


# CUKURA DIABĒTS



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls aktualizēts 2023. gadā

 Hroniska vielmaiņas slimība, kuru raksturo organisma nespēja regulēt **glikozes (cukura) līmeni asinīs**

## 1. TIPA CUKURA DIABĒTS



autoimūna slimība, kad organisms neražo insulīnu\*, tāpēc tas ir jāievada injekciju veidā vai ar insulīna sūkņa palīdzību  
(~5–10% no visiem diabēta gadījumiem)

## 2. TIPA CUKURA DIABĒTS

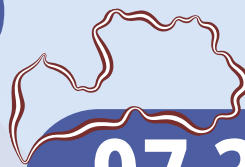


raksturojas ar traucētu vai nepietiekamu insulīna ražošanu un organisma nespēju to efektīvi izmantot, tāpēc jālieto medikamenti un jāmaina dzīvesveida paradumi  
(~90–95% no visiem diabēta gadījumiem)

## GRŪTNIĒCĪBAS (GESTĀCIJAS) CUKURA DIABĒTS



var attīstīties sievietēm grūtniecības laikā, kad organisms nespēj saražot pietiekamu insulīna daudzumu. Gestācijas diabēts var izraisīt nopietnas komplikācijas mātei un bērnam  
(attīstās ~9% grūtnieču)



# 97 349

Uzskaitē esošās personas ar 1. un 2. tipa cukura diabētu Latvijā 2022. gadā



Vidēji **9 no 10** personām ar 2. tipa cukura diabētu ir **liekais svars vai aptaukošanās**



Vismaz **8 no 10** 2. tipa cukura diabēta gadījumiem ir **iespējams novērst**, veltot vairāk rūpes un uzmanību savai veselībai

## 2. TIPA CUKURA DIABĒTA ATTĪSTĪBAS RISKA FAKTORI

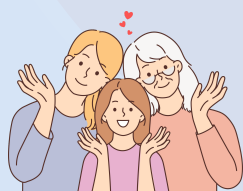
\***Insulīns** ir aizkuņģa dziedzera ražots hormons, kas nodrošina glikozes iekļūšanu ķermeņa šūnās, uzturot glikozes līmeni asinīs normā



Grūtniecības laikā piedzīvots gestācijas diabēts



Liekais svars un mazkustīgums



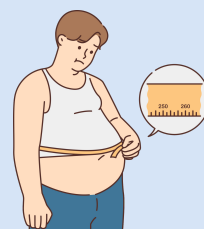
Kāds no ģimenes (vecāki, brāļi, māsa) slimo ar cukura diabētu



Vecums virs 45 gadiem un paaugstināts asinsspiediens ( $\geq 140/90$  mmHg)



Zems augsta blīvuma lipoproteīna līmenis asinīs



Tauku uzkrāšanās vidukļa rajonā  
(vidukļa apkārtmērs sievietēm virs 80 cm, vīriešiem virs 94 cm)

**40 gadu vecumā un reizi trijos gados pēc 45 gadiem (līdz 72 gadiem), ja nav cukura diabēta riska faktoru, ir pieejama valsts apmaksāta glikozes līmeņa noteikšana asinīs tukšā dūšā**



## 2. TIPA CUKURA DIABĒTA RISKU VAR SAMAZINĀT

### NEKAVĒJOTIES DODIES PIE ĢIMENES ĀRSTA, JA PAMANI ŠOS SIMPTOMUS



BIEŽA URINĀCIJA



BADA SAJŪTA, APĒTĪTES IZMAIŅAS



IZTEIKTAS SLĀPES



IZTEIKTS NOGURUMS



REDZES PASLIKTINĀŠANĀS



LĒNA BRŪČU UN IEKAISUMU DZĪŠANA



PLAUKSTU VAI PĒDU TIRPŠANA, NEJUTĪGUMS



NEIZSKAIDROJAMS SVARA ZUDUMS



NORMĀLA ĶERMEŅA SVARA UZTURĒŠANA



SABALANSĒTS UN VESELĪGS UZTURS



REGULĀRAS FIZISKĀS AKTIVITĀTES



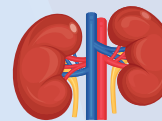
ATTEIKŠANĀS NO KAITĪGAJĪEM IERADUMIEM



### NEĀRSTĒTS CUKURA DIABĒTS VAR IZRAISĪT KOMPLIKĀCIJAS



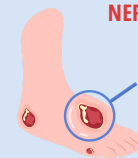
NERVU SISTĒMAS SLIMĪBA JEB DIABĒTISKĀ NEIROPĀTIJA



NIERU SLIMĪBA JEB DIABĒTISKĀ NEFROPĀTIJA



REDZES TRAUCĒJUMI JEB DIABĒTISKĀ RETINOPĀTIJA



NEDŽĪSTOŠAS ČŪLAS UZ KĀJĀM



SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBAS