

Jūs slimojat ar 2. tipa diabētu – ko tas nozīmē?

KAS IR 2. TIPA DIABĒTS?

2. tipa cukura diabēts ir hroniska slimība, kas sākotnēji pat ilgus gadus norit bez jebkādam klīniskām izpausmēm. Cilvēkiem ar diabētu ir paaugstināts cukura (glikozes) līmenis asinīs. Glikoze ir viens no galvenajiem organisma enerģijas avotiem. Paaugstināts cukura līmenis asinīs paātrina novecošanos un izraisa neatgriezeniskas izmaiņas audos, īpaši visos asinsvados. Diabēta pacientiem ievērojami **biežāk notiek smadzeņu insults un miokarda infarkts**. Pastāvīgi paaugstināts cukura līmenis asinīs arī izraisa **redzes pasliktināšanos, nieru nepietiekamību un pēdu bojājumus**. Šīs diabēta komplikācijas ir **novēršamas, savlaicīgi uzsākot cukura diabēta ārstēšanu** un normalizējot

cukura līmeni asinīs.

Insulīns ir hormons, ko izdala aizkuņģa dziedzeris, un tas nodrošina glikozes izmantošanu. 1. tipa diabēta gadījumā aizkuņģa dziedzera šūnas insulīnu vairs neizstrādā. 2. tipa diabēta iemesls ir neatbilstība starp izstrādātā insulīna daudzumu un tā nepieciešamību. Vajadzību pēc insulīna palielina liekais ķermeņa svars un mazkustīgs dzīvesveids.



PAAUGSTINĀTA CUKURA LĪMEŅA ASINĪS SIMPTOMI UN PAZĪMES

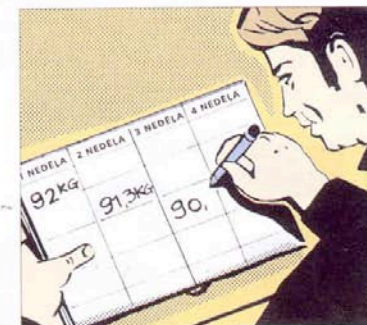
Pacients diabētu ilgstoši var nepamanīt. Pat mēreni paaugstināts (10–11 mmol/l) cukura līmenis asinīs nepasliktina pašsajūtu. Tā var turpināties mēnešiem un gadiem ilgi, kamēr pastāvīgi paaugstinātais cukura līmenis asinīs pamazām rada bojājumus asinsvados un orgānos. Pat pie ļoti augsta glikozes līmeņa asinīs (virs 11–12 mmol/l) simptomi var nebūt pārāk traucējoši, piemēram, biežāka urinēšana vai izteiktākas slāpes, un tiem ilgstoši netiek pievērsta uzmanība. **Vienīgie jūtami veselības traucējumi var būt izteikts nespēks**. Tāpēc ļoti svarīgi regulāri pārbaudīt cukura līmeni asinīs.

VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI

Cilvēkiem ar diabētu daudz stingrāk ir jāievēro veselīga uztura principi. Uzturam jābūt daudzveidīgam, jāēd regulāri vismaz 3–4 reizes dienā, bet katru reizi nelielā apjomā. Ik dienu uzturā lietojami dārzeņi, saknes un augļi.

Lai sāktu svara samazināšanu, sākumā ieteicams atturēties no dažādu saldumu, cukura, treknu ēdienu un alkohola lietošanas. Ar veselīga uztura palīdzību ķermeņa svara samazināšana nav sarežģīta, tomēr prasa lielu gribasspēku. Par sev vēlamu ķermeņa svaru vienojieties ar ārstu! Samaziniet ķermeņa svaru ne vairāk kā par 700 g nedēļā vai 3 kg mēnesī.

Pierakstot katru nedēļu burtnīcā savu svaru un apēsto produktu daudzumu un kalorāžu, kopā ar ārstu varat izvērtēt svara izmaiņas un ēdienkarti.





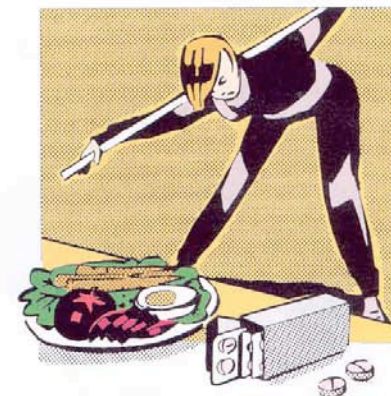
Daži praktiski ieteikumi veselīgam uzturam:

- Katras ēdienreizes pamatā ir ogļhidrātus saturoši produkti – kartupeļi, rīsi, makaroni, putraini, pārsļas un maize.
- Izvēlieties liesu gaļu un zivis, bet nelielā daudzumā.
- Ēdiet 3-5 svaigus dārzeņus vai augļus katru dienu.
- Izvēlieties produktus ar nelielu tauku saturu.
- Atturieties uzturā lietot dzīvnieku taukus, saldumus (kūkas, gāzētos dzērienus, šokolādi u.c.) un alkoholu.

FIZISKĀ AKTIVĪTĀTE

Liela nozīme 2. tipa diabēta ārstēšanā ir fiziskai aktivitātei. Regulāra, katram diabēta pacientam piemērota fiziskā aktivitāte palīdz samazināt ķermeņa svaru un uzlabo diabēta kontroli. Tomēr – vienmēr jāatceras, ka pārmērīgas slodzes radīts stress nav vēlams. Pārslodze nekad nav veselīga, bet dažkārt gados vecākiem un netrenētiem cilvēkiem var būt pat bīstama. Piemērota ikdienas aktivitāte var būt intensīva, 30–60 minūšu

ilga pastaiga ar vai bez pārtraukumiem, ar ātrumu 4–5 km stundā vismaz 3 reizes nedēļā. Līdzvērtīga ir peldēšana, braukšana ar riteņiem vai tenisa spēle. Nodarbību intensitāte nedrīkstētu būt pārāk nogurdinoša. Netrenētiem cilvēkiem fiziska aktivitāte jāuzsāk pakāpeniski un lēnām, iesākumā ne ilgāk kā 10 minūtes vienā reizē. To pakāpeniski pagarina, līdz sasniegts maksimālais (piemēram, noiet 5 km stundā). **Uzsākot regulāras nodarbības, vēlams to pārrunāt ar ārstu un izdarīt sirds un asinsrites sistēmas pārbaudi.**



DIABĒTA ĀRSTĒŠANA AR MEDIKAMENTIEM

Reizēm ar ķermeņa svara samazināšanu un fiziskās aktivitātes palielināšanu vien neizdodas panākt galveno ārstēšanas uzdevumu – normalizēt cukura līmeni asinīs. Tad, iespējams, jālieto tabletes, kas palīdz uzlabot insulīna sekrēciju un iedarbību organismā. Tas ir vairāku veidu un, pareizi lietojot, parasti neizraisa nekādus papildus veselības traucējumus.

Ja arī ar tabletēm neizdodas normalizēt cukura līmeni asinīs, ārstēšana jāpapildina ar insulīna injekcijām. Dažkārt ārstēšana ar insulīnu nepieciešama tikai kādu laiku, lai ātrāk normalizētu cukura līmeni asinīs.

Tomēr lielam satraukumam nav pamata, jo insulīnu 2. tipa diabēta pacientu ārstēšanā nenākas izmantot pārāk bieži.

Parasti paaugstināto cukura līmeni asinīs izdodas normalizēt ar veselīga uztura, regulāras fiziskās aktivitātes un cukuru pazeminošo tablešu palīdzību.

Slimojot ar diabētu, ikvienam ir iespējams saglabāt labu dzīves kvalitāti un darbaspējas.