

INSULTA RISKĀ FAKTORI. CUKURA DIABĒTS.

IZPRATNE PAR CUKURA DIABĒTU UN INSULTU.

Insults attīstās galvas smadzeņu apasiņošanas traucējumu rezultātā, izveidojoties asins receklis jeb trombam vai smadzeņu asinsvadu asiņošanas gadījumā. Insults ir vadošais mirstības un invaliditātes cēlonis pasaulē, tomēr vairumā gadījumu insults var tikt novērsts, pievēršot uzmanību galvenajiem insulta riska faktoriem.

Katram 5. insulta pacientam ir diagnosticēts cukura diabēts (CD). Turklāt CD pacientiem ir sliktāks iznākums pēc insulta, salīdzinot ar insulta pacientiem, kuriem nav CD.

Insultam un CD ir vairāki kopēji riska faktori, no kuriem lielāko daļu iespējams kontrolēt, ieviešot dzīvesveida izmaiņas un/vai ar medikamentu palīdzību. Šis materiāls satur informāciju par CD un insulta savstarpējo saistību un par soļiem, kas jāveic, lai samazinātu insulta risku.

KAS IR CUKURA DIABĒTS (CD)?

Cukura diabēta (CD) gadījumā aizkuņģa dziedzeris vai nu nesaražo pietiekami daudz hormona insulīna, vai arī tā producētais insulīns nedarbojas pietiekami efektīvi. Cilvēka organisms izmanto insulīnu, lai pārveidotu asinīs cirkulējošo cukuru jeb glikozi enerģijā. Ir divi CD tipi: 1. tips un 2. tips. CD 1. tips attīstās gadījumā, kad organismā vairs netiek producēts insulīns un glikoze uzkrājas asinsritē. Šī tipa CD visbiežāk attīstās bērnībā vai pusaudža gados.

Savukārt, CD 2. tips attīstās tajā gadījumā, kad organismā insulīns vai nu netiek saražots pietiekamā daudzumā, vai arī organisms attiecīgi nereaģē uz insulīnu. CD 2. tips ir sastopams daudz biežāk nekā CD 1. tips, un tas biežāk attīstās pieaugušo vecumā.

Ir arī gestācijas CD, kas attīstās tikai grūtniecības laikā. Parasti pēc dzemdībām šis CD izzūd, tomēr tas palielina risku, ka sievietei dzīves laikā attīstīsies CD 2. tips.

KĀPĒC CD PAAUGSTINA INSULTA RISKU?

CD ir saistīts ar asinsvadu aizkaļķošanos jeb aterosklerozi, kas savukārt veicina asins recekļu jeb trombu veidošanos un/vai asinsvada plīsumu. Zināms, ka pacientiem ar CD biežāk ir sastopami arī vairāki papildus insulta riska faktori, kas ietver aptaukošanos, uzturvielām nabadzīgu uzturu, mazkustīgumu un augstu holesterīna līmeni.

KĀ VAR ZINĀT, VAI JUMS IR CD?

Liela daļa pacientu, kuriem ir CD 2. tips, par to nemaz nenojauš, kamēr simptomi neprogresē un ar laiku nekļūst pavisam izteikti.

CD parasti tiek identificēts, veicot asins un urīna analīzes. Ja Jums ir jebkādi CD riska faktori, CD simptomi, insults vai sirds asinsvadu sistēmas saslimšanas, ir nepieciešams konsultēties pie sava ārstējošā ārsta.

1. UN 2. TIPA CD SIMPTOMI

- Bieža urinācija, īpaši naktīs;
- Pārmērīga slāpju sajūta;
- Nogurums;
- Neizskaidrojams svara zudums;
- Nieze ārējo dzimumorgānu apvidū un atkārtotas sēnišu infekcijas;
- Brūču paildzināta dzīšana;
- Redzes miglošanās.



2. TIPA CD ATTĪSTĪBAS RISKS IR AUGSTĀKS:

- 40 un vairāk gadu vecumā;
- Ja tuvam radniekam ģimenē ir CD (piemēram, vecākiem, brāļiem vai māsām);
- Ja Jums ir virssvars un/vai aptaukošanās;
- Dienvidāfrikas, Ķīnas, Vidusjūras iedzīvotājiem un melnās rases pārstāvjiem;
- Ja grūtniecības laikā vai iepriekš ir bijis diagnosticēts gestācijas CD.

KĀ VAR ĀRSTĒT CD?

Gan 1., gan 2. tipa CD ir diagnoze, ar ko būs jāsadzīvo visu atlikušo mūžu, bet to ir iespējams kontrolēt gan ar dzīvesveida korekcijām, gan ar medikamentiem. 1. tipa CD gadījumā slimības ārstēšanā izmanto insulīna injekcijas. Savukārt visbiežākais medikaments 2. tipa CD ārstēšanā ir metformīns.

Daļai pacientu ar nesen diagnosticētu 2. tipa CD un normālu ķermeņa svaru izdodas samazināt cukura līmeni asinīs līdz normas robežām, mainot savu dzīvesveidu. Jāpiemin arī, ka regulāra fiziska slodze, svara zaudēšana un veselīgs uzturs visi kopā var efektīvi samazināt cukura līmeni asinīs. Ja Jums ir diagnosticēts CD, ir jāturpina ne tikai regulāri sekot līdzi cukura līmenim asinīs, bet arī lietot nozīmētos medikamentus saskaņā ar ārsta norādījumiem.

KĀ CD GADĪJUMĀ VAR SAMAZINĀT INSULTA RISKU?

Ir daži specifiski riska faktori, no kuriem izvairoties, CD pacienti var samazināt insulta risku:

- **Arteriālais asinsspiediens** – paaugstināts arteriālais asinsspiediens jeb hipertensija ir insulta riska faktors;
- **Holesterīna līmeņa kontrolēšana;**
- **Smēķēšanas atmešana;**
- **Normāla ķermeņa svara saglabāšana un uzturēšana;**
- **Veselīgs uzturs;**
- **Regulāra fiziskā aktivitāte.**

Katrs 4. cilvēks dzīves laikā ir pakļauts insulta riskam, bet, ievērojot vienkāršus soļus, gandrīz visus insulta gadījumus ir iespējams novērst.

Plašāku informāciju var atrast šeit: www.worldstrokecampaign.org

Šo materiālu
izstrādājusi Pasaules
insulta organizācija



Ar atbalstu no:



Bristol-Myers Squibb



Materiālu latviski adaptējusi Latvijas insulta biedrība
insultabiedriba@inbox.lv
un Rīgas Stradiņa Universitātes Neuroloģijas un neiroķirurģijas studentu pulciņš

