

Vai Tu zini,  
kas ietekmē  
Tavas sirds veselību?



# Riska faktori

Risku saslīmt raksturo riska faktoru esamība.

Latvijas iedzīvotāju sirds un asinsvadu slimību galvenie riska faktori ir:

- smēķēšana;
- paaugstināta ķermeņa masa;
- nepietiekama fiziskā aktivitāte;
- paaugstināts arteriālais asinsspiediens;
- paaugstināts holesterīna līmenis asinīs;
- cukura diabēts.

**Riska faktors ir jebkurš fizikāls, ķīmisks, bioloģisks, sociāls, ekonomisks, dzīvesveida vai ieraduma apstāklis, kas VAR veicināt vai izraisīt saslimšanu.**

Visbiežāk sastopamā sirds slimība ir sirds vainagartēriju slimība jeb koronārā sirds slimība (KSS). Katra cilvēka risks saslimt ar KSS atkarīgs no vecuma, dzimuma un iepriekš minēto riska faktoru esamības un to kombinācijas.

Lai novērtētu (paredzētu) KSS izraisīta notikuma (piemēram, infarkta) risku konkrētam cilvēkam tuvāko 10 gadu laikā, ārsts var izmantot speciālu tabulu (SCORE tabula).

Pārziņot un samazinot savus riska faktorus, cilvēks var pagarināt veselīgu mūžu!

# Smēķēšana

## Zinātniski pierādīts

- Abi smēķēšanas veidi ir nozīmīgi sirds un asinsvadu, plaušu slimību un vēža riska faktori.
- Oglekļa monoksīds jeb tvans – nāvējoša gāze, kura rodas, tabakai sadegot, samazina skābekļa daudzumu, kas ar asinīm tiek pievadīts audiem, un ietekmē sirds slimību attīstību.
- Nikotīns, ko satur tabaka, izraisa asinsspiediena paaugstināšanos un sirds ritma paaugstināšanos, sirds darbs kļūst mazāk produktīvs.
- Vairāk nekā 90% pacientu ar kāju artēriju slimībām ir smēķētāji.
- Gandrīz puse no visiem pasaules bērniem elpo gaisu, kas ir piesārņots ar tabakas dūmiem.

**Smēķēšana ir process, kas izraisa spēcīgu fizisku un psihisku atkarību no tabakas. Ir aktīvā (smēķē pats) un pasīvā (ieelpo citu izpūstos dūmus) smēķēšana.**

- Ir aprēķināts, ka nikotīna deva, kam ir pakļauts bērns, kura vecāki aktīvi smēķē, ir līdzvērtīga aktīvai smēķēšanai, ja bērns pats izsmēķētu 60 – 150 cigaretes gadā.
- Pasīvam smēķētājam ir divas reizes lielāks risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām nekā nesmēķētājam.
- Smēķēšana ir saistīta ar tiešu toksisko iedarbību uz asinsvadu sienīgu, aktīviem smēķētājiem 2 – 4 reizes biežāk attīstās koronārā sirds slimība nekā nesmēķētājiem.
- Aktīvā smēķēšana dubulto miokarda infarkta un piecas reizes palielina insulta risku.

## **Ko darīt smēķētājam?**

---

Atmest smēķēšanu! Darīt to kopā ar citiem smēķētājiem – ģimenē vai darba kolektīvā.

## **Ko tieši MAN dos smēķēšanas atmešana?**

---

- Pēc astoņām stundām – man normalizēsies skābekļa saturs asinīs.
- Pēc divām diennaktīm – man pastiprināsies spēja sajūst garšu un smaržu.
- Pēc nedēļas – man uzlabosies sejas krāsa, pazudīs ādas, matu, izelpas nepatīkamā smaka.
- Pēc mēneša – man kļūs vieglāk elpot, pazudīs nogurums, galvassāpes, it sevišķi no rītiem, būšu brīvs no sava rīta klepus.
- Pēc pusgada – mana pulsa frekvence samazināsies, uzlabosies mana fiziskā forma, sāksu ātrāk skriet, peldēt, sajūtīšu vēlmi pēc fiziskās slodzes.
- Pēc gada – atšķirībā no smēķētājiem mans saslimšanas risks ar koronāro sirds slimību samazināsies uz pusi.
- Pēc pieciem gadiem – man strauji samazināsies iespējamība nomirt no plaušu vēža, salīdzinot ar tiem, kas izsmēķē paciņu cigarešu dienā.

## **Ko darīt NESmēķētājam?**

---

- Nekad nesākt smēķēt!
- Neļaut smēķēt savā un citu nesmēķētāju klātbūtnē!
- Pārliedzināt citus nesākt smēķēt!
- Visādi atbalstīt smēķētāju smēķēšanas atmešanas procesā!

## **Kā vieglāk atmest smēķēšanu?**

---

- Aizmetiet prom visus pelnu traukus, šķiltavas un jebkuru citu lietu, kas atgādina par smēķēšanu.
- Daudz staigājiet kājām, skrieniet, vingrojiet, nebrauciet ar liftiem un eskalatoriem.

- Domājiet pozitīvi! Pēc smēķēšanas pārtraukšanas jums var būt nepatīkamas sajūtas, taču tās vēsta, ka jūsu ķermenis atveseļojas no smēķēšanas negatīvās ietekmes.
- Mainiet savus ieradumus un dienas ritmu! Neiepērcieties veikalos, kuros agrāk iegādājāties cigaretes vai tabaku!
- Izvairieties no kompānijām, kurās jūs mudina smēķēt, kamēr pilnībā neesat atbrīvojies no smēķēšanas paraduma.
- Nav tādas lietas kā „tikai viena cigarete”. Viena cigarete noved pie veselas paciņas, paciņa – pie jauna cikla. **Nevienu, nevis tikai vienu!**
- Nelietojiet treknas uzkodas kā cigarešu aizvietotājus! Tā vietā centieties ēst augļus, svaigus dārzeņus vai lietot košļājamo gumiju bez cukura.
- Izvirziet mērķi vienai dienai! Katra diena bez cigaretes ir „punkts” jūsu labā, jūsu veselības un jūsu labklājības labā.
- Par cigaretēm neiztērēto naudu izlietojiet kaut kam īpašam.
- Nikotīna aizstājējterapiju lietojiet tikai konsultējoties ar ārstu!

**ATCERĪETIES! Nekad nav par vēlu atmest smēķēšanu!**

## Ķermeņa liekā masa

### Zinātniski pierādīts, ka ķermeņa liekās masa gadījumā

- Cilvēki bieži slimo ar sirds un asinsvadu slimībām, viņiem biežāk ir miokarda infarkts un izteikta ateroskleroze.
- Cilvēki ar uzturu uzņemtās kalorijas izmanto gausāk.
- Bieži attīstās cukura diabēts un paaugstināts asinsspiediens.
- Biežāk novēro nierakmeņu, žultsakmeņu slimību un locītavu deformācijas.

### Kā novērtēt ķermeņa masas indeksu?

Visbiežāk lietotā metode ir ķermeņa masas indeksa (ĶMI) aprēķināšana.

$\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} / \text{augums (m)}^2$

**Ķermeņa liekā masa visbiežāk veidojas, kad organisma uzņemto kaloriju daudzums pārsniedz patērēto kaloriju daudzumu.** Tas nozīmē, ka neizmantotās kalorijas jeb enerģija pārvēršas taukos un uzkrājas uz gurniem, vēdera, krūtīm un citur. Turklāt tauki nogulsnējas ap iekšējiem orgāniem (piemēram, sirds rajonā, ap zarnām) un apgrūtina to darbību.

Nemot vērā iegūto rezultātu izšķir:  
KMI < **18,5** nepietiekama ķermeņa masa;  
KMI = **18,5 – 24,9** normāla ķermeņa masa;  
KMI = **25 – 29,9** lieka ķermeņa masa;  
KMI > **30** aptaukošanās.

Ja ķermeņa masas indekss ir lielāks par 30, tad veselība ir vēl vairāk apdraudēta.

Arī vēdera apkārtmērs viduklī ir pārliecinošs ķermeņa liekās masas rādītājs.  
**Normāls rādītājs: sievietēm 80 cm, vīriešiem 94 cm.**

Ja vidukļa apkārtmērs sievietei ir lielāks par 88 cm un vīrietim par 102 cm, ievērojami palielinās sirds un asinsvadu slimību risks.

Ja ķermeņa masa ir palielināta, papildu risku veselībai var radīt arī tauku izvietojums.

## Izšķir divus tauku nogulsņēšanās tipus

- „Bumbiurveida”, kad tauki vairāk izgulsnējas uz gūžām un augšstilbiem.
- „Ābolveida”, kad tauki pārmērīgi uzkrājas vidukļa daļā, īpaši uz vēdera. „Ābolveida” tauku izvietojuma tipa cilvēkiem ir lielāks slimību risks. Šie cilvēki biežāk slimo ar cukura diabētu un aterosklerozi, miokarda infarktu, paaugstinātu asinsspiedienu, smadzeņu insultu.

## Ko darīt?

Aptaukošanās novēršana ir sarežģīta, tā prasa daudz pūļu. Nedrīkst aizmirst, ka ķermeņa masas samazināšana nav īslaicīga kampaņa! Tās pamatā ir neveselīgo paradumu mainīšana uz visu mūžu!

Ķermeņa liekās masas samazināšanas veidi:

### 1. Veselīgs uzturs.

Jācenšas:

- lietot maksimāli daudzveidīgu uzturu;
- samazināt uzņemto kaloriju un kopējo tauku daudzumu uzturā;
- ierobežot produktus, kas satur slēptos taukus – treknus piena produktus, desas, pastētes, pusfabrikātus, treknas mērces;
- lietot zivis vismaz 2 reizes nedēļā, liesu gaļu 300–600 g nedēļā;
- iekļaut uzturā vairāk dārzeņu, augļu un ogu – vismaz 400 g dienā;
- ierobežot uzturā saldus produktus;
- dzert ūdeni – vismaz 2 litrus dienā;
- atcerieties, ka daudz kaloriju satur alkoholiskie dzērieni.

2. **Regulāra fiziska slodze** ir ieteicama visiem. Īpaši noderīgi ir intensīvi vingrojumi (sporta spēles, peldēšana, nūjošana, skriešana, aerobika), kas palīdz samazināt tauku daudzumu un līdz ar to ķermeņa lieko masu.

3. **Ārstēšana ar medikamentiem, kā pēdējais līdzeklis.** Ir medikamenti, kas samazina tauku uzsūkšanos no gremošanas trakta, kā arī tādi, kas samazina ēstgribu, bet to lietošanai jānotiek stingrā ārsta uzraudzībā.

## **Kā ķermeņa liekās masas samazināšana ietekmē veselību?**

Pazeminās un normalizējas asinsspiediens.

Pazeminās kopējais holesterīns, zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns („sliktais”), triglicerīdi un paaugstinās augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns („labais”). Līdz ar to samazinās aterosklerozes draudi.

Pazeminās glikozes līmenis asinīs un samazinās iespējamība saslimt ar diabētu.

Uzlabojas citu slimību ārstēšanas efektivitāte.

**ATCERĪETIES!** Rīkojoties nopietni un zinoši – vienmēr ir iespējams samazināt savu lieko svaru līdz individuāli piemērotam līmenim.

## **Nepietiekama fiziskā aktivitāte**

### **Zinātniski pierādīts**

Ap 80% Latvijas iedzīvotāju ir nepietiekama fiziskā slodze.

Mazkustība ir riska faktors saslimšanai ar sirds un asinsvadu slimībām.

Mazkustīgs dzīvesveids samazina asinsrites un elpošanas sistēmas noslogojumu, samazina organisma funkcionālās iespējas, notiek vielmaiņas palēnināšanās un ķermeņa masas palielināšanās.

**Līdzsvars starp uzņemto un patērēto enerģiju ir ideāls organisma stāvoklis. Fiziskā aktivitāte palīdz saglabāt šo līdzsvaru.** Uzņemot vairāk enerģijas nekā patērējot, veidojas ķermeņa liekā masa, cieš sirds un asinsvadi. Mazkustīgums ir galvenais faktors, kas šādu situāciju izraisa.

Regulāra un pietiekama fiziska slodze pozitīvi ietekmē sirdi un asinsvadus:

- trenē sirds muskuli, atvieglo sirds darbu;
- paplašina asinsvadus;
- normalizē arteriālo asinsspiedienu;
- fiziski aktīviem cilvēkiem ievērojami retāk novēro paaugstinātu asinsspiedienu nekā mazkustīgiem. Tas samazina aterosklerozes attīstības risku;
- trenētiem cilvēkiem ir lēnāks pulss miera stāvoklī, kas arī samazina sirds slimību risku. Veicot regulāras fiziskās aktivitātes un samazinot sirdspukstu

skaitu tikai par 10%, risks saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām samazinās par 40%.

---

Cilvēkiem, kuriem jau ir ateroskleroze, sirds slimības vai paaugstināts asinsspiediens, regulāras fiziskās aktivitātes:

- aizkavē turpmāku aterosklerozes attīstību;
- uzlabo sirdsdarbību;
- normalizē asinsspiedienu;
- uzlabo holesterīna līmeni asinīs;
- uzlabo sirds apgādi ar skābekli;
- pazemina cukura līmeni asinīs.

---

Ir ļoti daudz izdomātu iemeslu, kādēļ cilvēki atsakās būt fiziski aktīvi – tādi kā: esmu ļoti noguris pēc darba; gribētu būt fiziski aktīvs, bet nav laika; esmu jau par vecu; domāju, ka es jau pietiekami kustos.

---

Fiziskās slodzes efektivitāte būtiski paaugstinās, ja cilvēks ir motivēts.

---

**Pārvariet slinkumu, neizdomājiet atrunas! Tikai pusstunda mērenas fiziskās aktivitātes ik dienu ir viss, kas cilvēkam vajadzīgs fiziskās formas uzturēšanai un veselības vecināšanai!**

## **Daži padomi**

---

Fiziskā aktivitāte – labāk nedaudz un bieži! Iesaistieties regulārās fiziskās aktivitātēs!

---

Ikvienam cilvēkam fiziskās slodzes apjoms un ilgums jāpalielina pakāpeniski!

Vislabāk ir iekļaut fizisko aktivitāti ikdienas ritmā:

- izmantojiet kāpnes, nevis liftu;
- uz veikalu dodieties kājām, nevis ar automašīnu vai sabiedrisko transportu;
- strādājiet dārzā;
- katru dienu dodieties vismaz 30 minūšu ilgā pastaigā;
- pietiekamu fizisko aktivitāti var nodrošināt arī mājas darbi:
  - logu vai grīdas mazgāšana;
  - sniega tīrīšana;
  - mašīnas mazgāšana u.c.

---

Ja šāda fiziskā slodze jums šķiet par vieglu, jūs varat nodarboties ar kādu konkrētu sportisku aktivitāti:

- volejbola spēlēšana;
- basketbola spēlēšana;
- peldēšana;
- dejas ātrā tempā;

- nūjošana;
- skriešana.

Cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām lēmumi par fiziskajām aktivitātēm jāpieņem kopā ar ārstu!

**ATCERIETIES!** Nekad nav par vēlu kļūt fiziski aktīvam! Vislabākā savienība ir nesmēķēšana, fiziskā aktivitāte un veselīgi ēšanas ieradumi. Tas pašreiz ir modē!

## Paaugstināts arteriālais asinsspiediens

Cilvēka arteriālais asinsspiediens svārstās (paaugstinās un pazeminās) dienas laikā. Tomēr, ja AS paliek paaugstināts visu laiku, to sauc par paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu jeb hipertensiju. AS raksturo divi lielumi – sistoliskais (augstākais) un diastoliskais (zemākais) spiediens.

Ideāls asinsspiediens ir 120/80 mm Hg.

Asinsspiediens virs 140/90 mm Hg uzskatāms par paaugstinātu. Asinsspiedienu starp 120/80 mm Hg un 140/90 mm Hg uzskata par pirmshipertensijas situāciju.

Hipertensiju sauc arī par „klusu slepkavu”, jo nav noteiktu simptomu, kas liecina par paaugstinātu AS, un tas bieži tiek konstatēts tikai tad, kad ir jau komplikācijas.

### Zinātniski pierādīts

Līdz ar vecumu hipertensijas iespējamība pieaug, īpaši pēc 60 gadu vecuma.

Cilvēkiem ar paaugstinātu AS daudz biežāk sastop paaugstinātu holesterīna un cukura līmeni asinīs.

Sistoliskais AS augstāks par 160 mm Hg trīs reizes paaugstina mirstību no sirds un asinsvadu slimībām.

Ilgstoša hipertensija var izraisīt:

- koronārās sirds slimības un sirds mazspējas attīstību;
- nieru bojājumu;
- artēriju sienu elastīguma samazināšanos;
- redzes traucējumus;
- asinsizplūdumu galvas smadzenēs.

**Asinsspiediens (AS) – asins plūsmas radītais spiediens uz asinsvadu sienām – veselam cilvēkam atkarīgs no vecuma, dzimuma, ķermeņa stāvokļa, psihoemocionālā stāvokļa, fiziskā darba intensitātes.**



## Ko darīt?

---

### AS jāmēra regulāri un pareizi!

AS jāmēra cilvēkam, kurš atrodas sēdus stāvoklī un vismaz 5 minūtes ir atpūties, nav aizsēlies vai emocionāli ļoti satraukts.

---

Pirms AS mērīšanas nedrīkst dzert kafiju.

---

Vismaz 30 minūtes pirms AS mērīšanas nedrīkst smēķēt.

---

AS jāmēra uz abām rokām. Jāveic vismaz divi AS mērījumi, par **pareizo** atzīstot otro mērījumu.

## Profilakse

---

Ļoti svarīga ir veselīga uztura lietošana, normālas ķermeņa masas uzturēšana, regulāra fiziskā aktivitāte, nesmēķēšana un izteikta mērenība, ja lieto alkoholu.

## Daži padomi

---

### Samazini vārāmā sāls patēriņu!

Cilvēkiem ar paaugstinātu asinsspiedienu ierobežots sāls patēriņš ir būtisks ierocis AS samazināšanai. Vairākums cilvēku ar ēdienu uzņem daudz vairāk sāls, nekā tas vajadzīgs organismam. Pieaugušam cilvēkam diennaktī jāuzņem ne vairāk kā 5 grami vārāmā sāls, ieskaitot to, kas ir jau gatavos produktos.

---

### Saglabā normālu ķermeņa masu!

Pateikt, vai cilvēkam ir ķermeņa liekā masa, ir ļoti vienkārši – jānosaka vēdera apkārtmērs. Ja tas ir lielāks par 88 cm sievietēm un 102 cm vīriešiem, ievērojami palielinās sirds slimību un hipertensijas risks.

---

### Atmet smēķēšanu!

Smēķēšanas atmešanas efekts parādās jau pirmā gada laikā – sirds un asinsvadu slimību risks samazinās divas reizes.

---

### Palielini fizisko aktivitāti!

Fiziskā aktivitāte vismaz pusstundu dienā – nav daudz prasīts, lai uzturētu savu fizisko formu! Fiziski aktīviem cilvēkiem ievērojami retāk novēro paaugstinātu asinsspiedienu, nekā mazkustīgiem. Tas samazina aterosklerozes attīstības risku!

## ATCERĪETIES!

**Ja AS ir normāls, tas vienalga ir jāpārbauda vismaz reizi gadā!**

**Ja AS ir paaugstināts, tā mērīšanas biežumu nosaka ārsts!**

**AS var izmērīt ne tikai pie ārsta un mājās, bet arī daudzās aptiekās!**

**Ja ir hipertensija, tad jālieto tikai ārsta ieteiktās zāles!**

**Jāatceras, ka zāles jālieto visu mūžu, ārstam koriģējot to devas un preparāta izvēli!**

# Paaugstināts holesterīna līmenis

Cilvēka asins plazmā ir divi galvenie lipīdi – holesterīns un triglicerīdi.

Organismam nepieciešamais holesterīna daudzums tiek sintezēts aknās, un organismā tas atrodas šūnu membrānās. No tā veidojas dzimumhormoni un žultsskābes. Triglicerīdi ir svarīgs enerģijas avots.

**Holesterīns ir mīksta, taukiem līdzīga vaskveida substance, kas atrodas asins plūsmā un jebkurā ķermeņa šūnā.**

Holesterīns un citi tauki nevar izšķīst asinīs. To pārvešanai no asinīm uz šūnām un otrādi vajadzīgi speciāli pārnēsēji – lipoproteīni. Tie ir divu veidu – zema blīvuma (ZBL) un augsta blīvuma lipoproteīni (ABL). Lielākā daļa holesterīna, kas ir zema blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ZBLH jeb „sliktais”), nonāk šūnās, savukārt mazākā lipoproteīnu daļa augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīns (ABLH jeb „labais”) ceļo tālāk uz aknām un no turienes tiek izdalīts no organisma kopā ar vēdera izeju. Kopējais holesterīna (KH) līmenis asinīs ietver abus šos rādītājus.

Paaugstinātu holesterīna saturu asinīs apzīmē ar terminu „hiperholesterinēmija”.

## Zinātniski pierādīts

Paaugstināts holesterīna līmenis asinīs ir būtisks koronārās sirds slimības riska faktors, kā arī citu asinsvadu caurlaidības traucējumu iemesls.

Saslimstība ar sirds un asinsvadu slimībām pieaug proporcionāli KH līmenim.

### Normālie lielumi asinīs veselam cilvēkam:

Kopējais holesterīns	< 5 mmol/l
ZBL holesterīns	< 3 mmol/l
ABL holesterīns	
vīriešiem	> 1,0 mmol/l
sievietēm	> 1,2 mmol/l
Triglicerīdi	< 1,7 mmol/l

### Pieļaujamie lielumi cilvēkam ar jau esošu koronāro sirds slimību:

Kopējais holesterīns	< 4,0 mmol/l
ZBL holesterīns	< 2,0 mmol/l
ABL holesterīns	> 1,6 mmol/l
Triglicerīdi	< 1,7 mmol/l

### Novirzes no normas:

- kopējais holesterīns 5–6 mmol/l ir robežlīmenis, un tā kaitīgumu ārsts vērtē individuāli, ņemot vērā arī citas slimības;
- ja kopējais holesterīna līmenis asinīs ir augstāks par 6 mmol/l, tas jau ir paaugstināts.

### Ko darīt, ja ir novirzes no normas?

---

Ja kopējais holesterīna līmenis ir paaugstināts, nepieciešams veikt lipidogrammu – noteikt „labā” jeb augsta blīvuma (ABL), „sliktā” jeb zema blīvuma (ZBL) holesterīna un triglicerīdu (parasto tauku) līmeni. „Sliktā” holesterīna līmenim asinīs vajadzētu būt pēc iespējas zemākam, bet „labā” – pēc iespējas augstākam. Zema blīvuma holesterīns, nonākot asinsvadu sienās, veido aterosklerotisko plātni, bet liekais augsta blīvuma holesterīns tiek transportēts atpakaļ uz aknām.

Jāierobežo holesterīna uzņemšana ar ēdienu! Ieteicamais ar uzturu uzņemamā holesterīna daudzums ir zem 300 mg dienā. Ja ir sirds slimība, šis daudzums nedrīkst pārsniegt 200 mg dienā.

---

#### Aptuvenais holesterīna daudzums 100 g produkta:

Smadzenes	3000 mg
Olas dzeltenums	1400 mg
Aknas/nieres	350 mg
Sviests	280 mg
Sirds/mēle	140 mg
Krējums, siers ar 60% tauku saturu	100 mg
Liellopu/cūkas gaļa	90 mg

---

Regulāra fiziska slodze palīdz tikt galā ne tikai ar ķermeņa lieko masu, bet arī normalizē holesterīna līmeni. Regulāras fiziskās aktivitātes pazemina ZBL, bet neļauj samazināties ABL daudzumam, līdz ar to lipoproteīnu attiecība mainās, veicinot asinsvadu veselību.

---

Ja holesterīna līmenis ir ievērojami paaugstināts un diēta nelīdz, to var pazemināt ar medikamentiem, piemēram, holesterīna sintēzes inhibitoriem, tā sauktajiem statīniem. Šos medikamentus drīkst lietot tikai stingrā ārsta uzraudzībā.

## ATCERĪTIES!

**Pārbaudiet savu holesterīna līmeni asinīs, jo tas ir nepieciešams sirds un asinsvadu slimību profilaksei!**

# Cukura diabēts (cukurslimība)



**Cukura diabēts (cukurslimība) ir hroniska vielmaiņas slimība, kam raksturīgs paaugstināts cukura (glikozes) līmenis asinīs.**

- Glikoze ir organisma enerģijas avots – šūnas to izmanto enerģijas iegūšanai. Lai šūnas iegūtu enerģiju, glikozei no asinīm jānokļūst šūnā. Šim procesam nepieciešams insulīns. Insulīns ir hormons, kuru ražo aizkuņģa dziedzera beta šūnas. Bez insulīna glikoze paliek asinīs.

- Normāls glikozes līmenis asinīs ir no 3,5 līdz 5,5 mmol/l.
- Diabēta gadījumā glikozes līmenis asinīs ir ievērojami paaugstināts.
- Izšķir divas galvenās cukura diabēta formas.

## 1.tipa cukura diabēts

Tā pamatā ir absolūts insulīna trūkums, kad aizkuņģa dziedzera šūnas neražo. Ar 1.tipa cukura diabētu biežāk saslimst bērniecībā vai pusaudža gados, lai gan var saslimt arī citā vecumā.

## 2.tipa cukura diabēts

Insulīns tiek ražots, bet tā daudzums ir nepietiekams vai arī šis insulīns nav spējīgs efektīvi darboties. Tas ir visbiežāk sastopamais cukura diabēta veids – līdz 90% gadījumu. 2.tipa cukura diabēta attīstībā liela nozīme ir iedzimtībai. Būtiski faktori, kas veicina 2.tipa cukura diabēta attīstību, ir aptaukošanās, mazkustīgs dzīvesveids un hronisks stress. Tā kā 2.tipa cukura diabēta gadījumā nav absolūta insulīna deficīta, pacientam ilgu laiku var nebūt nekādu sūdzību. Reizēm diagnozi nosaka tikai 5–7 gadus pēc slimības sākuma. Tāpēc ir svarīgi pārbaudīt savu cukura līmeni asinīs.

## Cukura diabēta galvenās pazīmes

- Sausa mute un slāpes;
- Bieža, bagātīga urīna izdalīšanās;
- Nogurums;
- Svara izmaiņas;
- Redzes pasliktināšanās.

## Zinātniski pierādīts

Vismaz 50% cilvēku, kam ir 2.tipa cukura diabēts par to nezina.

Diabēts izraisa asinsvadu bojājumu, un iespējamās komplikācijas ir – sirds infarkts, smadzeņu insults, kāju asinsvadu bojājumi, redzes pasliktināšanās līdz pat aklumam, nieru nepietiekamība.

Diabēta slimniekam risks saslimt ar koronāro sirds slimību palielinās 2–5 reizes.

Diabēta komplikācijas rada pieaugošu darba spēju zudumu un pazemina dzīves kvalitāti.

75% gadījumu cukura diabēta pacientu nāves iemesls ir koronārā sirds slimība. Līdz ar to cukura diabēts ir būtisks sirds un asinsvadu slimību riska faktors!

## Ko darīt?

Pašlaik cukura diabētu nevar izārstēt, bet to var ārstēt, normalizējot cukura daudzumu asinīs, izvairoties no diabēta sarežģījumiem, vienlaikus saglabājot lielisku pašsajūtu un labu dzīves kvalitāti.

**1. tipa cukura diabētu ārstē** ar regulārām ikdienas insulīna injekcijām, kas pieskaņotas ēdienreizēm. Obligāti nepieciešams veselīgs, sabalansēts uzturs un piemērota fiziskā aktivitāte.

**2. tipa cukura diabētu ārstē** ar piemērotu diētu (kaloriju daudzumu), pietiekamu fizisko aktivitāti, jo tā uzlabo insulīna darbību. Jālieto cukura līmeni pazeminoši medikamenti un/vai dažkārt insulīns.

Labā diabēta ārstēšana nozīmē ik dienas normalizēt paaugstināto cukura daudzumu asinīs – sabalansēt medikamentu devas ar uzturu un fizisko aktivitāti.

## ATCERĪETIES!

**Cukura diabētu nav iespējams sekmīgi ārstēt, ja diabēta pacients aktīvi neiesaistās ārstēšanas procesā.**

**Diabēta pacientam jābūt labām zināšanām par savu slimību.**

**Diabēta pacientam jābūt pieejamiem glikozes līmeņa paškontroles līdzekļiem, lai varētu katru dienu kontrolēt savu slimību un kopā ar ārstu pieņemt lēmumus par terapijas (insulīna deva, fiziskās slodzes, diētas plāna) maiņu.**

## **Slimību profilakses un kontroles centrs**

Duntes iela 22, Rīga, Latvija, LV-1005

Tālrunis: +371 67501590

Fakss: 67501591

E-pasts: [info@spkc.gov.lv](mailto:info@spkc.gov.lv)

Mājas lapas adrese: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Twitter: [twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

Facebook: [facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs