktors), ko izdala hipotalamuss, un regulējošo hormonu no hipofīzes – TSH (Tireotropais jeb tiroīdstimulējošais hormons) pēc atgriezeniskās saites principa. Pazeminoties šo hormonu līmenim, samazinās arī iepriekš paaugstinātie vairogdziedzera hormoni un normalizējas vairogdziedzera darbība un otrādi. Vairogdziedzera hormoniem ir vielmaiņu stimulējoša darbība, un tādēļ nepieciešama rezerves enerģija. Tas ietekmē cukura līmeni asinīs, jo palielinās glikozes atbrīvošanās aknās, zarnas vairāk absorbē (uzsūc) glikozi un tiek samazināta insulīna iedarbība – paaugstinās cukura līmenis asinīs. Turpretī pazemināta vairogdziedzera darbība ir asociēta ar zemāku cukura līmeni asinīs. ☀

Sagatavots pēc Dr. med. Alexander Spillmann
d-Journal Nummer 246/2018 materiāliem

Diabētiskā POLINEIROPĀTIJA

Ruta Plotniece, neiroloģe

Diabētiskā polineuropātija ir ģeneralizēts, pārsvarā perifēro distālo roku un kāju nervu bojājums, kas skar šo nervu jušanas, motorās un veģetatīvās šķiedras, kā arī ietekmē blakusesošās struktūras – asinsvadus un saistaudus.

Diabētiskā polineuropātija pieder pie dismetabolās polineuropātijas grupas. Šajā grupā ietilpst arī citas, piemēram, ar hipotireozi, hipovitaminozēm, onkosalīmšanām, aknu, nieru mazspēju saistītas polineuropātijas.

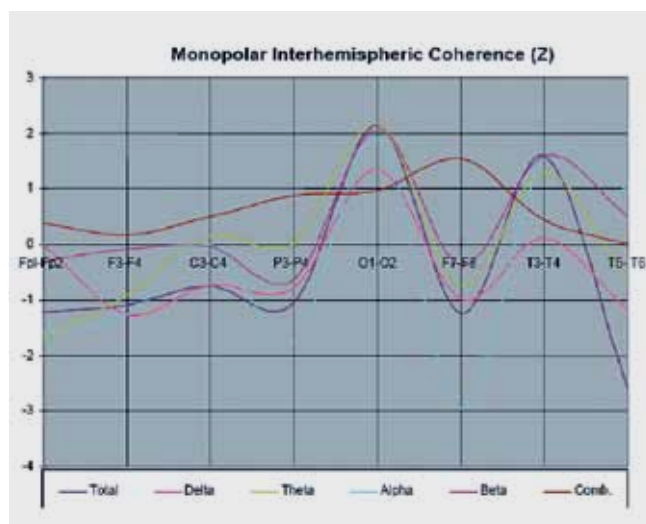
Pacientiem, kas slimo ar diabētu klīniski polineuropātiju, atrod vismaz 15% gadījumu ar speciālām metodēm – pat 50%. Bieži tas atkarīgs no diabēta kompensācijas, glikozes līmeņa asinīs, citām blakussalīmšanām, dzīvesveida. Diabētiskā polineuropātija var izpausties gan ar sūdzībām par tirpšanām, sāpēm, vājumu rokās, kājās, īpaši to distālās daļās (pēc «cimdu un zeķu tipa»), gan arī ar veģetatīvās nervu sistēmas iesaisti, kas izraisa dažāda veida sūdzības no kuņģa un zarnu trakta puses, sirds, uroģenitālās puses u.tml.

NERVU BOJĀJUMU DIABĒTA PACIENTIEM IZRAISA ŠĀDI FAKTORI:

- dismetaboli procesi – augsts cukura saturs asinīs, iespējams, paaugstināts tauku saturs, zems insulīna līmenis;
- autoimūni un iekaisīgi faktori;
- asinsrites traucējumi, kad netiek piegādāts skābeklis perifērajiem nerviem sakarā ar diabēta bojātajiem sīkajiem un vidējiem asinsvadiem (patiesībā šis «nervu-asinsvadu» process ir sarežģītāks);
- loma arī ģenētiskai noslieci uz nervu sistēmas slimībām, pacienta vecumam;
- dzīvesveids – smēķēšana, alkohols būtiski paaugstina polineuropātijas attīstību.

Diabētisku polineuropātiju ārsts bieži diagnosticē apskates laikā, sīki izvaicājot un apskatot pacientu. Visbiežākie agrīnie simptomi diabēta gadījumā saistīti ar jušanas izmaiņām – sūdzības ir par tirpšanu, dedzināšanu rokās, kājās, dažkārt arī sāpēm. Mēdz būt pazemināta jušana – gan virspusējā, gan dziļā, uztveres traucējumi, ādas sausums vai svišana (pēdējie divi galvenokārt saistāmi ar veģetatīvo šķiedru bojājumu). Vēlākos posmos pievienojas kustību traucējumi – vājums rokās, kājās, īpaši pēdās. Bieži polineuropātija kombinējas ar tā saukto karpālā kanāla sindromu, kad tiek bojāti nervi starp plaukstas pamatnes locītavu un apakšdelma kaulu.

Ja ārstam ir aizdomas par polineuropātiju, pacientu var nosūtīt uz neirometriju vai neirogrāfiju.



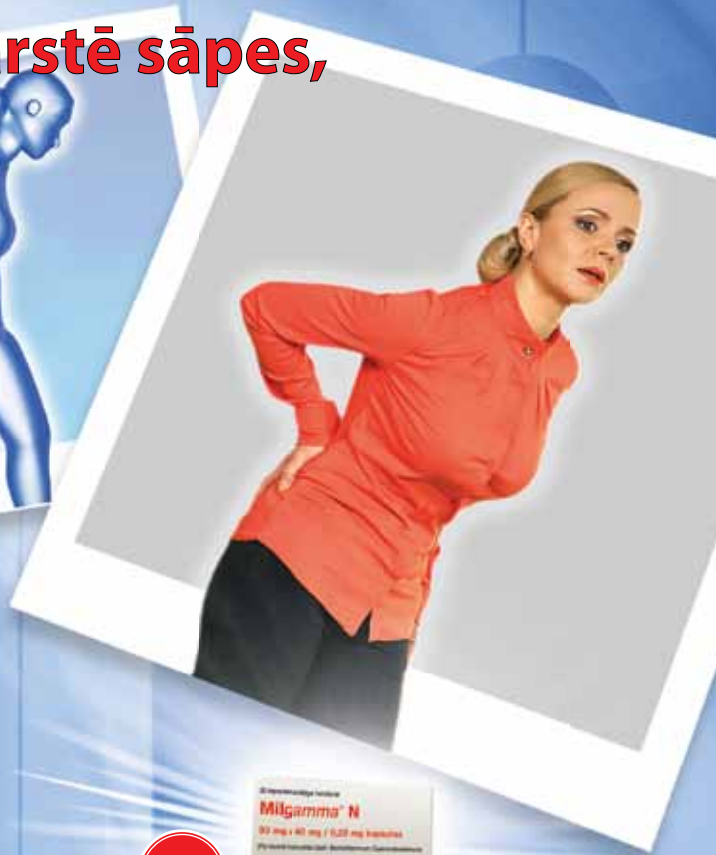
NEIROMETRIJA jeb kvantitatīvā sensorā testēšana ir vienkāršāka, mazāk invazīva metode, ko izmanto polineuropātijas agrīna bojājuma noteikšanai, izmantojot temperatūras stimulatorus. Tiek noteikts sīko jušanas šķiedru bojājums, kas diabēta gadījumā parasti tiek skartas visātrāk. Šo šķiedru bojājums raksturīgs arī citām, īpaši dismetabolām polineuropātijām. Šī metode ļauj atsijāt pacientus dziļākai, t.i., neirogrāfiskai izmeklēšanai.

NEIROGRĀFIJA – metode, ar kuras palīdzību mēra motoro un jušanas nervu impulsu vadišanas ātrumu. Metode ir invazīva – pacientam uz ādas piestiprina elektrodus un ar elektrības impulsu palīdzību veic atsevišķu nervu stimulāciju. Stimulācijas laikā pacientam var būt nepatīkamas izjūtas. Šo metodi izmanto plašāk mononeuropātiju un dziļāku polineuropātiju gadījumā.

Diabētiskas polineuropātijas profilaksē svarīgākais ir agrīna diabēta ārstēšana un glikozes līmeņa normalizēšana. Svarīgi, protams, ir ievērot pareiza dzīvesveida principus, kā arī kursu veidā lietot B grupas vitamīnus, asinsriti un nervu sistēmu uzlabojošus medikamentus.

Savā ārsta praksē esmu redzējusi vairākus diabēta pacientus pat ar 1. tipa diabētu daudzu gadu garumā, kam polineuropātijas izpausmes nav vai ir maz izteiktas, ja pacienti paši regulāri līdzdarbojas un sasniedz labu diabēta kontroli. ☀

Milgamma® N kapsulas – ārstē sāpes, dāvā dzīvesprieku!



B1

B12

B6



Milgamma® N

90 mg / 40 mg / 0.25 mg
kapsulas



**Dažādas izcelsmes nervu saslimšanām,
kas raksturojas ar iekaisumu un sāpēm:**

- sāpīgs muskulatūras sasprindzinājums
- radikulīts
- migrēna

Milgamma® N satur taukos šķīstošā B1 atvasinājuma (benfotiamīna), B6 un B12 vitamīnu kompleksu.

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

Bezrecepšu zāles. Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu. Par novērotajām zāļu blakusparādībām lūdzam ziņot Zāļu valsts aģentūrai vai Wörwag Pharma GmbH & Co.KG pārstāvniecībai Latvijā pa tālruni +371 67411504. Reklāmas devējs: Wörwag Pharma GmbH & Co.KG, Vienības gatve 87, Rīga, LV-1004. Reģ. apliecības īpašnieks: Wörwag Pharma GmbH & Co.KG, Vācija. LV/MILG/PA/P/01/02/02.17/ZM

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

ĶĪMIJTERAPIJA un diabēts



Dr. Med. Indra Štelmane, «Diabēta centrs»

Vairums zina, ka no vēža nav jābaidās, bet gan jāārstē. Spēcīgs ierocis cīņā ar ļaundabīgajiem audzējiem ir ķīmijterapija. Ķīmijterapija ir ārstniecības metode, kurā lieto spēcīgas iedarbības preparātus, kas iznīcina vai neļauj augt ļaundabīgajām šūnām. Tā pasaulei pazīstama vien kopš pagājušā gadsimta vidus un ikdienā glābj dzīvību tūkstošiem cilvēku.

Tomēr ne visiem onkoloģiskajiem pacientiem vajadzīga šī terapija. Terapijai var traucēt smagas blakusslimības, piemēram, insults ar kustību traucējumiem vai nekontrolēts cukura diabēts.

Ar cukura diabētu slimo apmēram 8% līdz 18% pacientu ar onkoloģiskām saslimšanām. Diemžēl daļa no tiem diabēta kontroli vēža ārstēšanas laikā atstāj «otrajā plānā». Taču laba glikozes līmeņa kontrole var palīdzēt atgūt veselību un justies labāk.

VAI ĶĪMIJTERAPIJA IETEKMĒ GLIKOZES LĪMENI ASINĪS

Ķīmijterapija var ietekmēt glikozes līmeni asinīs. Glikozes līmenis asinīs var paaugstināties, radot hiperglikēmiju, bet var arī pazemināties, radot hipoglikēmiju.

Dažas ķīmijterapijas zāles paaugstina glikozes līmeni asinīs. Nekontrolēti augsts glikozes līmenis asinīs veicina šķidruma zudumu organismā (dehidratāciju), kas tā jau var būt pašas ķīmijterapijas blakne. Sekojot un rūpējoties par glikozes līmeni asinīs, var palīdzēt saglabāt organismā nepieciešamo ūdeni un uzlabot pašsajūtu.

Bieži ķīmijterapijas laikā pasliktinās apetīte, mainās garšas sajūta (negaršo, kas parasti garšo, un otrādi), ir slikta dūša vai caureja. Šādos gadījumos glikozes līmenis asinīs var pazemināties par zemu. Tāpēc ir svarīgi regulāri, varbūt pat biežāk nekā parasti ēst nelielas, bet kalorijām bagātas maltītes. Ja pārāk traucē slikta dūša, jautājiet ārstam par iespēju to mazināt ar zāļu palīdzību.

Pirms ķīmijterapijas pārrunājiet ar ārstu, kā ārstēt diabētu tās laikā. Nav pareiza doma pavisam aizmirst par diabēta ārstēšanu. Atcerieties, ka ķīmijterapijas laikā glikozes līmenis asinīs jāpārbauda pēc iespējas biežāk.

Pacientiem ar 1. tipa diabētu, lai izvairītos no nopietnām hipoglikēmijām, vienmēr jābūt pa rokai, piemēram, glikozes tabletēm. Biežāka nekā parasti glikozes līmeņa kontrole un insulīna devu piemērošana faktiskam glikozes līmenim asinīs ir instrumenti diabēta kontroles saglabāšanai ķīmijterapijas laikā.

Pacientiem ar 2. tipa diabētu, lietojot tabletes glikozes līmeņa kontrolei, ķīmijterapijas laikā var nebūt pārāk nopietnas glikozes līmeņa svārstības. Bet pārrunājiet to ar savu ārstu. Dažkārt pat iesaka no «diabēta tabletēm» ķīmijterapijas dienās atturēties.

DAŽI PAPILDU APSVĒRUMI

Diabēta pacientiem ar neiropātiju ķīmijterapijas laikā var pastiprināties neiropātijas sāpes un/vai jušanas traucējumi.

Tā kā, slimojot ar diabētu, organisma spējas pretoties infekcijām ir samazinātas, parādoties kādiem infekcijas simptomiem, piemēram, paaugstinoties temperatūrai, nekavējoties jāsazinās ar ārstu.

Ķīmijterapijas zāles parasti neietekmē spēju vadīt automašīnu, tomēr dažkārt pēc procedūras pacients var justies miegains un noguris, tāpēc ideālā gadījumā no procedūras uz mājām to vajadzētu pavadīt draugam vai tuviniekam.

Šajā laikā jāizvairās no sildošām procedūrām – nav vēlams sauļoties pludmalē, solārijā, karsēties pirtī, saunā un citās karstās vietās.

Zāles iedarbojas arī uz aknām, tāpēc alkoholu, kas rada papildu slodzi, atļauts lietot vien mazās devās. Tāpat jāizvairās no pārmērīgi trekniem ēdieniem.

Nekādā gadījumā pacientiem nav uz ilgāku laiku jāpārtrauc lietot ierastās zāles, bet par visu jāinformē ārsts, kurš vajadzības gadījumā daļu no tām aizvieto.

Svarīgi arī informēt ķīmijterapijas ārstu par diabēta kontroli tās laikā.

VESELĪBU UZLABOJOŠI PASĀKUMI

Pacientiem ar 2. tipa diabētu īpaši iesaka veselīgas maltītes ar dārzeņiem, pilngraudu produktus un augļus, kā arī lūdz atturēties no treknām maltītēm.

Ja pietiek enerģijas, fiziskās aktivitātes ir ļoti noderīgas ne tikai, lai saglabātu svaru, bet arī, kā noskaidrots pētījumos, ķīmijterapijas laikā mazina blaknes un uzlabo dzīves kvalitāti.

KĀ MAZINĀT VĒŽA RISKU

Kā liecina statistikas datu analīze, pacientiem ar 2. tipa diabētu onkoloģiskas saslimšanas diagnosticē nedaudz biežāk. Pašreiz vēl tam nav noskaidroti iemesli. Zinātnieki pēta vairākas hipotēzes, tostarp, neadekvātu insulīna līmeni asinīs sakarā ar traucētu β šūnu darbību vai ar diabēta saistīto citu veselības problēmu, piemēram, liekā svara un aptaukošanās dēļ. Kā diabēts, tā onkoloģiskas saslimša-

nas saistītas ar lieko svaru un aptaukošanos, iekaisumu un paaugstinātu glikozes līmeni asinīs.

Interesanti, ka taktika vēža riska mazināšanai un labai diabēta kontrolei ir viena un tā pati:

- Baudīt veselīgas maltītes, kur 2/3 trešdaļas šķīvja aizņem dārzeņi, pilngraudu produkti un augļi. Ierobežot uzturā sarkano gaļu un dažādus ēdienu pusfabrikātus. Sekot maltītes (porcijas) lielumam.
- Fiziskā aktivitāte – labas veselības priekšnoteikums. Katru nedēļu iesaka 150 minūtes vidēji intensīvas aktivitātes (30 minūtes 5 dienas nedēļā vai apmēram 21 minūti katru dienu) vai 75 minūtes intensīvas aktivitātes.
- Ierobežot alkohola lietošanu. Alkohols satur papildu kalorijas (1 g alkohola satur 7 kcal), kā arī cukurus. Amerikas Klīniskās onkoloģijas biedrība informē, ka alkohola lietošana paaugstina galvas, kakla, barības vada, aknu, zarnu un krūts vēža risku. Speciālisti iesaka sievietēm nelietot vairāk kā 1 alkohola porciju dienā, bet vīriešiem – ne vairāk kā 2 alkohola porcijas dienā. 1 alkohola porcija satur 14 g absolūtā alkohola, kas atbilst aptuveni 400 ml alus vai 150 ml (sarkan)vīna.

Der atcerēties, ka labākā lieta, ko katrs pats var darīt, ir glikozes līmeņa paškontrolē un labas diabēta kompensācijas uzturēšana. Tā ir taisnība pirms, ķīmijterapijas laikā un pēc tās! ✨



Iespaidīgi!

CONTOUR™ PLUS asins glikozes kontroles sistēma no Ascensia. Tā ir piemērota Jums gan tad, ja ir tikko uzstādīta diagnoze, gan tad, ja meklējat jaunu mērierīci.

- **Viegli lietot:** gatavs testēšanai tieši no iepakojuma.
- **No Coding™ tehnoloģija** novērš kļūdas, ko rada nepareiza kodēšana.
- **Second-Chance™ sampling** (otrreizējā paraugu ņemšana) ļauj pacientiem izmantot vairāk asiņu tajā pašā testa strēmelē, ja pirmajā paraugā asiņu nebija pietiekoši.
- **Precizitāte:** nodrošina rezultātus, kas pielīdzināmi laboratorijas līmenim pārliedzinošai pārbaudes veikšanai.¹
- **Vienkāršas un pacientam pielāgotas īpašības** nodrošina gan pārbaudes pamatvajadzības, gan sarežģītākas vajadzības.

Jautājiet savam veselības aprūpes speciālistam par **Ascensia CONTOUR™ PLUS** mērierīci jau šodien.

Atsauce: 1. Nancy Dunne, Maria T. Viggiani, Scott Pardo, Cynthia Robinson, Holly C. Schachner, Joan Lee Parkes. Comparative Accuracy Evaluation of 5 Blood Glucose Monitoring Systems (BGMs), THE AMERICAN DIABETES ASSOCIATION (ADA), POSTER, PRESENTED AT THE 73RD SCIENTIFIC SESSION, JUNE 21 – 25, 2013, CHICAGO, ILLINOIS.



Contour plus
Blood Glucose Monitoring System

L.LV.09.2014.0358
Bayer (reģistrēta preču zīme; ©), ir Bayer preču zīmes. CONTOUR, Sip-in Sampling, No Coding, Second-Chance un No Coding logotips ir Ascensia Diabetes Care Holdings AG preču zīmes.
2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Visas tiesības aizsargātas.

Kas ir HĀ-BĒ-Ā-1-CĒ

Kristīne Kauliņa

Cukura diabēta gaitas kontrolē svarīgs rādītājs ir glikozētais hemoglobīns jeb HbA1C. Tas ir vērtējums jeb atzīme diabēta pacientam, viņa ārstam un aprūpes māšai par prasmi vadīt cukura diabētu.

HbA1c ļauj izdarīt secinājumus par glikozes līmeņa kontroli asinīs iepriekšējos trijos mēnešos un ir svarīgs rādītājs diabēta aprūpē. Dažkārt HbA1c sarunvalodā sauc arī par cukura līmeni asinīs atmiņā. Daudzos informācijas avotos var sastapties ar dažādiem terminiem, kas apraksta HbA1c rādītāju, piemēram, glikolizēts hemoglobīns, glikozēts hemoglobīns un glikohemoglobīns, un saīsinājumus, piemēram, A1C. Ir jāņem vērā, ka pacientam ar cukura diabētu visi šie termini un saīsinājumi pamatā attiecas uz vienu un to pašu, uz HbA1c rādītāju. Lai saprastu šī rādītāja nozīmi, ir jāzprot, kas ir hemoglobīns.

- Hemoglobīns ir proteīns, kas atrodas sarkanajās asinīs šūnās un pārnes skābekli no plaušām uz pārējiem organisma audiem.
- Veido stabilu savienojumu ar glikozi.
- Glikozes piesaistīšanās hemoglobīnam notiek visu eritrocīta mūžu, t.i., apmēram 120 dienas. Tādēļ HbA1c rādītājs ir lielums, kas raksturo vidējo glikozes līmeni pēdējos trijos četros mēnešos.
- Jo lielāks ir glikozes līmenis asinīs, jo vairāk glikoze saistās ar hemoglobīnu.



HbA1c testa rezultātus norāda procentos no kopējā hemoglobīna daudzuma – cik procentu no hemoglobīna ir saistīts ar glikozi. Ir noskaidrojama sakarība starp glikozes līmeni asinīs un HbA1c skaitli, tas ir, ir iespējams, pēc HbA1c skaitļa secināt par vidējo glikozes līmeni asinīs iepriekšējos 2–3 mēnešus. Ņemot vērā dažādas laboratoriskās metodes, ar kurām nosaka HbA1c, tabulā sniegtas orientējoši atbilstošas glikēmijas vērtības.

HbA1c %	Vidējā glikozes koncentrācija asinīs, mmol / l	Vidējā glikozes koncentrācija asinīs (mg / dL)
5	4,5	80
6	6,7	120
6	6,7	120
6,5	7,3	130
7	8,3	150
7,5	9,2	165
8	10,0	180
9	11,6	210
10	13,3	240
11	15,0	270
12	16,7	300



Tagad par starptautisku atskaites punktu pieņemta jauna, Starptautiskās klīniskās ķīmijas federācijas (IFCC) metode, kur HbA1c mērvienība izteikta milimolliem uz molu hemoglobīna – (mmol / mol Hb). Vairums laboratoriju HbA1c rezultātu jau norāda abās mērvienībās – % un mmol / mol Hb. Mērvienības var pārvērst vienu otrā ar formulu: Hemoglobīna A1c (IFCC) koncentrācija mmol / mol Hb = (% HbA1c - 2,15) : 0,0915. Tātad tas ir tas pats HbA1c skaitlis, tikai izteikts citās mērvienībās.

HbA1c – 6% – liecina par īpaši labu cukura diabēta kompensāciju. Praksē šādi kompensācijas rādītāji saistīti ar augstu hipoglikēmijas risku un ir grūti sasniedzams mērķis.

HbA1c – 6,5 – 7% – vērtējams kā laba cukura diabēta kompensācija ar minimālu vēlino komplikāciju risku pakāpi.

HbA1c – 7 – 7,5% – vērtējams kā apmierinoša cukura diabēta kompensācija.

HbA1c < 8% – liecina par sliktu cukura diabēta kompensāciju, nepieciešamas terapijas korekcijas, jo ir augsts vēlino komplikāciju progresēšanas risks.

Daudzos pētījumos pierādīts, ka pastāv tieša saistība starp HbA1c līmeni un dažu diabēta vēlino komplikāciju attīstības risku. Taču jāatceras, ka arī tad, ja komplikācijas jau attīstījušās, HbA1c rādītāja samazināšana pat par 1% spēj kavēt un palēnināt to progresēšanu.

Tomēr jāņem vērā, ka HbA1c rezultātu var ietekmēt dažādi faktori. Tā kā HbA1c rezultāti pamatojas uz hemoglobīna līmeni, viss, kas ietekmē hemoglobīnu vai sarkano asinīs šūnu dzīvi, var ietekmēt HbA1c rādītāju. Pacientiem, kuriem ir anēmija vai kas atgūstas no asins zuduma, var kļūdaini uzrādīt samazinātu HbA1c rezultātu. HbA1c rādītāju maina arī izteikta alkohola lietošana, liela aspirīna daudzuma un hroniska opiātu saturošu medikamentu uzņemšana, augsts triglicerīdu līmenis, urēmija (augsts slāpekli saturošu blakusproduktu, piemēram, urīnvielas līmenis asinīs, ko parasti izraisa nieru mazspēja), augsts bilirubīna līmenis (hemoglobīna iznīcināšanas produkts). Diabēta pacientam ir jāatceras: ja HbA1c testa rezultāts šķiet neatbilstošs ikdienas glikozes līmeņa novērošanas rezultātiem, ir noteikti jākonsultējas ar ārstu par to, kāpēc tā varētu būt. ✨

Izmantotā literatūra:

Ruta Akermane, Līga Ārente. *Diabēta aprūpes māšas papildspecialitāte*. Latvijas Universitāte, 2009.

<https://www.diabetesselfmanagement.com/managing-diabetes/blood-glucose-management/h-b-a-1-c/>

Jūsu veselība – jūsu rītdiena!

Nepieciešamas zāles? Neatlieciet, iegādājieties uzreiz!

Ārstu vērojumi liecina – pacienti mēdz atlikt zāļu iegādi, jo trūkst līdzekļu. Ja zāles nelieto atbilstoši ārstu ieteikumam, veselības stāvoklis var pasliktināties.

„Mēness aptiekā” jums ir iespēja iegādāties zāles uzreiz, bet norēķināties par tām pakāpeniski **bez papildu izmaksām**.



1. Noskaidrojiet “Mēness aptiekā”, cik liela summa ir jāmaksā par zālēm

2. Turpat, zvanot pa tālruni 67011400 (darba dienās no plkst. 9.00 līdz 18.00), sazinieties ar konsultantu un noskaidrojiet iespēju iegādāties zāles uzreiz, bet maksāt pa daļām. Vienojieties ar konsultantu par maksājumu grafiku un uzziniet ikmēneša maksājumu

3. Noslēdziet līgumu par zāļu iegādi

4. Saņemiet zāles uzreiz, bet apmaksu veiciet pakāpeniski – pa daļām

5. Ja esat PNB Bankas klients – ikmēneša maksājumus par zālēm jūs varat veikt bez komisijas maksas jebkurā jums ērtā PNB Bankas filiālē vai internetbankā

6. Ja neesat PNB bankas klients, maksājumu uz norādīto kontu varat veikt, izmantojot jebkuras citas bankas internetbanku

Lai uzzinātu papildu informāciju vai noskaidrotu par iespēju saņemt pakalpojumu, zvaniet 67011400.

Pakalpojums pieejams ikvienam, ņemot vērā šādus nosacījumus:

- Pieejamā summa zāļu iegādei ir no 30 līdz 150 EUR
- Zāles, maksājot pa daļām, iespējams iegādāties no 55 līdz 75 gadu vecumam
- Termiņš no 3 līdz 6 mēnešiem ar iespēju veikt pilnu maksu par zālēm ātrāk bez papildu maksas
- Minimālie ienākumi zāļu iegādei, maksājot pa daļām, – 200 EUR mēnesī (uz rokas)

Pakalpojuma saņemšanu nodrošina “Mēness aptieka” un PNB Banka.

Atpazīsti OĢĻHIDRĀTUS

Ligita Berzinska, uztura speciāliste

Veselīga uztura pamatā ir dažādu vielu uzņemšana ar pārtiku, kas palīdz regulēt un aktivizēt organisma procesu norisi. Viena no svarīgākajām vielām ir ogļhidrāti, kas ir arī cilvēka galvenais enerģijas avots.

Ogļhidrāti galvenokārt ir augu izcelsmes. Tie piedalās audu un šūnu veidošanas procesā, kā arī rada enerģijas rezerves. Bez ogļhidrātiem nevar notikt normāla muskuļu darbība. Ja šim nolūkam neizmanto visus uzņemtos ogļhidrātus, tie vielmaiņas laikā pārvēršas taukos un uzkrājas organismā. Ikdienā cilvēkam, lai tas nejestu nogurumu, būtu možs un aktīvs, ar ogļhidrātiem jāuzņem **45–60%** no uztura kopējās enerģijas. 1 grams ogļhidrātu dod **4 kcal**. Ikdienā nepieciešamais ogļhidrātu daudzums atkarīgs no fiziskās slodzes, vecuma, dzimuma. Vidējā ieteicamā ogļhidrātu dienas deva ir **400–450 g** (cukura diabēta pacientiem vidēji 180–240 g). Viegla darba veicējiem tie var būt 260 g, bet līdz 590 g – 18–29 gadus veciem smaga, fiziska darba darītājiem.

Ogļhidrātus iedala **monosaharīdos, disaharīdos** (sastāv no diviem monosaharīdu atlikumiem) un **polisaharīdos** (satur lielu daudzumu monosaharīdu molekulu).

MONOSAHARĪDI

- labi šķīst ūdenī;
- vielmaiņas procesā sadalās (tiek ātri sagremoti);
- labi uzsūcas organismā.

Pazīstamākie monosaharīdi ir **glikoze** (sastopama praktiski visās šūnās, augļos, ogās), **fruktoze** (augļos, ogās, medū, dārzeņos), divas reizes saldāka par glikozi, **invertcukurs** – (mākslīgais medus) **riboze** un **dezoksiriboze** (ie-tilpst RNS un DNS sastāvā).

DISAHARĪDI – visizplatītākie uzturā sastopamie savienojumi:

- **saharoze** jeb biešu cukurs,
- **laktoze** jeb piena cukurs,
- **maltoze** jeb iesala cukurs.

Avoti – cukurs, medus, konditorejas izstrādājumi, saldie dzērieni, augļi, ogas un to sulas, šķidrie piena produkti (piens, kefirs, paniņas, jogurts, saldējums).

Visizplatītākie **polisaharīdi** dzīvajos organismos ir **ciete** (augu ogļhidrātu rezerves), **glikogēns** (dzīvnieku ogļhidrātu rezerves), **celuloze** (augu šūnāpvalks).

POLISAHARĪDI ir cieti saturoši un «dārzeņu cieti» jeb balastvielu saturoši produkti.

- tiem nav izteikta salduma,
- nešķīst ūdenī,
- ļoti lēni sadalās vielmaiņas procesā,
- nelīdzinās cukuriem,
- lēni uzsūcas asinīs.

Avoti – visi graudaugi, to izstrādājumi, pākšaugi, rieksti, kartupeļi.



Monosaharīdi, disaharīdi un cieti saturoši produkti šķēļas (sadalās) gremošanas traktā un paaugstina glikozes līmeni asinīs. Tas jāņem vērā un jāizvairās, slimojot ar cukura diabētu.

Ogļhidrātu uzsūkšanās ātrums ir dažāds. Tas jāņem vērā, izvēloties ogļhidrātu produktus dažādām diētām un sadzīves situācijām. Uzsūkšanās ātrums ir atkarīgs no cietes veida:

- cukurs un saldo dzērienu ogļhidrāti uzsūcas visātrāk;
- vārīto kartupeļu ogļhidrāti – ļoti ātri;
- maize un miltu produktu ogļhidrāti – ātri;
- augļu ogļhidrāti – vidēji ātri;
- piena ogļhidrāti – lēni;
- Jauno kartupeļu un dārzeņu ogļhidrāti – ļoti lēni.

BALASTVIELAS. Tās gremošanas traktā nesadalās, bet nepieciešamas vielmaiņas norisei. Balastvielas ar savu mehānisko darbību veicina kuņģa un zarnu peristaltiku, veicina gremošanas sulu izdalīšanos, rada sāta sajūtu. Šīs uzturvielas iesaka uzņemt tad, kad nepieciešams samazināt kaloriju daudzumu.

Šai grupai pieder šādi ogļhidrāti:

- celuloze (labības klijās, riekstos, dārzeņos);
- hemiceluloze (labības klijās);
- lignīns (sēkleņa augļu sēklās);
- pektīnvielas (citrusaugos, ābolos – galvenokārt negatavos);
- vaski (pārklāj svaigus augļus-ābolus, atrodamī zaļumos);
- saponīni (zemesriekstos, spinātos, sparģeļos);
- tanīni (tējas lapiņās).

Balastvielu trūkums uzturā veicina dažādu slimību attīstību (tostarp – cukura diabētu). Ieteicamais balastvielu daudzums dienā: **30–40 g**.

Pacientiem ar cukura diabētu uzturā ieteicams izvēlēties pamatā cieti un balastvielu saturošus produktus, kā arī sekot to daudzumam maltītē. Jo tieši no tā būs atkarīgs pēcēšanas glikozes līmenis asinīs. ✨

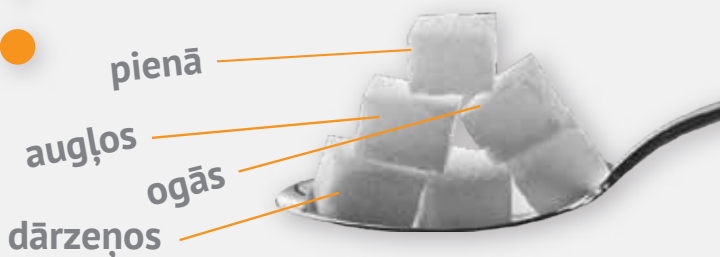
Materiāls sagatavots 2015. gadā

Patiesība par cukuru



Cukurs ir oglehidrāts, kas nodrošina cilvēka organismu ar enerģiju.

Cukurs = "tukšās kalorijas" (nav bioloģiski aktīvu vielu, vitamīnu un minerālvielu).



Dabīgi sastopams:

Citiem pārtikas produktiem cukurs tiek pievienots **garšas, tekstūras un krāsas** nodrošināšanai.



DIENAS LAIKĀ
PIEAUGUŠĀM CILVĒKAM
AR PĀRTIKAS PRODUKTIEM
UZŅEMTĀ CUKURA DAUDZUMAM

nevajadzētu
būt vairāk kā

10%
no kopējās enerģijas



x12
tējkarotēm
(60 g)

un



x10
tējkarotēm
(50 g)

Cukura daudzums dažādos pārtikas produktos * = (5 g)



SALDINĀTS
GĀZĒTS DZĒRIENS
330 ml bundžiņā



(35 g)



JOGURTS
ar cukura piedevu -
160 ml trauciņā



(26 g)



SALDĒJUMS
120 ml



(24,7 g)



ŠĶĪSTOŠAIS
KAFIJAS DZĒRIENS
15,2 g



(9,9 g)



SALĀTU MĒRCE
100g mērces



(8 g)



BROKASTU PĀRSLAS
ar cukuru
30g (1 porcijā)



(7,8 g)



KEČUPS
15g kečupa
(1 porcija)



(2,3 g)

**Uzturā
lietojot
pārāk daudz
cukura**

- 1** Pieaug ķermeņa svars. Pārmērīgs cukura (saharozes) daudzums uzturā veicina tauku uzkrāšanos un kavē to šķelšanos.
- 2** Pieaug sirds un asinsvadu slimību, kā arī vielmaiņas slimību risks.
- 3** Pie nepareizas un nepietiekošas zobu higiēnas pieaug kariesa risks.
- 4** Var attīstīties ādas iekaisumi un citas ādas problēmas.

* Cukura daudzums produktos var atšķirties, tādēļ jāpievērš uzmanība marķējumam. 5 g cukura = 1 tējkarote



ĶERMEŅA PĪRSINGS un diabēts

Indra Štelmane, endokrinoloģe, «Diabēta centrs»

Pīrsings ir ķermeņa caurduršana un rotu ievēršana izdurtajos caurumos uz sejas un ķermeņa.

Pirmās ziņas par pīrsingu saistītas ar 2. gadsimtu pirms mūsu ēras. Pīrsinga pirmsākumi meklējami Senajā Ēģiptē, kur tas bija faraonu privilēģija. Pīrsings tika veikts arī Dienvidamerikas, Austrālijas un Senās Indijas cilšu kultūrās, Romas impērijas un viktoriānisma Eiropas sabiedrībās. 70. gados pīrsingu izvēlējās jauniešu popkultūras pārstāvji. Mūsdienās ķermeņa pīrsings kļuvis par modes aksesuāru popkultūrā, to var redzēt profesionāliem atlētiem, Holivudas zvaigznēm un visu sociālo slāņu pusaudžiem. Tāpat kā senos laikos, tas vēl joprojām tiek lietots kā pašizpaušmes līdzeklis, atšķirības zīme un moderns aksesuārs.

Diabēts nav šķērslis ķermeņa pīrsingam. Tomēr jāņem vērā, ka neapmierinoša diabēta kontrole palielina pīrsinga riskus. Tas nozīmē, ka pirms tā jāpārlicinās, vai diabēts ir labi kontrolēts un HbA1c ir 7–7,5% robežās. Jāzina, ka sliktākas diabēta kontroles gadījumā pildzinās ne tikai pīrsinga sadzīšanas laiks, bet arī būtiski pieaug infekcijas risks.

Slimojot ar diabētu, pīrsingu neiesaka veikt vietās ar sliktāku asins cirkulāciju, kā potītes rajonā, sēžamvietā, rētās un insulīna injekciju rajonos.

BIEŽĀKIE RISKI IR:

- Infekcijas, it īpaši, ja salonā neievēro tīrības prasības un pēc pīrsinga.
- Neievēro stingrus higiēnas pasākumus.
- Ja procedūrā izmantotas nesterilas adatas, ir risks iegūt HIV infekciju, hepatītu un citas vīrusu infekcijas.
- Augsts glikozes līmenis asinīs paildzina pīrsinga dzīšanas laiku, un palielinās infekcijas pievienošanās risks.
- Pastiprināta asiņošana, īpaši, ja pīrsings veikts vietā ar pastiprinātu apasiņošanu, kā mēlē.
- Pīrsinga vieta var pastiprināti sarētoties un veidot t.s. keloīda rētu.

Ir ieteicama biežāka glikozes līmeņa kontrole un rūpīgāka insulīna devu piemērošana pēc pīrsinga, kā arī dzīšanas laikā brūce ir jāpārklāj un jā rūpējas par tās tīrību. ☀



KO ZINI par zobu veselību



Līga Stībele, ārsta palidze, «Diabēta centrs»

Mutes dobums ir gremošanas trakta sākuma daļa. Ar zobiem nokož un sasmalcina barības kumus. Siekalas palīdz izveidot barības kumus, savukārt siekalu fermenti aizsāk gremošanas procesu. Jo labāk barība tiek sasmalcināta mutes dobumā, jo ātrāk tā tiek pārstrādāta.

Lielākā daļa diabēta pacientu varētu būt pārsteigta, uzzinot, ka dažas mutes dobuma un zobu slimības var būt saistītas ar diabētu. Pētījumi liecina, ka smaganu slimības bieži sastop diabēta pacientiem. Diabēta pacienti ir ne tikai pakļauti lielākam smaganu saslimšanas riskam, bet arī smaganu slimības var ietekmēt (paaugstināt) glikozes līmeni asinīs un pasliktināt diabēta kontroli.

Labā mutes dobuma veselība higiēna ir priekšnoteikums labai vispārējai veselībai. Tāpēc ir svarīgi regulāri rūpēties par mutes dobuma higiēnu, tīrot zobus un zobu starpas, kā arī regulāri apmeklēt zobārstu.

Izpildi šo testu, lai atklātu, cik daudz zini, kā diabēts ietekmē mutes dobuma veselību. Uz jautājumiem iespējama vairāk nekā viena atbilde.

JAUTĀJUMI

- 1 **Kā diabēts pasliktina smaganu slimības?**
 - a. Veicina baktēriju vairošanos.
 - b. Palielina cukura līmeni asinīs.
 - c. Izraisa infekcijas.
 - d. Izraisa iekaisuma palielināšanos.
- 2 **Kādas ir smaganu slimības pazīmes un simptomi?**
 - a. Kustīgi zobi.
 - b. Slikta elpa, kas nepazūd.
 - c. Sāpes smaganās.
 - d. Smaganu atkāpšanās.
- 3 **Kuru no šiem simptomiem bieži neievēro pirms diabēta diagnosticēšanas?**
 - a. Acetona smaka no mutes.
 - b. Zobu bojāšanās.
 - c. Sausa mute.
 - d. Zobu jutīgums.
- 4 **Kura no tālāk minētajām ir smagākā smaganu slimības forma?**
 - a. Agrs periodontīts.
 - b. Hronisks periodontīts.
 - c. Gingivīts (smaganu iekaisums).
 - d. Progresējošs periodontīts.
- 5 **Paties vai aplams?**
Cilvēkiem ar diabētu nepieciešams biežāk apmeklēt zobārstu nekā cilvēkiem bez diabēta.

Pareizās atbildes skatīt otrā pusē.



Pareizās atbildes uz iepriekšējās lappuses jautājumiem



1 A, C, D. Kā jau zināms, diabēts parasti attīstās, kad ķermenis zaudē spēju uzņemt glikozi šūnās. Aizkuņģa dziedzera beta šūnu darbības traucējumu dēļ netiek saražots pietiekami daudz insulīna, lai veicinātu glikozes uzsūkšanos ķermeņa audos. Zināms, ka glikozes līmenis paaugstinās ne tikai asinīs, bet arī siekalās. Paaugstināts glikozes līmenis siekalās veido ideālu vietu baktēriju attīstībai, kas pasliktina mutes dobuma veselību un rada smaganu iekaisumu gingivītu. Tas var beigties ar vēl nopietnāku stāvokli – ieskaitot smaganu atkāpšanos no zobiem, zobu bojāšanos un infekcijām.

2 A, B, C, D. Papildus kustīgiem zobiem, sliktai elpai, jutīgas smaganas ir vēl viens izaicinājums. Gingivīts vai iekaisums izraisa smaganu apsārtumu un pietūkumu. Daži pacienti var izjust diskomfortu vai asiņošanu. Gingivīts ir periodontīta sākotnējā stadija, bet labās ziņas – tas ir novēršams, ja to laikus atklāj un ārstē. Atstāts neārstēts, tas var izraisīt smagākas slimības. Saskaņā ar Mayo klīnikas datiem, smaganu iekaisumu var viegli novērst, ja cilvēks ievēro pareizu mutes dobuma higiēnu – tīrīt zobus divreiz dienā un izmantot mutes skalojamo līdzekli. Regulāra zobārsta apmeklēšana un zobu tīrīšana radīs veselīgus ieradumus, kas palīdzēs novērst iekaisuma veidošanos. Tā kā diabēts palielina iekaisuma veidošanās risku, iespējams, divreiz dienā tīrīt zobus, ir labākais veids, kā saglabāt veselīgu mutes dobumu (neskaitot to, ka savs cukura līmenis jāsaglabā normas robežās).

3 C. Vairāki pētījumi pierādījuši, ka tieši sausa mute, iespējams, ir visvairāk nepamanītais simptoms neatklātam diabētam. Kserostomija jeb sausas mutes sindroms var beigties ar daudzām mutes dobuma komplikācijām, ieskaitot zobu bojāšanos, zobu zaudēšanu, čūlām, infekcijām un jutīgu muti. Smēķēšana pasliktina šīs problēmas.

4 D. Lai gan smaganu slimībām ir vairākas smaguma pakāpes, gingivīts parasti būs pirmā pazīme, ka mutes dobums ir briesmās. Kamēr gingivīts var izraisīt smaganu asiņošanu zobu tīrīšanas laikā, bet agrā periodontīta laikā asiņošana būs daudz smagāka vai tiek veikta mutes higiēna. Dažādi avoti klasificē periodontīta stadijas citādi, bet ir viena kopēja iezīme – bojājumi zobiem un smaganām, ko radījis periodontīts, ir neatgriezeniski. Šis bojājums iekļauj žokļa kaula noārdīšanos, kas var notikt, kad smaganas atkāpjas no zobiem. Žokļa kaula noārdīšanās bieži pasliktinās vidējā periodontīta stadijā, kad sākas asiņošana, ir kairinājums un veidojas smaganu kabatas. Līdz brīdim, kad periodontīts sasniedzis pēdējās stadijas, smaganas ir būtiski atkāpušas, kas padara košļāšanu un ēšanu ļoti sāpīgu un grūtu.

5 Patiess. Vairums diabēta ekspertu un zobārstu personām ar diabētu rekomendē vismaz divreiz gadā pārbaudīt mutes dobuma veselību. Zobārsti pacientiem, kuriem ir sliktāks mutes dobuma stāvoklis, iesaka mutes dobuma apskati veikt vēl biežāk.

Kas ir gingivīts?

Gingivīts ir iekaisums, kas aptver tikai smaganu mīkstos audus. Nav vēl izveidojušās patoloģiskās smaganu kabatas, un nav zobu balstošā kaula zuduma. Gingivīts ir pilnībā izārstējama slimība, taču liela nozīme ir labai sadarbībai starp ārstu un pacientu. Gingivītu izraisa baktērijas, kas atrodas zobu aplikumā. Higiēnistam ir jāiemāca, un pacientam jāapgūst viņam piemērota zobu tīrīšanas tehnika, kas ir smaganu veselības pamats.

Kas ir periodontīts?

Periodontīts jau ir komplikētāka slimība, kad iekaisums ir skāris ne tikai smaganu, bet arī pārējos zoba balstaudus, kā rezultātā notiek žokļa kaula noārdīšanās, kas var noritēt lēnāk vai ātrāk atkarībā no slimības formas.

Hroniskais periodontīts sākas vidējos gados, un kaula zudums notiek salīdzinoši lēni. Retāk sastopama, bet ļoti postoša zoba balstaudiem ir agresīvā periodontīta forma, kas jau ir pārsvarā jauniem cilvēkiem, pat pusaudžiem. Tad kaula zudums norit ļoti strauji. Periodontītu izraisa patogēno baktēriju klātbūtne un organisma imūnās sistēmas nepareiza reakcija uz tām. Liela nozīme ir tādiem nozīmīgiem veicinošiem faktoriem kā smēķēšana, stress un vispārējās slimības. Periodontītam progresējot, padziļinās smaganu kabatas, pieaug kaula zudums, zobi sāk pārvietoties, kļūst kustīgi un beidzot izkrīt. Svarīgi zināt, ka periodontīts ir tādu nopietnu slimību kā infarkta, insulta un diabēta veicinošais faktors. ☀

Ģimenes ceļvedis¹

Diabēta izpratnē

Saprast, ko jums nozīmē diabēts

Diabēts ir organisma signāls, ka tajā, kā jūsu sistēma ēdienu pārstrādā enerģijā, kaut kas ir salūzis. Mēs parasti uztveram šo procesu par pašsaprotamu, kamēr tas neietekmē mūsu ikdienu. Labsajūta un iekšējais līdzsvars ir unikāls personisks process. Izpētiet, kā atrast savu līdzsvaru, izmantojot šos soļus.

1

Iepazīstiet savu ķermeni

Veltiet brīdi, lai saprastu, kā jūtaties. Augsts un zems cukura līmenis vai bieža strauja cukura līmeņa paaugstināšanās var likt jums justies nomocītam, bēdīgam un nogurušam. Ja jums uznāk šīs sajūtas, meklējiet cēloni:

1. Kāds ir cukura līmenis asinīs? Vai tas ir augsts vai zems? Kā man jārikojas?
2. Vai tā ir gadījies iepriekš? Ja jā, man laikam ir jārunā ar savu ārstu.
3. Vai es slikti guļu, jūtu stresu un nomāktību? Ko es varu darīt, lai risinātu šīs problēmas?

Pievērsiet uzmanību tam, ko organisms vēlas jums pateikt, pierakstiet galvenos jautājumus ārstam, kopā jūs varat izveidot rīcības plānu, lai palīdzētu jums justies labāk.²

2

Esiet godīgs

Kad ārsts jums ir devis pamatinformāciju, ir laiks padomāt par nākamajiem soļiem. Ieradumi ir nomierinoši, bet veselība ir viss. Reizēm ir jāpadomā par to, kā noteikt prioritātes veselīgām izvēlēm, lai būtu drosmē mainīties. Ielūkošanās sevī un dažas reālistiskas sarunas par gaidāmajiem izaicinājumiem ar sevi, ar ārstu un ģimenes locekļiem palīdzēs informēt viņus par palīdzību un atbalstu, kas jums ir vajadzīgs. Esiet godīgs par pārmaiņām, kas atbilst jūsu personībai un mērķiem.

„Labi kontrolēts diabēts ir galvenais iemesls, kāpēc nekas nenotiek.“

—Dr. Bils Polonskis

„Motivācija liek uzsākt.
Paradums liek turpināt.“

—Džims Raians,
Olimpiskā zvaigzne

3

Esiet atbildīgs

Diabēta kontrolēšana vai nekontrolēšana ir atkarīga no vēlēšanās mainīties. Galvenais diabēta kontrolē ir dzīvesveida kontrole, arī tad, kad vēlaties padoties deserta kārdinājumam vai izvairīties no sporta zāles.

Sāciet, daloties ar informāciju, ko esat uzzinājis šajā ceļvedī. Pastāstot visai ģimenei par to, kāpēc veselīgu paradumu izveidošana ir svarīga, jūs varat palīdzēt cits citam būt atbildīgākiem.

4

Esiet atvērts

Diabēta kontrole ir ceļš mūža garumā. Dalīšanās šajā ceļā ar jums dārgiem cilvēkiem var palīdzēt pieturēties pie jaunajiem paradumiem un rosināt arī viņus ieviest kādas pozitīvas pārmaiņas.

Reizēm jaunas receptes izmēģināšana, ierastās kārtības maiņa vai stāstīšana saviem mīļajiem par savām vajadzībām var būt biedējoša vai pat nepatīkama. Bet drīz vien jūs atradīsiet papildināmu jaunu recepti, kas patiks, un pieradīsiet runāt ar cilvēkiem jums apkārt – arī par dzīvi ar diabētu.

Atsauces:

1. Roche Diabetes Care Ceļvedis diabēta saprašanā
2. Dansinger M. 10 Questions to Ask Your Doctor About Diabetes [Internet]. New York, NY: WebMD. 2016 Oct 21 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://www.webmd.com/diabetes/questions-doctor-diabetes>



Kur likt IZLIETOTĀS ADATIŅAS

Jana Jaņeviča, diabēta aprūpes māsa,
P. Stradiņa KUS

Cukura diabēta ārstēšanā cilvēkam nākas lietot asas durošas ierīces – lancetes asins glikozes līmeņa mērīšanai, adatas insulīna pilnšļircei, adatas no glikozes sensoru ievietošanas iekārtām, kā arī adatas no insulīna pumpju kanilēm u.c.

Droši vien kādreiz esat aizdomājušies, kur tos likt un kā pareizi utilizēt. Ļoti svarīgi, ka, utilizējot šos priekšmetus, kas var būt arī infekciozi (piemēram, ja cilvēkam, kas tos lieto, ir HIV, C hepatīts vai kāda cita infekcijas slimība), netiek radīts kaitējums citiem cilvēkiem, kas veic atkritumu apsaimniekošanu, dzīvniekiem, kas var saskarties ar šiem atkritumiem, kā arī apkārtējai videi.

Lai nodrošinātu pareizu asu priekšmetu utilizāciju, ārstniecības iestādēs izmanto speciālos konteinerus asiem priekšmetiem. Iespējams, kādreiz, apmeklējot šādu iestādi, esat pamanījuši koši dzeltenus vai sarkanus konteinerus ar cieši pieguļošu vāku. Šādus konteinerus personīgai lietošanai var brīvi iegādāties aptiekā.

Tie ir pieejami dažāda izmēra, tāpēc varat izvēlēties sev piemērotāko. To cena svārstās no 2 EUR līdz 6 EUR, atkarībā no konteineru izmēra. Iegādājoties šādu konteineru, jūs spersiet pirmo soli pareizā asu priekšmetu utilizācijā. Kad konteiners ir pilns, tas ir jānodod bīstamo atkritumu pieņemšanas punktā.

BĪSTAMO ATKRITUMU PIEŅĒMŠANAS PUNKTI ir izvietoti visā Latvijas teritorijā. Daudzi no šiem punktiem ir izvietoti aptiekā, tur var nodot nederīgus medikamentus, tostarp izlietotas insulīna pilnšļirces. Informācija par aptiekām, kas nodrošina bīstamo atkritumu pieņemšanu, ir atrodamā interneta mājaslapā www.atkritumi.lv sadaļā «Šķirošana. Sadzīvē radušies medicīniskie atkritumi». Taču iesaku interesēties klātienē sev tuvākajā aptiekā par to, vai tur var nodot arī konteinerus ar asiem



priekšmetiem. Ja aptieka nenodrošina asu priekšmetu pieņemšanu, ņemiet vērā, ka Latvijā darbojas Bīstamo Atkritumu organizācija (BAO – www.bao.lv). Šīs organizācijas pieņemšanas punkti izvietoti vairākās degvielas uzpildes stacijās Rīgā un Olaines novadā. Diemžēl šie pieņemšanas punkti atrodas tikai Rīgā un Pierīgas teritorijā. Visi bīstamo atkritumu pieņemšanas punkti paredzēti privātpersonu lietošanai, un atkritumu pieņemšana tur norit bez maksas.

VESELĪBAS APRŪPES IESTĀDES slēdz līgumu ar bīstamo atkritumu apsaimniekošanas iestādēm, kur nosaka maksu par šo pakalpojumu. Pēc būtības veselības aprūpes iestādēm nav noteikts pienākums pieņemt no iedzīvotājiem bīstamos atkritumus. Tāpēc nest šos atkritumus uz tuvāko poliklīniku nebūtu pareizi.

Atkritumu šķirošanai un apsaimniekošanai ir milzīga nozīme mūsu apkārtējās vides saudzēšanā. Tāpēc būsim draudzīgi pret apkārtējo vidi, ņemot vērā ne vien dabas tīrību, bet arī apkārtējo cilvēku un dzīvnieku drošību. ☀

Raksts tika sagatavots, izmantojot organizācijas BAO un atkritumi.lv interneta mājaslapas (www.bao.lv un www.atkritumi.lv)



Nodod nederīgos medikamentus!

MENESS
APTIIEKA

Ar īpašām rūpēm par Jums!

Rīga

Centrāltirgus
iela 3, k-3
Ozolciema
iela 10 k-1
Brīvības
iela 74 - 26
Stūrmaņu iela 29
Linezera iela 3
Stūrmaņu iela 27
Valdeķu iela 57
Brīvības
gatve 372-1
Brīvības
gatve 430
**Krišjāņa Valde-
māra** iela 112/114
Ropažu iela 62
Rušonu iela 17A
Matīsa iela 25
Nometņu iela 60A
Matīsa iela 23
Slokas iela 14
Miera iela 91
Ilūkstes iela 40
Valņu iela 28-5
Aspazijas
bulvāris 30-31
Dammes iela 46a
Jasmuižas iela 1
Brīvības iela 154
Sarkandaugavas
iela 2
Marijas iela 3
Maskavas
iela 264
Brīvības iela 90
Bīkernieku
iela 160

Hipokrāta iela 7
Hipokrāta iela 2
Maskavas
iela 256B
Vienības gatve 49

Liepāja
Tirgoņu iela 24
Klaipēdas
iela 104C

Kuldīga
Liepājas iela 37

Madona
Rūpniecības
iela 49
Skolas iela 29
Saules iela 1

Aizkraukle
Spīdolas
iela 22 - 601
Lāčplēša iela 5

Jūrmala
Jomas iela 37
Strēlnieku
prospekts 16
Talsu šoseja 25

Ogre
Brīvības iela 116
Rīgas iela 23
Slimnīcas iela 2
Mālkalnes
prospekts 4

Daugavpils
Saules iela 55
Ventpils iela 41A
Bauskas 108
Raipoles iela 6

Dobele
Baznīcas iela 12

Baldones
novads
Rīgas iela 79 k-1

Balvi
Bērzpils iela 12

Smiltene
Baznīcas
laukums 3

Talsi
Dundagas iela 21

Bauska
Zaļā iela 11

Salaspils
Rīgas iela 1

Saldus
Lielā iela 1A

Līvāni
Rīgas iela 145

Preiļi
Rēzeknes iela 4A

Rēzekne
Atbrīvošanas
aleja 117
1. maija iela 79A

Krāslava
Miesnieku iela 1

Gulbene
Brīvības iela 56
Rīgas iela 41

Tukums
Pasta iela 14

Olaine
Zeiferta iela 12

Sigulda
Vidzemes
šoseja 16
Krišjāņa Barona
iela 6

Valmiera
Rīgas iela 46

Vangaži
Parka iela 2

Ventpils
Lielā Dzirnavu
iela 24
Tārgales iela 63

Aizpute
Zvaigžņu iela 2

Limbaži
Cēsu iela 23A

Kekava
Ģaismas iela 15

Ludza
Stacijas iela 49

Valka
Ausekļa iela 54

Jēkabpils
Vienības iela 1A
Vienības iela 7

Cēsis
Jāņa Poruka
iela 19

Jelgava
Raiņa iela 16 - 1

Grobiņa
Lielā iela 27

Alūksne
Pils iela 27a

Aloja
Jūras iela 3

Seda
Sporta iela 2A

Baloži
Rīgas iela 14

Ikšķile
Melioratoru
iela 25

Papildus informācija www.menessaptieka.lv



Pacientiem – TIKAI DROŠAS UN PĀRBAUDĪTAS ZĀLES!

Santa Bičkoviča-Vavžika, ārste, Latvijas Zāļu verifikācijas organizācijas valdes locekle

Nav patīkami, ja netišām nopērkam viltotas smaržas vai pulksteni, bet šis pirkums ietekmē tikai mūsu naudas maku un noskaņojumu. Savukārt zāļu drošumam pret viltojumiem ir pilnīgi cita ietekme un nozīme, jo viltotas vai nedrošas zāles mūs ne tikai neārstēs, bet tieši pretēji var kaitēt veselībai un dzīvībai.

Latvijā pagaidām nav skaļi izskanējis neviens viltotu zāļu gadījums, bet tas drīzāk nozīmē, ka nav atklātas viltotas zāles, nevis nav ievestas viltotas zāles. Eiropā gan nav retums uzzināt par viltotām zālēm. Pēdējos gados atklātas viltotas zāles, ko lieto visdažādāko slimību, arī vēža, sirds un asinsvadu, infekcijas slimību ārstēšanā. Vidēji Eiropas Savienībā katru dienu saņem vienu ziņojumu par viltotām zālēm, kas atklātas legālajā zāļu aprites sistēmā –

aptiekās, slimnīcās, pie ārstiem. Tā kā esam Eiropas kopējā tirgū, zāļu drošuma jautājums tāpat ir aktuāls arī Latvijā.

JAUNA ZĀĻU DROŠUMA PĀRBAUDES SISTĒMA

Lai varētu būt pārliecināti, ka nopērkam vai saņemam lietošanā pilnīgi drošas zāles, visā Eiropā veido jaunu zāļu drošuma pārbaudes jeb verifikācijas sistēmu. Tā pilnā apmērā sākusī darboties no 2019. gada 9. februāra, un pienākumi būs ikvienam zāļu aprites ķēdes dalībniekam – zāļu ražotājiem, lieltirgotājiem un aptiekām. Pašu verifikācijas sistēmu Latvijā veido Latvijas Zāļu verifikācijas organizācija, kas apvieno zāļu ražotājus, lieltirgotājus un aptiekas – visus, kas nodrošina zāļu nonākšanu pie pacientiem.

Jaunās sistēmas pamatprincips būs, ka katra zāļu iepakojuma drošuma pārbaude jāveic maksimāli tuvu gala lietotājam – pacientam. Pārbaudes laikā varēs pārliecināties par zāļu nosaukumu, formu, koncentrāciju, pakas izmēru un veidu, ražotāju, partijas numuru, derīguma termiņu u.c.

PIENĀKUMI KATRAM

Jau zāļu ražošanas procesā ar speciālu kodu tiks marķēts katrs iepakojums, un informācija par to uzkrāta vienotā Eiropas datu bāzē. Tā kā zāles savā ceļā līdz pacientam var iziet cauri vairākām lieltirgotavām, tām būs pienākums pārbaudīt katra iepakojuma kodu. Savukārt gala pārbaude jeb verifikācija notiks pēdējā posmā – aptiekā vai ārstniecības iestādē tieši pirms zāļu pārdošanas vai izlietošanas pacientam.

Aptieka verificēs zāļu iepakojumu datu bāzē pārdošanas brīdī, un unikālais kods datu bāzē tiks dzēsts. Verifikācija nozīmē koda nolasīšanu ar skeneri jeb nopikstināšanu, un tas aizņems aptuveni sekundi. Savukārt slimnīcas un citas ārstniecības iestādes varēs zāles pārbaudīt jebkurā brīdī, kad zāles ir to rīcībā, – saņemšanas laikā, uzglabāšanas periodā vai tieši pirms izlietošanas pacientam.

Otru zāļu iepakojumu ar tādu pašu kodu, piemēram, pārņemot to uz viltotas paciņas, vairs pārdot nevarēs – sistēma uzrādīs brīdinājumu, zāles tiks izņemtas no apgrozības un pārbaudītas. Jaunā sistēma Veselības inspekcijai nodrošinās iespēju izsekot konkrētās zāļu paciņas ceļu no ražotāja līdz pat lietotājam, garantējot 100% zāļu drošību, vai arī aizšķērsot ceļu viltojumiem.

KAS MAINĪSIES ZĀĻU LIETOTĀJIEM

Galvenais ieguvums no jaunās sistēmas būs pārliecība par zāļu drošumu – skaidri zināsim, ka lietojam autentiskas zāles, kas mūs ārstē, nevis nodara kaitējumu. Pagaidām jaunā sistēma attieksies uz visiem receptšu medikamentiem, arī omeprazolu (šīs bezreceptšu zāles tikušas bieži viltotas).

Zālēm, kas būs saražotas un laistas apgrozībā līdz nākamā gada 9. februārim bez jaunā koda, būs paredzēts pārejas periods, tās drīkstēs izplatīt un pārdot iedzīvotājiem līdz to derīguma termiņa beigām.

Katrs grozījums zāļu aprītē ir saistīts ar jautājumu par zāļu cenu izmaiņām. Pašlaik Latvijas Zāļu verifikācijas organizācija neredz nekādu pamatojumu zāļu cenu kāpumam jo vairāk tādēļ, ka zāļu tirgus ir ļoti reglamentēta un uzraudzīta nozare. Pamatā visas izmaksas, kas saistītas ar ES un nacionālo valstu verifikācijas sistēmu izveidi, sedz zāļu ražotāji.

Ieviešot jauno zāļu drošuma pārbaudes sistēmu, svarīgākais uzdevums ir maksimāli novērst viltoto zāļu riskus Latvijā, kas varētu apdraudēt pacientu veselību un dzīvību. Tas ir svarīgi, jo jebkuras izmaiņas veselības aprūpes sistēmā pirmām kārtām ir jāvērtē no pacienta un viņa ieguvumu skatu punkta. ☀

www.lzvo.lv

Rakstu lasiet arī «Ārsts.lv»

2018. gada novembra numurā!



FreeStyle

Optium Neo

Glikometrs paredzēts glikozes un ketonvielu līmeņa noteikšanai asinīs





Teststrēmeles glikozes līmeņa noteikšanai asinīs
FreeStyle Optium (N50; N25)

Iekļauts Kompensējamo medicīnas ierīču sarakstā.



Teststrēmeles ketonvielu līmeņa noteikšanai asinīs
FreeStyle Optium β-ketone N10



Abbott
Diabetes Care

2019_ADCBalt_05

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

Izplatītājs: **Farmeko SIA**, Brīvības gatve 410, Rīga
darba laiks: darba dienās 9:00-17:00

Uzziniet vairāk, zvanot pa klientu servisa bezmaksas tālruni

8000 30 81
vai apmeklejšiet www.farmeko.lv

DIABĒTA APMĀCĪBA – iespēja, pienākums un privilēģija

Rīga

Līga Ārente, sertificēta diabēta aprūpes māsa

Jau otro gadu Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā, stacionāros «Gaiļezers» un «Bīķernieki» tiek sniegts valsts apmaksāts pakalpojums – cukura diabēta pacientu apmācība.

Šeit strādā trīs sertificētas diabēta aprūpes māsas Eva Bikovska-Šimanovska, Ilze Grosberga un Līga Ārente.

Pacientu apmācība iespējama gan individuāli, gan grupās. Katrai metodei ir savas priekšrocības un trūkumi. Individuālajā apmācībā kopā ar diabēta aprūpes māsu var pārrunāt ļoti konkrētas savas dzīves nianšes un diabēta kontroles pasākumu integrāciju ikdienas dzīvē. Savukārt grupu apmācībā ir iespēja dalīties pieredzē ar citiem pacientiem un mācīties no viņu piedzīvotā. Šādām sesijām ir gan izglītojoša, gan socializācijas funkcija.

DIABĒTA APMĀCĪBA PALĪDZĒS:

- labāk izprast savu slimību;
- izveidot motivāciju, lai uzlabotu cukura diabēta kontroles rādītājus;
- optimizēt un samazināt ārstēšanās izmaksas;
- grupu apmācībās atrast domubiedrus ar līdzīgām problēmām un jaunus draugus;
- dzīvot ilgāku un laimīgāku dzīvi.

KĀ SAŅEMT PAKALPOJUMU:

1. Jums nepieciešams ģimenes ārsta vai endokrinologa nosūtījums, kurā norādīta šāda informācija:

- cukura diabēta tips, slimības ilgums;
- vai nepieciešama **pirmreizēja**, vai **atkārtota** apmācība;
- nozīmētā antidiabētiskā terapija un medikamentu devas;
- pēdējais zināmais HbA1C rezultāts (glikohemoglobīns).

2. Lidzi jāņem:

- glikometrs un/vai paškontroles dienasgrāmata;
- ja lietojat insulīnterapiju, insulīna injektoru un adatas;
- ja nepieciešams – brilles;
- lai neko neaizmirstu – saraksts ar svarīgiem jautājumiem, kurus vēlaties pārrunāt ar diabēta aprūpes māsu.



Eva Bikovska-Šimanovska, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas diabēta aprūpes māsa

**Lai pieteiktos,
Rīgas Austrumu klīniskajā
universitātes slimnīcā
zvaniet uz tālruņa numuru**

26533571

darbdienās
no pulksten 8.00
līdz 16.30.

Lai pieteiktos, zvaniet uz tālruņa numuru 26533571 darbdienās no pulksten 8.00 līdz 16.30, un jums atbildēs viena no mūsu diabēta apmācības māsām – Līga, Eva vai Ilze. Tad arī vienosities par abpusēji pieņemamāko apmācības laiku un vietu. Ja uz zvanu tūlīt neatbild, iespējams, notiek apmācības nodarbība. Jums noteikti atzvanīs, tiklīdz radīsies iespēja, vēlākais – nākamajā dienā. Zvanot uz šo tālruņa numuru, iespēju robežās varēsiet saņemt arī atbildes uz vienkāršiem jautājumiem.

Daugavpils

Ināra Bužinska, sertificēta diabēta aprūpes māsa, Daugavpils Reģionālās slimnīcas «Centra poliklīnika»

Gan 1. tipa, gan 2. tipa cukura diabēta gadījumā ir ārkārtīgi svarīgi pacientu apmācība par slimību un rīcību dažādās situācijās, lai labi kontrolētu diabētu un saglabātu dzīves kvalitāti.

Daugavpils Reģionālās slimnīcas «Centra poliklīnikā», Viestura ielā 5, tiek veikta cukura diabēta pacientu apmācība.

Apmācību veic sertificēta diabēta aprūpes māsa Ināra Bužinska, kurai ir liela pieredze cukura diabēta pacienta aprūpē.

Diabēta apmācības kabinetā pacienti var saņemt pakalpojumu – diabēta apmācību par dažādiem jautājumiem ar endokrinologa vai ģimenes ārsta nosūtījumu. Apmācība kabinetā notiek pēc iepriekšējā pieraksta. Pierakstīties uz apmācību var poliklinikas reģistratūrā vai zvanot pa tālruni: 654 22419; 654 40855.

Apmācība tiek veikta individuāli vai nelielās grupās. Grupas tiek plānotas atsevišķi pacientiem, kuri ārstēšanā saņem insulīnterapiju, un cukura diabēta pacientiem ārstēšanā ar diētu un medikamentiem, bez insulīna terapijas.

Lai pieteiktos,
Daugavpils Reģionālās slimnīcas «Centra poliklīnikā»
zvaniet uz tālruņa numuriem

**65422419,
65440855**



Ināra Bužinska, sertificēta diabēta aprūpes māsa, Daugavpils Reģionālās slimnīcas «Centra poliklīnika»

Rēzekne



Linda Gasperte un Anita Rasima, sertificētas diabēta aprūpes māsas, SIA «Rēzeknes slimnīca»

Linda Gasperte, sertificēta diabēta apmācības māsa, SIA «Rēzeknes slimnīca»

No 2018. gada 1. janvāra SIA «Rēzeknes slimnīca» izveidots valsts apmaksāts Diabēta pacientu apmācības kabinets.

Apmācību kabineta mērķis ir uzlabot ar diabētu slimojošu cilvēku zināšanas par diabētu un ar to saistītām problēmām, sniedzot informāciju par nepieciešamo pašaprūpi, veselīga uztura un fizisko aktivitāšu nozīmi diabēta ārstēšanā, glikozes līmeņa paškontroli, insulīna injekciju tehniku un insulīna devu pašregulāciju, hipoglikēmiju, kā arī cukura diabēta vēlinām komplikācijām.

Diabēta pacientu apmācības kabinetā ir iespēja ne tikai gūt teorētiskās un praktiskās zināšanas, bet arī tikties ar cilvēkiem, kas cieš no diabēta, apmainīties diabēta ārstēšanas pieredzē, gūt psiholoģisku un morālu atbalstu. Arī sabiedrībai kopumā tā ir iespēja saprast, kas ir diabēts un kā no tā izvairīties.

Minētajā kabinetā strādā divas sertificētas diabēta apmācības māsas Linda Gasperte un Anita Rasima. Apmācības un konsultācijas veic 4–5 cilvēku grupā, kā arī individuāli ar ģimenes ārsta vai endokrinologa nosūtījumu.

Rēzeknes slimnīcas Ambulatorā daļā 366. kabinetā esošais Diabēta pacientu apmācības kabinets ir atvērts katru darbdienu: pirmdien no plkst. 11.00 līdz plkst. 19.00, otrdien no plkst. 9.00 līdz 17.00, trešdien no plkst. 10.00 līdz 18.00 un ceturtdien, piektdien no plkst. 8.00 līdz 16.00. Pierakstīties apmācībām var, zvanot pa tālruni: 68805050. Tad arī tiek saskaņots pacientam ērtākais Diabēta pacientu apmācības kabineta apmeklēšanas laiks. ☀

Lai pieteiktos,
Rēzeknes slimnīcā
zvaniet uz tālruņa numuru
68805050

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	Kontakttālrunis
	Latvijas Diabēta federācija	Daugavgrīvas iela 68 A-602, Rīga, LV 1007	Tāl. 20266272, trešdienās plkst. 11 – 15; 27882101 info@diabets.lv latv.diab.feder@gmail.com www.diabets.lv
1.	Latvijas Bērnu un jauniešu diabēta biedrība	Valguma iela 31a – 5, Rīga, LV 1048	Tāl. 67601549, 29484909 bernudiab@elva1.lv www.bernudiab.lv
2.	Dobeles diabēta biedrība	Brīvības iela 3, Dobeles, LV 3700	Tāl. 26015436 dobeled@diabets.lv
3.	Jūrmalas diabēta biedrība	Ventspils šoseja 32, t/c «Liedags»	Tāl. 26004139 jurmaldasdiabets@inbox.lv
4.	Gulbenes diabēta biedrība	Brīvības iela 21, Gulbene, LV 4401	Tāl. 29482471 antagriinberga@inbox.lv
5.	Liepājas diabēta biedrība	Klaipēdas iela 96A, Liepāja, LV 3416	Tāl. 63422633, 20007830 ldb@inbox.lv
6.	Limbažu diabēta biedrība	Zāles iela 8, Limbaži, LV 4001	Tāl. 28398898 limdb@inbox.lv
7.	Ludzas diabēta biedrība	Latgales iela 129, Ludza, LV 5701	Tāl. 28317239 olgapavlovsk@inbox.lv www.ludzasdiabetiki.lv
8.	Rēzeknes diabēta biedrība	Varlavāna iela 70, Rēzekne, LV 4601	Tāl. 26416724 jazepsavdijanovs@inbox.lv
9.	Rīgas diabēta biedrība	Daugavgrīvas iela 68 A-602, Rīga, LV 1007	Tāl. 29156326 ilze.veilande@inbox.lv
10.	Saldus diabēta biedrība	Slimnīcas iela 3 a, Saldus, LV 3800	Tāl. 29719933 imants.svedrevics@inbox.lv
11.	Kuldīgas diabēta biedrība	1905. gada iela 6, Galvenā bibliotēka, Kuldīga, Kuldīgas nov.	Tāl. 26686097 S.tinte@inbox.lv kuldigasdiabeti@inbox.lv
12.	Talsu diabēta biedrība	Lielā iela 27, Talsi, LV 3201	Tāl. 22470777 kristine.karklina.talsi@gmail.com
13.	Tukuma reģionālā diabēta biedrība	Talsu iela 20, Tukums, LV 3101	Tāl. 29489495 diabets2@inbox.lv rutens5@inbox.lv
14.	Valmieras diabēta biedrība	Rīgas iela 53, Valmiera, LV 4201	Tāl. 64231032, 20391915 atvasara@apollo.lv

Saldie mirkli ar Canderel.



Canderel –

tik pat garšīgs kā cukurs, bet bez kalorijām.
Bez pēcgaršas, nav kaitīgs zobiem.
Piemērots diabēta pacientiem un cilvēkiem,
kas rūpējas par savu svaru.

Meklējiet aptiekās un lielveikalos visā Latvijā.

NELAUJ DIABĒTAM SALAUZT TAVU SIRDI



Sirds un asinsvadu slimības ir galvenais nāves cēlonis pacientiem ar 2. tipa cukura diabētu¹

2. tipa cukura diabēta pacientiem ir lielāks **miokarda infarkta un insulta** risks.

Jautājiet savam ārstam kā veselīgs dzīvesveids un atbilstoša terapija var palīdzēt 2. tipa cukura diabēta ārstēšanā un **miokarda infarkta un insulta** riska mazināšanā.

1. Low Wang C, Hess CN, Hiatt WR, et al. Clinical Update: Cardiovascular Disease in Diabetes Mellitus. Circulation. 2016; 133:2459-2502.