

# Ar diabētu līdz sešām reizēm augstāks in

Zenta SOKOLOVA

**Cukura diabēts ir hroniska slimība, kurai raksturīgs paaugstināts glikozes līmenis asinīs. Tas var izraisīt nopietnus vēlinos diabēta sarežģijumus un saisināt mūža ilgumu par 12–14 gadiem.**

«Cukura diabēts rada izmaiņas visos asinsvados, sašaurinot to sienīnas, līdz ar to vieglāk veidojas asinsvadu nosprostojumi jeb trombi. Diabēts ir sistēmas slimība – ietekmējot asinsvadus, tas var skart nervus, sirdi, smadzenes, acis un/vai nieres. Asinsvadi ir kā ceļi, pa kuriem uz audiem tiek nogādātas visas dzīvībai nepieciešamās vielas, ieskaitot skābekļi un uzturvielas. Galvenais asinsvadu sienīnu bojātājs cukura diabēta gadījumā ir paaugstinātais glikozes līmenis asinīs,» stāsta Krista Lesiņa, interniste, rezidente kardioloģijā (Rīgas Stradiņa universitāte, Paula Stradiņa kliniskā universitātes slimnīca).

## Diabēts izvēlas asinsvadus

Galveno triecienu no paaugstināta glikozes līmena asinīs saņem

endotēlijs – šūnu slānis, kas izklāj asinsvadu iekšējo virsmu. Endotēlija šūnas izdala asinis hormonus, kuri sašaurina un paplašina asinsvadu caurlaidību. Ja asinis ir pārāk augsts glikozes līmenis, tad asinsvadus paplašinošie hormoni iet bojā, bet sašaurinošie, gluži pretēji, aktivizējas. Tā rezultātā visi asinsvadi sašaurinās, tiek traucēta orgānu apgāde ar skābekļi un barības vielām. Vēl vairāk – asinsvadu sašaurināšanās izraisa paaugstinātu asinsspiedienu. Diabēta gadījumā cieš visi asinsvadi, bet ne vienādā mērā. Vienam cilvēkam diabēts izvēlas ietekmēt acu asinsvadus, bet citiem – smadzenes, sirdi vai nieres.

## Augstāks insulta risks

Līdztekus hormoniem, kas iedarbojas uz asinsvadu caurlaidību, endotēlijs izdala arī hormonus, kas atbildīgi par asins sarecēšanu. Paaugstināta glikozes līmeņa dēļ šie hormoni veicina arī trombu veidošanos. Asinsvadu sašaurināšanās kombinācijā ar paaugstinātu asinsspiedienu (hipertensiju) un trombu veidošanās risku ir sevišķi nevēlama galvas smadzenēm. Tas var novest pie insulta – pēkšņa pilnīga vai

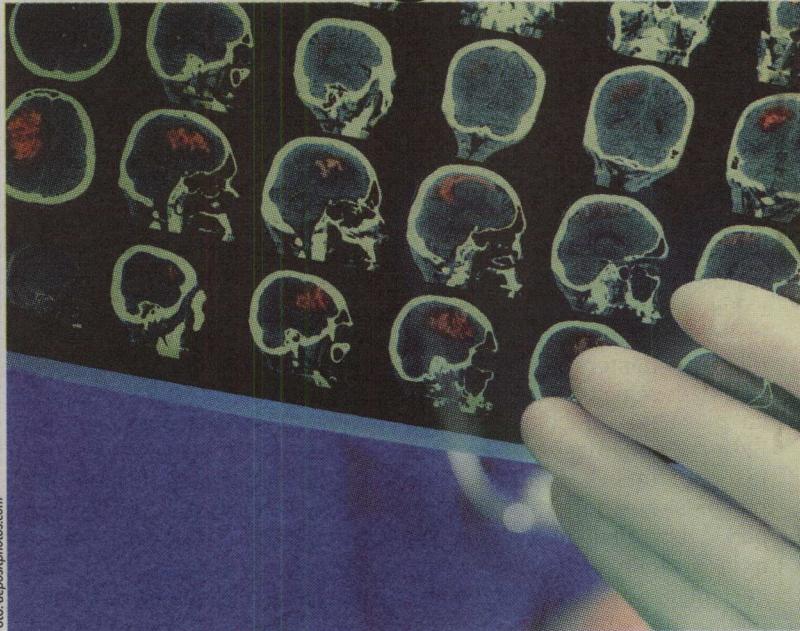
dalēja smadzeņu darbības funkciju zuduma.

Cilvēkiem ar cukura diabētu ir līdz pat sešām reizēm augstāks insulta risks nekā cilvēkiem bez cukura diabēta. Savukārt cilvēkus ar diabētu un hipertensiju insults piemeklē divas reizes biežāk nekā cilvēkus tikai ar paaugstinātu asinsspiedienu, bez cukura diabēta. Cilvēkiem ar 2. tipa cukura diabētu ir gan paaugstināts aterosklerozes risks, gan palielināta citu risika faktoru varbūtība. Tie ir hipertensija, palielināta ķermenē masa, dislipidēmija.

Cilvēkiem ar diabētu (neatkarīgi no diabēta tipa) insults attīstās agrīnāk nekā cilvēkiem bez diabēta. Aptuveni 80% cilvēku ar diabētu mirst no sirds un asinsvadu slimībām. Galvenās sirds un asinsvadu slimību izpausmes ir koronārā sirds slimība, galvas smadzeņu asinsrites traucējumi, kājų asinsvadu ateroskleroze. Galvenais diabēta slimnieku nāves cēlonis ir insults.

## Kā mazināt risku

Arī cukura diabēta gadījumā var samazināt insulta risku: ir jāpārņem kompensēts cukura diabēts – kontrolēts glikozes līmenis asinīs,



normalizēts asinsspiediens, kontrolēta lipidēmija un mikroalbuminūrija. Atbilstoši ārstējot cukura diabētu, ir iespējams attīlināt cukura diabēta vēlinās komplikācijas, saglabāt labu dzīves kvalitāti un darbaspējas. Pētījumos pierādīts, ka laba diabēta kompensācija, ilgstoši stabils un normālam līmenim tuvs glikozes līmenis asinīs var ievērojami samazināt diabēta vēli-

no sarežģījumu attīstības risku un palēnināt diabēta sarežģījumu progresēšanu. Tikpat svarīgi ir ārstēt paaugstinātu asinsspiedienu un paaugstinātu lipīdu (asins tauku, piemēram, holesterīna, triglicerīdu) līmeni asinīs.

Cīnoties par cukura līmeņa normalizēšanu, cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām ir būtiski izvairīties no hipoglikēmijas un

# sulta risks



lietot sirds un asinsvadu veselībai drošus un prognozi uzlabojošus medikamentus.

Apmēram 50% cilvēku cukura diabēta diagnozes noteikšanas brīdī lielajās artērijās jau ir attīstījusies ateroskleroze. Aterosklerozes izraisītās komplikācijas klūst par biežāko cukura diabēta pacientu nāves cēloni. Aterosklerozes aizkavēšanā un ārstēšanā daudzos pētījumos ir

pierādīta statīnu grupas medikamentu efektivitāte, kas pazemina lipīdu, piemēram, zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna, triglicerīdu līmeni asinīs. Cilvēkiem ar aterosklerozi ārstēšanā pievieno sirds aspirīnu, kas sklerozētajās un citās artērijās neļauj veidoties trombiem. Jāņem vērā, ka medikamenti tiek rūpīgi piemeklēti atbilstoši katra cilvēka individuālajām vajadzībām. Un jāatceras, ka medikamenti sirds un asinsvadu slimību ārstēšanai prasa disciplīnu – tie ir jālieto regulāri un ilgstoši.

Slikta slimības kontrole nozīmē lielāku dažādu komplikāciju risku, piemēram, sirds, nervu, nieru, smadzenu asinsvadu bojājumus. Iespējamās slimības komplikācijas ierobežo cilvēku darbaspējas, atstāj ieteikmi uz dzīves ilgumu, kā arī var novest pie invaliditātes. Komplikācijas var attīstīties vairāku gadu garumā. Jo augstāks glikozes līmenis asinīs, jo lielāks komplikāciju veidošanās risks. Jo ilgāk cilvēkam ir paaugstināts glikozes līmenis, jo ātrāk komplikācijas var attīstīties. Galvenais nosacījums, lai attālinātu cukura diabēta komplikāciju rašanos un to progresēšanu, ir labi kontrolēts cukura līmenis asinīs. ■