

## Cukura diabēta profilakse

**1.tipa** cukura diabētam nav ieteicamās profilakses. Savukārt **2.tipa** cukura diabētu ir iespējams novērst, uzturot normālu ķermeņa svaru, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm un lietojot piemērotu uzturu.

### Lielāks risks saslimt ar 2.tipa cukura diabētu ir tad, ja:

- Tev ir liekais svars vai aptaukošanās;
- Tev ir liels vidukļa apkārtmērs (vairāk nekā 80 cm sievietei, vairāk nekā 94 cm vīrietim);
- Tu esi vecāks par 45 gadiem;
- Tavi vecāki, brālis vai māsa slimo ar cukura diabētu;
- Tev ir paaugstināts asinsspiediens;
- Grūtniecības laikā Tev ir bijis diabēts.

Neaizmirsti ikdienā rūpēties par savu veselību, ievērot veselīgu un aktīvu dzīvesveidu un veikt profilaktiskās veselības pārbaudes, lai agrīni diagnosticētu saslimšanu!

### Kā ārstē cukura diabētu?

Cukura diabētu nevar izārstēt, bet to var ārstēt, lai uzturētu normālu cukura līmeni asinīs, nepieļautu slimības komplikāciju attīstību un uzlabotu pašsajūtu un dzīves kvalitāti.

#### 1.tipa cukura diabēta

ārstēšanas pamatā ir regulāras ikdienas **insulīna injekcijas**, **veselīgs, sabalansēts uzturs** un piemērotas **fiziskās aktivitātes**. Glikozes līmenis asinīs ir jāuzrauga, veicot regulārus tā mērījumus.

#### 2.tipa cukura diabēta

ārstēšanas pamatā ir **sabalansēts un atbilstošs uzturs**, **regulārs ēšanas režīms**, **pietiekoša fiziskā aktivitāte**, **glikozes līmeņa asinīs kontrole** un **zāļu lietošana**, kas pazemina cukura līmeni asinīs. Dažkārt nepieciešamas arī insulīna injekcijas.



# CUKURA DIABĒTS





## CUKURA DIABĒTS

ir hroniska slimība, kam raksturīgs paaugstināts cukura (glikozes) daudzums asinīs.

Ar uzturu uzņemtie ogļhidrāti organismā tiek pārveidoti par glikozi, ko šūnas izmanto enerģijas iegūšanai. Aizkuņģa dziedzeris ražo hormonu insulīnu, kas palīdz glikozei iekļūt ķermeņa šūnās. Cukura diabēta gadījumā insulīns vai nu netiek saražots pietiekamā daudzumā, vai organisms nespēj saražoto insulīnu efektīvi izmantot. Ja insulīna nav, glikoze paliek asinīs un tas izraisa cukura līmeņa paaugstināšanos.

### Kādi ir cukura diabēta simptomi (pazīmes)?

- pastiprinātas slāpes;
- bieža urinācija;
- bada sajūta;
- neizskaidrojams svara zudums;
- izteikts nogurums;
- redzes pasliktināšanās;
- lēna brūču dzīšana;
- plaukstu vai pēdu tirpšana vai nejutīgums.

### Simptomi var arī nebūt!

# Cukura diabēta tipi

## 1.tipa cukura diabēts

(insulīna atkarīgais diabēts) rodas, ja aizkuņģa dziedzeris nespēj saražot insulīnu pietiekamā daudzumā. Trūkstošais insulīns jāievada injekciju veidā. Ar 1.tipa cukura diabētu var saslimt jebkurā vecumā, bet parasti tas attīstās bērnībā. Slimības sākums parasti ir pēkšņs un tās simptomi ir skaidri. No visiem cukura diabēta saslimšanas gadījumiem tas sastopams apmēram 10-15% gadījumu.

## 2.tipa cukura diabēts

(insulīna neatkarīgais diabēts) ir visizplatītākā cukura diabēta forma. 2.tipa cukura diabēta gadījumā insulīna ražošana aizkuņģa dziedzerī ir traucēta un insulīns nedarbojas pietiekoši efektīvi. Tas var attīstīties jebkurā vecumā. Slimības simptomi parasti parādās pakāpeniski un lēni. Dažkārt tie ilgi paliek nepamanīti un saslimšana tiek atklāta tikai tad, kad parādījušās komplikācijas, vai veicot asins vai urīna analīzes.

## Gestācijas cukura diabēts

var attīstīties topošajai māmiņai grūtniecības laikā. Tas izraisa nopietnas komplikācijas gan mātei, gan auglim. Parasti sievietei pēc bērna piedzimšanas glikozes līmenis normalizējas, tomēr mātei un bērnam pastāv paaugstināts risks saslimt ar 2.tipa cukura diabētu turpmākās dzīves laikā.

## Cukura diabēts var izraisīt nopietnas komplikācijas:

- sirds un asinsvadu slimības,
- aklumu,
- nieru mazspēju,
- čūlas uz kājām un kāju amputāciju.

Lai samazinātu komplikāciju attīstības risku, svarīga ir cukura diabēta agrīna diagnostika un ārstēšanas uzsākšana.

Komplikāciju rašanos var novērst vai aizkavēt glikozes un holesterīna līmeņa asinīs un asinsspiediena uzturēšana normālā līmenī vai tuvu tam. Tāpēc cilvēkiem ar cukura diabētu ir nepieciešama regulāra ārsta uzraudzība.

**Ja esi pamanījis cukura diabēta simptomus, nekavējoties vērsies pie sava ģimenes ārsta un pārbaudi cukura līmeni asinīs!**

