

## **Atzīmējot Pre(t)diabēta dienu, aicina pievērst uzmanību cukura diabēta riska faktoriem**

**Date :** 14/10/2020

Ar saukli “Nestūrē uz diabētu!” šonedēļ Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrība sadarbībā ar pacientu biedrību “ParSirdi.lv” aicina iedzīvotājus pievērst uzmanību prediabētam – slimībai, kuru savlaicīgi atklājot, var novērst 2.tipa cukura diabēta attīstību un iespējamās komplikācijas.

Prediabēts ir pirmsdiabēta stadija, kad cukura skaitļi asins analīzēs ir virs normas, taču vēl nesasniedz cukura diabēta līmeni. Saskaņā ar datiem\*, Eiropas valstīs prediabēts skar 5,5% iedzīvotāju. Tiek prognozēts, ka līdz 2045. gadam prediabēta pacientu skaits visā pasaulē varētu pieaugt līdz 8,3%, skarot 587 miljonus cilvēku.

Divu gadu laikā no 2018.-2020.gadam, apsekojot teju 100 prediabēta pacientus Latvijas Kardioloģijas centrā, kuriem veikta sirds asinsvadu paplašināšanas operācija, atklājās satraucoši rezultāti - 70% pacientu nav veikuši nekādas izmaiņas dzīvesstilā, svara izmaiņas nenovēro praktiski nevienam no dalībniekiem, būtiski nemainās arī smēķēšanas biežums (tikai daži pacienti atmetuši smēķēšanu), turklāt daļa ir pārtraukusi lietot medikamentus (aptuveni 40%) un tikai 9% no pacientiem regulāri veic fiziskās aktivitātes.

**Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrības prezidents prof.Kārlis Trušinskis:** “Mūsdienu modernais un ātrais dzīvesveids ir veicinājis to, ka tuvāko 50 gadu laikā cukura diabēts būs viena no vadošajām veselības problēmām pasaulē, arī Latvijā. Bieži ir sajūta, ka vai nu sabiedrībā nepietiek izpratnes vai gribas spēka, lai apstādinātu uzņemto kursu uz 2.tipa cukura diabēta izplatību, kas lielā mērā ir nepareiza dzīvesstila izraisīta slimība. Dažādu valstu publicētie dati\*\* liecina, ka cukura diabēta diagnozes noteikšanas brīdī gandrīz 40% cilvēku jau ir attīstījusies kāda asinsvadu slimība, kas skar gan lielās, gan mazās organisma artērijas. Dzīvesstila veselīgas pārmaiņas ir pamats dažādu slimību profilaksei, tomēr prediabēta gadījumā unikāli ir tas, ka šīs pārmaiņas ļauj efektīvi novērst draudošo diabētu un saglabāt veselību būtiski ilgāk. Kaut arī cukura diabēta ārstēšanā ir panākts būtisks progress - modernās zāles ļauj uzlabot pacienta veselību un prognozi (nevis tikai koriģēt cukura līmeni asinīs), tik un tā arī cukura diabēta ārstēšanas stūrakmens ir veselīga ēšana un kustības. Turklāt pat mazākā kustība ir no svara.”

**Biedrības “ParSirdi.lv” vadītāja Inese Mauriņa:** “Pre(t)diabēta” iniciatīva ietver izglītojošus pasākumus ārstiem, medmāsām un citiem speciālistiem, kā arī ikvienam iedzīvotājam, kuram rūp sava veselība. Daudziem sirds un asinsvadu slimību pacientiem ir arī 2.tipa cukura diabēts, kas nozīmē, ka viņi ir pakļauti vēl augstākam

komplikāciju riskam nekā citi pacienti. Lai mudinātu cilvēkus aizdomāties par savu dzīvesveidu un veselību, šogad mūsu aktivitāšu sauklis ir “Nestūrē uz diabētu!”. Ikviens spēkos ir mainīt, ja ne braukšanas virzienu, tad vismaz ātrumu!”

## **Lai izglītotu sabiedrību un ārstus par prediabētu, plānotas sekojošas aktivitātes:**

**14.oktobrī plkst.18.00**

### **Izglītojošs tiešsaistes vebinārs ārstiem “Pre(t)diabēta diena”**

Pasākumā pulmonologi un kardiologi meklēs elpas trūkuma iemeslus pacientiem ar lieko svaru, runās par piemērotākajām izmeklēšanas metodēm un efektīvāko ārstēšanu. Tāpat notiks diskusija par jaunumiem šī gada Eiropas Kardiologu biedrības izstrādātajās vadlīnijās par sportu un fiziskajām aktivitātēm. Plašāka informācija: Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrības Facebook lapā @DziveIrTaVerta

**15.oktobrī plkst.20.00**

### **“Pre(t)diabēta vakariņas kardiologa un endokrinoloģes kompānijā”**

Uz vakariņām ielūdz kardiologs prof.Kārlis Trušinskis, endokrinoloģe prof.Ilze Konrāde un ParSirdi.lv cilmes šūna Inese Mauriņa. Īpašais vakariņu viesis – aktieris Andris Keišs!

Zinātniski un ar humoru runāsim par to:

- Kas svarīgāk – ko Tu ēd vai cik Tu ēd?
- Vai, neēdot 18 stundas, tiešām uzlabojas imunitāte un pazūd svars?
- Vai teātris iedvesmo veselīgam dzīvesveidam?
- Kas jauns 2020.gada sporta vadlīnijās?

Vakariņas norisināsies tiešsaistē Facebook @parsirdi lapā no Ingmāra Ladiga omulīgās Re’chef virtuves.

\*International Diabetes federation, IDF Diabetes atlas – 8th edition, 2017.

\*\* J Diabetes Complications 2018 Jan. Prevalence of micro- and macrovascular diabetes complications at time of type 2 diabetes diagnosis and associated clinical characteristics

\*\* Palladino R, Tabak AG, Khunti K, et al. Association between pre-diabetes and microvascular and macrovascular disease in newly diagnosed type 2 diabetes.

Plašāka informācija par prediabētu un pasākumu: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)

*Inese Mauriņa,*

*Pacientu biedrības "ParSirdi." vadītāja*

*Tel.29197957, [info@parsirdi.lv](mailto:info@parsirdi.lv)*