



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## 2. tipa cukura diabēts

Zināšanas, līdzdalība un regulāras veselības kontroles  
palīdz mazināt komplikāciju risku



Gandrīz

**100 000**

cilvēku Latvijā 2025. gada  
beigās bija reģistrēti ar  
2. tipa cukura diabētu



**~7000**

cilvēkiem Latvijā katru  
gadu diagnosticē 2. tipa  
cukura diabētu



**94%**

no visiem cukura  
diabēta gadījumiem ir  
2. tipa cukura diabēts

### 4 soļi drošākai ikdienai

**1**

**Kontrolē glikozes līmeni un  
veic noteiktās pārbaudes**

Regulāri seko glikozes līmenim, veic  
ārsta nozīmētās analīzes un nepalaid  
garām kontroles vizītes.

**2**

**Lieto medikamentus tieši tā,  
kā to nozīmējis ārsts**

Nemaini medikamentu devu pēc saviem  
ieskatiem. Ja zāles rada blaknes vai  
rodas neskaidrības, pārrunā to ar savu  
ārstu.

**3**

**Pievērs uzmanību uzturam,  
kustībām un svaram**

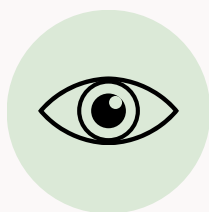
Ēd sabalansēti, esi fiziski aktīvs un  
seko līdzī ķermeņa svaram – tas palīdz  
labāk kontrolēt glikozes līmeni.

**4**

**Pārbaudi redzi, pēdas,  
asinsspiedienu un nieru  
darbību**

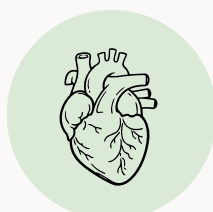
Diabēts var skart dažādas organisma  
sistēmas, tāpēc svarīgas ir regulāras  
profilaktiskās pārbaudes un savlaicīga  
rīcība.

**Kas var tikt ietekmēts, ja glikozes līmenis ilgstoši ir  
paaugstināts?**



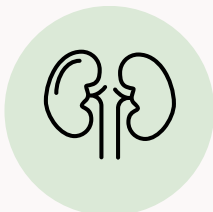
**Acis**

redzes  
pasliktināšanās



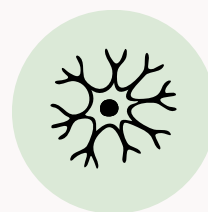
**Sirds un asinsvadi**

lielāks sirds  
slimību un insulta  
risks



**Nieres**

nieru darbības  
traucējumi



**Nervu sistēma**

tirpšana,  
nejūtīgums, jušanas  
traucējumi



**Pēdas un āda**

lēnāka brūču  
dzīšana un  
infekciju risks



**Ar 2. tipa cukura diabētu var dzīvot pilnvērtīgi.**

Jo agrāk diabēts tiek atklāts un jo precīzāk tiek ievērots ārstēšanas plāns, jo lielāka iespēja mazināt  
komplicāciju risku un saglabāt labu dzīves kvalitāti.