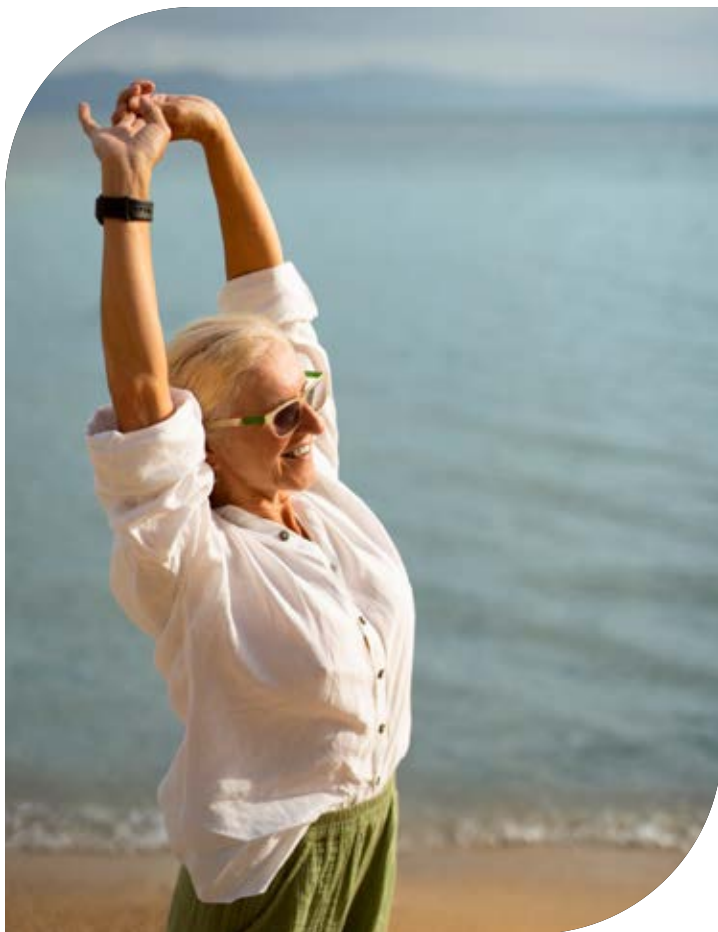


Kā labāk sadzīvot ar hronisko slimību?

Neļaujieties slimībai,
bet kontrolējiet to!





Hroniskās slimības, piemēram, 2. tipa cukura diabēts vai sirdsasinsvadu slimības prasa regulāru aprūpi un rūpes par sevi. Līdzestība — tas nozīmē ievērot ārsta norādījumus, pareizi lietot zāles un veikt paškontroli. Tas ir svarīgākais solis, lai Jūs justos labāk un saglabātu dzīves kvalitāti.



1. Paškontrole — pirmais solis ceļā uz veselību

- * **Cukura līmeņa mērīšana:** regulāri pārbaudiet cukura līmeni asinīs, kā noteicis ārsts. Pierakstiet rezultātus kladē vai izmantojiet speciālu viedtālruna aplikāciju.
- * **Asinsspiediena mērīšana:** asinsspiedienu vēlams mērīt katru dienu vienā un tajā pašā laikā (piemēram, no rīta pirms zāļu lietošanas). Rezultātus pierakstiet.
- * **Ķermeņa svars un apkārtmērs:** reizi nedēļā nosverieties un, vēlams, izmēriet arī vidukļa apkārtmēru.
- * **Sekoiet līdzi savai pašsajūtai:** nogurums, galvassāpes, elpas trūkums vai tūska kājās var būt svarīgi signāli, par kuriem jāinformē ārsts.



Regulāra paškontrolē palīdz
laikus pamanīt izmaiņas un
novērst komplikācijas.

2. Zāļu lietošana — uzticams sabiedrotais veselībai

- * Lietojiet zāles **vienmēr vienā un tajā pašā laikā** — pievienojiet to rīta vai vakara ieradumiem.
- * Izmantojiet palīgierīces: **zāļu kastīti ar nodalījumiem** vai mobilā tālruņa atgādinājumu.
- * Nekad **neizlaidiet zāļu devu** un nepārtrauciet ārstēšanos — pat tad, ja jūtaties labi. Slimība turpinās, pat ja simptomi mazinās. Dažām slimībām simptomu var nebūt, piemēram paaugstinātu

asinsspiedienu Jūs varat nejust.

- * Ja parādās zāļu blakusparādības, **nekavējoties pārrunājiēt tās ar ārstu vai farmaceitu** — ir iespējami risinājumi.
- * **Neaizņemieties un nedodiet savas zāles citiem!** Katram ir individuāli pielāgota ārstēšana.



Atcerieties: **regulāra zāļu lietošana** pasargā no slimības saasinājumiem un hospitalizācijas. Dažu hronisko slimību gadījumā, piemēram, cukura diabēts, hipotireoze, hiperholesterinēmija, hipertensīvā slimība u.c. zāles var būt jālieto visu mūžu.



3. Dzīvesveids — ikdienas ieradumi, kas stiprina veselību

Fiziskās aktivitātes

- * Kustieties katru dienu — **vismaz 30 minūtes mērenas slodzes** (pastaiga, nūjošana, riteņbraukšana, viegli vingrinājumi mājās).
- * Ja ir grūti to paveikt uzreiz — sāciet ar **10 minūtēm vairākas reizes dienā**.
- * Fiziskās aktivitātes palīdz samazināt cukura līmeni un asinsspiedienu, kā arī uzlabo garastāvokli.

Uzturs

- * Ēdiet **4–5 reizes dienā** nelielas porcijas.
- * Ikdienā iekļaujiet **dārzeņus, augļus, pilngraudu produktus, liesu gaļu un zivis**.

- * Samaziniet **sāli, saldinātus dzērienus un treknus ēdienus.**
- * Atcerieties par pietiekamu **šķidruma uzņemšanu** — ūdens ir labākā izvēle.

Miegs un atpūta

- * Miegs ir veselības pamats — **7–8 stundas miega** katru nakti palīdz regulēt gan cukura līmeni, gan asinsspiedienu.
- * Atrodiet laiku atpūtai — lasīšana, mūzika, meditācija vai saruna ar tuviniekiem samazina stresu.



Mazas, bet regulāras pārmaiņas dzīvesveidā dod lielus ieguvumus ilgtermiņā!

4. Atbalsts un motivācija

- * Dalieties ar saviem mērķiem ģimenē — kopā vieglāk ievērot veselīgus paradumus.
- * Atrodiet **“veselības draugu”** — kādu, ar kuru varat kopā doties regulārās pastaigās, neatkarīgi no laika apstākļiem.
- * Izvirziet mazus mērķus: piemēram, **katru dienu izmērīt asinsspiedienu vienā laikā vai nedēļā vismaz 5 dienas doties pastaigā.**
- * Nepiemirstiet apbalvot sevi — gandarījumu sniegs sajūta, ka tomēr to paveicāt!

5. Kad vērsties pie ārsta?

- * Ja paškontroles rezultāti atkārtoti ir būtiski paaugstināti vai pazemināti.
- * Ja parādās jauni simptomi (piemēram, stiprs elpas trūkums, pēkšņs redzes pasliktinājums, kāju tūska, biežas galvassāpes).
- * Ja jūtat, ka ārstēšanas režīms ir grūti ievērojams vai rodas jautājumi.



Labāk ir uzdot jautājumu ārstam nekā palaist garām brīdinājuma signālu.

Atceries!

Jūs varat daudz paveikt savas veselības labā:

- * **Mēriet, pierakstiet, sekojiet līdzi.**

- * Lietojiet zāles pareizi.
- * **Kustieties, ēdiet sabalansēti, atpūties.**
- * **Meklējiet atbalstu un sadarbojieties ar ārstu.**



Katrs solis, ko Jūs sperat veselības labā, uzlabos Jūsu pašsajūtu un pagarinās aktīvas un kvalitatīvas dzīves gadus!

Kas var notikt, ja padomus neievēro?

Ja neievērosiet ārstēšanas norādījumus, nelietosiet zāles vai neveiksiet paškontroli, **slimības var kļūt nekontrolētas**. Tas var novest pie nopietnām sekām:

* 2. tipa cukura diabēta gadījumā:

- redzes pasliktināšanās vai pat aklums,
- nieru bojājumi, kas var novest līdz dialīzei,
- jušanas traucējumi, kāju čūlas, amputācijas risks.

* Sirds un asinsvadu slimību gadījumā:

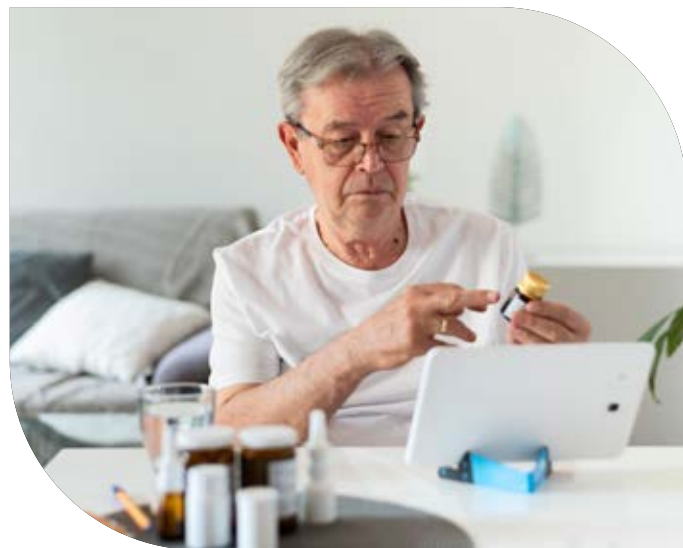
- paaugstināts asinsspiediens var izraisīt insultu vai infarktu,
- sirds mazspēja, kas izraisa elpas trūkumu, tūskas un nespēju veikt ikdienas darbus,
- priekšlaicīga mirstība.

* Vispārīgi:

- slimības simptomi pasliktinās,
- palielinās hospitalizācijas risks,
- samazinās dzīves kvalitāte un neatkarība.



Atcerieties: šīs sekas nav neizbēgamas. Regulāra paškontrolē, pareiza zāļu lietošana un veselīgs dzīvesveids palīdz no tām izvairīties.



DIVI CEĻI – JŪSU IZVĒLE

♥ Ja rūpējaties par sevi:

- Cukura līmenis un asinsspiediens ir labāk kontrolēti.
- Ikdienā Jūs jūties enerģiskāks, varat brīvāk kustēties un baudīt dzīvi.
- Samazinās risks piedzīvot insultu, infarktu vai citas komplikācijas.
- Jūs saglabājat neatkarību, varat dzīvot mājās un rūpēties par savām interesēm.
- Nodzīvotais mūžs būs ne tikai ilgāks, bet arī piepildītāks un kvalitatīvāks.

Jūs dzīvojat pilnvērtīgi un droši!

♥ Ja nerūpējaties par sevi:

- Cukura līmenis un asinsspiediens kļūst nekontrolēti.
- Palielinās risks nopietnām sekām: insults, infarkts, nieru bojājumi, redzes zudums, kāju amputācijas.
- Var rasties smags nogurums, elpas trūkums, sāpes un ierobežota kustība.
- Var būt biežas hospitalizācijas un lielāka atkarība no citu palīdzības.
- Dzīves kvalitāte samazinās, ikdienas prieki kļūst grūtāk sasniedzami.

Slimības sāk kontrolēt Jūs, nevis Jūs - slimības.



Atcerieties! Izvēle ir Jūsu rokās — katru dienu jūs vari izvēlēties soli veselības virzienā. Pat nelielas, bet regulāras darbības (zāļu lietošana, paškontroles mērījumi, kustības, veselīgs uzturs) pasargā no smagām sekām un sniedz brīvību dzīvot aktīvi!



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Materiāls sagatavots Eiropas Komisijas ceturtnās Veselības programmas
Vienotās rīcības projekta “Kopīgā iniciatīva pret sirds un asinsvadu slimībām un diabētu”
 (“Joint Action on CARdiovascular diseases and Diabetes”) JACARDI ietvaros

Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)
-  facebook.com/SPKCentrs
-  instagram.com/cdpc_latvia
-  Youtube: Slimību profilakses
un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

2025