

Saule

Kopā mēs esam stiprāki!

IZPROTI DIABĒTU



UZŅEMIES ATBILDĪBU



world diabetes day
14 November

A campaign led by the
International Diabetes Federation

MĒNESS APTIEKA

Aptieku tīkls AS "Sentor Farm aptiekas" aptver 171 aptieku visā Latvijā, kuras darbojas zem preču zīmola "Mēness aptieka".

"Mēness aptiekas" galvenais uzdevums vienmēr ir bijis apmierināts klients, kvalitatīva farmaceitiskā aprūpe un līdzekļu ekonomija. Mums patiesi rūp, lai savas veselības uzturēšanai Jūs varētu iegādāties visu nepieciešamo par tādām cenām, kuras Jums būtu pieņemamas.



Vēlamies aicināt Jūs kļūt par "Mēness aptiekas" "Veselības kartes" īpašnieku un izmantot īpašos ikmēneša piedāvājumus dažādām preču grupām un pakalpojumiem.

2007. gada nogalē AS "Sentor Farm aptiekas" "Mēness aptiekas" ieviesa apritē veselības kartiņas. Šajā laikā "Veselības kartes" saņēma vairāk kā 180 000 klientu.

"Veselības karte" dod iespēju saņemt sekojošas priekšrocības:

1. Bonusa punktus par katru pirkumu, ar kuriem var norēķināties pie nākamā pirkuma.
2. Speciālus ikmēneša piedāvājumus dažādām preču grupām un pakalpojumiem.
3. Informāciju par jaunākajiem produktiem un īpašajām aktivitātēm aptiekās.
4. Īpašus nosacījumus un atlaizu piedāvājumus no mūsu sadarbības partneriem.

„Veselības karti” var saņemt ikviens pilnīgi BEZ MAKSAS „Mēness aptiekās” visā Latvijā.

Piedāvājums diabēta pacientiem:

- Oktobrī un novembrī visās "Mēness aptiekās" cukura diabēta pacientiem būs iespēja saņemt sekojošas cenas testrēmēlēm ar kompensācijas recepti:
 - cenu no 0,03 LVL līdz 5,87 LVL ar 75 % kompensācijas recepti;
(1. tipa cukura diabēta pacientiem)
 - cenu no 1,27 LVL līdz 8,92 LVL ar 50 % kompensācijas recepti.
(2. tipa cukura diabēta pacientiem)

Cena ir atkarīga no testrēmēļu veida. Sīkāku informāciju saņemsiet aptiekās. Aptieku sarakstu, kas piedalās aktivitātē, meklējiet aptiekās.

- Visu oktobri un novembri **PILNĪGI BEZ MAKSAS** visās "Mēness aptiekās" savu veco glikometru Jūs varat **apmainīt pret jauno "Contour TS"** glikometra komplektu (komplektā ietilpst glikometrs, asins parauga ņemšanas sistēma un 5 lancetes).

- Jauno "Contour TS" glikometra komplektu Jūs varat iegādāties **tikai par Ls 3.60**



Saturs

Sagaidot Diabēta dienu

Intervija ar Profesoru A.Heldu

Dace Zāģere

4

Diabēta pasaules aktualitātes:

14. novembris – Pasaules diabēta diena

Diabēta reģistra dati

Diabēts pasaulē

Diabēta aktivista vizītkarte

Dace Zāģere

13

Praktiski ieteikumi:

Kāpēc vērtēt cukura līmeni asinīs

Ieva Lase

10

Mutes dobuma slimības

Jolanta Kalniņa

12

Par graušanas sajūtu acīs

Indars Lācis

16

Veselīgam uzturam

Lelde Zāģere

18

Diabēts pusauža uztverē

Karīna Agadžanjana, Una Lauģa

19

Trūkst Saules?

Pasūti to! Raksti uz

p.k. 375, Rīga, LV-1050

Par žurnāla izplatīšanu atbild Ieviņa Dravniece,
tālrunis: 67436170

Reklāmas jautājumus zvanīt pa tālruni 67846688 vai 20204234

Galvenā redaktore: **Dr. med. Indra Štelmane**

Redkolēģija: **Dr. Valda Stalte, prof. Aivars Lejnietis, prof. Alvilis Helds, Kaiva Desmitniece, Dace Zāģere, Sarmīte Lomovceva**

Literārā redaktore: **Ineta Rāte**

Latvijas Diabēta federācijas žurnāls *Saule*. Reģ. Nr. 00702614.

Iznāk 4 reizes gadā, tiek izplatīts bez maksas.

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz *Sauli* obligāta.

Par reklāmas pausto informāciju atbild reklamdevējs.

Žurnālu piegādei var pasūtīt Latvijas Diabēta federācijā.

Žurnālu var saņemt diabēta biedrībās.

Žurnālu piegādei var pasūtīt Latvijas Diabēta federācijā

e-pasts: saule@diabets.lv

Pasūtītājs:

Latvijas Diabēta federācija
p.k. 375, Rīga,
LV-1050
Tālrunis: 67205003
Mob. tālrunis: 29405660
info@diabets.lv
www.diabets.lv



Izpildītājs:
SIA ULMA
Bruņinieku iela 36/3,
Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67846688
Fakss: 67846686
linda@ulma.lv
www.ulma.lv



NO REDAKCIJAS



Cienājamo lasītāj!

Vai tev šķiet, ka pārāk ātri pienācis tumšais un drēgnais laiks? Varbūt skumjas raisa gājputni debesīs vai koku krāsaino lapu lietus? Tikai mēs katrs pats zinām, ko šobrīd domājam un ko jūt mūsu sirds. Gribētos ticēt: lai arī cik grūti šobrīd būtu, kādu sirds stūrīti mēs esam atstājuši spožam cerību un dzīvesprieka

stariņam. Jo mēs dzīvojam tālāk un, tāpat kā tūkstošiem gadu, gājputni atgriezīsies, nāks jauni pavasari, atkal tikpat skaisti ziedēs ceriņi un smaržos tikko noņļauta pļava. Šobrīd? Šobrīd ļausim sev priecāties par to, ka esam bijuši čaklāki un tāpēc gan pamatīgie pagrabī, gan pavisam nelieli pieliekamā kambarīša plauktiņi lepojas ar tur saliktajām piepildītajām burkām un burciņām, smiltis ierušinātiem burkāniem un kastītēs sarindotiem smaržīgu ābolu vaidziņiem. Priecāsimies par katru aizvadīto dienu, par bērniem un mazbērniem, par mīlestību un sāpēm, kas dara mūs stiprākus.

Un vēl atgādināsim sev, ka tikai pēc pāris nedēļām – 14. novembrī – būs Pasaules Diabēta diena. Iedegsim savā logā zilu svečīti, palīdzēsim saviem bērniem, radiem, draugiem, paziņām ar to, ka būsīm kopā.

Jums pievienosies arī jaunais žurnāla „Saule” numurs. Tajā varēsiet iepazīties ar daudziem jautājumiem, kas jūs interesē. Piemēram, ko darīt, ja ir iespējams nepareizais insulīns. Pārsteidzoša „bilde” pavērsies, ja palielinājumā aplūkosiet vairākkārt lietotu injektora adatiņu. Turpināsim stāstīt par mutes dobuma slimībām, kam pievērst uzmanību, ja acīs „grauž”. Būs arī informācija no Diabēta reģistra. Un, protams, šis tas par nepieciešamo veselīgai maltītei un dažas receptes.

Laiks skrien ātri. Vēl mazmazlietiņ – un mūsu sirdis iesildīs Ziemassvētku svečīšu liesmiņas. Tas būs pagrieziena punkts, lai dotos pretī jaunam gadam un jauniem sapņiem. Ticēsim, cerēsim, dzīvosim!

Ar cieņu

Indra Štelmane

Latvijas Diabēta federācijas veicinātājbiedri



SAGAIÐOT DIABĒTA DIENU

Dace Zāgere

Jau pavisam tālā pagātnē ir laiki, kad mazos saldumņus mammas biedēja ar vārdiem: „Ja ēdīsi tik daudz konfekšu, tad saslimsi ar cukurslimību”, kad diabēta slimniekam injicēja insulīnu ar vairākkārt lietojamo stikla šļirci. Tās katram pašam bija arī jāsterilizē. Šo uzskaitījumu varētu turpināt. Vairāku desmitu gadu garumā pasaulē daudz priekšstati par cukura diabētu ir mainījušies, medicīna steigusies pētīt, atklāt un palīdzēt. Sagaidot Pasaules Diabēta dienu, uz sarunu aicinājām profesoru, endokrinologu Alvilu Heldu.



2. tipa diabētu ir visas iespējas nesaslimt. Tomēr joprojām skaidras atbildes uz šo jautājumu nav.

Vai Latvijā medicīna cīnās ar cukura diabēta saslimšanas cēloņiem vai sekām?

Cukura diabēta slimnieku aprūpes jomā nekāda spoža situācija nav. Latvija nav starp līderiem Eiropas valstu vidū. 90. gados valstī bija izstrādāta ilgtermiņa cukura diabēta slimnieku profilakses un aprūpes sistēma. Tā darbojās ļoti labi. Bērniem un pieaugušajiem bija iespēja saņemt profesionālu apmācību, sagatavojoties slimībai mūža garumā. Darbojās arī stacionāri diennakts apmācības centri. Liela uzmanība tika pievērsta slimības profilaksei. Šobrīd tā visa nav. Līdz ar to cilvēkiem pietrūkst informācijas gan pirms, gan pēc saslimšanas, kā arī ir sarukušas iespējas saņemt kvalitatīvu medicīnisko palīdzību. Tajā pašā laikā mums vienmēr ir bijis ļoti sagatavots vidējais medicīniskais personāls. Laikam gan jāpaiet veselai paaudzei, lai mēs atkal varētu runāt par medicīnas pakalpojumu kvalitāti un kopumā sakārtotu sistēmu. Par to varētu runāt daudz, taču kopējais stāvoklis veselības aprūpē šodien ir tāds, kāds nu tas ir.

Runājot par Pasaules Diabēta dienu, jāteic, ka tā ir vajadzīga ne tikai pašiem slimniekiem, bet visiem, lai saņemtu informāciju. Nereti cilvēks tikai šajā dienā pirmo reizi mūžā pārbauda cukura līmeni asinīs un uzzina par iespējamo saslimšanu. ✨

Raugoties no Eiropas skatupunkta, kāda izskatās Latvija cukura diabēta slimnieku aprūpes jautājumā?

Varbūt sāksim ar to labo, kas pēdējos gados šajā jautājumā medicīnā ir paveikts. Liels solis uz priekšu ir eksperimentu jomā. Daudz tiek strādāts ar cilmes šūnām. Perspektīvā šie eksperimenti dos jūtamu rezultātu 2. tipa diabēta slimnieku ārstēšanā.

Tagad ikdienā izmantojam insulīna analogpreparātus. Līdz ar to palielinās to slimnieku skaits, kuriem ir ļoti kompensēts cukura diabēts un nav komplikāciju. Jāpiemin arī injektoru, kurus pielietojot insulīna dozēšana ir nesāpīga. Slimnieki ikdienā izmanto labus glikometrus. Pasaulē ir pieejami arī tādi glikometri, kuru mērījumiem nav nepieciešams asins piliens.

2. tipa diabēta slimniekiem ir pieejami medicīniskie preparāti inkretīni, kas neveicina šūnu izsīkumu un darbojas fizioloģiski, veicinot šūnu reģenerāciju. Diemžēl Latvijā tie nav iekļauti valsts kompensējamo medikamentu sarakstā. Līdz ar to mūsu pacientiem tie ir krietni par dārgu.

Tādējādi var teikt, ka gan pasaulē, gan Eiropā diabēta slimnieku aprūpes ziņā ir sperts pamatīgs solis uz priekšu.

Līdz šim īsti neatbildēts ir jautājums – kas izraisa saslimšanu ar cukura diabētu?

1. un 2. tipa diabēta saslimšanas pamatā ir ģenētiskas novirzes. 1. tipa diabēta slimniekiem tās ir mazāk izteiktas – attīstās beta šūnu autoimūns iekaisums. Ja ir normāla fiziskā slodze un normāls ķermeņa svars, ar

PASAULES DIABĒTA DIENA 14. novembris

Latvijas Diabēta federācija aicina piedalīties Pasaules Diabēta dienas pasākumos un uzzināt vairāk par cukura diabētu

Lai gan ar katru gadu diabēta problēma pasaulē kļūst plašāka un lielāka, joprojām daudzi cilvēki neko nezina par šo hronisko slimību un nepievērš uzmanību savai un tuvinieku veselībai. Lai pievērstu sabiedrības uzmanību pieaugošajai cukura diabēta izplatībai sabiedrībā, klievētu dažādus aizspriedumus un informētu par diabēta saslimšanas riskiem, kā arī lai nodrošinātu ar labākām aprūpes iespējām tos, kas jau ir saslimuši, katru gadu **14. novembrī tiek atzīmēta Pasaules Diabēta diena.**

14. novembris ir Frederika Bantinga dzimšanas diena. F. Bantings kopā ar Č. Bestu bija pirmie, kuri sekmēja insulīna atklāšanu 1922. gadā. Pasaules Diabēta diena uzrunā miljoniem cilvēku visā pasaulē, lai informētu sabiedrību par diabēta saslimšanas riskiem, un mudina organizēt labākas aprūpes iespējas tiem, kas jau ir saslimuši.

Pirmo reizi Pasaules Diabēta diena tika atzīmēta 1991. gadā pēc Starptautiskās Diabēta Federācijas un Pasaules Veselības organizācijas iniciatīvas, lai pievērstu uzmanību diabēta izraisītām veselības problēmām. 2007. gadā pēc Apvienoto Nāciju Rezolūcijas Nr. 61/255 pieņemšanas Pasaules Diabēta diena kļuva par oficiālu Apvienoto Nāciju dienu. 2009. gads ir pirmais no turpmāko 5 gadu kampaņas gadiem, kas aktualizēs diabēta apmācības un profilakses programmu nepieciešamību.

Kopš 2007. gada **Pasaules Diabēta dienas logo ir zils aplis** – diabēta simbols, kas radies „Vienoti diabētam” kampaņas laikā. Zilā apla simbols ir visnotaļ pozitīvs. Pāri kultūrām aplis simbolizē dzīvi un veselību. Zilā krāsa atspoguļo debesis, kas apvieno visas nācijas un ir arī Apvienoto Nāciju karoga krāsa. Zilais aplis nozīmē pasaules diabēta sabiedrības vienotību cīņā ar diabēta pandēmiju. Lai parādītu pasaules diabēta sabiedrības vienotību cīņā ar diabēta problēmām, kopš 2007. gada 14. novembra zilā gaismā tiek izgaismoti valstu nacionālie un kultūrvēsturiskie pieminekļi (sk. www.worlddiabetesday.org).

Aicinām ikvienu atbalstīt Diabēta dienas akciju 14. novembrī, izgaismojot savu namu, durvis vai iedodot savā logā zilu sveci! Atsūti savu 14. novembra fotogrāfiju

Latvijas Diabēta federācijai (info@diabets.lv), un mēs to publicēsim mūsu izdevumā.

„Diabēta apmācība un profilakse” – šāda ir Pasaules Diabēta dienas tēma 2009.-2013. gadam. 2009. gada kampaņas devīze ir “Izproti diabētu un uzņemies kontroli!” Diabēts nav dāvana. Slimība uzstāda savas prasības visa mūža garumā visiem nu jau 250 miljoniem cilvēku ar cukura diabētu un viņu ģimenes locekļiem. 95% diabēta aprūpes ir pašu saslimušo ziņā, tieši tāpēc ir tik svarīgi, lai profesionāla, kvalitatīva diabēta apmācība būtu pieejama nepārtraukti, lai cilvēki ar diabētu spētu piemēroties atbilstoši mainīgiem apstākļiem un dzīves situācijām. Turklāt Starptautiskā Diabēta Federācija ir aprēķinājusi, ka pasaulē vairāk nekā 300 miljoniem cilvēku ir risks saslimt ar 2. tipa diabētu. Saslimšanu ar 2. tipa diabētu vairumā gadījumu var novērst, normalizējot ķermeņa svaru un ar regulārām fiziskām aktivitātēm.

Galvenie Pasaules Diabēta dienas vēstījumi ir:

- Zini diabēta riska faktorus un pirmos brīdinājuma simptomus

- Zini, kā rīkoties un kur griezties

- Izproti diabētu un uzņemies kontroli

Pasaules Diabēta dienas pasākumi Latvijā notiek jau kopš 1991. gada līdz ar pirmajām diabēta biedrībām Latvijā – Latvijas Bērnu un Jauniešu Diabēta biedrību, Tukuma reģionālā diabēta biedrību un Liepājas diabēta biedrību, kas tad arī pirmās sāka aktualizēt apziņu, ka diabēta radītas problēmas var un vajag risināt. Kopā mēs varēsim apturēt diabēta epidēmiju!



Atbalsti Latvijas Diabēta federācijas akciju – klievē neziņu un neizpratni!

14. novembrī iedez zilu sveci savā logā! ✨

On-Call® Kontrolē glikozi ar On-Call Plus!

On-Call Plus testa strēmeles ir ar vienu no mazākajiem pacienta līdzmaksājumiem!

On-Call Plus glikometrs

- ļoti vienkāršs un ērts lietošanā
- mazs asins paraugs
- rezultāts 10 sekundēs
- parauga pievienošana ārpus glikometra



On-Call Plus lancetes

- ērtā iepakojumā - maisiņā 25 lancetes
- vienkārši ievietojamas

Saudzē pirkstus un maini lancetes bieži!



Par glikometra saņemšanu **bez maksas**, jautājiet savam endokrinologam, ģimenes ārstam vai zvaniet pa tālr. 66660433, 29117028 un jautājiet dr. Solvitu Valteri.

Ražotājs: ACON Laboratories, ASV. Izplatītājs: AMD Grupa, Brīvības iela 204, LV-1039



UZMANĪBU!

Ir uzsāktas higiēnas līdzekļu TENA BEZMAKSAS* piegādes Rīgā

Jums vairs nav jāuztraucas par to ka fiziski nespējat atgādāt visu nepieciešamo higiēnisko līdzekļu daudzumu vienā reizē. Mēs to izdarīsim Jūsu vietā!

Lai veiktu pasūtījumu, lūdzu zvaniet pa **BEZMAKSAS tālruni 8000 1213.**

Preci piegādās TENA konsultante Judīte Briede-Jureviča. Viņa arī parādīs Jums kā pareizi lietot izstrādājumu un atbildēs uz neskaidrajiem jautājumiem.

* Piegāde tiek veikta BEZMAKSAS, ja pasūtījuma vērtība nav mazāka par 20 Ls.



SCA HYGIENE PRODUCTS SIA, Personal Care
lvinfo@sca.com

P IEDALĀMIES KONFERENCĒ

Iveta Miņina, Kuldīgas Diabēta biedrības priekšsēdētāja



Vīne sagaidīja Eiropas Diabēta izpētes asociācijas 45. konferences apmēram 17 000 dalībniekus ar septembra beigām neraksturīgu vasarīgi siltu laiku un smaidīgiem, izpalīdzīgiem cilvēkiem. Lielajā delegātu pulkā konferences laikā vienlaikus notika ārstu konference, farmaceitisko kompāniju izstāde un Eiropas Diabēta organizāciju prezentācijas. Mēs, Latvijas Diabēta federācijas pārstāvji – raksta autore un Gulbenes Diabēta biedrības priekšsēdētāja Inga Goba, jutāmies kā vienotā ģimenē. Tuvāk iepazīsimies ar citu valstu Diabēta organizācijām, apmainījāmies pieredzē un nodibinājām arī kontaktus. Daudz jauna uzzinājām plašajā, ar diabēta aprūpi saistītajā izstādē. Ieguvām daudz interesantu informatīvo materiālu un, protams, ierosmes turpmākajam darbam savās biedrībās.



Paldies Latvijas Diabēta federācijas prezidentei un mūsu sponsoriem par iespēju piedalīties Eiropas Diabēta izpētes asociācijas kongresā! ✨

T ĀDI ESAM

Dace Zāgere

Parasti lietas vai notikumus, kas mūs neskar personīgi, uztveram citādāk. Zinām, ka notiek nelaimes, stihijas, katastrofas, cilvēki slimo. Dažkārt šādi notikumi pārvērš visu turpmāko dzīvi. Arī cukura diabēts pārvērš cilvēka dzīvi un liek uz daudzām lietām raudzīties citādāk. Bet šoreiz runa nebūs par to, kā ārstēties, ēst veselīgu pārtiku vai nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Tie, kuriem ir cukura diabēts, paši par sevi un savai dzīvei nepieciešamo zina ļoti daudz. Nereti jādomā par to, cik daudz par šo slimību zina draugi, darbabiedri, apkārtējie cilvēki. Kāda ir viņu attieksme. It kā pareizi būtu, ja cukura diabēta slimnieks savus draugus vai kolēģus pabrīdinātu un īsumā pastāstītu, kā rīkoties, ja gadījumā viņam strauji ceļas vai krīt cukurs, kā arī citās kritiskākās situācijās. Tomēr nereti diabēta slimnieks izvēlas klusēt par savu slimību. Ir tūkstoši un viens iemesls, kāpēc tas tā ir. Pirmkārt jau nekad nevar paredzēt darba devēja attieksmi pret šādu darbinieku. Aiz piesardzības, bailēm un nezināšanas bieži vien cukura diabēta slimnieku negrib pieņemt darbā. Nav grūti iedomāties, kā jūtas vecāki, ja, bērnam saslimstot, rodas problēmas bērnudārzā vai skolā. Skolotāju, audzinātāju, bērnu attieksme ir dažāda. Dažkārt žurnālos un avīzēs lasām par to, ka skolā vai bērnudārzā tiek uzņemts bērns ratiņkrēslā vai kuru pievarējusi kāda cita slimība. Uztveram to gandrīz kā varonību. Jā, tā ir zināma atbildība, dažkārt neparedzētas problēmas. Bet veselā, izglītotā sabiedrībā par to nevajadzētu brīnīties un sajūsmināties. Tā vienkārši būtu jābūt. Mūsu sabiedrība mācās pieņemt citādos. Pārsvārā gan kādu problēmu mēs ieraugām pavisam citā gaismā tikai tad, ja tā skārusi mūs personīgi.



Cik zinoši un izglītoti esam, mēģinājām noskaidrot nelielā ekspresintervijā Rīgas ielās. Nejauši izvēlētiem bērniem un pieaugušajiem vaicājām, cik daudz viņi zina par cukura diabētu un kā izturētos, ja ar to slimotu draugs.

Inīta, 28 gadi. „Esmu dzirdējusi, ka ir tāda slimība, bet nav gadījies saskarties. Zinu, ka kādreiz mana vecmāmiņa dzēra kaut kādas tabletes. Domāju, ka attiecības ar draugiem tāpēc nemainītos.”

Zane, 10 gadi. „Neko neesmu dzirdējusi. Mani draugi arī neslimo. Es nezinu, kā izturētos, ja kāds saslimtu.”

Kārlis, 73 gadi. „Man pašam ir diabēts un manai kundzei arī. Esam jau pieraduši. Kas nu mūsu gados vairs par draudzēšanos. Bērni zina, bet ar mazbērniem neviens nav īpaši runājis. Viņiem savas darīšanas.”

Zigmārs, 18 gadi. „Kaut ko tādu esmu dzirdējis, bet vairāk neko nezinu. Nu, ja draugs varētu kopā ar mani „tusēt” kā līdz šim, tad jau nekas nemainītos.”

Katrina, Gatis, 16 gadi. „Jā, mēs zinām. Mūsu skolā arī mācās viena meitene. Nekas jau īpašs tur nav.”

Agnese, 14 gadi. „Nezinu, mums skolā neko tādu nestāta. Manas draudzenes neslimo. Nezinu, ko darītu, ja kāda no draudzenēm saslimtu. Droši vien jau neko.”

Viesturs, 42 gadi. „Manā ģimenē neslimo, bet draugu ģimenē gan. Neesmu pārāk zinošs, bet domāju, ka spētu palīdzēt, ja būtu tāda nepieciešamība.”

Anatolijs, 35 gadi. „Esmu dzirdējis, ka tad kaut kādas tabletes jālieto un nevar visu ēst. Man neviens paziņa neslimo. Un labi ka tā.”

Protams, šīs mazās intervijas jau neparāda kopumā mūsu sabiedrības zināšanas un attieksmi. Tās sniedz vien nelielu ieskatu un varbūt liek mums pašiem padomāt, ka esam sabiedrības daļa. ✨

EUROAPTIEKĀS novembrī PĒRKOT CINKU N200 + HROMS N100 dāvanā!



KELASIN CINKS

- veicina insulīna darbību aknās
- sekmē brūču dzīšanu
- paaugstina organisma pretestību pret infekcijām
- mazina dažādu augšējo ceļu iekaisumu attīstību
- uzlabo ādas un matu struktūru



KELASIN HROMS

- piedalās oghidrātu un tauku vielmaiņā - palīdz uzturēt nemainīgu cukura līmeni asinīs
- “sadedzina” taukus
- mazina tieksmi pēc saldumiem
- palīdz pārvarēt nogurumu

* augu izcelsmes, nesatur laktozi un glutēnu; var droši lietot arī cilvēki ar diabētu

Ražotājs: Valioravinto (Somija).
Izplatītājs: AMD Grupa, Brīvības iela 204, Rīga, LV 1039

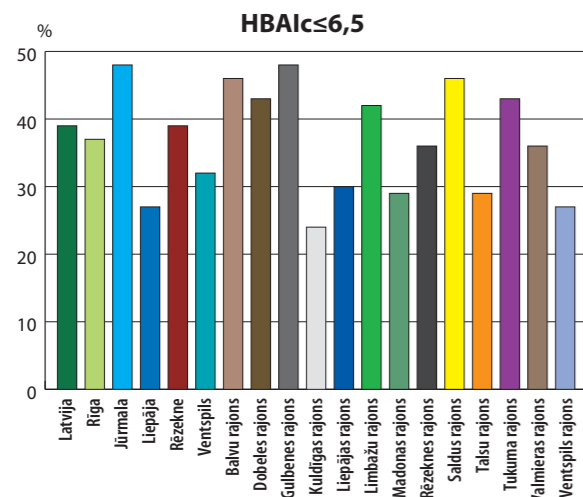
DIABĒTA REĢISTRA DATI

Ar noteiktām slimībām slimojošu pacientu reģistrs par pacientiem ar cukura diabētu (turpmāk tekstā – Diabēta Reģistrs) šā gada pirmajā pusē apkopojis informāciju, kas iegūta no reģistrā līdz 2009. gada 1. janvārim iesūtītām cukura diabēta slimnieku reģistra kartēm. Ar Diabēta reģistra (nu jau bijušās) vadītājas Z. Auziņas kundzes laipnu atsaucību iepazīstinām žurnāla „Saule” lasītājus ar diabēta metabolās kompensācijas rādītājiem (HbA1c skaitlis) republikas lielākajās pilsētās un rajonos, kā arī valsti kopumā.

Atsevišķā tabulā varat iepazīties arī ar diabēta metabolās kompensācijas rādītājiem bērniem un pusaudžiem dažādās vecuma grupās.

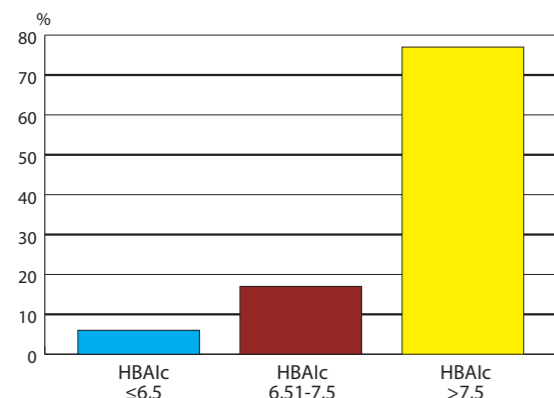
Cukura diabēta pacientu sadalījums pēc glikozētā hemoglobīna rādītāja Latvijas rajonos un pilsētās 2008. gadā

(absolūtos skaitļos un % no analizēto pacientu skaita)

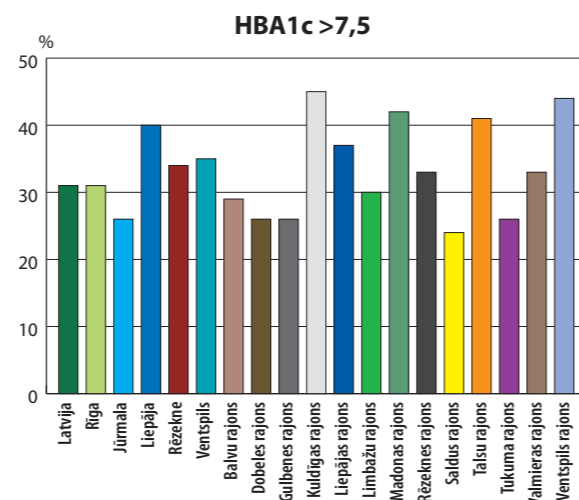
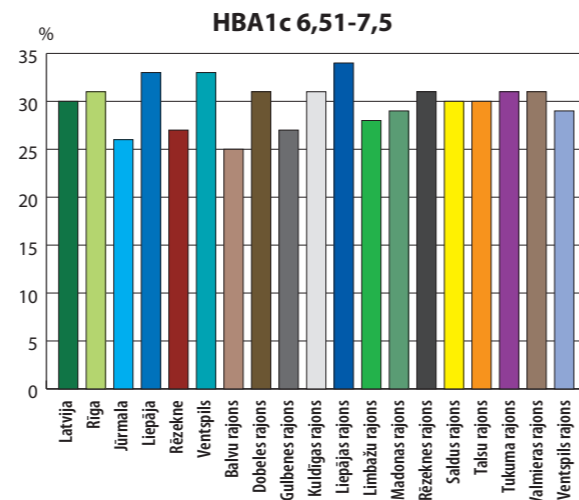


Ar cukura diabētu slimo bērnu (0-18 g.) sadalījums pēc glikozētā hemoglobīna rādītāja Latvijas rajonos un pilsētās 2008. gadā

(absolūtos skaitļos un % no analizēto pacientu skaita)

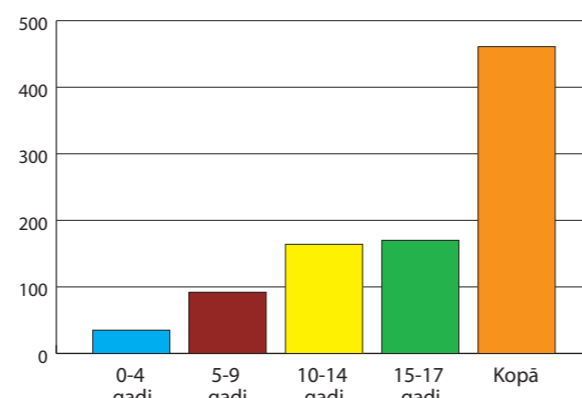


Domāju, katram būs interesanti salīdzināt savu HbA1c skaitli ne tikai ar vidējiem rādītājiem valsti kopumā, bet arī redzēt, kā cilvēki sadzīvo un kontrolē cukura diabētu savā rajonā. Cik tuvu vai tālu HbA1c skaitlis ir no starptautiski atzītiem diabēta ārstēšanas un kontroles standartiem.



Ar cukura diabētu slimo bērnu sadalījums pa tiem un vecuma grupām Latvijas rajonos un pilsētās 2008. gadā

(absolūtos skaitļos)



*Pēc atsūtītājām kartēm 2008. gadā

DAŽI FAKTI PAR DIABĒTU

- 246 miljoniem cilvēku pasaulē ir konstatēts cukura diabēts. Turklāt 2025. gadā saslimušo skaits varētu sasniegt 380 miljonus.
- Ik gadu 7 miljoniem cilvēku tiek konstatēts cukura diabēts.
- Cukura diabēts ir ceturtais biežākais nāves cēlonis pasaulē. 3,8 miljoni cilvēku ik gadu mirst diabēta vai tā radīto komplikāciju dēļ.
- Pēc Pasaules Veselības organizācijas (PVO) datiem, tas ir 6% no visiem nāves gadījumiem pasaulē (tikpat liels mirstības procents kā no HIV/AIDS un malārijas). PVO ir aprēķinājusi, ka katru gadu tiek zaudēti 25 miljoni dzīvesgadu (mirušo cilvēku skaits, pareizināts ar gadiem, ko viņi būtu varējuši dzīvot).
- Starptautiskā Diabēta Federācija ir aprēķinājusi, ka papildus ik gadu 23 miljoni dzīvesgadu tiek zaudēti invaliditātes un dzīves kvalitātes pazemināšanās dēļ.
- Ik 10 sekundēs diviem cilvēkiem tiek konstatēts cukura diabēts.
- Gandrīz puse no cilvēkiem, kas slimo ar diabētu, ir vecumā no 40 līdz 59 gadiem.
- Draudoši ir tas, ka ik gadu par 3% pieaug saslimstība ar 1. tipa diabētu (pārsvarā saslimst bērni un gados jauni cilvēki).
- Aptuveni 70 000 bērnu vecumā līdz 14 gadiem katru gadu saslimst ar 1. tipa diabētu.

- Strauji pieaug bērnu saslimstība ar 2. tipa diabētu, lai gan iepriekš tika uzskatīts, ka bērniem nav 2. tipa diabēta saslimšanas riska.
- 2. tipa diabēts tiek konstatēts bērniem jau no 8 gadu vecuma.
- Industrializētās valstīs diabēta aprūpes izdevumi: līdz 25% paaugstinātā cukura līmeņa terapijai, 25% - hronisko komplikāciju ārstēšanai (galvenokārt sirds un asinsvadu slimību) un 50% - pārējai diabēta aprūpei.
- Valstīs ar vidēju ienākuma līmeni līdz 50% diabēta aprūpes izdevumi tiek izmantoti cukura līmeņa kontrolei, kas ir vitāli svarīga, lai novērstu dzīvībai bīstamo akūto hiperglikēmiju.
- Valstīs ar zemu ienākuma līmeni daudzi pasākumi diabēta aprūpes jomā ir veltīti medikamentu iegādei, lai novērstu hiperglikēmijas izraisītu nāvi.

Izmantoti
Starptautiskās Diabēta Federācijas materiāli

25-38% cukura diabēta slimnieku
ir magnija deficīts!
Patlaban magnijs tiek uzskatīts
par vienu no īpaši svarīgām vielām
organismā *

MAGVIT B₆
(Magnesium, Pyridoxini hydrochloridum)

Magvit B6 lietošana ieteicama ar magnija vai vitamīna B6 trūkumu saistītu stāvokļu ārstēšanai:

- hroniska fiziskā un garīgā noguruma gadījumā;
- intensīvas fiziskās un garīgas spriedzes periodā;
- paaugstinātas uzbudināmības un pastiprināta stresa gadījumā;
- pie miega traucējumiem un neirotikas depresijas;
- muskuļu sāpju gadījumā;
- aterosklerozes un miokarda infarkta profilaksē.

Lietošana: Pieaugušajiem un bērniem pēc 12 gadu vecuma (pusaudžiem): pa 1-2 tabletēm divas reizes dienā;

Nopērkams tikai aptiekās.

* Bezrecepšu zāles. Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet lietošanas instrukciju un konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu par zāļu lietošanu.

MAGVIT[®] B₆
novērš magnija
trūkumu organismā



MAGVIT[®] B₆

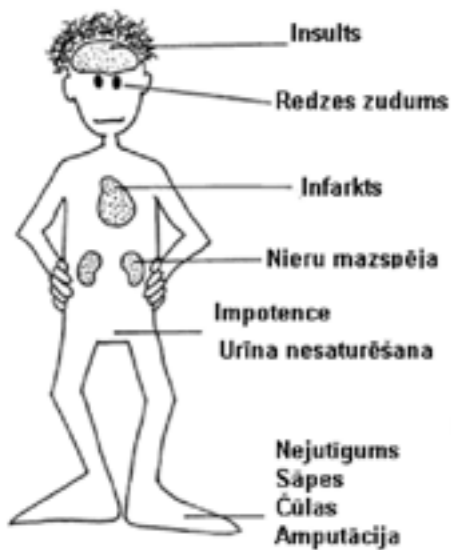
ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

* http://www.vesels.lv/index.php?option=com_content&task=view&id=58&Itemid=16

CIK SVARĪGS IR OPTIMĀLS CUKURA LĪMENIS ASINĪS

Dr. Ieva Lase, Paula Stradiņa KUS Endokrinoloģijas centrs

Cukura diabēta izplatība pasaulē strauji pieaug. Lielai daļai pacientu nepietiekami kompensēta diabēta dēļ agrāk vai vēlāk attīstās diabēta izraisīts sīko un lielo asinsvadu un/vai nervu sistēmas bojājums, kas izraisa pakāpenisku redzes zudumu (retinopātija), nieru mazspēju (nefro-pātija), asinsrites un jušanas traucējumus kājās, kā arī pieaug mirstības risks no asinsrites traucējumiem sirds asinsvados (miokarda infarkts) un galvas smadzeņu asinsvados (insults). Tas pasliktina gan pacienta un viņa tuvinieku dzīves kvalitāti, gan ievērojami palielina finan-siālo slogu pacienta un valsts budžetam.



Ir veikti daudzi pētījumi, kas pierādījuši paaugstinātu glikozes un glikozētā hemoglobīna līmeņa saistību ar palielinātu saslimstību un mirstību no asinsrites problēmām cukura diabēta pacientiem.

Glikozētā hemoglobīna norma asinīs ir $\leq 6,5\%$, cukura līmenim tukšā dūšā un pirms ēdienreizēm norma ir $< 6,1$ mmol/l, savukārt 2 stundas pēc ēšanas – ne vairāk par 7,8 mmol/l. Lai sasniegtu šādus rādītājus, ir nepieciešams „komandas darbs” – cieša sadarbība starp endokrinologu, diabēta apmācības personālu un pašu pacientu. Regulāra speciālista uzraudzība un individuāli piemēklēta ārstēšana, kvalitatīva diabēta apmācība, pacienta iesaistīšana diabēta ārstēšanā motivē pacientu biežāk kontrolēt cukura līmeni un veicina pacienta izpratni par labas diabēta kompensācijas nozīmi viņa dzīves kvalitātes un labas veselības nodrošināšanā.

Optimālam cukura līmenim asinīs ir gan īstermiņa, gan ilgtermiņa ieguvumi. Pacientam ikdienas dzīvē ir labāka pašsajūta, vairāk enerģijas, mazāk novērojami augsta cukura līmeņa asinīs izraisīti simptomi (slāpes, nogurums, svāra zudums, migļaina redze, bieža urinācija), kā arī pats galvenais – samazināts diabēta komplikāciju attīstības

risks nākotnē un augstāka dzīves kvalitāte.

Ir daudzi faktori, kas ietekmē cukura līmeni asinīs (uzturs, fiziskā slodze, stress, citas saslimšanas utt.), tādēļ tikai regulāra glikozes līmeņa kontrole ar glikometru ļauj aktīvi sekot līdzī cukura līmenim.

KĀPĒC JĀNOSAKA CUKURA LĪMENIS ASINĪS:

1. Lai zinātu cukura līmeni

Labā diabēta kontrole ir pacienta (un arī viņa ārsta) prasme sabalansēt uzturu, fizisku slodzi, diabēta medikamentus optimāla rezultāta sasniegšanai. Tādēļ, bieži kontrolējot cukura līmeni asinīs dažādā diennakts laikā un situācijās, pacients pats var secināt, kā fiziskā slodze vai konkrēts uzturs ietekmē viņa cukura līmeni. Pēc Latvijas Diabēta asociācijas 2007. gadā publicētajam vadlīnijām 2. tipa CD pacientiem, kas ārstēšanā saņem medikamentus, glikozes līmeņa paškontrolē jāveic vismaz 2-3 dienas nedēļā un 2 – 4 reizes dienā. Savukārt pacientiem, kas saņem insulīna terapiju, glikozes līmeņa paškontrolē asinīs jāveic vismaz 3-4 reizes dienā katru dienu. Glikozes līmenis jānosaka ne tikai tukšā dūšā vai pirms ēšanas, bet arī 2 stundas pēc ēšanas. Biežāk cukura līmenis būtu jākontrolē citu akūtu vai hronisku saslimšanu gadījumā, būtisku dzīvesveida pārmaiņu gadījumā, grūtniecības laikā, veicot izmaiņas ārstēšanā vai gadījumos, kad ir augsts cukura līmenis asinīs, kā arī pacientiem, kas slikti sajūt zemu cukura līmeni asinīs.

2. Laba glikēmijas kontrole samazina diabēta komplikāciju risku

Nesen ir noslēdzies 5 gadus ilgs pētījums (ADVANCE), kurā tika iesaistīti 11,140 pacienti no 20 pasaules valstīm. Pētījumā atklājās, ka pacienti, kurus novēroja

P. Stradiņa Kliniskās universitātes slimnīcas Diabēta pacientu apmācības maksas dienas stacionārs piedāvā:

- pirmreizēju un atkārtotu diabēta pacientu apmācību
- individuālu pieeju diabēta ārstēšanai
- cukura līmeņa svārstību analīzi un korekciju
- individuālu diētas plāna izveidi / analīzi

Maksa par dienas stacionāra vienu dienu ir 10 Ls. Nepieciešamās analīzes par papildus samaksu. Ārstēšanās maksu pilnībā vai daļēji var segt apdrošināšanas sabiedrība.

Ģimenes ārsta norīkojums nav nepieciešams!

Pieteikties pa tālruni 67069909

Jūs sagaida laipns personāls ar profesionālu pieeju!

ārstējošais ārsts biežāk (glikozes līmeņa kontrole pie ārsta un bieža paškontrolē) un saņēma intensīvu cukura diabēta ārstēšanu ar gliklazīdu MR un citiem diabēta ārstēšanā pielietojamiem medikamentiem, sasniedza glikozētā hemoglobīna HbA1c skaitli 6,5%. Šiem pacientiem par 10% samazinājās kopējais smagu diabēta komplikāciju biežums, kā arī par 21% samazinājās nieru slimības attīstības biežums un par 30% samazinājās makroalbuminūrijas (olbaltuma izdalīšanās caur nierēm) biežums.

3. Lai novērtētu ārstēšanas efektivitāti

Regulāri kontrolējot glikēmiju un pierakstot rādītājus diabēta kontroles dienasgrāmatā, var izvērtēt medikamentu vai insulīna efektivitāti konkrētā pacienta ārstēšanā. Bieža glikēmijas kontrole var palīdzēt ārstam piemēklēt pacientam atbilstošāko ārstēšanu.

4. Lai novērstu veselību un dzīvību apdraudošus stāvokļus (pārāk augsts vai pārāk zems cukura līmenis asinīs)



5. Lai „palīdzētu sirdij”

Ilgstoši paaugstināts cukura līmenis asinīs izraisa lēni noritošu, bet progresējošu iekaisumu asinsvados (ateroskleroze), arī asinsvados, kas apgādā ar skābekli sirdi, 2-4 reizes paaugstinot infarkta risku pacientiem ar slikti kontrolētu diabētu.

Svarīgs diabēta kontroles rādītājs ir glikozētais hemoglobīns HbA1c (mērķis – $\leq 6,5\%$, !). Tas atspoguļo vidējo cukura līmeni asinīs pēdējo 3-4 mēnešu laikā. Sarkano asinsķermenīšu (eritrocītu) dzīves ilgums ir 120 dienas. Asinīs esošās glikozes molekulas eritrocītos piesaistāshemoglobīnam, veidojotglikozētohemoglobīnu, un šī „savienība” pastāv visu eritrocīta dzīves laiku. Jo asinīs augstāks ir glikozes līmenis, jo vairāk ir glikozētā hemoglobīna. Šis rādītājs palīdz izvērtēt diabēta kontroli un ārstēšanas efektivitāti.

Glikozētā hemoglobīna HbA1c skaitlis ir būtisks diabēta komplikāciju attīstības riska rādītājs. Pētījumos ir pierādīts (Association of Hemoglobin A1c with Cardiovascular Disease and Mortality in Adults: The European Prospective Investigation into Cancer in Norfolk Ann Intern Med. 2004;141:413-420.), ka, palielinoties HbA1c kaut vai tikai par 1%, akūtu sirds un asinsvadu saslimšanu un/vai mirstības risks palielinās par 20 – 30%.

Lai arī pacients nejūt viegli paaugstinātu cukura līmeni asinīs, vienmēr ir jāatceras, ka dzīve ir ne tikai šodiena. Un nākotnē lielā mērā ir paša pacienta rokās – viņa spēja disciplinēt sevi un sasniegt optimālu diabēta kontroli. ✨

Raksta publikāciju atbalsta Servier Latvia



PIEDALIES KONKURSĀ!

Cienijamie Saules lasītāji!

Īsti precīzas atbildes šoreiz nesagaidijām. Vistuvāk pareizajam atbilžu variantam bija Janīna Lutriņas kundze no Madonas.

Pareizās atbildes uz jautājumiem ir:

1. Diabētiskās retinopātijas gaita un ārstēšanas efektivitāte ir tieši atkarīga no cukura diabēta terapijas un paškontroles.
2. 2009. gada 25. aprīlī norisinājās Latvijas Diabēta federācijas kopsapulce.
3. Zināmi vismaz divi – I un II cukura diabēta tips. Apsveicam! Aicinām saņemt dāvanu no Latvijas Diabēta federācijas.

Interesēties Latvijas Diabēta federācijā pa tālr. 67205003, mob. tālr. 29405660

Atbildi uz jautājumiem:

1. Kad un kur pirmo reizi pasaulē atzīmēja Diabēta dienu?
2. Kuru zinātnieku uzskata par pirmo insulīna atklājēju?
3. Kurā gadā Latvijā tika atzīmēta Pasaules Diabēta diena?

un saņem atzinības balvu no Latvijas Diabēta federācijas. Nekavējies, esi pirmais pareizās atbildes iesūtītājs!

Vēstuli sūtīt:

p.k.375, Rīga LV 1050, līdz š.g. 10. oktobrim.

P.S. Atbildi uz jautājumu, protams, var atrast arī kādā no pēdējiem Saules numuriem.

VENTSPILS PILSĒTAS SVĒTKI

Iveta Leinberga, Ventspils Reģionālās Diabēta biedrības valdes priekšsēdētāja

No 6. augusta līdz 9. augustam Ventspilī tika svinēti pilsētas svētki. Par pēdējo gadu tradīciju ir kļuvis svētku gājiens pa Ventspils galveno ielu – Lielo prospektu. Šeit sevi reklamē Ventspils uzņēmumi, nevalstiskās organizācijas, sportisti u. c. Šogad Ventspils Reģionālā Diabēta biedrība arī piedalījās svētku gājienā. Biedrībai bija lieliska iespēja atgādināt par savu darbību ne tikai Ventspils pilsētas iedzīvotājiem, bet arī pilsētas viesiem.



CITAS MUTES DOBUMA SLIMĪBAS

Jolanta Kalniņa, ZA Latvijas MVC zobu higiēniste, Latvijas Zobu higiēnistu asociācijas valdes locekle

Slimojot ar cukura diabētu, nereti prātā ienāk doma, vai mutes dobuma problēmas arī ir saistītas ar diabētu. Uz šo jautājumu jāatbild divējādi – gan jā, gan nē. Taču laba diabēta ārstēšana un normāls cukura līmenis asinīs samazina vai pat novērš problēmu rašanos mutes dobumā.

KAS IR KARISS

Kariess ir zoba cieto audu bojājums kariestu izraisītais mikrofloras darbības rezultātā. Bērniem ar 1. tipa cukura diabētu parasti kariess nav tik bieži kā bērniem bez diabēta. Ja bērni ar diabētu ievēro diētu un rūpējas par mutes dobuma higiēnu, kariess ir pat retāk nekā bērniem bez diabēta, jo viņi nelieto pārmērīgi daudz produktu, kas satur cukuru.

MUTES DOBUMA SĒNĪTE

Ja mutes dobumā savairojas sēnītes, rodas mutes dobuma sēnišu infekcija. Pacientiem ar diabētu ir lielāks risks saslimt ar sēnišu izraisītu infekciju mutes dobumā, jo siekalās ir vairāk glikozes. Tas paātrina sēnišu vairošanos. Smēķēšana un zobu protēžu lietošana ir riska faktori sēnišu saslimšanām mutes dobumā. Taču arī šīs saslimšanas ir ārstējamas. Laba diabēta kompensācija, rūpīga mutes dobuma un zobu protēžu kopšana, kā arī smēķēšanas pārtraukšana ievērojami samazina risku saslimt ar sēnišu izraisītām infekcijām mutes dobumā.

SAUSUMS MUTĒ

Bieži vien sausuma sajūta mutē ir nediagnosticēta diabēta pazīme, nereti tas ir daudz nopietnāks simptoms nekā tikai diskomforta sajūta mutē. Sausums mutē bieži var izraisīt sāpīgumu, čūlas, infekcijas un zobu kariesus.

Sausums mutē nozīmē, ka jums ir samazināts dabīgā mutes dobuma aizsargfaktora – siekalu daudzums. Siekalas samazina to baktēriju vairošanos, kuras izraisa kariess, un aizsargā no citām mutes dobuma infekcijām. Siekalas noskalo no zobiem ēdienu atliekas, samazinot aplikuma

veidošanos, un apgādā zobus ar minerālvielām.

Viens no biežākajiem cēloņiem sausuma sajūtai mutē ir arī dažādu medikamentu lietošana. Vairāk nekā 400 medikamentu, arī līdzekļi pret saaukstēšanos, anti-depresanti un asinsspiediena ārstēšanas līdzekļi, var izraisīt sausuma sajūtu mutē. Ja jūs lietojat medikamentus un vienlaicīgi jums ir sausa mute, informējiet par to savu ārstējošo ārstu, kā arī stomatologu. Šādos gadījumos, iespējams, medikamentu var nomainīt pret kādu citu vai ieteikt siekalu aizstājēju, kas mitrinās mutes dobumu.

KĀ PASARGĀT ZOBUS UN SMAGANAS

Nopietnas periodonta saslimšanas rezultātā izkrīt ne tikai zobi, bet pasliktinās arī mutes dobuma kaulaudu un smaganu stāvoklis. Smaganas kļūst nelīdzenas, ir apgrūtināta zobu protēžu lietošana. Pacientiem ar diabētu un zobu protēzēm bieži vien ir sāpīgas smaganas. Ja pārtikas košļāšana ar protēzēm ir sāpīga, tas var veicināt uztura plāna neievērošanu. Taču, neievērojot diētu, cukura līmenis asinīs paaugstinās. Lai izvairītos no šādām problēmām, vēlams saglabāt veselus zobus un smaganas.

Baktēriju aplikums apdraud zobu un smaganu veselību. Jūs varat novērst aplikuma veidošanos un aizsargāt zobus un smaganas, katru dienu rūpīgi kopjot mutes dobumu.

STOMATOLOGA APMEKLĒJUMS

Pacientam ar diabētu stomatologs jāapmeklē vismaz reizi pusgadā vai arī biežāk, ja to iesaka ārsts. Noteikti atgādiniet ārstam, ka jūs slimojat ar diabētu. Regulāras pārbaudes ļaus savlaicīgi atklāt jebkuras problēmas mutes dobumā, jo tad tās ir daudz vieglāk ārstēt. Ja pamanāt slimības pazīmes mutes dobumā, nekavējoties apmeklējiet stomatologu.

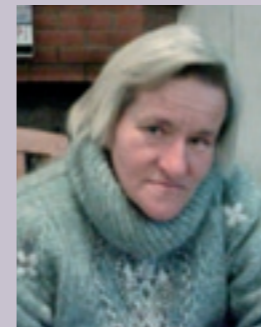
Zobu un smaganu slimību profilakse un novēršana ir kolektīvs darbs: ārsta, pacienta ar cukura diabētu un stomatologa vai zobu higiēnista sadarbība. Vislabākos rezultātus iegūsi, ja regulāri kontrolēsi glikozes līmeni asinīs, ikdienā kopsi mutes dobumu un regulāri apmeklēsi stomatologu.

- Regulāri lietojiet zobu diegu, saudzīgi iztīriet starpzobu spraugas, uzmanīgi notīriet katru zobu, neievainojot smaganas.
- Pēc zobu tīrīšanas ar zobu diegu izskalojiet mutes dobumu.
- Uzmanīgi tīriet zobus ar mīkstsariņu zobu suku divas reizes dienā ar rotējošām kustībām, izvairoties no spēcīgas un traumējošas zobu tīrīšanas.
- Saudzīgi notīriet mēli ar zobu suku, jo arī uz mēles ir aplikums un baktērijas.
- Lietojiet fluoru saturošas zobu pastas, lai aizsargātu zobus pret kariess.

Diabēta biedrības aktīvistis

VIJA BLOKA

Dace Zāgere



Zemgales novada pilsētiņā Dobelē jau daudzus gadus aktīvi darbojas Diabēta biedrība. Kopā ar Valdi to vada Vija Bloka. Kā saka pati Vija: „Biedrībā darbojos jau krietnu laiciņu. Neskaitu, cik ilgi, bet droši zinu, ka padarīto nevar sarēķināt gados.”

Vijas darba vieta ir kokaudzētavā. Arī vaļasprieki un atpūta tiek saistīti ar darbošanos svaigā gaisā un ieklausīšanos dabas norisēs. Tas dod spēku ikdienai un ļauj saredzēt to, ko mēs steigā nepamanām.

Darbojoties Diabēta biedrībā, nākas saskarties ar veselības aprūpes problēmām, kuras šobrīd izjūt mūsu

sabiedrība. Apjukums un neziņa, kā rīkoties, ja esi saslimis ar cukura diabētu, cilvēkam ikdienu padara arvien drūmāku. Tāpēc ir labi, ja Diabēta biedrībā var saņemt gan vērtīgu padomu, gan itin praktisku palīdzību – nomainīt veco glikometru vai saņemt jaunu, ja tāda nav. Bet reizēm ir svarīgi vienkārši izrunāties un tikt uzklusītam. Tādēļ ir gandarījums, ja var palīdzēt, un prieks, ja dzirdi: „Paldies, izrādās, ka tik traki nemaz nav.”

Biedrībā tiek rīkotas sapulces, kurās var ierasties ikviens un iepazīties gan ar aktuālākajiem jaunumiem diabēta slimnieku aprūpē, gan ieklausīties profesionāļu padomos.

Latviju iekrāsojis rudens, un, stāvot dārzā starp augļu pilniem cidoniju krūmiem, Vija novēl: ārstiem – izturību, pacientiem – pacietību, bet mums visi kopā – vairāk saules un gaišu smaidu. ✨

**Augstas kvalitātes glikometri
gandrīz par velti!**

Zvaniet izplatītājam – SIA *Farmeko*
Bezmaksas tālrunis – **80003081**

**Ar 2009. gada 1. oktobri
ievērojami samazinātas
cenas teststrēmēm
MediSense Optium Plus un
FreeStyle Papillon!**

INJEKTORU ADATAS JĀMAINA BIEŽI

Līga Ārente, klīnikas „Gaiļezers” endokrinoloģijas nodaļas virsmāsa

Tehniskais progress nenoliedzami atvieglo mūsu ikdienas dzīvi visās jomās, un diabēta pacienti, protams, nav izņēmums. Vēl pirms 20 gadiem pacienti lietoja 2,5 cm garas, resnas adatas, kuras bija jāvēra. Un to gali līdzinājās āķiem, ko varēja ieraudzīt pat ar neapbruņotu aci.

Šodien insulīna injektora adatas ir īsts tehnikas brīnums un meistardarbs. Tās ir ļoti tievas, 0,6 – 0,8 cm garas un pārklātas ar lubrikantu, lai labāk slidētu cauri audiem. Ražotāji sola, ka dūriens ir praktiski nesāpīgs. Tā ir taisnība, bet tikai pirmajā reizē. Uz iepakojuma ir attēlota zīme, kura ir pārsvītrotā, jo šādi apzīmē tikai vienu reizi lietojamus instrumentus. Mēs labi zinām, ka dzīvē tā nenotiek – adatiņas lietojam tik ilgi, kamēr tās kļūst pavisam neasas vai rodas kāda cita problēma. Nevīlus jāuzdod jautājums – cik tas ir droši?

Jau pēc pirmās injekcijas adatas gals tiek deformēts, lai gan mēs to nevaram redzēt.



Vienreiz lietotas adatas gals 370 reizū palielinājumā



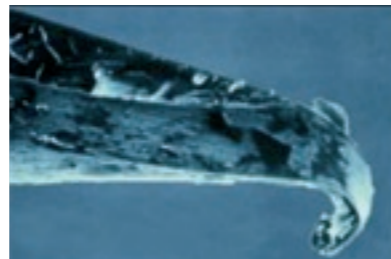
Jauna adata



1 reizi lietota adata



Tās pašas adatas gals 2000 reizū palielinājumā



Ar katru lietošanas reizi adatas gals deformējas aizvien vairāk. Tiek noārdīts silikona pārklājums, kas nodrošina labāku slidēšanu cauri ādai. Ar laiku adatas galā ir tik izteikts āķis, ka tas ielūst ādā, kad pēc injekcijas adata tiek izvilkta.

Pacientiem ar aktīvu dzīvesveidu, kuri daudz pārvietojas un tādēļ insulīnu nēsā līdzī, rodas cita problēma, ja adata netiek noņemta. Ārējā vidē ir ievērojamas temperatūras atšķirības iekšējās un ārējās, līdz ar to notiek šķidrums izplešanās vai saraušanās. Ja pacients pārvietojas no siltas vietas uz aukstu (iet ārā ziemā vai iet telpās ar kondicionētu gaisu vasarā, ja ārā ir ļoti karsts), insulīns

saraujas un **kārtridzā ieplūst gaiss**. Šādā gadījumā tas netiek pamanīts un pacients var injicēt nepietiekamu insulīna devu.

Vēl vairāk cukura līmeni asinīs var ietekmēt izmaiņas pagarinātas darbības vai kombinētajos insulīna preparātos. **Suspensija ātri noslāņojas**, un caur adatu izplūst tikai insulīna dzidrā daļa, kura pagarinātas darbības insulīna preparātos satur tikai šķīdinātāju, bet kombinētajos – īsas darbības insulīnu. Tādējādi ar laiku ievērojami mainās insulīna farmakokinētika, kas noved pie nekontrolējamām cukura līmeņa svārstībām.

Adatu atkārtota lietošana ir arī viens no faktoriem, kas var veicināt **lipohipertrofiju** veidošanos. Lipohipertrofija ir zemādas audu sabiezējums injekciju vietās un nav tikai kosmētisks defekts. Turpinot ievadīt insulīnu šajās vietās, tā darbība ievērojami mainās un kļūst neiespējami sasniegt labu diabēta kompensāciju. Lai izvairītos no lipohipertrofiju veidošanās, injekciju adatas jāmaina tik

bieži, cik vien to var atļauties finansiālu apsvērumu dēļ. Krīzes apstākļos būtu naivi mudināt pacientus adatiņas izmantot tikai 2 reizes. Tomēr injekciju vietu rotāciju gan var realizēt ikviens, jo tas nemaksā neko. Kā tas izpaužas? Katru jaunu dūrienu jācenšas izdarīt vismaz 2 cm attālumā no iepriekšējā dūriena, turklāt pakāpeniski jāizmanto viss injekcijām paredzētais laukums, ko noteikti ir parādījušas diabēta aprūpes māsas. Ja to vēl nezināt, tad jautājiet!

Tagad ir skaidrs, kas notiek ar adatiņām un injekciju vietām, ja neievēro noteikumus. Tomēr tas, cik bieži jāmaina adatas, paliek pacientu ziņā, bet atcerieties – jo biežāk, jo labāk! ✨

JUSTIES LABI

Vēlies justies labāk? Līdzīgi kā trenējam savus muskuļus, mēs varam vingrināt un attīstīt arī pozitīvās domāšanas “muskuli”. Tikai 4 x 4 minūtes katru dienu! Vai tas ir daudz prasīts, lai uzlabotos oma un pašajūta?



• **4 minūtes no rīta.** Vēl guļot gultā, padomā par kaut ko labu, piemēram, cik labi, ka man ir sava gultiņa, cik labi, ka sākusies diena, padomā, kā pucēsies. Tikai pēc tam celies augšā.

• **4 minūtes ceļā uz darbu.** Vai braucot mašīnā vai kājām ejot, atvēli dažas minūtes pārdomām, kas šajā rītā jau bijis labs, piemēram, jauka mūzika, miļotais pateica labu vārdu vai komplimentu, kafija bija garšīga... Padomā, ko labu tu no šīs dienas gaidi.

• **4 minūtes mājupceļā.** Padomā, kas dienā bijis labs, kas izdevās, varbūt pusdienas bija garšīgas, varbūt bijusi kāda laba saruna, saņēmi interesantu telefona zvanu. Savās domās ignorē visu sliktu. Akcents ir tikai uz labo! Tad padomā, kādu vēlies šo vakaru – varbūt ieiesi putu vannā, palasīsi labu grāmatu, uztaisīsi garšīgas vakariņas.

• **4 minūtes pirms aizmigšanas.** Kas šovakar bijis labs, kas šodien bijis patīkami – atceries visu dienu, uzteic sevi. Būtu labi, ja to visu ierakstītu dienasgrāmatā. Un padomā par to, ko rītdiena nesīs!

Nepaies ne pāris nedēļu – un dzīve iekrāsosies pilnīgi citās krāsās, dzīvot kļūs vieglāk. Iesākumā gan tev varētu būt iekšēja pretestība, bet motivē sevi!

Cilvēka misija dzīvē ir dzīvot īsti, patiesi un priecīgi! Mūsu domas ir kā dārzis, kurā jāizravē nezāles. Svarīgi mācīties teikt labus vārdus un komplimentus. Attīsti sevi prasmī vispirms otrā cilvēkā ieraudzīt labo, patīkamo un interesanto. Prasmi otram pateikt kādu labu vārdu vai uzslavu.

Sagatavojuši **I. Štelmane**,
izmantojot interneta materiālus

VAI AR IKDIENAS MALTĪTI JŪSU ORGANISMS UZŅEM PIETIEKOŠI VITAMĪNU UN MINERĀLVIELU?

Doppelherz® aktiv vitamīni - optimāli sabalansēts vitamīnu un minerālvielu komplekss cilvēkiem ar cukura diabētu:

- ♥ kompensē vitamīnu un minerālvielu deficītu
- ♥ labvēlīgi ietekmē vielmaiņas procesus
- ♥ antioksidanti, kā C, E vitamīns un selēns, pasargā no brīvo radikāļu kaitīgās ietekmes.



Ražotājs: Queisser Pharma, Vācija
Izplatītājs: A/S SIROVA Rīga, T. 67098250, pharma@sirowa.lv

Jums ir izteikti sausa, iekaisusi, saplaisājusi āda?

Linola® Lotion 200ml
satur dadža eļļu, kurā ir ievērojama linolskābes koncentrācija, kas normalizē tauku un mitruma saturu ādā, aizkavē ādas izžūšanu!



Linola®

Ražotājs: Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel, Vācija
Izplatītājs: A/S SIROVA Rīga, T. 67098250, pharma@sirowa.lv

KĀPĒC ACĪS GRAUŽ

Dr. **Indars Lācis**, acu ārsts, P. Stradiņa Klīniskās Universitātes slimnīcas Lāzeroftalmoloģijas nodaļa, indars.lacis@gmail.com, tālr. 67069299

Sausā acs ir pasaulē biežākais redzes diskomforta un apsārtušu, kairinātu acu iemesls. Par šo kaiti pacienti bieži sūdzas ne tikai acu ārstiem, bet arī citiem speciālistiem. Dažkārt cilvēki vispār neuzskata par nepieciešamu mediķiem sūdzēties un cenšas ar šo problēmu sadzīvot.

TO DER ZINĀT IKVIENAM

Pirmo reizi asaru svarīgo nozīmi aprakstījis Hipokrāts jau 450. gadā pirms mūsu ēras. Dienas laikā aiz plakstiņiem esošie asaru dziedzeri izdala aptuveni 400 pilienus asaru. Asaras satur dažādas barības vielas, vitamīnus, mikroelementus, skābekli, antivielas, fermentus. Plakstiņu mirkšķināšanas dēļ acs priekšējā virsma tiek vienmērīgi pārklāta ar asarām, veidojot asaru plēvīti. Šī plēvīte ir tikai 0,01mm bieza, bet tai ir vairākas svarīgas funkcijas: acs mitrināšana, aizsargāšana, radzenes barošana, staru laušana. Asaru plēvīte ir aizsargbarjera starp apkārtējo vidi un vissarežģītāko cilvēka maņu orgānu – acīm. Pēc katras mirkšķināšanas asaru plēvīte tiek atjaunota un liekās asaras cauri iekšējā acs kaklīņā esošajiem asaru punktiņiem nokļūst deguna dobumā.

KAS IR SAUSĀ ACS

Acu slimībās ar terminu „sausā acs” apraksta stāvokli, kad ir **nepietiekoša acs mitrināšana ar asarām**. Parasti tas notiek asaru deficīta, nepilnvērtīga sastāva vai nepietiekošas mirkšķināšanas dēļ. Nepietiekoša acs mitrināšana izraisa acu kairinājumu un redzes diskomfortu.

Interesanti, ka sausās acs pacientiem biežāk ir sūdzības par asarošanu, nevis par sausumu acīs. Tas izskaidrojams ar to, ka asaru sastāvs ir nekvalitatīvs, tāpēc uz radzenes neveidojas asaru plēvīte. Reflektori tas tiek kompensēti ar asaru pārprodukciju.

Simptomi parasti ir viegli vai vidēji smagi. Izteiktāki tie ir dienas beigās vai tūlīt pēc pamošanās. Slimība norit hroniski ar paasinājumiem un relatīva miera periodiem.

KAS SLIMO BIEŽĀK

- **Cilvēki, kuru profesija ir saistīta ar lielu redzes slodzi** Jebkurš darbs ar paaugstinātu redzes piepūli un koncentrēšanos izraisa retāku mirkšķināšanu un nepietiekošu acs mitrināšanu. Parasti cilvēks mirkšķina acis līdz 22 reizēm minūtē, bet, piemēram, strādājot pie datora, apmēram trīs reizes retāk. Līdz ar to acis netiek pienācīgi samitrinātas, rodas kairinājums. Kā atbilde uz šādu kairinājumu seko jau iepriekš minētie sausās acs simptomi. Līdzīgu stāvokli katrs var izraisīt pats, mēģinot kādu brīdi aizturēt acu mirkšķināšanu. Paradoksāli, bet jauniem cilvēkiem tipisks sausās acs simptoms

Sausās acs simptomi

- acis bieži iekaist un ir apsārtušas
- graušana, svešķermeņa (smilšu) sajūta acīs
- sausums vai asarošana, kas pastiprinās vējainā un aukstā laikā
- redzes diskomforts
- paaugstināta jutība pret gaismu
- acis ātri nogurst, sāk sāpēt (grūti lasīt, skatīties TV, vadīt auto)
- pārejošas redzes asuma izmaiņas (miglošanās)

ir asarošana. Tas izskaidrojams kā reflektora atbildes reakcija uz kairinājumu, bet šajā gadījumā izdalītās asaras nav pilnvērtīgas un nerada uz acs virsmas asaru plēvīti.

- **Kontaktlēcu un brillu nēsātāji**
- Cilvēki pēc 40 gadu vecuma

Pēc šī vecuma sāk mazināties asaru daudzums un mainās to sastāvs. 60 gadu vecumā ar sauso aci slimo 75% cilvēku.

- **Sievietes**

Vairumam sieviešu hormonālo izmaiņu dēļ bērna zīdīšanas un menstruāciju laikā vērojamas sausās acs pazīmes. Vairāk nekā pusei sieviešu pēc 45 gadu vecuma ir sausa acij raksturīgie simptomi.

- **Citas saslimšanas**

Biežāk slimo cilvēki ar endokrinoloģiskām, kardioloģiskām, autoimūnām, onkoloģiskām, hematoloģiskām, kā arī infekcijas un citām saslimšanām.

- **Medikamenti**

Sausās acs simptomus var izraisīt daudzas plaši lietotajamas zāles, piemēram, pretiesnu pilieni, pretklepus līdzekļi, sirds līdzekļi, pretsāpju līdzekļi, nomierinošie līdzekļi, hormoni, antihistamīni, kontraceptīvie līdzekļi, diurētiķi.

- **Acu saslimšanas**

Saslimstības biežums pieaug pie citām acu saslimšanām un pēc acu (īpaši redzes korekcijas) operācijām.

- **Sausā acs un cukura diabēts**

Dažādi pētījumi apstiprina, ka 50% cukura diabēta pacientu ir sausā acs. Tas ir saistīts ar diabētisko neiropatiju, kas izraisa asaru dziedzeru darbības traucējumus, kā arī izmaiņas radzenes jutībā. Ir pierādīts, ka ar sauso aci biežāk slimo pacienti ar sliktāku cukura diabēta kontroli vai novēloti uzstādītu diagnozi.

VAI ĀRSTĒT

Tas ir atkarīgs no slimības pakāpes. **Sausā acs ir jāārstē, ja simptomi ir traucējoši un rada redzes diskomfortu.**

Neārstēta sausā acs pazemina acs aizsargspējas pret citām acusaslimšanām – alerģiskiem, infekcioziem iekaisumiem. Acis kā maņu orgāns nodrošina ne tikai cilvēka redzi, bet reflektori ietekmē arī nervu sistēmu un atsevišķu hormonu izdalīšanos, tāpēc redzes pārslodze un sausā acs var būt par iemeslu vispārējiem simptomiem un sliktai pašsajūtai (nogurumam, nervozitātei, galvassāpēm).

KĀ ĀRSTĒT

Pirms ārstēšanas ir svarīgi izvērtēt saslimšanas iemeslus un iespējamus riska faktorus. Svarīga ir pareiza redzes korekcija (brilles, kontaktlēcas), ja tāda ir nepieciešama. Datorlietotājiem būtisks ir darba vietas iekārtojums, apgaismojums, monitora kvalitāte un noregulējums. Ļoti bieži sausā acs tiek nepareizi ārstēta kā alerģisks vai infekcijs acs iekaisums. Šāda nepareiza ārstēšana uz brīdi stāvokli var uzlabot, jo jebkuras acu zāles acis nedaudz samitrina, bet drīz vien simptomi atjaunojas un pat pasliktinās. **Sauso aci parasti sāk ārstēt ar tā saucamajām “mākslīgajām asarām”.**

Mākslīgās asaras ir acu pilieni, kuru sastāvs atkarībā no to kvalitātes ir tuvs cilvēka asarām. Šie acu

Aizmirsti sausuma sajūtu acīs!



Systane® – unikāli mitrinoši acu pilieni, kas nodrošina tūlītēju komfortu un ilgstošu efektu!

www.acis.lv

Produktu var iegādāties jebkurā aptiekā



Lāzeroftalmoloģijas nodaļa

Konsultācijas • Ārstēšana • Lāzerterapija

Ar ģimenes ārsta nosūtījumu
jāmaksā tikai pacienta nodeva Ls 5.00

Bez nosūtījuma
ar apdrošināšanas polisēm vai maksas pakalpojumi pēc slimnīcas cenrāža
(konsultācijas un lāzerterapija no Ls 25.00)

Jaunākās paaudzes
Zeiss lāzeriekārtas

Pierakstīšanās no plkst. 12.00 līdz 16.00
pa tel.: 67069299

Paula Stradiņa KUS, Rīga,
Pilsonu iela 13, 21. korpus

pilieni novērš sausās acs simptomus, atjaunojot pilnvērtīgu asaru sastāvu. Pozitīvi ir tas, ka mākslīgo asaru iedarbība ir vērsta uz pašu saslimšanas cēloni, nevis tikai uz kādu no simptomiem. Modernākie mākslīgo asaru pilieni ir pietiekoši efektīva terapija lielākajai slimnieku daļai. Latvijas aptiekās var iegādāties ļoti kvalitatīvus mākslīgo asaru acu pilienus *Systane*, kuri jālieto apmēram 2 reizes dienā un kuru iegādei nav nepieciešama recepte. Mēreni izteiktu sūdzību gadījumā *Systane* iesaka lietot pēc nepieciešamības, piemēram, tikai darba laikā. Izteiktāku sūdzību gadījumā rekomendē 4-6 nedēļas medikamentu lietot regulāri vismaz 2-3 reizes dienā, bet pēc tam pāriet uz brīvāku lietošanas režīmu. Sausās acs ārstēšanai nevajadzētu lietot pilienus, kas satur asinsvadu sašaurinātājus vai citas aktīvas vielas, jo to iedarbība nav vērsta uz normālas asaru darbības atjaunošanu, bet tikai uz atsevišķiem simptomiem. Smagākos gadījumos pielieto asaru punktu oklūziju vai ķirurģisku iejaukšanos. ✨

P AGARŠO – BRISELES KĀPOSTI!

Lelde Zāgere

„Kādu kāpostu sēklas jaunsūnks vēlas: mums ir galviņu kāposti, puķu kāposti, rožu kāposti, kacenu kāposti. Varbūt jaunsūnks ņems kacenu kāpostus? Vasarā var ēst lapas, ziemā grauzt kacenu.”

Kurš gan neatceras šo latviešu tautas pasaku par zaķi un zaķkāpostiem?

Ar vārdu “kāposti” visbiežāk saprotam tikai galviņu-kāpostus un puķkāpostus jeb ziedkāpostus, taču kāposti ir arī lapu jeb lopbarības kāposti, Savoijas jeb virziņkāposti, Briseles jeb rožu kāposti, kolrābji, brokoļi. Arī galviņkāposti ir dažādi – zaļi un sarkani. Turklāt sarkanie ir vērtīgāki – tajos ir daudz vairāk C vitamīna un antioksidantu, jo visos krāsainajos dārzeņos ietilpstošie pigmenti ir antioksidanti.

Bet šoreiz pastāstīsim par rožu jeb Briseles kāpostiem. Nosaukums liek domāt, ka šim veselīgajam dārzeņim ir saistība ar Beļģijas galvaspilsētu Briseli. Tomēr tiešu pierādījumu vēstures aprakstos tam nav. Zināms, ka Beļģijā tie parādījušies 16. gs. beigās. Bet 19. gadsimtā Briseles kāposti aizceļojuši uz Angliju, kur gardēžu ēdienkartē guvušu lielu popularitāti.

Briseles kāposti ir sevišķi bagāti ar olbaltumvielām. Olbaltumvielu rožu kāpostos ir trīsreiz vairāk nekā galviņkāpostos. Tajos ir **daudz C vitamīna**, A provitamīna – karotīna. Briseles kāpostus mazās rozītēs pasniedz kā piedevu dažādiem ēdieniem, tie noder arī ēdienu rotāšanai.

BRISELES KĀPOSTU TOP 6

1. **Satur daudz C vitamīna, kas palīdz nostiprināt imūnsistēmu un izsargāties no saaukstēšanās**
2. **Satur arī K vitamīnu, kas ir svarīgs, lai būtu veseli kauli un ātri dzītu brūces**
3. **100 gramos Briseles kāpostu ir vairāk par pusi dienā ieteicamās folijskābes devas. Tā ir svarīga grūtniecēm un sievītēm, kas plāno ieņemt bērnu**
4. **Tas ir viens no šķiedrvielām bagātākajiem dārzeņiem. 100 gramos Briseles kāpostu šķiedrvielu ir gandrīz tikpat, cik 4 šķēlēs pilngraudu maizes – 3,8 g**
5. **Tajos ir īpaši daudz tā saucamā indola. Tā ir viela, kas palīdz cīnīties pret vēzi un atbrīvojas, kāpostus sautējot vai vārot**
6. **Satur arī sulforafānu – vielu ar pretvēža īpašībām. Pētījumos atklāts, ka tā ir visefektīvākais līdzeklis pret krūts un resnās zarnas vēzi**

Atšķirībā no galviņkāpostiem, kas veido vienu lielāku vai mazāku galviņu, Briseles kāpostiem to ir daudz – katrā lapu žāklē veidojas mazas valrieksta lieluma galviņas. Uzturvērtības ziņā Briseles kāposti ir ļoti veselīgi. Mediķi un dietologi strikti norāda – kāposti ir jāēd. Visos kāpostos ir tartronskābe. Nosaukums ir skanīgs, un arī tās nozīme ir vērtīga. Šī skābe piedalās visās fermentu sistēmās, kam ir saistība ar taukaudu noārdi. Tiem cilvēkiem, kas aktīvi domā par svara regulēšanu, kāposti ir ļoti ieteicami. Kāpostiem ir maz kaloriju, daudz šķiedru, bagātīgi vitamīni (A, beta karotīns, K, B1, B2, B6, PP, B12, C u. c.) un minerālvielas (nātrijs, kālijs, kalcijs, dzelzs, fosfors).

Vienam Briseles kāposta augam var būt līdz 100 mazo rožu galviņu. Tos novākt sāk vēlu – no septembra beigām līdz pat ziemai. Aukstums un sals tiem nekaitē – garša pēc sala kļūst maigāka. Tāpēc arī nav jābaidās no lielveikalos pirktajiem saldētajiem Briseles kāpostiem. **Gatavojot Briseles kāpostus, ir gan jāatceras – tos nedrīkst pārvārit.** Tieši tad rodas šo kāpostu nepatīkamā garša un arī smarža, kas liedz izmantot veselīgo dārzeņu mūsu ēdienkartē. Ēdienam, vai tā būtu zupa, sautējums vai salāti, – Briseles kāposti jāpievieno pēdējā brīdī. Vispār Briseles kāpostus izmanto ēdienkartē tāpat kā jebkurus kāpostus, ievērojot dažas nianses. Piemērotākās garšvielas ir ķimenes, timiāns un kadiķogas. Ja no Briseles kāpostiem rodas gāzes, sautējot tiem noteikti pievieno ķimeņu vai diļļu sēklas. Briseles kāpostus var iemarinēt ziemai. Marinādi gatavo tādu pašu kā gurķiem. ✦

Briseles kāpostu salāti

Mazliet apvāra Briseles kāpostus, piegriež tomātus, skābu gurķi, marinētus šampinjonus. Aizdara ar sev tikamāko salātu mērciti.

Vistu aknas ar Briseles kāpostiem

1 porcijai nepieciešams:
80 g vistu aknu
1 ēdamkarote sezama sēkliņu
200 g tvaicētu Briseles kāpostu
garšvielas (pipari, sāls u. c.) pēc izvēles
1 ar mizu vārīts kartupelis

Katliņā viegli apgraudzē sezama sēkliņas, pievieno 200 g tvaicētu Briseles kāpostu. Pieliek garšvielas un apceptas vistu akniņas. Uz šķīvja kārto ar mundieri apceptu, sagrieztu kartupeli.

V ISS, KO NEDRĪKST, IR TIK SALDS...

Karīna AgadžanĶana, klīniskā psiholoģe, BKUS
Una Lauga, endokrinoloģe

Kā teikts M. Zālītes dzejoļa pirmajā rindiņā, ir tik cilvēciski gribēt tieši to, ko nedrīkst.

Cukura diabēts ir slimība, kuras rezultātu lielā mērā nosaka stingri reglamentēta dzīvesveida ievērošana. **Diabēta dēļ cilvēks saskaras ar ierobežojumiem daudzās ikdienas situācijās** – jāplāno fiziskās aktivitātes, jāatrod iespēja sabiedrībā kontrolēt cukura līmeni asinīs, jāsadzīvo ar diabētu svētkos, jāsamierinās ar agrāku ceļšanos brīvdienu rītos, varbūt jābaidās no draugu vai līdzcilvēku attieksmes maiņas, jādomā par iespējamām veselības problēmām nākotnē... Un, protams, pats grūtākais ikdienas izaicinājums – kā savienot lielāko no dzīves baudām – ēšanu – ar insulīna ievadi. Nedomājot par cukuru, mēs varam darīt tikai dažas lietas – izvēlēties draugus, apģērbu, dažus vaļaspriekus.

Sevišķi grūts periods ir pusaudžu vecums. Pusaudzis izjūt iekšēju nestabilitāti, jo vēlas būt patstāvīgs un neatkarīgs, taču nespēj pilnībā uzņemties atbildību par visu. Slimība padara pusaudzi atšķirīgu un „atkarīgu”, traucē iekļauties vienaudžu sabiedrībā. Nereti pusaudzis piedzīvo emocionālu krīzi attiecībā uz savu paštēlu un pašvērtējumu, kad vēlreiz ierauga sevi slimības kontekstā. Notiek

it kā atkārtota slimības fakta pieņemšana, izejot caur nolieguma, agresijas, apātijas, dusmu, depresijas un citām reakcijām. Rezultāts bieži ir gan slikta diabēta kompensācija, gan dažādi psihiski traucējumi.

Lai gan 1. tipa cukura diabēta pacientu garīgā veselība ir pilnīgi normāla vai pat labāka nekā vidēji populācijā, pēc atsevišķu pētījumu datiem, depresiju atklāj 5-15% jaunu cilvēku ar cukura diabētu. Pusaudža uztverē slimība ir biedējoša, mulsinoša, grūti vadāma un stresa pilna, tādēļ pieaug depresijas risks. Latvijā depresija ir diagnosticēta 12,3% bērnu vecumā līdz 18 gadiem (pēc BKUS cukura diabēta pacientu datiem).

Saprotamu iemeslu dēļ diabēta pacientiem biežāk sastopami **ēšanas traucējumi** – parasti **bulīmija (pastiprināta ēšana)**. Sekas ir slikta diabēta metabolā

kompensācija un palielināts svars, sevišķi pusaudžu meitenēm. **Anoreksijas (mērķtiecīga neēšana)** gadījumā diabēta kompensācija var būt ļoti laba. Pats bīstamākais, ka svara dēļ nereti tiek veiktas manipulācijas ar insulīnu. Tas var novest gan pie smagas hipoglikēmijas, gan ketoacidozes. Taču atklāt un pierādīt, ka manipulēts ar insulīnu, ir ļoti grūti.

Nav viegli, bet nepieciešami ir **kontrolēt bērna vai pusaudža diabēta pašaprūpi** (cukura pārbaudi, insulīna injekcijas), vienlaikus respektējot viņa patstāvību. Lai arī bērns aug lielāks, **vecākiem jāsniedz atbalsts un jāveic neuzbāzīga kontrole.**

Jebkuram var gadīties kļūdas vai vienkārši slinkuma brīži, taču reizēm mūsu bērni cenšas uzlabot savus cukura rezultātus ar viltīgām metodēm. Ilustrācijai minēšu dažas no tām.

Diabēta dienasgrāmata ir papīrs, kas panes visu. Nereti cipari 17,6 tur pārvēršas par 7,6 vai 6,7, kā nu kuram labāk patīk. Ja nu kāds no malas mēģina ieskatīties glikometra atmiņā, tad tiek apgalvots, ka „aparāts nerāda pareizi” vai „atmiņā nesaglabājas rezultāts”. Pārbaudot glikometru, nekāda vaina parasti netiek atrasta.

Daudz grūtāk ir atklāt tā saucamās „**viltus hipoglikēmijas**”, kuras cilvēks sev izraisa speciāli, ievadot vairāk insulīna. No pieredzes ir zināmi gadījumi, kad bērni sev ir izraisījuši atkārtotas, smagas hipoglikēmijas. Aizdomas par šādu rīcību var rasties, ja tiek atrastas paslēptas insulīna rezerves vai šļircēs, vai arī insulīns tiek iztērēts ātrāk nekā parasti.

Galvenais, protams, nav „pieķert” melos, bet laicīgi pamanīt problēmu, pirms tā radījusi nopietnas veselības problēmas. Ieilgušu emocionālu grūtību gadījumā ir vērts meklēt speciālista psihologa vai psihiatra palīdzību. Katrs gadījums ir individuāls, tāpēc jau pirmajā konsultācijā tiek izrunāti vēlamie mērķi un konsultāciju skaits. Bieži līdz rezultāta sasniegšanai pāiet vismaz pusgads vai pat vairāk. Sadarbība ar psihologu ir brīvprātīga. ✦

Labā glikēmijas kontrole samazina komplikāciju risku



Tukšas dūšas glikēmija < 6,1 mmol/l

Pēcēšanas glikēmija < 7,8 mmol/l

Glikozētais hemoglobīns < 6,5 %

Ja jūsu glikēmijas kontroles rādītāji neatbilst rekomendētajiem, lūdzu konsultējieties ar endokrinologu vai savu ārstējošo ārstu.

* Pēc ZCVA rekomendācijām cukura diabēta pacientu ārstēšanai.

Novo Nordisk A/S pārstāvniecība, Maskavas ielā 240, LV-1063 Rīga,
telefons: 67257577, www.novonordisk.lv