



SAULE

www.diabets.lv

2016/1 (59)



ISSN 1407-8767


LATVIJAS
DIABĒTA
FEDERĀCIJA

Jaunums

Pamēģiniet OneTouch® Delica® autolanceti

Radīta komfortam



Reālais izmērs

Unikāla mijiedarbība

OneTouch® Delica® ierīce un lancetes ir īpaši radītas, lai tās izmantotu kopā un nodrošinātu vieglu un precīzu dūrienu.

ONETOUCH
Delica®

Jautājiet aptiekā!



ONETOUCH®

Mans
stils,
mana
dzīve

ONETOUCH® SelectMini™

Sistēma glikozes līmeņa noteikšanai asinīs.



- ✓ **Stilīgs un diskrets**¹ — lai Jūs varētu veikt pārbaudes tur, kur Jūs esat²
- ✓ **Precīzi rezultāti**³
- ✓ **Ātra un viegla pārbaude** — ir tikai jāievieto strēmele mērierīcē

Zvanīt uz klientu
apkalpošanas dienesta
tālruni 80004205,
lai pasūtītu mērierīci
bez maksas

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

LifeScan, LifeScan Logo, OneTouch® un OneTouch® SelectMini™ ir LifeScan Inc preču zīmes.

© 2011 LifeScan Inc. AW 097-912 A. LifeScan, division of Cilag GmbH, Landis + Gyr Str. 1, CH-6300 Zug.



Pasaules veselības diena. Diabēts

Anitra Jurševska, Dobeles diabēta biedrība

4

Pasaules Diabēta kongress. Seminārs 16.01. Avalon



5

Atbalsta pasākumu reportāžas

6

Diabēts un smadzeņu bojājumi

Dr. med. K. Scheideggers

8

Pozitīvie antidiabētisko preparātu efekti!

Dr. Santa Broka, endokrinoloģe

10

Zāļu lietošana



11

2016. gadā bez komplikācijām!

J. Samsonova, diabēta aprūpes māsa, Diabēta centrs

12

Jaunas iespējas

Profesors A. Helds



13

Neērtā problēma

14

Zupa nav sāls novārijums

Pēteris Apinis, ārsts, Latvijas Ārstu biedrības prezidents

15

Ēd, kusties, mili! Kā iemācīties priecāties par dzīvi



16

Vai iet pa vegānisma ceļu

Anitra Jurševska, Dobeles Diabēta biedrība

17

SAULE

CIENĪJAMIE LASĪTĀJI!



Pārkāpjot kādu robežu, mēs bieži domājam par mainīšanos. Arī jaunā gadā ieejot: darišu labāk un pareizāk. Ceru, būs vairāk naudas, draugu un gandarījuma, vairāk laika. Vai tas ir svarīgākais – vairāk?

Ik diena nāk ar visdažādākajiem notikumiem. Bet, manuprāt, svarīgāka par visu ir atskārsme, ka esmu apmierināta ar savu dzīvi. Ar dzīvi apmierināto cilvēku sarakstā pelnījis atrasties ikviens, bet tur nokļūt ir katra paša ziņā. Protams, ka apmierinātības sajūta ir atkarīga no daudziem faktoriem. Reizēm tos ietekmēt nav viegli. Tomēr tas, kā ar prātu uztveram dzīvi, ir atkarīgs no mums pašiem.

Būšu apmierināta ar dzīvi, ja saglabāšu gatavību vienmēr iemācīties ko jaunu un izvīzīt jaunus mērķus. Ja nepārdzīvošu neveiksmes, bet mēģināšu no jauna. Ja pielāgošos pārmaiņām, interesēšos par apkārtējo pasauli, dalīšos savā pieredzē un zināšanās, neapvainošu par niekiem, bet saglabāšu humora sajūtu.

Taču, ja nevarēšu pieņemt citu viedokļus, vainošu tos savās neveiksmēs un kritizēšu. Ja nebūšu pārliecināts par sevi, ar grūtībām pieņemšu pārmaiņas un neticēšu, ka dzīvē var ienākt pozitīvi notikumi, tad tā arī palikšu neapmierināto pulciņā. Tāpēc, mīļie lasītāji, mums nepārtraukti ir jāpilnveidojas un jāmainās. Jāstrādā ar sevi, lai būtu apmierināti ar dzīvi.

Bet lai pietiek laika lasīt arī mūsu žurnālu, kurā stāstām par pasākumiem diabēta biedrībās, par jaunām iespējām un zināšanām, tomēr jau nedaudz piemirstām lietām, kuras būtu vērts atcerēties. Dalāmie savās zināšanās un pieredzē, cerot, ka ikviens no jums atradīs sev ko noderīgu!

Ar pavasarīgu sveicienu

Indra Štelmane

**TRŪKST SAULES?
PASŪTI TO!**

Raksti uz p. k. 375,
Rīga, LV-1050

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

Latvijas Diabēta federācijas žurnāls «Saule».
Reģ. nr. 00702614. Iznāk 4 reizes gadā, tiek izplatīts bez maksas.
Žurnālu piegādei var pasūtīt Latvijas Diabēta federācijā.
Žurnālu var saņemt diabēta biedrībās.
Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz «Sauli» obligāta.



Pasūtītājs:
Latvijas Diabēta federācija
p. k. 375, Rīga, LV-1050
Tālr. 2026 6272
Mob. tālr. 27882101
info@diabets.lv
www.diabets.lv

Druka:
Tipogrāfija
«airPrint»

Sekojam mums



PASAULES VESELĪBAS DIENA: DIABĒTS



Pasaules
Veselības
organizācija

Anitra Jurševska, Dobeles diabēta biedrība

Visa kalendārā gada garumā Pasaules Veselības organizācija noteikusi dienas, kurās konkrētos jautājumus pasaulē īpaši akcentē, tādējādi gūstot plašāku sabiedrības ievērību. Šajās dienās visā pasaulē tiek rīkotas dažādas informatīvas un reklāmas kampaņas, zibakcijas (angļu val. *flashmob*), tematiski pasākumi, akcijas u.c. Viens no iemesliem šādai konkrētu aktivitāšu koncentrēšanai noteiktā dienā vai laika periodā ir iespēja tādā veidā panākt plašāku problēmas rezonēšanu sabiedrībā.

Tematisko pasaules veselības dienu saraksts pieejams <http://www.spkc.gov.lv/tematiskas-veselibas-dienas-pasaule/>

7. APRĪLIS IR PASAULES VESELĪBAS DIENA, UN ŠOGAD AKCENTS DIABĒTAM

Vairāk informācijas var gūt, arī ielūkojoties Pasaules veselības organizācijas vietnē <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2016/event/en/>

Kāpēc šogad akcents diabētam? Pasaules Veselības organizācija prognozē, ka līdz 2030. gadam diabēts būs ne tikai 7. galvenais nāves cēlonis, bet arī tāpēc, ka:

- Diabēta epidēmija ātri pieaug daudzās valstīs, īpaši dramatisks ir pieaugums zemu un vidēju ienākumu valstīs.
- Saslimstību ar diabētu var novērst. Lai pasargātu vai novilcinātu saslimšanu ar 2. tipa diabētu, ir izrādījušies efektīvi vienkārši dzīvesstila pasākumi. Diabēta risku var samazināt normāla ķermeņa svara saglabāšana, veselīga diēta un regulāras fiziskās aktivitātes.
- Diabēts ir ārstējams. Diabētu var kontrolēt, un ir iespējams novērst komplikācijas. Svarīgas reakcijas uz saslimstību ir arvien labāka pieeja diagnosticēšanai, pašaprūpes izglītība un pieejama ārstēšana.
- Mēģinājumi novērst un ārstēt diabētu ir svarīgi, lai sasniegtu globālo ilgtspējīgās attīstības 3. mērķi – samazināt priekšlaicīgu nāves gadījumu skaitu par vienu trešdaļu līdz 2030. gadam.

ŠĪGADA PASAULES VESELĪBAS DIENAS MĒRĶI

- Paaugstināt informētību par saslimstības ar diabētu pieaugumu, tā radīto slogu un sekām, īpaši – zemu un vidēju ienākumu zemēs;
- Veikt konkrētas, efektīvas, pieejamas darbības, lai risinātu diabēta problēmu. Tās ietver diabēta novēršanu un diagnosticēšanu, ārstēšanu un rūpes par cilvēkiem ar diabētu;
- Sagatavot pirmo Globālo ziņojumu par diabētu, kur tiks atklāts diabēta slogs un sekas, atbalstīta stiprāka veselības aizsardzības sistēma, lai nodrošinātu ciešāku uzraudzību, labāku profilaksi un efektīvāku diabēta vadību.

Pastāv pierādījumi, kas apliecina – ja citi veselības draudi ir novērsti, cilvēki var palikt veseli viņu septītās, astotās un deviņās dekādes dzīves gadā, ievērojot veselīgu dzīvesveidu, kas ietver diētu, regulāras un adekvātas fiziskās aktivitātes un izvairīšanos no tabakas patēriņa. Vismaz 30 minūšu regulāras, mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes samazina sirds un asinsvadu slimību, diabēta, resnās zarnas un krūts vēža risku. Muskuļu stiprināšana un līdzsvara treniņi var pasargāt no kritieniem un paaugstināt funkcionālo statusu senioru vidū. ☀

Izmantoti interneta resursi



PASAULES DIABĒTA KONGRESS VANKŪVERĀ 30.11.–4.12.2015.



Indra Štelmane

No 2015. gada 30. novembra līdz 4. decembrim Vankūverā Kanādā notika Starptautiskās Diabēta federācijas Pasaules Diabēta kongress.

Uz šo svarīgo notikumu bija ieradušies zinātnieki, ārsti, diabēta māsas, diabēta apmācības speciālisti un politiķi no visas pasaules. Tostarp kongresa Pacientu ciematīņā piedalījās arī pārstāvji no 230 Starptautiskās Diabēta federācijas biedru organizācijām – valstu diabēta biedrības. Latvijas Diabēta Federāciju kongresā pārstāvēja raksta autore.



Dalība kongresā bija lieliska iespēja ne tikai uzzināt ekspertu viedokļus par sasniegto diabēta izpētē un ārstēšanas iespējās, bet arī Pacientu ciematīņā tikties ar citu valstu diabēta biedrību pārstāvjiem, iepazīties un apmainīties pieredzē.

6. janvārī Rīgā viesnīcas AVALON konferenču zālē uz nu jau otro izglītojošu semināru pulcējās diabēta biedrību vadītāji, aktivisti un brīvprātīgie. Seminārs notika Eiropas ekonomiskās zonas (EEZ) finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansētā projekta «Latvijas Diabēta federācijas rehabilitācijas pakalpojumu attīstība» ietvaros. Semināru vadīja eLPA direktore Rasma Pipiķe, kas šoreiz stāstīja par politikas veidošanas tiesiskiem aspektiem Latvijā, kādas ir iespējas un izaicinājumi nevalstiskām organizācijām, kā arī par lēmumu pieņemšana procesu pašvaldību, reģionu un valsts līmenī un ar praktiskiem piemēriem skaidroja kādas ir biedrību iespējas.



RĪGA, AVALON

16.01.2016.

Semināra laikā dalībnieku vidū ne tikai raisījās diskusijas un domu apmaiņa, bet arī radās lielāka izpratne par procesiem sabiedrībā, biedrības iespējām un lomu.



ATBALSTA PASĀKUMU

Eiropas ekonomiskās zonas (EEZ) finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansētā projekta «Latvijas Diabēta federācijas rehabilitācijas pakalpojumu attīstība» ietvaros diabēta biedrības Rīgā un Latvijas novados turpinās plaši apmeklēti izglītojoši atbalsta pasākumi, kuru laikā dalībniekiem ir iespējas ne tikai vairāk uzzināt par diabēta pašaprūpes jautājumiem, sociālās palīdzības iespējām savā novadā,

saņemt psiholoģisku atbalstu aktīvas dzīves pozīcijas saglabāšanai un mūžizglītības veicināšanai, bet arī saņemt atbildes uz saviem jautājumiem un speciālistu konsultācijas.

Vairāk informācijas un fotogrāfijas mūsu mājaslapā www.diabets.lv un federācijas profilos Draugiem.lv un [Facebook.com](https://www.facebook.com) ☀

SALDUS



26.09.2015.



22.10.2015.

LĒDURGA



TUKUMS



3.10.2015.

VENTSPILS



25.11.2015.



REPORTAŽAS

RĒZEKNE



14.11.2015.

9.01.2016.



6.02.2016.

JAUNPILS



DIABĒTS UN SMADZEŅU

Dr. med. K. Scheidegers

Zitas kundzei, kura slimo ar 1. tipa cukura diabētu 18 gadus, pēdējos trijos mēnešos bijušas divas smagas hipoglikēmijas ar samaņas zudumu. Ļoti satraukta, viņa diskutēja ar savu ārstējošo ārstu par to, vai šīs divas epizodes nav pilnīgi sabojājušas viņas smadzenes. Svarīgākais jautājums, jau nodrebēt pie šādas domas: vai varu palikt dumja, ja man vēl būs smagas hipoglikēmijas? Mīļie žurnāla lasītāji, mēs tādēļ vēlētos pārrunāt jautājumu, kā diabēts varētu ietekmēt smadzeņu darbību.

Svarīgi ir atšķirt akūti pēkšņi sākušos atgriezeniskos traucējumus un lēni ilglaicīgi nemanāmi progresējošus, paliekošus un neatgriezeniskus smadzeņu darbības traucējumus. Katram diabēta pacientam ir zināms, ka hipoglikēmijas izraisīs glikozes trūkums galvas smadzenēs var izraisīt būtiskus apziņas traucējumus. Ātri uzņemot viegli asimilējamus ogļhidrātus, šo patiešām draudošo situāciju var veikli novērst.

Daudz mazāk runā par lēni progresējošiem, sākumā nemanāmiem atmiņas traucējumiem, kas rezultātā var izraisīt izteiktu garīgo spēju samazinājumu. Tad to sauc par demenci (plānprātību) – domāšanas, atmiņas, uztveres un citu intelektuālo spēju zaudēšanu. Bet demence ir jāatšķir no depresijas un vecuma aizmāršības.

KAS IR DEMENCE

- ▶ atmiņas traucējumi
- ▶ koncentrēšanās grūtības
- ▶ domāšanas grūtības
- ▶ runas grūtības
- ▶ personības traucējumi
- ▶ darbaspēju zudums
- ▶ orientēšanās traucējumi

Bojājumi pēc hipoglikēmijas

Kā zināms, smaga hipoglikēmija izraisa apziņas traucējumus līdz pat samaņas zudumam. Normalizējot glikozes trūkumu, smadzeņu darbība pilnībā atjaunojas. Mūsdienīgas diabēta ārstēšanas rezultātā cukura (glikozes) līmeni asinīs uztur tuvu normai, un neizbēgami tas var izraisīt biežākas

hipoglikēmijas. Tas var mainīt uztveršanas spējas, kas savukārt pieļauj atkārtotas, smagākas hipoglikēmijas. Ar laiku var izraisīt paliekošus smadzeņu darbības traucējumus.



KO DERĪGI ZINĀT

- ▶ Alzheimeras demences attīstībā lieļa nozīme ir izglītībai. Garīgā darba veicējiem, kas arī brīvajā laikā regulāri nodarbina prātu, risinot krustvārdu mīklas, spēlējot šahu, trenējot atmiņu, demences risks mazinās.
- ▶ Augsts cukura un holesterīna līmenis asinīs būtiski palielina demences (it īpaši vaskulārās) iespējamību.
- ▶ Dažāda veida demences profilaksei iesaka lietot antioksidantus (ķiplokus, selēnu, koenzīmu Q), bet vaskulārās demences riska mazināšanai – aspirīnu, nelielās devās sarkanvīnu, zivju eļļu.
- ▶ Liekais svars būtiski ietekmē demences attīstību, ir pat tāds jēdziens – resnuma demence.

Pazīstamā starptautiskā diabēta pētījuma (DCCT) dalībniekiem, jaunākiem par 30 gadiem, pētījuma laikā regulāri tika aizpildītas speciālas anketas, kas 18 gadu garumā ļāva izvērtēt pacientu garīgās spējas. Pārsteidzoši labi rezultāti atklāja, ka šiem pacientiem netika konstatēti garīgi traucējumi, kaut 1100 pētījuma dalībniekiem bija biežas smagas hipoglikēmijas. Pēc šī viena pētījuma rezultātiem nevar secināt, ka smagas hipoglikēmijas norit bez sekām, bet droši var teikt, ka garīgie traucējumi ir ļoti reti. Tādēļ, pamatojoties uz šiem datiem, savu pacienti Zitas kundzi varam nomierināt, ka garīgās veselības traucējumi viņai nedraud.

Šī paša pētījuma rezultāti attiecībā uz vecāka gadagājuma cilvēkiem parādīja, ka biežas smagas hipoglikēmijas tomēr var veicināt demences attīstību.

Savukārt pacientiem ar samazinātām garīgām spējām ir biežākas hipoglikēmijas, kas netiek savlaicīgi ārstētas, jo ir traucēta hipoglikēmiju uztveršana un atpazīšana. Atklāts ir jautājums, kas ir primārs – hipoglikēmija vai sākusies neatpazīta demence. Svarīgākais secinājums – gados vecākiem diabēta pacientiem ārstēšanā izvēlēties medikamentus, kas neizraisa hipoglikēmijas. Vecuma pacientiem, kuri saņem terapiju ar insulīnu vai *sulfanilurea* medikamentiem, diabēta kontroles parametri nav tik strikti, un HbA1c skaitli vēlams turēt robežās no 7 – 7,5 %.

Ļoti augsts cukura līmenis nav nekaitīgs

Ļoti augsts cukura līmenis asinīs var akūti ietekmēt intelektuālās spējas. Bez slāpēm, biežas urinēšanas, vājuma, noguruma daudziem, īpaši vecākiem pacientiem ir koncentrēšanās un domāšanas traucējumi.

Diabēta speciālistam ir svarīgi vecākiem pacientiem un īpaši tiem, kas brauc pie stūres, pastiprināti kontrolēt cukura līmeni asinīs un veikt papildu apmācību, lai pievērsu uzmanību šīm situācijām. Koncentrēšanās traucējumi var izraisīt avārijas situāciju un var būt ne tikai pacientiem ar hipoglikēmiju, bet arī ar ļoti augstu glikozes līmeni asinīs tiem, kam HbA1c skaitlis ir 10% un vairāk.

Demences tipi

Pieaugot iedzīvotāju dzīvildzei, būtiski palielinās arī cilvēku skaits ar samazinātām garīgām spējām. Dažādie šī smadzeņu darbības traucējumu simptomi parādīti tabulā. Biežākās demences formas ir t.s. «Alheimers» un «vaskulārā demence». Pirms 100 gadiem ārsts Aloizs Alheimers aprakstīja pārsvarā vecu cilvēku īpašu garīgu traucējumu formu. Īpašu olbaltumu izgulsnēšanās galvas smadzenēs izraisa nervu šūnu bojāeju. Vaskulāras demences gadījumā ir bojāti galvas smadzeņu asinsvadi, kas rada asins apgādes traucējumus ar attiecīgām sekām. Salīdzinot ar insultu, kas notiek pēkšņi un izraisa akūtus asinsrites traucējumus noteiktā smadzeņu zonā, vaskulārā demence attīstās lēnām un ir difūza, un neizraisa asinsrites traucējumus noteiktā galvas

BOJĀJUMI

smadzeņu zonā. Vaskulāra demence diabēta pacientiem ir trīs reizes biežāk nekā veselīgiem. Tas ir saprotami, bet nav specifiski tieši diabētam. Arī pārējie asinsvadu riska faktori, kā paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts holesterīna līmenis, neaktīvs dzīvesveids, smēķēšana nosaka asinsrites traucējumus galvas smadzenēs. Ārstējot visus šos metabolā sindroma riska faktorus un pārtraucot smēķēt – tas nozīmē, ka tiek darīts viss, lai novērstu vaskulāro demenci.

Vai man samazināsies garīgās spējas

Spēja iemācīties ko jaunu pakāpeniski lēnām samazinās pēc 25 – 30 gadu vecuma. Un vēlākais – kaut kad starp 50 un 60 gadiem – mūsu smadzenes nekādi nav aizsargātas no vecuma radītajām pārmaiņām. Aizmirstas zināmi vārdi, karstās diskusijās īstie argumenti uzreiz nenāk

prātā. Tas nenozīmē, ka būs demence, vienkārši mēs kļūstam vecāki. Parādās citas pazīmes: negaidītas problēmas ar iepriekš labi zināmām ierīcēm – datoru, televizoru, telefonu u.c. Īslaicīga atmiņa kļūst sliktāka, pasliktinās orientēšanās spēja. Kritika un izvērtēšanas spējas pasliktinās, ir grūtāk pieņemt lēmumus, un beidzot ir grūti vienam veikt sen zināmas darbības.

Sākuma stadijā ir grūti uzstādīt demences diagnozi. Jo, piemēram, arī depresija var izraisīt domāšanas, koncentrēšanās funkcijas un iniciatīvas traucējumus. Ģimenes ārsts, neirologs vai geriatrs ir speciālisti, kas ar vienkāršiem testiem var noteikt pareizu diagnozi.

Trenējiet smadzenes, līdzīgi kā muskuļus

Diemžēl līdz šim vēl nav izstrādāti medikamenti, kas tiešām varētu

samazināt demenci. Interesanti ir pētījumu rezultāti, kuros pierādīts, ka diabēta pacientiem, kurus ārstē ar metformīnu, mazāk attīstās demence nekā tiem, kas terapijā lieto citus medikamentus. Metformīns varētu darboties kā aizsargfaktors. Un apbrīnojams ir fakts, ka regulāra fiziskā aktivitāte ne tikai uzlabo domāšanas spējas vecumā, bet arī samazina demences rašanās iespēju. Smadzenēm der viss tats, kas der muskuļiem. Lieto to vai zaudē! Muskuļi un smadzenes jātrenē regulāri pat līdz sirmam vecumam, – ja tas netiks darīts, abi kļūst vāji un aprūpējami. Arī treniņa pamatlīkumi abiem ir vienādi: regulārs un vispusīgs treniņš nav vienkāršs, bet ir vispusīgs un daudzveidīgs bez pārslodzes un veikts ar prieku. ☀

Materiālu no D–journalNummer 224/2015 sagatavoja V. Stalte

Iespaidīgi

Contour™ Plus asins glikozes kontroles sistēma no Bayer. 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** (otreizējā paraugu ņemšana) ļauj pacientiem izmantot vairāk asiņu tajā pašā testa strēmelē, ja pirmajā paraugā asiņu nebija pietiekoši.
- **Precizitāte:** nodrošina rezultātus, kas pielīdzināmi laboratorijas līmenim pārļiecināšanai pārbaudes veikšanai!
- **Vienkāršas un pacientam pielāgotas īpašības** nodrošina gan pārbaudes pamatvajadzības, gan sarežģītākas vajadzības.

Jautājiet savam veselības aprūpes speciālistam par Bayer **Contour™ Plus** mērierīci jau šodien.

Atsauces: 1. Nancy Durrie, Marie T. Viggiani, Scott Parks, Cynthia Robinson, Holly C. Schachner, Jenni Lee Parks. Comparative Accuracy Evaluation of 5 Blood Glucose Monitoring Systems (CGA5). THE AMERICAN DIABETES ASSOCIATION (ADA), POSTER, PRESENTED AT THE 73RD SCIENTIFIC SESSION, JUNE 21 – 25, 2013, CHICAGO, ILLINOIS.

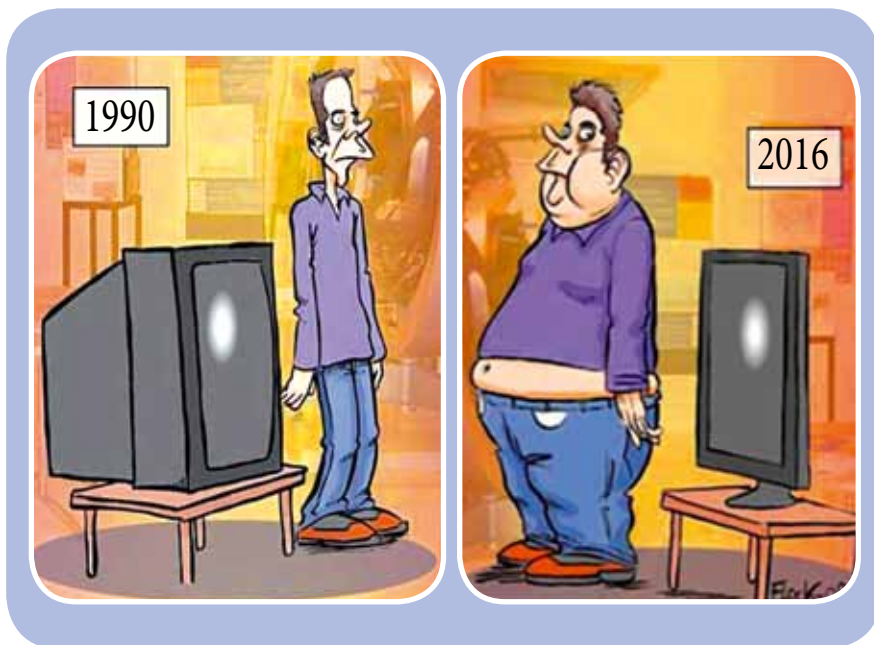
L LV.09.2014.0358

Bayer (reģistrēta preču zīme), Bayer Cross®, Contour, Second-Chance un No Coding kopotas ir Bayer preču zīmes.

© 2013 Bayer HealthCare. Visas tiesības aizsargātas.

Contour plus

POZITĪVIE ANTIDIABĒTISKO PREPARĀTU EFEKTI!



Dr. Santa Broka, endokrinoloģe

Vai es varu un gribu kaut ko darīt sevī labā?

Pēdējos gados ārstēšanas iespējas 2. tipa cukura diabēta gadījumā ir paplašinājušās. Šajā rakstā aplūkošu dažas perorālo antidiabētisko medikamentu grupas, kurām bez glikozes līmeņa asinīs samazināšanas īpašībām piemīt citi pozitīvie blakusefekti, piemēram, svara samazinājums.

Zināms, ka lielākajai daļai 2. tipa cukura diabēta pacientu ir liekais svars un adipozitāte; pēc Latvijas reģistra datiem, ap 63,9% pacientu ir aptaukošanās ar ķermeņa masas indeksu (KMI) $>30\text{kg/m}^2$. Ir jāsaprot, ka svars nerodas dienas laikā, tas visbiežāk ir ilgstošs process, un pašam pacientam ir jābūt gana motivētam to samazināt un laikus jāsāk kaut kas darīt. Ja svars ir ļoti liels, kur KMI ir virs 35kg/m^2 , iesaka ķirurģiskās metodes – bariatrisko ķirurģiju, samazinot kuņģa apjomu un uzturvielu uzsūkšanos vai arī uzliekot speciālu gredzenu.

Nonākot pie ārsta, cukura diabēta pacientam ar lieko svaru vispirms tiek pārrunātas **nefarmakoloģiskās terapijas plāns:**

- uztura plānošana ar samazinātu ātri asimilēto ogļhidrātu lietošanu;
- paškontroles veikšana;
- ļoti būtisks jautājums ir par aktivitātēm un svara samazināšanu.

Tātad vispirms par to, ko pacients pats var darīt no savas puses! Ieteicamās aktivitātes ir rīta vingrošana, pastaigas, nūjošana, peldēšana, riteņbraukšana, kopējais fizisko aktivitāšu ilgums – vismaz 150 minūtes nedēļā, taču, nosakot slodzes intensitāti, jāņem vērā pacienta vispārējais veselības stāvoklis. Ir pierādīts, ka, reducējot svaru, samazinās insulīna rezistence un glikozes līmenis asinīs. Svara zudums par 5–10% samazina sirds–asinsvadu slimību riska faktorus (samazina asinsspiedienu, paaugstina ABLH, samazina triglicerīdu līmeni asinīs, reducē HbA1c), tāpēc ir ļoti būtiski, nosakot terapiju, neveicināt nevēlamas blaknes.

Bet jautājums ir aktuāls, ko darīt, ja ar uzturu un aktivitātēm nepietiek? Visbiežāk tiek noteikta **medikamentozā terapija**, kas pašlaik ir ļoti plaša, un, kā zināms, ir medikamentu grupas, kas tomēr bez glikozes līmeņa samazināšanas dod nevēlamus efektus, kā svara pieaugumu, vai

arī veicina hipoglikēmiju risku. Tas apgrūtina ārstēšanu un attālina ārstēšanas mērķu sasniegšanu. Pašlaik pieejami medikamenti, kuriem šo blakņu nav.

Kā pirmo minēšu plaši pielietoto **zarnu peptīdu hormonu – inkretīnu lomu**. Inkretīni ir hormoni, kas izdalās cilvēkiem ēšanas laikā no zarnu šūnām, un viens no tiem ir GLP1 (glikagonam līdzīgais peptīds 1). Inkretīnu medikamenti – *DPP4 inhibitori* un *GLP1 agonisti*, kuru darbības mehānisms ir fizioloģisks – stimulē glikozes atkarīgo insulīna sekrēciju, samazina glikagona izdalīšanos, kavē kuņģa iztukšošanos un iedarbojoties uz sāta centru, samazinot apetīti. Medikamenti veiksmīgi palīdz mazināt glikozes līmeni asinīs, ir viegli lietojami, jo nav arī hipoglikēmiju riska, ja vien šos medikamentus nekombinē ar insulīna sekretogēniem preparātiem, piemēram, *sulfanilurea* preparātiem, *glinīdiem* vai insulīnu. Pēc pētījumu datiem, DPP4 inhibitori ir vairāk svara neitrāli, tad GLP1 analogiem ir pierādīts svaru mazinošais efekts. Visi GLP1 preparāti ir tikai injekciju formās. Viens no Latvijā pieejamajiem medikamentiem ir ilgstošas darbības GLP1 preparāts, kur zaļu aktīvā viela iekapsulēta mikrosfērās. Mikrosfēras atbrīvo noteiktu zaļu daļu lēnā veidā, zāles lietojamas tikai reizi nedēļā. Tā kā medikaments ir ilgstošas darbības, pacients jābrīdina, ka pozitīvais efekts nebūs tūlītējs, vidēji 6–7 nedēļās vidējā zaļu koncentrācija asinīs pakāpeniski palielinās. Pēc pētījumu datiem, zāles samazina HbA1c līdz 2%, samazina svaru par 4–5kg, taču tas ir katram individuāli.

Otra medikamentu grupa ir SGLT2i (Sodium/glucose cotransporter 2) – nātrija/glikozes transporta olbaltuma 2 inhibitori, kuru darbības mehānisms krasi atšķiras no pārējo antidiabētisko medikamentu darbības principa. Tie ietekmē glikozes reabsorbācijas mehānismus, veicina glikozūriju (glikozes izdalīšanās ar

urīnu). Tā sekmīgi tiek panākta glikozes līmeņa asinīs mazināšanās. Līdz šim lielākoties medikamentu darbība bija vērsta vai nu uz insulīna rezistences mazināšanu, vai tiešu insulīna sekrēcijas stimulēšanu, taču SGLT2i darbības vieta ir nierēs.

Nierēm ir būtiska loma glikozes līmeņa regulācijā. Katru dienu caur nierēm filtrējas un reabsorbējas ap 180g glikozes, normas variantā darbojoties SGLT (nātrija/glikozes transporta olbaltumiem) glikoze tiek reabsorbēta un urīnā nenonāk. Glikozes atpakaļ uzsūkšanās notiek caur SGLT, kas atrodas nieru proksimālajā kanāliņā. Izšķir SGLT1, kas atrodas nieru kanāliņos ap 10% un SGLT2, kas atrodas nieru kanāliņos ap 90%. Taču cukura diabēta gadījumā tā nenotiek. Glikoze ir sliekšņa viela, kas nozīmē, ja asinīs glikoze pārsniedz 10mmol/l, glikoze nonāk urīnā. Hiperglikēmijas gadījumā nieru transportieru kapacitāte tiek pārsniegta. Glikozes ekskrēcija urīnā atkarīga gan no hiperglikēmijas līmeņa, gan no glomerulu filtrācijas ātruma. Caur SGLT2i tiek inducēta glikozes izdalīšanās ar urīnu, samazinās glikozes toksicitāte, uzlabojas insulīna jutība un β (beta) šūnu darbība.

Pēc pētījumu datiem, šīs zāles samazina HbA1c līmeni par 0,7–1%. Tās samazina gan tukšas dūšas, gan pēcēšanas glikozes līmeni asinīs. Ņemot vērā to, ka medikamentu grupa nekādā mērā neietekmē insulīna sekrēciju no β šūnām, medikamentam ir zems hipoglikēmiju risks. Par pozitīvu momentu var minēt ķermeņa svara samazināšanos, kas notiek, pateicoties glikozes izvadīšanai caur urīnu. Cilvēks diennaktī zaudē līdz pat 250 kcal. Minimālais svara zudums ir ap 2–3 kg pusgada laikā, taču dažkārt var būt lielāks. Pētījumi ir parādījuši sistoliskā asinsspiediena samazināšanos vidēji par 3–5 mmHg. Protams, jāpiemin, ka pacientiem, lietojot šo medikamentu, var būt arī blaknes, piemēram, urīnceļu infekcijas, ģenitālās infekcijas. Infekciju risks ir augstāks, jo veicina glikozes izdalīšanos ar urīnu, kā zināms, glikoze ir laba vide infekciju attīstībai. Sievietēm risks ir augstāks.

Domāju, pacientiem jābūt izglītotiem par savu slimību, ārstēšanas iespējām un jābūt motivētiem savā dzīvē kaut ko mainīt. Pat vislabākā terapija neatsver to, ko pacients pats var darīt savas veselības labā! Tālāk jau ārstēšanas shēma un noteiktā terapija, protams, paliek ārstējošā ārsta kompetencē. Minēto grupu medikamenti iekļauti kompensējamo zāļu sarakstā, tos var izrakstīt endokrinologs un arī ģimenes ārsts, pamatojoties uz speciālista slēdzieni. 🌟

ZĀĻU LIETOŠANA ALKOHOLU VIENLAIKUS AR IR BĪSTAMA!



KĀPĒC?

- ◆ Zāļu un alkohola* mijiedarbības rezultātā zāļu efekts var pastiprināties vai, gluži pretēji – mazināties.
- ◆ Daudzas zāles un arī alkohols noārdās aknās. Ja cilvēks ilgstoši lieto alkoholu, tad zāļu **terapeitiskā deva var kļūt toksiska** un izraisīt ne tikai aknu, bet arī citu orgānu bojājumus.
- ◆ Pat tad, ja alkohola koncentrācija asinīs ir neliela, zāļu iedarbības laiks var **pagarināties**, jo alkohols kavē zāļu izvadīšanu no organisma.

KĀDAS VAR BŪT SEKAS DAŽĀDU ZĀĻU LIETOŠANAI VIENLAIKUS AR ALKOHOLU?



PRETDIABĒTA ZĀLES UN INSULĪNS:
var būt dzīvībai bīstams stāvoklis – hipoglikēmija (pazemināts cukura līmenis asinīs), kas var izraisīt smadzeņu bojājumus



PRETSĀPJU LĪDZEKĻI (PIEMĒRAM, PARACETAMOLU SATUROŠAS ZĀLES):
iespējama saindēšanās, aknu bojājuma risks



ANTIDEPRESANTI:
centrālās nervu sistēmas nomākums līdz pat komai



ATSEVIŠKAS ANTIBIOTIKAS:
izteikti slikta pašsajūta, piemēram, vemšana



ASINSSPIEDIENU PAZEMINOŠI LĪDZEKĻI:
reibonis un vispārējs nespēks



MIEGA LĪDZEKĻI, PRETHISTAMĪNA UN PRE-EPILEPSIJAS LĪDZEKĻI:
centrālās nervu sistēmas nomākums

LIETO ZĀLES DROŠI!

- ◆ Pirms zāļu lietošanas vienmēr izlasiet zāļu lietošanas instrukciju un neskaidrību gadījumā konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.
- ◆ Zāļu lietošanas instrukcija sniegs informāciju par to:
 - kādam nolūkam zāles paredzētas;
 - kā lietot zāles;
 - kā samazināt zāļu mijiedarbības un blakusparādību risku.



* alkohols – etilspirtu saturošs dzēriens

2016. GADĀ BEZ KOMPLIKĀCIJĀM!

J. Samsonova, diabēta aprūpes māsa, Diabēta centrs

Ir pagājuši Ziemassvētki un Jaungada sagaidīšana ar pilniem galdiem, un pienācis laiks padomāt par savu veselību. Un ne tikai tāpēc, ka svētku laikā daudz ēdam, par maz kustamies un uzkrājam liekus kilogramus.

Kā katru gadu, arī šogad – visiem, vai jums ir 1. tipa vai 2. tipa diabēts, nepieciešama ikgadējā veselības pārbaude. Kāpēc tā vajadzīga? Rūpīga pārbaude ļauj atklāt mazsvarīgas pārmaiņas, kas var būt nopietnu komplikāciju priekšvēstneši. Un jo agrāk tās tiks atklātas, jo agrāk tiks sākta ārstēšana. Tā varēs apturēt tālāku diabēta komplikāciju attīstību.

Jūs jau zināt, ka diabēts var izraisīt acu un sirds–asinšvadu saslimšanas, nieru darbības traucējumus. Taču ir zināms, ka no tām var izvairīties ar rūpīgu arteriālā asinsspiediena un ar glikozes līmeņa asinīs kontroles palīdzību.



Ar ko sākt? Pirmkārt, nepieciešams veikt vairākas pārbaudes. Un tieši:

➤ **Noteikt glikozētā hemoglobīna HbA1c līmeni**, kas parādis, cik labi kontrolējāt cukura līmeni asinīs iepriekšējos trijos mēnešos.

➤ **Nodot urīna un asins analīzes**, kuras noteiks, kā funkcionē jūsu nieras. Par iemeslu nemieram var kļūt paaugstināta sīko olbaltumu – mikroalbumīnu klātbūtne urīnā, jo tie bieži ir agrīna nieru saslimšanas pazīme.

➤ **Noteikt holesterīna un citu tauku līmeni asinīs**, jo tieši tie paaugstina sirds–asinšvadu saslimšanu attīstības risku.

➤ **Nosvērties**. Ja esat uzkrājis liekus kilogramus, tad, noņemot tos, uzlabosiet gan diabēta kontroli, gan kopējo veselības stāvokli, kas savukārt pazeminās nopietnas diabēta komplikācijas attīstības risku.

➤ **Izmērit arteriālo asinsspiedienu**. Pētījumi liecina, ka asinsspiediena normalizēšana var samazināt cukura diabēta komplikācijas attīstības risku. Ja atrodat paaugstinātu asinsspiedienu, nepieciešams to mērit atkārtoti vismaz nākamās trīs dienas. Ja rādītāji ir stabili augsti,

jāsāk atbilstoša ārstēšana, kas iesākumā ietver fiziskās aktivitātes pasākumus un vārāmā sāls lietošanas uzturā mazināšanu.

➤ **Ja diabēta ārstēšanā izmantojat insulīnu**, jāaplūko ķermeņa daļas, kur ievadāt insulīnu. Ja tās iekaisušas, sabiezētas vai ir asins izplūdumi, šādā vietās nedrīkst vairs insulīnu ievadīt. Insulīna uzsūkšanās no šādām vietām ir traucēta, un glikozes līmenis asinīs neparedzēti paaugstināsies.

➤ **Nepieciešama acu speciālista oftalmologa, konsultācija**, lai pārbaudītu tīkleni (acs dibenu). Savlaicīga pārmaiņu atklāšana tīklenē un to ārstēšana palīdzēs novērst sākušās pārmaiņas acīs. Tīklenes izmeklēšanu var veikt, izmantojot acs zīlīti paplašinošus pilienus. Tā kā tie īslaicīgi aizmiglos redzi un paaugstinās jutību pret dienasgaismu, līdzī jāņem saulesbrilles un nekādā gadījumā nevajadzētu sēsties pie automašīnas stūres.

➤ **Pārrunājiet ar savu ārstu savas veselības stāvokli, dienas režīmu, ikdienas diabēta paškontroli**. Un nekastrējieties runāt ar ārstu par problēmām jūsu seksuālajā dzīvē un emocionālajā stāvoklī.

➤ **Un vēl viens svarīgs moments ir jūsu kājas**. Cilvēkiem ar diabētu var būt kājas jušanas nervu darbības traucējumi – neiropātija. Var uzkāpt uz asas stikla šķembas, sagriezt kāju un pat nejūt to! Brūci viņš pamana tikai tad, kad redz asinis. Un diemžēl pilnīgs jutīguma zudums ir neatgriezenisks, to vairs nevar izārstēt. Taču pastāvīga un regulāra cukura līmeņa asinīs kontrole un kāju un pēdu regulāra pārbaude palīdz izvairīties no daudzām diabētiskas pēdas problēmām. Cilvēkiem ar diabētu katru gadu jāpārbauda pēdas pēdu aprūpes kabinetos, bet ikdienā tā jāaplūko pašam, lai pamanītu jutības izmaiņas, kā arī kādas pēdu ārējā stāvokļa izmaiņas. Konstatējot pārmaiņas, nepieciešams steidzami vērsties pie speciālista.

Iespējams, papildus ieteiks veikt kāju (un roku) nervu izmeklēšanu – neirogrāfiju. Ārsts var izrakstīt nosūtījumu speciālu apavu saņemšanai par valsts līdzekļiem.

Noteikt, vai jums ir diabētiskas pēdas attīstības risks, palīdzēs īsa aptauja:

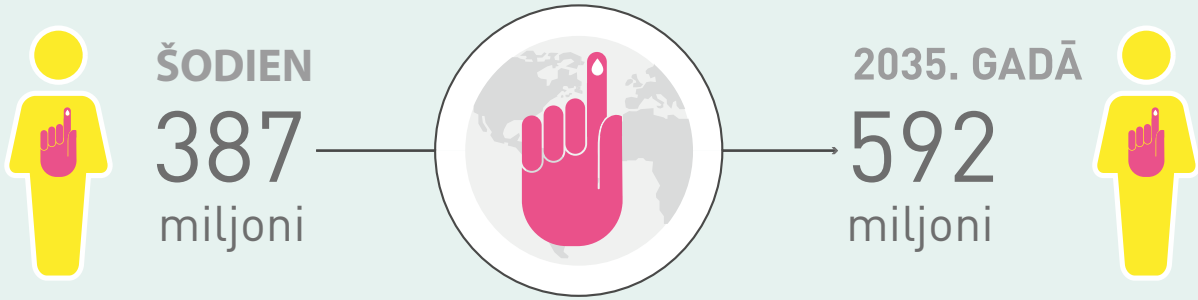
- Vai konstatējāt kāju jutības samazināšanos?
- Vai konstatējāt pēdas deformāciju?
- Vai sūdzaties par sliktu asinscirkulāciju kājās?
- Vai novērojat pēdu apsarkumu, ādas lobīšanos vai iekaisumu?
- Vai uz kājām ir čūlas?

Ja jūs atbildējāt pozitīvi vismaz uz vienu no šiem jautājumiem, nepieciešams nekavējoties vērsties pie speciālista.

Tuvojoties jaunam gadam, nereti sev daudz solām par to, ko izdarīsim, kā dzīvosim jaunajā gadā. Lai vismaz šo vienu solījumu – rūpēties par savu veselību – labāk pagūstam izpildīt, sāksim ar pašam vienkāršākajām veselības pārbaudēm un neatliksim tās uz vēlāku laiku! ☀

Izmantoti interneta materiāli

Pasaulē ar cukura diabētu slimo 387 miljoni cilvēku, un sagaidāms, ka 2035. gadā slimnieku skaits palielināsies līdz 592 miljoniem.*



* International Diabetes Federation. The global burden. In: IDF Diabetes Atlas, 6th edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation; 2013. Tīmekļa vietne: <http://www.idf.org/diabetesatlas>.

JAUNAS IESPĒJAS

Profesors A. Helds

Cukura diabēta 2. tipa pacientu ārstēšanas iespējas aizvien uzlabojas. Lai normalizētu cukura līmeni asinīs, tādējādi novēršot vai būtiski samazinot slimības komplikāciju rašanos, pašlaik izmanto medikamentus ar dažādiem iedarbības veidiem. Paaugstinātu cukura līmeni asinīs var samazināt, gan palielinot aizkuņģa insulīnu producējošo šūnu spēju ražot vairāk insulīna, gan palielinot insulīna darbības efektivitāti orgānos un audos, gan samazinot cukura veidošanos aknās. Minēto efektu nodrošināšanai jau plaši lieto vairāku grupu medikamentus. Bieži vien efekta sasniegšanai izmanto dažādu preparātu kombinācijas, vienlaikus panākot iedarbību dažādos līmeņos, tomēr daļai pacientu, kuriem organisma spēja ražot insulīnu jau būtiski samazinājusies, rodas nepieciešamība ārstēšanā pievienot arī insulīna vai tā analogpreparātus injekciju veidā.

Pēdējā laikā radīti medikamenti, kas balstās uz zināmu faktu, ka veselam cilvēkam cukurs ar urīnu praktiski neizdalās, bet cukura diabēta pacientam, sasniedzot noteiktu cukura asins līmeņa paaugstinājumu, tas sāk izdalīties caur nierēm ar urīnu. Zinātniekiem, kas strādāja cukura diabēta ārstēšanas jomā, radās ideja mēģināt panākt, lai cukurs sāktu izdalīties ar urīnu jau ātrāk, kamēr tā līmenis asinīs vēl nav ļoti augsts. Tādējādi izdotos nepieļaut izteiktu asins cukura koncentrācijas paaugstināšanos, jo, sasniedzot kādu noteiktu koncentrāciju, cukurs virs šā līmeņa izdalītos ar urīnu. Šādi medikamenti tika radīti un plaši izvērstos pētījumos vairāku gadu garumā pārbaudīti. Šo preparātu grupu sauc par SGLT-2 inhibitoriem, un Latvijā jau iespējams izmantot ārstēšanā vairākus šo medikamentu pārstāvjus, piem., empagliflozīnu, dapagliflozīnu. Parādījušies kombinētie preparāti: empagliflozīns kopā ar metformīnu vienā tabletē un dapagliflozīns kopā ar metformīnu.

Izmantojot ārstēšanā SGLT-2 inhibitoru grupas preparātus, var panākt būtisku cukura izdalīšanos ar urīnu, tā

empagliflozīnam apmēram līdz 70 g diennaktī, kas nodrošina glikētā HgA1c asins koncentrācijas samazināšanos par aptuveni vienu procentu. Tad, ja pacientiem šis rādītājs ir neapmierinošs, piem., 8%, pievienojot ārstēšanā empagliflozīnu, 3 mēnešu laikā var panākt 7% līmeni.

Plānojot SGLT-2 inhibitoru ieviešanu ārstēšanas praksē, bija jānoskaidro svarīgs jautājums, vai cukura izdalīšanās ar urīnu neveicinās infekciju attīstīšanos urīnceļos. Speciāli plānotie kliniskie pētījumi pierādīja, ka infekcijas risks ir ļoti neliels, tomēr iesaka pirms preparātu lietošanas sākšanas veikt attiecīgam pacientam pilnu urīna analīzi, lai noskaidrotu, vai jau nav urīnceļu infekcijas. Ja to konstatē, preparātu lietošana nav pieļaujama. Preparātu lietotājiem vismaz reizi gadā nepieciešama nieru darbības pārbaude. Ja nieru funkcija ir pazemināta (GFĀ zem 45 ml/min), preparāti nebūtu jālieto. Šīs grupas preparātus var lietot kopā ar jebkuru citas grupas cukura līmeni pazeminošu preparātu, arī ar insulīnu vai tā analogiem.

Nepieciešams akcentēt būtisku SGLT-2 inhibitoru preparātu labu īpašību, kas ļoti svarīga 2. tipa cukura diabēta pacientiem, kuriem ir aptaukošanās. Izdalot ar urīnu cukuru, iespējams panākt svara samazināšanos. Svara samazināšanās notiek paralēli ar asinsspiediena samazināšanos.

SGLT-2 INHIBITORU GRUPAS PREPARĀTI UZLABO CUKURA DIABĒTA ĀRSTĒŠANU, JO

- ▶ Pazemina būtiski paaugstināto cukura līmeni asinīs
- ▶ Veicina aptaukošanās samazināšanos
- ▶ Pazemina paaugstināto asinsspiedienu,
- ▶ Pazemina sirdsslimību risku, palielina dzīvildzi,
- ▶ Neizsauc hipoglikēmijas.

Viss iepriekš minētais ļauj prognozēt šo preparātu izmantošanas pieaugumu 2. tipa cukura diabēta pacientu ārstēšanā. Receptu medikamentus izraksta endokrinologs. 🌟

NEĒRTĀ PROBLĒMA

Urīna inkontinence jeb nesaturēšana ir nespēja kontrolēt urīna noplūdi. Tā ir neērta problēma, par kuru nemēdzam runāt.

Var būt stresa inkontinence, kad urīns negaidīti noplūst, klepojot, šķaudot, pie fiziskas slodzes vai smagumu celšanas. Var būt arī kā neatliekama steidzama vajadzība, kurai seko piespiedu urīna noplūde, kā arī vajadzība pēc biežas urinācijas, tajā skaitā naktīs. Stresa inkontinence var kombinēties ar neatliekamu un biežu vajadzību.

Ārstu uzgaidāmajās telpās Austrālijā, anonīmi aptaujājot pacientus par urīna nesaturēšanas problēmām, atklājās, ka 65% sieviešu un 30% vīriešu ir šī problēma, bet tikai 31% šo cilvēku par to runājuši ar ārstu.

Urīna nesaturēšanas problēmas palielinās līdz ar vecumu, jo novecojot urīnpūšļa muskuļi kļūst vājāki un urīnpūslis vairs nespēj uzglabāt pietiekami lielu urīna tilpumu. Urīna nesaturēšanu var provocēt dažādas veselības problēmas: sievietēm menopauze, ginekoloģiskas operācijas, vīriešiem palielināta prostata, kā arī citas slimības – onkoloģiskas, neiroloģiskas, tajā skaitā cukura diabēts.

Urīna nesaturēšana rada gan sociālas, gan higiēnas problēmas, nereti tādēļ cilvēki ar urīna nesaturēšanu izvairās iziet no mājas un kļūst sociāli neaktīvi. Urīna inkontinence noteikti jāpārrunā ar ārstu, lai precizētu tās iemeslus un izvēlētos pareizāko ārstēšanas veidu.

Noteikti nevajag aizmirst, ka mūsdienās pieejami moderni un ērti inkontinences līdzekļi – biksišu ieliktnīši un speciālas vienreizējās lietošanas bikses. Urīnu uzsūcošās bikses pieaugušajiem ir elastīgas un ērtas arī aktīviem, staigājošiem pacientiem. Tās paredzētas dažādas pakāpes urīna nesaturēšanai, kā arī novērš nepatīkamu aromātu.

Šie modernie higiēnas līdzekļi atļaus jums droši iziet no mājas – nebaidoties, ka varat nepaspēt uz tualeti. ☀



amd Pant



Inkontinences līdzekļi – absorbējošās bikses pieaugušajiem

Piemērotas arī staigājošiem pacientiem ar urīna nesaturēšanu

Uzsūkšanas pakāpe 

Iekļautas Kompensējamo medicīnisko ierīču sarakstā ar references cenu (mazāko pacienta lidz maksājumu) pie vidējas inkontinences pakāpes. Valsts kompensācija paredzēta arī pacientiem ar cukura diabētu un neiroloģiskām komplikācijām.



AMD Pant Small Super - 60-90 cm
AMD Pant Medium Super - 70-120 cm
AMD Pant Large Super - 90-150 cm
AMD Pant X-Large Super - 110-170 cm

Ražotājs:
Activ Medical disposable
Domain de la Clotte
S'alinelles
Francija

Izplatītājs Latvijā: SIA Farmeko
Brīvības gatve 410, Rīga
Tālrunis: 8003081
e-pasts: info@farmeko.lv
www.farmeko.lv

ZUPA NAV SĀLS NOVĀRĪJUMS

Pēteris Apinis, ārsts, Latvijas Ārstu biedrības prezidents

Tas, kas apgalvo, ka sāls lietošanu nevajag ierobežot, rūpējas par mākslīgās nieres nodaļas darbu. Kādam žurnālam uz vāka uzrakstīts, ka sāli nevajag ierobežot, jo tas ir veselīgs. Pieņemot, ka šim muļķībām notic tikai 1% lasītāju un tikai 10% no tiem sāli sāk rīt riekšavām, hipertensija garantēta vismaz 100 pacientiem, bet nieru dialīze – desmitam. Esmu ļoti optimistisks, ka meliem un reālam jaunumam notic tikai 1%.

Ir zinātniski pierādījumi, ka augstais sāls patēriņš Eiropā ir galvenais faktors, kas ietekmē asinsspiediena paaugstināšanos. Hipertensija ir būtisks iemesls nieru mazspējai, insultam un infarktam. Sirds un asinsvadu slimības ir galvenais nāves cēlonis Latvijā. Latvijas medicīnas profesionāļi pārmēra sāls lietošanu ierindo ceturtajā vietā kaitīgo ieradumu topā aiz smēķēšanas, mazkustīga dzīvesveida un pārmērīgas alkohola lietošanas.

Ikdienā cilvēkam nepieciešami 1–2 grammi vārāmā sāls (NaCl). Šādu daudzumu var uzņemt ar gaļu, zivīm, citiem uzturproduktiem, kas nav speciāli sāļi. Latvieši sāli uzņem 10–12 gramus dienā (Pārtikas un veterinārā dienesta pētījuma dati) vai 12–15 gramus dienā (ēšanas paradumu pētījumu dati). Pārmērīga vārāmā sāls lietošana mūsu valsts iedzīvotāja vidējo dzīves ilgumu samazina par 2–3 gadiem, salīdzinot ar skandināvu, un par 3–4 gadiem, salīdzinot ar japāņi vai dienvidkorejietiem.

Par daudz sāls Latvijas iedzīvotāji saņem galvenokārt ar rūpnieciski gatavotiem pārtikas produktiem. Lai mūsu maizīte iznāktu mīksta, kraukšķīga un garda, tai ir par daudz vārāmā sāls. Par daudz sāls ir čipšos, desu izstrādājumos, sierā un citos produktos. Pat ja vienā produktā šis nātrija hlorīds nepārsniedz pieļaujamās devas, kopumā ikdienā iedzīvotājs, kas pārtiku pērk lielveikalā, sāli saņem par daudz.

Veselības ministrija un Latvijas Ārstu biedrība strādā ar pārtikas ražotājiem un cenšas panākt, lai produktos Latvijā nebūtu vairāk par 1,25 gramu sāls uz simts gramu produkta. Guntis Belēvičs iesaka visiem pārsālītajiem produktiem uzlikt nopietnu akcīzes nodokli. Protams, marinētās siļķēs un gurķos šis skaitlis nemainīgi būs daudz augstāks. Toties, piemēram, Rēzeknes gaļas kombināts ražo desas un cīsiņus ar pazeminātu sāls saturu, lai tos varētu lietot bērni skolās un bērnudārzos. «Liepkalnu» maiznieki ražo labu un garšīgu graudu maizīti ar pazeminātu sāls saturu, un viņiem cenšas līdzināties «Fazer» maiznieki. Un tomēr – ja vidēji pusotra procenta no mūsu apētajiem pārtikas produktiem ir vārāmais sāls, tad dienā iznāk vismaz 10 gramu un nepārprotama slodze mūsu nierēm.

Daļai sabiedrības jau kopš bērnības ir ieradums lietot daudz vairāk sāls, nekā fizioloģiski nepieciešams, to papildus pieberot klāt nemaz nepagaršotam ēdienam. Tradīcijas sāls lietošanā nāk no seniem laikiem, kad NaCl bija būtiskākais

konservants, kad latvieši sāļja gaļu, zivis, gurķus un sēnes. Sāls ātri notrulina garšas kārpiņas, un cilvēks sāk bērt arvien vairāk sāls pie zupas, kartupeļiem, tomātiem un gurķiem. Nez kāpēc lielākā daļa sāls atkarīgo kļūst par pavāriem un pārsāla jebkuru zupu restorānā vai ātrās uzkodas ēstuvē. Ir zināma arī atkarība no sāls. Ar šo kaiti laikam visvairāk slimību tie, kas radījuši ātro uzkodu restorānus ar pamatēdienu – frī kartupeļiem ar sāli un nedaudz gaļas.

Vai ir situācijas, kad sāli vajag vairāk? Protams – lielas fiziskas slodzes un svīšanas gadījumā. Bet šāda slodze ir noskriets maratons, nevis aiziešana kājām uz lielveikalu.

Ministrijai un Latvijas Ārstu biedrībai jāveic publicitātes triki, lai atgādinātu politiķiem par nepieciešamību paaugstināt nodokļus nevis darbaspēkam, bet gan veselībai ļoti neveselīgajam vārāmajam sālim un cukuram. Agri vai vēl Latvijas iedzīvotājiem un politiķiem būs jāsaprot, ka sāls un cukura lietošana ierobežojama jebkurā veidā. Kaut vai tādēļ, ka tieši cukura diabēts, liekais svars, arteriāla hipertensija un sirds asinsvadu mazspēja kopā ar sirds vai smadzeņu infarktu ir tā buķete, ko ārstēt cilvēkam ir visdārgāk un visgrūtāk. Pārmērīga sāls un cukura lietošana jebkurā gadījumā vēlāk atsauca uz valsts un pašu iedzīvotāju maciņu, gadiem lietojot dārgos medikamentus.

Latvijas Ārstu biedrība iesaka:

IEROBEŽOJĒT SĀLS DAUDZUMU UZTURĀ!

- ▶ **Nelieciet sāli klāt jau gatavam ēdienam!**
- ▶ **Samaziniet sāls daudzumu gatavojot!**
- ▶ **Izvairieties no sāļiem ēdieniem! Nepērciet lielveikalos konservus un pusfabrikātus, gatavojiet ēdamo no svaigiem produktiem!**
- ▶ **Izvēlieties Latvijā ražotus produktus ar samazinātu sāls daudzumu!**

Rudenī atcerieties par tām konservēšanas metodēm, kur sāli nelieto, marinējiet ar augu valsts produktiem. Savukārt ziemā sāls trauciņu izkaisiet uz sava lieveņa ledus kausēšanai. Gatavojot ēdienu, to var bagātināt ar dažādām garšvielām, aizstājot sāli. Nav neviena iemesla mājās turēt sāli – ne jūras, ne kālija, ne ar garšvielām, kur nu vēl šo sāli likt pie ēdiena. Nav iemesla pārlietu agri iedzīvoties insultā un pavadīt daļu dzīves gultā, nekomunicējot, taču ar paralizētu roku un kāju. ☀

Ar autora atļauju raksts pārpublicēts no veselības žurnāla "ārsts.lv" 2015. gada novembra nummura

ĒD, KUSTIES, MĪLI!

KĀ IEMĀCĪTIES PRIECĀTIES PAR DZĪVI

Ikvienam no mums dzīvē gadās brīži, kad saule nešķiet pietiekami silta un spoža, dzīve nesagādā prieku un gribas vienkārši gulēt, skatoties griestos. Tas ir normāli, jo cilvēks nevar būt smaidīgs un dzīvespriecīgs 24 stundas diennaktī. Tomēr, ja sliktais garastāvoklis ieilgst uz vairākām dienām vai pat nedēļām, ar to jāmēģina tikt galā.

Ja runa ir nevis par klīnisku depresiju, kas ir nopietna slimība un prasa atbilstīgu ārstēšanu, bet vienkārši par ieilgušu sliktā noskaņojuma periodu, iespējams, ar to cīnīties palīdzēs mūsu vienkāršie ieteikumi.

+ SMAIDIET!

Smaidiet pat tad, ja negribas. Jo smaids un smieklis aktivizē organisma receptorus, kas ir atbildīgi par endorfīnu jeb tā saukto laimes hormonu izdalīšanos. Veidojas zināms apburtais loks – jo biežāk cilvēks smejas, jo aktīvāk viņa organisms izstrādā endorfīnus, savukārt, jo augstāks ir endorfīnu līmenis asinīs, jo biežāk gribas smieties. Piemēram, padariet sev par ieradumu ik reizi pasmaidīt, kad sastopat kaimiņu vai kolēģi, vērsieties ar jautājumu pie garāmgājēja vai pārdevēja veikalā. Vienkāršais nosacījums «Katram cilvēkam – viens smaids» palīdzēs ne tikai paaugstināt endorfīnu līmeni asinīs, bet arī būtiski uzlabot savas attiecības ar apkārtējiem, kas, starp citu, ļoti pozitīvi ietekmēs arī noskaņojumu.

+ ĒDIET PAREIZI!

Iekļaujiet savā ēdienkartē pēc iespējas daudz produktu, kas veicina endorfīnu izstrādāšanu, piemēram, zemenes, vīnogas, apelsīnus, banānus, saldējumu un, protams, šokolādi. Šie produkti ir ne vien veselīgi, bet arī garšīgi, un bauda, ko rada garšīgs ēdiens, ir spēcīgs stimulators, kas vairo laimes hormonus. Turklāt labs jaunums tiem, kas ir iecienījuši dedzinošu un asu ēdienu, ir tas, ka pipari arī ir to produktu sarakstā, kas pozitīvi ietekmē endorfīnu receptorus!

+ NODARBOJĒTIES AR SPORTU!

Šajā gadījumā par labu nāks pilnīgi jebkāds fizisko aktivitāšu veids – pastaiga ātrā gaitā, dejas, peldēšana, braukšana ar velosipēdu vai futbols. Līdzko palielinās sirdsdarbības ātrums, organisms nekavējoties sāk izstrādāt endorfīnus.

+ UZŅEMĪET D VITAMĪNU!

Saules staru iedarbībā organisms sāk izstrādāt D vitamīnu, kas cita starpā veicina endorfīnu izdalīšanos. Mūsu klimats ar saulainām dienām nelutina, jo īpaši rudens un ziemas laikā, tādēļ ieteicams apmeklēt solāriju (ja vien tam nav medicīnisku kontrindikāciju) un lietot D vitamīnu.

+ IZVAIRĪETIES NO STRESA!

Protams, iedomāties mūsdienu cilvēka dzīvi bez stresa nav iespējams, taču var pacensties vismaz ierobežot uztraukuma iemeslu skaitu. Piemēram, jums uzmācas aizdomas, ka ir piemeklējusi kāda slimība, un jūs to pārdzīvojat?! Tad saņemieties un beidzot aizejiet pie ārsta! Ticiet – pēc visu nepieciešamo izmeklējumu veikšanas sajūties neiedomājama atvieglojumu, uzzinot, ka panikai nav iemesla. Un pat tad, ja tiks konstatēta kāda veselības problēma, to atrisināt agrīnā stadijā būs daudz vienkāršāk. Jūs nomāc darba vai finanšu problēmas? Sastādiet plānu to atrisināšanai un rīkojieties soli pa solim, necenšoties aptvert visu uzreiz. Bet pats galvenais – strikti aizliedziet sev domāt par problēmām pirms aizmigšanas!

Kvalitatīvs un pilnvērtīgs miegs ir ķīla labam noskaņojumam nākamajā dienā.

+ MĪLIET!

Mīliet sevi, savus tuviniekus un radniekus, savus draugus, savu kaķi – vienalga, ko! Jo mīlestība ir visspēcīgākais laimes hormonu izdalīšanās stimulators! 🌟

Ar laipnu atļauju raksts pārpublicēts no «Veselības noslēpumi» Nr. 10, 2015





VAI IET

PA VEGĀNISMA CEĻU

22. februārī Dobeles Diabēta biedrībā viesojās vegāns Elīza Briede ar lekciju par vegānismu, kuru noklausījās arī šo rindu autore un nolēma dalīties savās atziņās ar žurnāla «Saule» lasītājiem.

Vegānisms ir filozofiska nostāja un dzīvesveids, kura atbalstītāji cenšas neizmantot dzīvniekus pārtikai, apģērbam, izklaidei vai jebkādam citam nolūkam. Vegāni atšķiras no veģetāriešiem ar to, ka papildus tam, ka izvairās no gaļas, zivju lietošanas, nelieto olas, medu, krējumu, majonēzi un parējos piena produktus. Visbiežākie šādas izvēles iemesli ir ētiski apsvērumi saistībā ar dzīvnieku tiesībām vai labturību, apkārtējo vidi un veselību, kā arī garīgi un reliģiski apsvērumi (par to vairāk raksta 2. daļā).

PLUSI

Daļa dietologu uzskata, ka tradicionālais rietumnieku uzturs (kam raksturīgs augsts «sarkanās gaļas», taukvielu, saldumu un smalko miltu patēriņš) ir kaitīgs veselībai un vegānu uzturs ir ieteicamāks variants daļēji tāpēc, ka vegānu uzturā ir pietiekami daudz augļu un dārzeņu. Uz vegānu uzturu attiecas arī veģetāra uztura plusi veselībai – saskaņā ar ASV un Kanādas uztura speciālistu organizāciju atzinumu, uztura veidos, kuros nav gaļas, ir mazāk piesātināto taukskābju, holesterīna, un dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielu, bet vairāk ogļhidrātu, šķiedrvielu, magnēzija, kālija un antioksidantu, piemēram, C un E vitamīnu.

Cilvēkiem, kas neēd gaļu, kopumā novērots mazāks ķermeņa masas indekss (viņi sver vidēji par 13,6 kg mazāk) – tas saistīts ar zemāku mirstības līmeni no sirds asinsvadu slimības, zemāku holesterīna līmeni asinīs, zemāku asinsspiedienu un 2. tipa diabēta risku, kā arī mazāku prostatas un resnās zarnas vēža risku.

2006. gadā veiktajā pētījumā atklāts, ka cilvēkiem, kas slimo ar 2. tipa cukura diabētu, vegāniskais uzturs, kurā ir zems tauku līmenis, ļāva samazināt svaru, holesterīna līmeni, un tas notika veiksmīgāk, nekā ievērojot Amerikas diabēta asociācijas ieteikto uzturu. Nesenā PVO (WHO) pētījumā apstrādātā gaļa ievietota tādā pašā kancerogēno vielu kategorijā kā cigaretes un azbests.

MĪNUSI

Lai gan organizācija «Academy of Nutrition and Dietetics» atzīst, ka vegānu uzturs ir veselīgs, tomēr nesabalansēta vegāniskā uztura dēļ var rasties veselības problēmas.

Vegānisma piekritēji nereti piedzīvo olbaltumvielu, omega-3 taukskābju, B12 vitamīna, dzelzs, kalcija un citu uzturvielu trūkumu. Šo uzturvielu trūkumam var būt nopietnas sekas, t.sk. anēmija, rahīts, kretinisms bērniem, kaulu atmišķēšanās un vairogdziedzera nepietiekama aktivitāte pieaugušajiem.

ATTIEKSME PRET GOVS PIENU UN TĀ PRODUKTIEM

Pēdējo gadu lielā mēroga pētījumi, kā Ķīnas pētījums (*China Study*) un Māsu Veselības pētījums (*The Nurses Health Study*) satur stiprus pierādījumus, ka piens nav tik veselīgs dzēriens, kā tika uzskatīts, bet tieši otrādi sekmē dažu slimību attīstību, par kurām agrāk domāja, ka piens no tām izsargā, piemēram, osteoporozī, sirds-asinsvadu slimības un vēzi.

Attiecībā uz pienu pastāv 3 galvenie mīti, kas neatbilst patiesībai:

➤ Pirmais: piens vajadzīgs kaulu veselībai un stipriem zobiem. Tomēr, kā izrādās, dzīvnieki ar lieliem, stipriem kauliem un zobiem, kā govīs, ziloņi, bizoni, gorillas, vepri, nīlzirgi, dinozauri un žirafes nedzer pienu, bet pārtiek no ūdens un zāles. Turklāt piens ir slikts kalcija avots, jo no katriem 100 gramiem kalcija cilvēki absorbē tikai 32 gramus, turpretī no zaļo lapu dārzeņiem (rožu kāposti, virziņkāposti, spināti) – 64 gramus.

➤ Otrs mīts: piens ir labs olbaltumvielu avots, jo tas ir pilnīgs proteīns. Īstenībā piena proteīni var izraisīt alerģiju, kas ir ļoti izplatīta bērniem un kurai var būt postošas un ilgstošas sekas.

➤ Trešais mīts: lai gan govīs piens satur vērša un sintētiskos hormonus, tie ir nekaitīgi. Tomēr nokrejata piena lietošana var radīt pūtītes. Arī neseni pētījumi liecina, ka pastāv sakars starp govīm injicētā vērša hormona,

kas palielina insulīna daudzumu kā augšanas faktoru un paaugstinātu krūts vēža un prostatas vēža risku. Turklāt govs piens satur antibiotikas, piesātinātās taukskābes un somatiskās jeb strutu šūnas.

Tas liecina, ka piena produktu daudzums uzturā jāierobežo vai pavisam no tiem jāatsakās.

RAKSTA AUTORES PIEREDZE

Autore ir kristiete ar 24 gadu stāžu un tikai pēc 17 gadu pārdomām nolēma pievērsties veģetārismam un atteicās no pagājušajiem Ziemassvētkiem no gaļas, zivīm, olām, majonēzes, krējuma, piena pie kafijas un arī kartupeļiem (jo tie pārmērīgi tiek apstrādāti ar pesticīdiem, insekticīdiem, tiek lietoti par daudz un stipru minerālmēsli).

Autore iedvesmu dzīvesveida maiņai atrada Bībelē, kur Daniela grāmatā stāstīts par jūdu pravieti Danielu un viņa trijiem draugiem Sadrahu, Mesahu un Abed-Nego (šādus vārdus viņiem deva galminieku priekšnieks), kuri no Jeruzalemes bija aizvesti trimdā uz Bābeli un vispirms kalpoja ķēniņa Nebukadnēcara galmā, kur, atsakoties no ķēniņa galma ēdieniem, pārtika tikai no augu barības un ūdens. Viņi ir slaveni ar to, ka vēlāk savas gudrības un saprašanas dēļ tika iecelti par Bābeles pārvaldniekiem, un Danielu Dievs izglāba no lauvas bedres, bet viņa trīs draugi – no degoša cepļa.

Par veģetārieti autore tomēr nekļuva vienā dienā, jo pēc 10 dienu atturēšanās no gaļas un zivju produktiem u.c. «vecais cilvēks» viņa sadumpojās un bija jāaiziet uz kafejnicu un jāpēd kārtīga vistas filejas porcija ar kartupeļiem. Tomēr apziņa, ka nevēlas kļūt par pieraduma vergu un ir pārkāpta 50 gadu robeža, rosina vēlmi turpmāk dzīvot saskaņā ar jaunatrstoto kristietes identitāti. Tā jau nav, ka vairs nekad negribas gaļu, un ik pa reizei tiek apēsts gabals gaļas. Jaunajā dzīvesveidā ir jāiegulda pūles, tā ir zināma atteikšanās no pierastā un gavēnis atlikušās dzīves garumā un ciņa, un ceļš, ko turpināt. Negatīvi ir tas, ka kā kompensāciju gaļai gribas pastiprināti saldumus, un kopš veģetārisma uzsākšanas divu pēdējo mēnešu laikā klāt ir nākuši 1,5 kg.

Tomēr kādā gudrā grāmatā tika izlasīts, un autore centīsies šo kāri ierobežot ar krūzi kakao ar ūdeni un ar 1 tējkaroti cukura un 2–4 gabaliņiem tumšās šokolādes dienā. Kārdinājums ir tad, ja jāgatavo ģimenes locekļiem kāds gaļas ēdiens pēc īpašas receptes. Tad jau neliela porcija gaļas tiek apēsta, cerams, tas būs arvien retāk. Tāpat autore nav atteikusies no kartupeļiem zupās, ja ir aiziets uz kafejnicu, un pat, ja tur ir kāds gaļas kriksītis. Tomēr ieguvumu ir vairāk nekā minusu un grūtību, un tie ir 12:

- 1) apziņa, ka autore izpilda Dieva gribu savā dzīvē (sk. tālāk),
- 2) apziņa, ka viņas dēļ neviena dzīva radība nav noslepkavota un nevienam nav sagādātas ciešanas,
- 3) ir normalizējies asinsspiediens un stipri uzlabojies pulsa rādītājs (pulss samazinājies no 106–110 uz 67–80),
- 4) ir laba metabolā kompensācija (HbA1C ir 6,6%),
- 5) apziņa, ka tā dod ieguldījumu planētas zemes ilgtspējīgā attīstībā (tā taupa ūdeni un uzlabo gaisu, jo gaļas un piena produktu ražošana ir atbildīga par 70% globālā dzeramā ūdens patēriņu un 19% pasaules CO2 izmešu),
- 6) viegluma sajūta,

- 7) attīrās iekšēji un dvēseliski,
- 8) ievēro veselīgāku dzīvesveidu (papildus baseina apmeklējumam kontrastduša, ritenbraukšana, pirts apmeklējumi (vārtīšanās sniegā)),
- 9) agrāko 4 rīta kafiju vietā no plkst. 5.00–11.00 dzer 1–1,5l tīru siltu vārītu ūdeni,
- 10) ir iepazinusies ar jaunām garšas kārpiņu izjūtām un atklājusi jaunas garšvielas, piemēram, kurkumu un raudeni (un ķiplokus pie rivētām, vāritām bietēm; grib izmēģināt tofu),
- 11) atļaujas sevi ziemā palutināt ar dzeltenajiem Getliņu tomātiem un Mārupes gurķiem,
- 12) būtiski ietaupījusi laiku uz ēst gatavošanu.

Ir interesanti palasīt, ko Svētie Raksti saka par veģetārismu. Gaļas ēšana kristiešiem ir atļauta, taču nav ieteicama. Vecās Derības pirmajā bauslī norādīts: «Tev nebūs nokaut» (5. Mozus 5:17), un tas sasaucas ar Pitagora izteiktajām domām. Pirmajā Mozus grāmatā minētie panti ļauj noprast, ka Dievs cilvēkiem nav vēlējis ēst gaļu. Un Dievs sacīja: «Redzi, es jums esmu devis visus augus, kas nes sēklu, kas vien zemes virsū, un visus kokus, kas augļus nes, kam sēkla sevī; tie lai jums būtu par ēdamo. Bet visiem zemes zvēriem un visiem putniem gaisā, un visiem rāpuļiem, kas rāpo pa zemes virsu, kam dzīvība, Es dodu visu zaļo zāli par barību.» (1. Mozus 1:29–30).

Lai ievērotu šo dzīvesveidu, nav vajadzīgs dzīvot pēc principa – visu vai neko, jo, topot par vegānu/veģetārieti, to var to darīt pakāpeniski un sevi pažēlot. Vispirms var atteikties no gaļas, zivju ēšanas, piemēram, pirmdienās un uzreiz neatteikties no saviem mīļākajiem ēdieniem. Apsveicama ir doma sākt ar atteikšanos no vistas gaļas un zivīm, jo tie sastāda 95% no visas patērētās gaļas. Nav jāuzskata par pārkāpumu, ja vegāns apēdis kādu šķēli siera vai veģetārieti – svētkos kādu gaļas ēdienu.

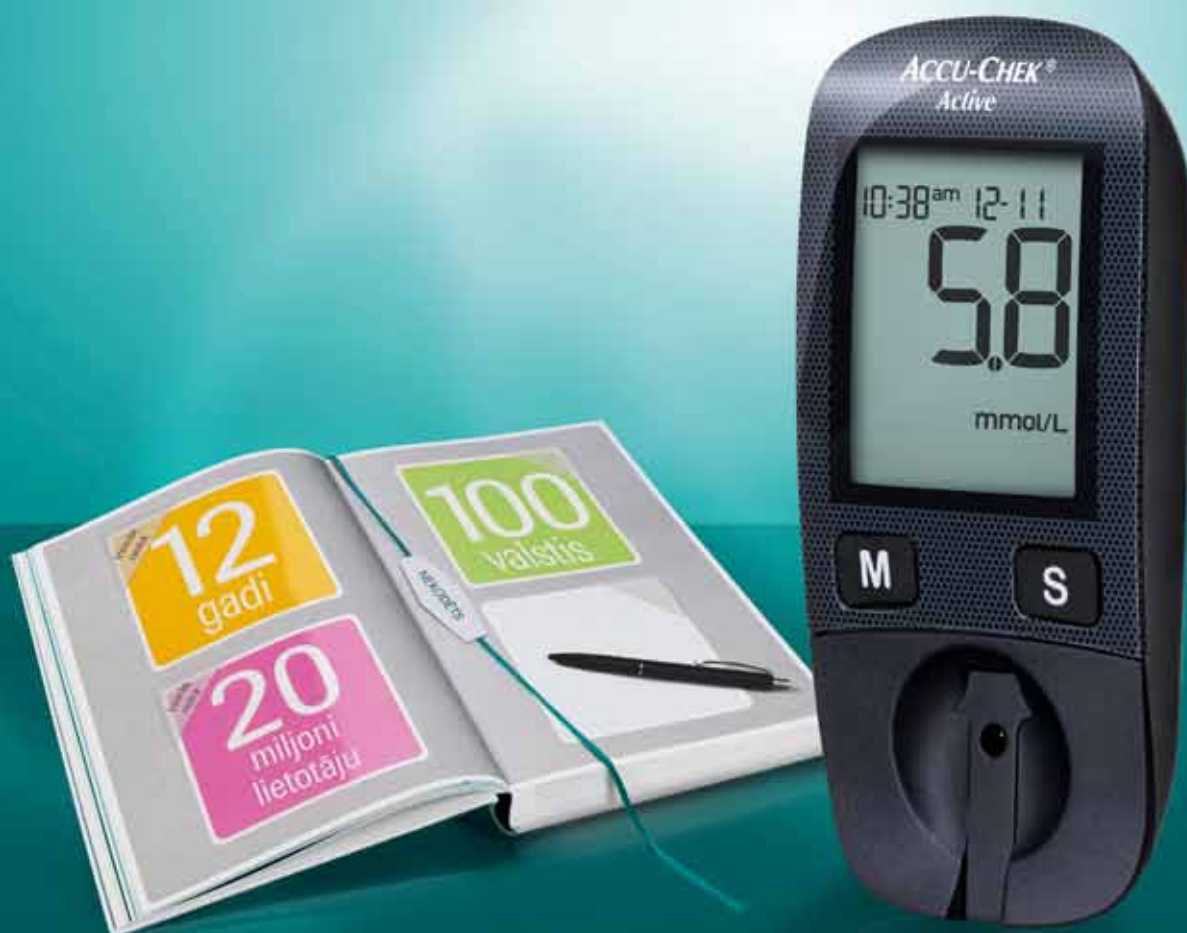
Kļūsim zaļi, ēdot zaļi! 🌱

Raksts tapis, balstoties uz E. Briedes lekciju un interneta resursiem: www.vegan.lv, www.nutritionfacts.org, www.nomilk.com

UZTURA SPECIĀLISTES BAIBAS GRĪNBERGAS KOMENTĀRS

Cilvēki, kas ir vegāni, uzturā nelieto nekādus dzīvnieku izcelsmes produktus, taču joprojām ēd ogļhidrātiem bagātu uzturu, kurā iekļauj augļus, maizi, galetes un dažādus graudus – griķus, auzas, rīsus, kviešus, miežus, kā arī rudzus. Līdz ar to arī vegāniem – diabēta pacientiem – ir aktuāli izvēlēties pilngraudu produktus, kā arī rupja maluma pilngraudu maizi ar augstu šķiedrvielu saturu. Neiekļaujot uzturā dzīvnieku izcelsmes produktus, vegāni daļēji sevi pasargā no piesātinātajiem taukiem – gaļas un piena treknuma, kas ir apsveicami, taču jāatceras, ka arī palmu, kokosriekstu un šī sviesta tauki ir ar augstu piesātināto tauku daudzumu, un tos nevajadzētu iekļaut uzturā. Vegāniem būtu jāpievērš uzmanība omega-3 taukskābju pietiekamībai uzturā, vairāk lietojot linsēklas. Pietiekamu olbaltumvielu daudzumu vegāni var sev nodrošināt ar pākšaugiem, īpaši sojas produktiem, kā arī riekstiem un sēklām (arī kvinoju, kaņepēm un amarantu).

Ļaujiet skaitļiem runāt jūsu vietā...



Sāciet savu veiksmes stāstu, izmantojot Accu-Chek® Active sistēmu precīzai asins glikozes kontrolei!

Vairāk nekā 20 miljoni lietotāju vairāk nekā 100 valstīs **uzticējušies** šai sistēmai jau vairāk nekā 12 gadu **laikā**. Nav kodēšanas, bet ir daudz atbalsta funkciju, lai padarītu glikozes līmeņa kontrolēšanu vēl vieglāku.

Vairāk informācijas varat uzzināt, piezvanot uz bezmaksas Accu-Chek klientu informācijas tālruni **800 08886**

ACCUCHEK®

Karīna,
diabēta
apmācības
māsa



NovoFine® Jūsu sajūtām ir nozīme

■ **NovoFine®: Ko Jums nozīmē jaunās NovoFine® 32G Tip etw insulīna ievades adatas?**

■ **Karīna: «Tievākas adatiņas rada mazāk sāpju. Cilvēkiem ar diabētu tās var palīdzēt justies labāk insulīna injekcijas brīdī, ļaujot to veikt ātrāk un vieglāk.»**

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

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

Blakusparādību gadījumā ziņot Zāļu valsts aģentūrai, Jersikas ielā 15, Rīgā, LV-1003. Tālr.: +371 67078400, fakss: +371 67078428. Timekļa vietne: www.zva.gov.lv
Reklāmas devējs – Novo Nordisk A/S pārstāvniecība Latvijā, K.Ulmaņa gatvē 119, Mārupē, Mārupes novads, LV-2167, Latvija. Tālr. 67257577. www.novonordisk.lv. Reklāma izstrādāta 2015. gada martā.

NovoFine® 32G 0,25 mm x 6 mm adatas:

- **Lielāks komforts**
Tievākas adatas sniedz labākas sajūtas injekcijas brīdī^{1,2,3}
- **Pareiza insulīna injekcija**
NovoFine® 6 mm adatas nozīmīgi samazina intramuskulāras injicēšanas risku⁴
- **Ātrāka un vieglāka injekcija**
Thin Wall tehnoloģija nodrošina ērtāku injekciju, ļauj veikt to ātrāk un ar mazāku spēku⁵



© Novo Nordisk A/S 03/2015