

# DIABĒTS un SIRDS



Cīvēkiem ar 2.TCD sirds un asinsvadu slimības (SAS) attīstās 2 līdz 4 reizes biežāk<sup>1</sup>



Katras 7 sekundes pasaulē kāds mirst 2.TCD komplikāciju dēļ<sup>2</sup>



52% nāves iemeslu cilvēkiem ar 2.TCD ir saistīti ar SAS<sup>3,4</sup>



>65gadi  
68%

68% cilvēku ar 2.TCD vecumā pēc 65 gadiem mirst no sirds slimībām<sup>5</sup>

Diabēts + SAS\*  
**-12**gadi

Cīvēkiem ar 2.TCD un SAS paredzamais dzīves ilgums samazinās par 12 gadiem

2.TCD gadījumā ir svarīgi samazināt sirds un asinsvadu slimību risku



**JAUTĀJIET SAVAM ĀRSTAM!**

\*Šajā gadījumā SAS ir 60 gadus vecam vīrietim ar bijušu miokarda infarktu vai insultu. SAS = sirds un asinsvadu slimība | 2.TCD = 2. tipa cukura diabēts

#### Atsauces

1. World Heart Federation. Diabetes. 2016. [www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/diabetes/](http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/diabetes/) (Skat. 2016. gada maijā)
2. IDF Diabetes Atlas 2014. [www.idf.org/diabetesatlas](http://www.idf.org/diabetesatlas) (Skat. 16.09.2015.)
3. Nwaneri et al. Br J Diabetes Vasc Dis 2013;13:192;
4. Morrish et al. Diabetologia 2001;44(suppl 2):S14.
5. Centers for Disease Control and Prevention 2011; 3. Seshasai SR et al. N Engl J Med 2011;364:829 <http://www.who.int/features/factfiles/diabetes/en/> (Skat. 16.09.2015.)
6. The Emerging Risk Factors Collaboration. JAMA 2015;314:52-60.

LV/GEN/1017/00051

Boehringer Ingelheim RCV GmgH & Co KG Latvijas filiāle  
Matrožu iela 15A, Rīga, LV-1048, Latvija

Jautājumu gadījumā lūdzam rakstīt: [MedicalInformationService.RIG@Boehringer-Ingelheim.com](mailto:MedicalInformationService.RIG@Boehringer-Ingelheim.com)

# SIRDS VESELĪBAS SKAITĻI

0!

SMĒKĒŠANA

120/80  
mm/Hg

ASINSSPIEDIENS



60

sitieni minūtē

PULSS MIERA  
STĀVOKLĪ

līdz  
5  
mmol/l

KOPĒJĀ  
HOLESTERĪNA  
LĪMENIS

līdz  
1,8  
mmol/l

ZEMA BLĪVUMA  
HOLESTERĪNA LĪMENIS  
CILVĒKIEM AR 2.TCD  
VAI SAS

vismaz  
30  
min/dienā

FIZISKĀS AKTIVITĀTES  
(enerģiskas pastaigas,  
ātra iešana vai skriešana  
vismaz 4,8 km/h)



mazākas!

MALTĪŠU  
PORCIJAS



18,5-24,99  
norma

$\text{KMI} = \frac{\text{SVARS (KG)}}{\text{AUGUMS (M)}^2}$



6-8

glāzes dienā

ŠĶIDRUMS

SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU RISKU VAR SAMAZINĀT!