

Novembris pasaulē ir diabēta mēnesis, 14. novembris - Pasaules diabēta diena. To 1991. gadā ieviesa Starptautiskā Diabēta federācija un Pasaules Veselības organizācija (PVO). Tā kā PVO šo gadu pasludinājusi par Starptautisko māsu un vecmāšu gadu, arī Diabēta dienas tēma ir "Medmāsa un diabēts", uzsverot medmāsu nozīmi un atbalstu cilvēkiem, kuriem pastāv risks saslimt ar cukura di-

abētu vai tas ir atklāts, iesaistoties gan diabēta agrīnā diagnostikā, pacientu izglītošanā par diabēta riska faktoriem un pirmajām pazīmēm, veicinot ārstēšanas uzsākšanu, nodrošinot apmācību un psiholoģisku atbalstu.

Savukārt pacientu biedrība "Latvijas Diabēta centrs" ik gadu novembrī izvēlas noteiktu ar diabētu saistītu tēmu, lai to aktualizētu plašākā sabiedrībā. Šī gada tēma ir cukurs un tā patēriņa daudzums.

Diabēts ir kā zaglis

Cēsu klīnikā darbojas cukura diabēta pacientu kabinets, kurā strādā sertificēta endokrinoloģijas māsa Mirdza Krūmiņa, viņa izglīto pacientus, lai slimnieks pats spētu uzlabot savas dzīves kvalitāti.

Diabēts ir izteikta mūsdienu dzīvesveida slimība, cilvēki ir mūžīgā steigā un stresā, ir garas darba dienas, lielākā daļa nebrokastot, arī pusdienas mēdz būt simboliskas, un galvenā maltīte ir vakariņas, pēc kuras skatās televīziju, lasa datorā un dodas gulēt. Miegš tamdēļ saraušas. Speciāliste norāda, ka svarīgi ir brokastot, pārskatīt vakariņu ēdienkarti un pēc vakariņām atlikt pusstundu pastaigai, tad naktī ir labāks miegs.

Agrāk diabēts vairāk skāra sievietes, bet tagad tikpat arī vīriešus, jo īpaši tos, kas smēķē vai pārmērīgi lieto alkoholu. Speciāliste skaidro, ka, uzzinot par saslimšanu, sievietes aktīvāk mēģina situāciju risināt.

Cukura diabēts ir kā zaglis, kurš uzreiz neparāda savus sliktos darbus. Visbiežāk cilvēki, atklājot, ka cukura līmenis asinīs ir paaugstināts, tam nepievērš uzmanību, domājot, ka situācija uzlabosies pati no sevis. "Dienmēl tā nenotiek. Tas ir brīdis, kad cilvēkam ir pēdējais laiks sākt rūpēties par veselību, nevis gaidīt, kad skaitļi jau ir ļoti lieli. Šī slimība prasa dzīvesveida maiņu un pielāgošanos, lai gan pamatu pamati ir ļoti vienkārši – fiziskās aktivitātes un veselīgs uzturs. Diabēts ietekmē asinsvadus, nervu sistēmu, kājas var kļūt nejutīgas, galva nebūt vairs tik skaidra," skaidro Mirdza Krūmiņa.

"Covid-19" pandēmijas laikā cilvēki vēl mazāk pievērš uzmanību šai saslimšanai, bieži izlemj neapmeklēt speciālistu, lai gan diabēta apmācību kabinets strādā katru dienu, tikai nepieciešams

ģimenes ārsta vai endokrinologa nosūtījums, jo pakalpojumu apmaksā valsts, skaidro M.Krūmiņa. Speciāliste arī atzīst, ka visbiežāk pirmās mācības notiek tad, kad cilvēks nokļuvis stacionārā. Tam seko dzīvesveida izvērtēšana: "Bet es ieteiktu speciālistu uzmeklēt laikus, tad ir iespējams pat iztikt bez medikamentiem vai insulīna injekcijām. Bet medikamenti tagad ir dažādi, selektīvi, daļu no tiem kompensē valsts."

Cilvēkiem, kurus ir skāris diabēts, nepieciešams regulāri apmeklēt endokrinologu, pēdu aprūpes speciālistu, neirologu, acu ārstu.

Speciāliste vēlreiz uzsver, ka jāmaina ieradumi, bet tas nav viegli: "Tāpēc vienmēr saku, ka sākam solīti pa solīti, veicot ikdienas ēdienkartes uzskaiti, vairāk lietojot pašu gatavotus ēdienus, dārzeņus. Esmu sakrājusi produktu uzlīmes, varam kopīgi pērt. Man patīk, ka, piemēram, mūsu pašu, Cēsu "Solo", ceptuves maizītei norādīts, cik ogļhidrātu ir vienā šķēlē, tad varu paskaidrot, ka, ja tie ir 14 grami, tas pacels cukura līmeni par divām vienībām. Un tā viss pamazām jāizvērtē. Labāk uzturā lietot produktus, kas auguši Latvijā, pirkti no vietējiem zemniekiem. Zivis var būt, bet jāseko, kādas piedevas. Cilvēki iemācās gatavot veselīgus našķus, ar ko aizstāt cukuru. Enerģijas pacelšanai lietot nevis cukurotus dzērienus, bet pašu vāktas zāļu tējas, piemēram, no avenēm, upenēm, aronijām. Ja ir dārzs, tajā arī ir kustēšanās, tas palīdz regulēt cukura līmeni. Informācijas ir daudz, bet redzu, ka cilvēkiem svarīgi to izskaidrot vienkāršā, saprotamā valodā: ja ēdīsi to, būs tā, kā tas var beigties un kā cilvēks gribētu, lai būtu. Jā, ne vienmēr ir viegli, bet tas ir tā vērts, lai uzlabotu paša dzīvildzi." □

Apzināti izvēlēties bērnam labāko

Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas un Cēsu klīnikas bērnu endokrinoloģe Jurgita Gailite secinājusi, ka ar diabētu saslimst arvien vairāk bērnu.

Strauji palielinās saslimstība ar pirmā tipa cukura diabētu - slimība kļūst jaunāka, jo Eiropā saslimstība jaundzimušo līdz četrpadsmit gadu vecuma grupā pieaug par 19,4% gadā. 1.tipa diabēts ir biežākā diabēta forma jauniem cilvēkiem, sevišķi Eiropas populācijā. 2.tipa diabēta biežums strauji pieaug bērniem un jauniešiem līdz ar aptaukošanos, kļūstot par globālu problēmu. Latvijā katru gadu vidēji diviem līdz trim bērniem uzstāda diagnozi 2. tipa cukura diabēts. Lai gan šķiet, ka tas nav daudz, skaitam ir tendence pakāpeniski paaugstināties.

Visbiežāk pie bērnu endokrinologa nonāk bērni ar pirmā tipa cukura diabētu, vairāgdziedzera problēmām, paaugstinātu asinsspiedienu, augšanas un dzimumnobriešanas traucējumiem, kā arī viens no biežākajiem vizītes iemesliem ir bērna liekais svars, parasti, lai atrastu slimību, kas izraisa aptaukošanos. Tomēr Jurgita Gailite norāda, ka 90-95% gadījumu svara pieaugumu bērnam izraisījis mazkustīgums, pārāk daudz lietoti saldinātie dzērieni un uzņemti sliktie tauki. Mainot to, iespējams risināt arī problēmu un laikus novērst 2.tipa cukura diabēta rašanos. Tikai pavisam nelielai daļai (~2% no visiem bērniem ar aptaukošanos)

strauju svara pieaugumu izraisa kāda slimība, bet tad ir vairāki simptomi, piemēram, bērns neaug, ir garīga atpalcība, valodas attīstības traucējumi utt.

Mūsdienās vecāki lielākoties vēlas ēdienu pagatavot ātri vai nopirkt jau gatavu, kā arī, pat ja paši ēd veselīgi, bērnam piedāvā našķus, piemēram, brokastīs dod jogurtu un saldo biezpiena sierīņu, bet vakarā, atnākot no bērnudārza, piedāvā suliņu un kādu cepumu. Speciāliste teic: "Kad vaicāju, kāpēc tā, parasti saka, ka bērns neēd maizi, putru vai olu, ko vecāks ēd brokastīs, cits vēlas bērnu pēc dārziņa palutināt. Tomēr jāizvērtē, vai tā ir lutināšana vai drīzāk kaitējums. Ja piecgadīgam, septiņgadīgam bērnam ir paaugstināts svars, tas visbiežāk ir ikdienā pārāk liela našķu un uzkožu skaita dēļ."

Pārtikas industrija zina, lai cilvēks vēlētos kaut ko apēst, tam labi jāizskatās (tāpēc našķi ir košos iepakojumos), labi jāsmaržo, jābūt ļoti garšai, ko visbiežāk panāk, pievienojot cukuru un/vai sāli. "Dienmēl, regulāri lietojot ar garšas pastiprinātājiem uzlabotus produktus, pārējās garšas kārpīņas tiek nomāktas un veselīga zupa vai putra neliekas garšīga," norāda speciāliste.

Skaidrojot iemeslus saldināto dzērienu pārmērīgam patēriņam, endokrinoloģe atklāj, ka, piemēram, "Coca-cola" ASV vēsturiski ražota no kokas lapām, lai mazinātu sāpju un depresijas simptomus. Protams, laika gaitā sastāvdaļas mainītas, bet efekts saglabājas, tāpēc arī veidojas pierādums izvēlēties šādu produktu. Viņa skaidro: "Cukurs un citas pievienotās vielas pēc padzeršanas rada labsajūtu, un cilvēks pie tās ātri pierod un izvēlas dzērienu atkārtoti, lai labo sajūtu iegū-

tu. Dienmēl, lai to sasniegtu atkārtoti, nepieciešama arvien lielāka cukura deva un arvien biežāk. Turklāt aizkuņģa dziedzerim jāstrādā pastiprināti, jāizdala insulīns, lai normalizētu cukura līmeni. Savukārt pastiprināta insulīna izdalīšanās rada palielinātu apetīti, un tā veidojas apburtais loks."

Jurgita Gailite vērtē, ka pastāv daudz maldu par pārtiku, par to, kas ir labs un kas slikts. Bieži izskan ieteikums ēst piecas sešas reizes dienā, bet tas ir svarīgi 1. tipa cukura diabēta slimniekiem, kuri ar ēšanu un insulīna ievadi regulē cukura līmeni organismā, veselīgiem cilvēkiem pilnīgi pietiek ar trīs pamatēdienreizēm dienā, bērniem var būt viena vai divas uzkodas atkarībā no vecuma, fizisko aktivitāšu daudzuma, turklāt mazam bērnam uzskoda ir tik, cik saiet viņa saujā – puse no cepuma vai puse ābola, bet pusaudzīnim – banāns vai ābols.

Tāpat lieki tiek pelta maize, kartupeļi un makaroni: "Protams, nevajag pārspīlēt un ēst tos trīs reizes dienā katru dienu, ar maizi var variēt – lietot gan baltmaizi, gan sēklu maizi, gan rupjmaizi, lai neapnīk. Daudzi kā labāku alternatīvu uzskata rīsu galetes, bet es bērniem tās neiesaku, jo viņi no tām nejutīs paēduši un apēd pat vairāk nekā, ja apēstu maizes šķēlīti. Dārzenus labāk izvēlēties atbilstoši sezonālībai, kad tiem ir lielāka uzturvērtība, var arī iemarinēt, konservēt vai iesāļt, jo tuvāk pavasarim svaigā veidā tiem var mainīties uzturvērtība."

Risinot problēmas ar lieko svaru maziem bērniem, speciālistam vairāk jāstrādā ar vecākiem, jāpārliecina par nepieciešamību, speciālists strādā gan ar bērniem, gan vecākiem. Ārste gan novērojusi, ka mazu bērnu ēdienkarti mainīt vienkāršāk, nekā to izdarīt pusaudža vecumā. Ja bērnam ir aptaukošanās un ar to saistītas hroniskas slimības (aptaukojušās aknas, paaugstināts asinsspiediens, cukura vielmaiņas traucējumi un tamlīdzīgi), ārstēšanas mērķis ir dzīvesveida korekcija. Ja tomēr pusgada laikā neizdodas panākt vēlamu rezultātu, var tikt uzsākta arī medikamentu lietošana. □

UZZIŅAI

Cukura diabēts ir hroniska vielmaiņas slimība, galvenā pazīme ir paaugstināts glikozes (cukura) līmenis asinīs. Glikoze ir galvenais organisma enerģijas avots. Lai rastu enerģiju, glikozei no asinīm jānonāk šūnās - par šo procesu rūpējas hormons insulīns, ko ražo aizkuņģa dziedzeris. Ja insulīna nav vai arī tas netiek izmantots, glikoze paliek asinīs. Ja cukura līmenis asinīs ilgstoši paaugstināts, tas var izraisīt bojājumus asinsvados un nervos, kā rezultātā var rasties arī nopietni smadzeņu, sirds, acu, nieru un pēdu bojājumi.

Izšķir pirmā un otrā tipa cukura diabētu.

■Pirmajam raksturīgs pilnīgs insulīna trūkums, aizkuņģa dziedzeris to neražo (to var veicināt iedzimtība), līdz ar to izraisa vielmaiņas procesu traucējumus un patolo-

ģiskas izmaiņas audos un orgānos. Trūkstošais insulīns jāievada injekciju veidā. Var saslimt jebkurā vecumā, bet parasti attīstās jau bērnībā. Sākums pēkšņs, simptomi nepārprotami. No visiem cukura diabēta gadījumiem tas ir 10-15%.

■Otrajam tipam raksturīgi insulīna ražošanas traucējumi un insulīna rezistence - šūnas kļūst nejutīgas pret insulīnu, rezultātā glikoze no asinīm nevar tajās iekļūt. Tā ir izplatītākā diabēta forma. Attīstību bieži pamana vēl, bet to var novērst vai aizkavēt fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs, normāla ķermeņa svara uzturēšana, atteikšanās no kaitīgiem ieradumiem. 2015.gadā no visiem konstatētajiem cukura diabēta gadījumiem 97,1% bija 2.tipa.

Pēdējās desmitgadēs diabēta izplatība ir strauji pieaugusi. 1980. gadā tas pasaulē bija skāris 4,7% iedzīvotāju, bet 2019. gadā – jau 9,3%.

Pārlieku daudz saldināto dzērienu

Pacientu biedrība "Latvijas diabēta centrs" šogad pievērsusi uzmanību cilvēkiem, kuriem diabēts var draudēt neveselīgu dzīvesveida paradumu un liekā svara dēļ. Nopietns riska faktors ir pārmērīgs cukura patēriņš. Rīgas Stradiņa Universitātes pētījumā "Saldinātāju un saldināto dzērienu patēriņa tendences un to iespējamā ietekme uz veselību" apzinātas tendences bērnu un jauniešu vidū.

Ikdienā saldinātos dzērienus patērē 69,21% pētījuma dalībnieku, visvairāk skolēni. 25% ikdienā izdzer 500 ml un vairāk saldināto dzērienu (tā divreiz pārsniedzot ieteikto cukura dienas normu -25 gramus), populārākā izvēle ir sulas, "Coca-cola" un ūdeņi ar garšām, iecienītas ir limonādes, ledustējas un enerģijas dzērieni.

Ļoti pretrunīga ir informācija par bezcukura saldinātājiem, bet pētījumā skaidrots, ka tie ir

atzīti par drošiem, ja tiek ievērotas Eiropas pārtikas nekaitīguma iestādes regulu noteiktās pieļaujamās dienas devas. □

Lappusi sagatavoja
IVETA ROZENTĀLE

Projektu finansē
Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem

MAF
Mediju atbalsta fonds

Cukura diabēta slimnieki Latvijā

	1.tipa	2.tipa
2007.gadā	3792	26115
2017.gadā	4283	86630

Cukura diabēta slimnieki- bērni Latvijā

	0-9gadi	10-17.gadi
2010.gadā	114	300
2017.gadā	148	413

Avots SPKC