



Veselības
centra 4
ģimenes ārste
Dana MISIŅA:

– Visbiežāk tiem, kuriem ir cukura diabēts, ir izteikti augsts sirds asinsvadu slimību risks, kā arī paaugstināts insulta risks. Un tādēļ arī ārsti apelē pie cilvēku apzinīguma un atgādina, ka ir jākontrolē asinsspiediens, jo šie divi milzīgie riska faktori – paaugstināts asinsspiediens un diabēts – ļoti strauji paaugstina insulta un infarkta risku neatkarīgi no tā, kurš bija pirmais.

Diabēts un paaugstināts asinsspiediens: **BĪSTAMA KOMBINĀCIJA**

14. novembris ir Pasaules diabēta diena, kuru pēc Starptautiskās diabēta federācijas un Pasaules Veselības organizācijas iniciatīvas rīko kopš 1991. gada. Tieši šis datums izvēlēts par godu Frederikam Bantingam, vienam no insulīna atklājējiem, kurš dzimis 14. novembrī. Šī diena domāta, lai pievērstu sabiedrības uzmanību šai ļoti izplatītajai slimībai.

Gatavojoties Pasaules diabēta dienai, žurnāls *Māja* noskaidroja, kā diabēts mijiedarbojas ar otru bieži sastopamu veselības problēmu – arteriālo hipertensiju. «Tā ir tiešām aktuāla problēma,» saka *Veselības centra 4* ģimenes ārste Dana Misiņa. «Šodien diabēts lielākoties vairs netiek diagnosticēts pēc klasiskajām pazīmēm, kādas aprakstītas mācību grāmatās, kā, piemēram, krišanās svarā, slāpes vai biežākas infekcijas. Tagad scenārijs nereti ir cits – cilvēkam ir miokarda infarkts, un, jau tā būdams satraukts, viņš vēl saņem otru diagnozi – diabēts.»

– Tas acīmredzot norāda, ka ar veselību jau kādu laiku kaut kas nav bijis kārtībā. Vai tiešām par šo slimību neliecina nekādas pazīmes?

– Dažkārt grūtākais ir tieši tas, ka cilvēks nejūt gandrīz neko. Cukura diabēts var noritēt bez īpašām pazīmēm pat desmit gadus. Tāpat ir ar paaugstinātu asinsspiedienu: daži cilvēki to jūt, bet daudzi nemaz nejūt. Un, ja cilvēks pie ārsta nav gājis, asinsspiediens nav mērīts un arī analīzes cukura līmeņa noteikšanai nav veiktas, viņš dzīvo neziņā, līdz sākas nopietnas problēmas, piemēram, miokarda infarkts kā diabēta komplikācija. Īpaši bīstama ir abu šo slimību kombinācija.

– Kas ir vispirms – paaugstināts asinsspiediens vai diabēts?

– Var būt abējādi, tomēr visbiežāk tiem, kuriem ir cukura diabēts, ir izteikti augsts sirds asinsvadu slimību risks, kā arī

paaugstināts insulta risks. Un tādēļ arī ārsti apelē pie cilvēku apzinīguma un atgādina, ka ir jākontrolē asinsspiediens, jo šie divi milzīgie riska faktori – paaugstināts asinsspiediens un diabēts – ļoti strauji paaugstina insulta un infarkta risku neatkarīgi no tā, kurš bija pirmais.

– Kā šie faktori mijiedarbojas?

– Diabēta gadījumā tiek bojāti, kā mēdz teikt – *sacukuroti* kā mazie, tā lielie asinsvadi, un rezultātā var ciest gan acu, gan sirds asinsvadi, gan miega artērija, gan nieres, ja diabēts radījis izmaiņas asinsvados, kuri tās baro.

– Cik bieži vajadzētu pārbaudīt, kāds ir asinsspiediens un cukura līmenis asinīs?

– Konkrētus ieteikumus par to sniedz ģimenes ārsts, kad pacients valsts apmaksātās programmas ietvaros atnāk uz profilaktisko apskati. Ja ārsts secina, ka šim pacientam ir kāds no riska faktoriem, piemēram, paaugstināts asinsspiediens, paaugstināts svars vai otrā tipa diabēts ģimenē, tad parasti tiek

nozīmēts izmeklējums cukura līmeņa noteikšanai. Uz šo analīzi obligāti jāierodas tukšā dūšā. Gan asinsspiediens, gan cukura līmenis jāpārbauda arī bērniem un pusaudžiem. Agrāk tas netika darīts, bet diemžēl arī šo vecuma grupu jau skāruši tādi riska faktori kā liekais svars vai smēķēšana. Cukura slodzes tests iekļauts skrīninga programmā arī grūtniecēm – tur tiek pārbaudīts, vai grūtniecei iepriekš nav bijis diabēts un vai tas nav radies grūtniecības laikā.

Tāpat jau bērnībā, veicot profilaktisko apskati, ārsts norādīs, cik bieži vajadzētu veikt šīs analīzes. Pieaugušam cilvēkam, kuram līdz šim nav bijis paaugstināts asinsspiediens, nav liekā svara un kurš nesmēķē, cukura līmeni vajadzētu pārbaudīt ik pēc trim gadiem, sākot no 45 gadu vecuma. Ja cilvēks ir apzinīgs un atnāk pie ārsta, tad šī pārbaude tiek veikta.

– Vai cilvēkiem vajadzētu regulāri pašiem mājās mērīt asinsspiedienu?