



Valkas novads

14. novembris - Pasaules diabēta diena

 Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 08.11.2022.

Katru gadu 14. novembrī tiek atzīmēta Pasaules diabēta diena.

Cukura diabēts ir hroniska, progresējoša vielmaiņas slimība, kuras rezultātā organismam nav spējas patstāvīgi regulēt cukura līmeni asinīs. Cukura diabēts ir viena no nozīmīgākajām neinfekcijas slimībām gan saslimstības, gan mirstības cēloņu ziņā Latvijā, kā arī citās Eiropas Savienības valstīs un pasaulē kopumā.

Vismaz astoņus no desmit 2. tipa cukura diabēta gadījumiem ir iespējams novērst, veltot vairāk rūpju un uzmanības savai veselībai – uzturot normālu ķermeņa masu, regulāri nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm un lietojot veselīgu, daudzveidīgu uzturu.

Vairāk informācijas par cukura diabētu iedzīvotāji var iegūt, iepazīstoties ar Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) izstrādāto video materiālu “Cukura diabēts – kā no tā izvairīties?”. Ceram, ka izstrādātais video materiāls Jums sniegs zināšanas par cukura diabēta raksturīgākajām pazīmēm un profilaktiskajiem pasākumiem slimības novēršanai.

Šogad, lai atzīmētu Pasaules diabēta dienu, SPKC speciālisti ir sagatavojuši pastkarti .png un .pdf formātā, lai sabiedrībai atgādinātu par galvenajiem cukura diabēta simptomiem un veselīga dzīvesveida principiem 2.tipa cukura diabēta profilaksē. Aicinām pastkarti izplatīt savā pašvaldībā un mudināt pašvaldības iedzīvotājus to nodot saviem tuviniekiem – vecākiem, vecvecākiem, krustvecākiem utt.

Tāpat aicinām Pasaules diabēta dienā izmantot citus SPKC izstrādātos informatīvos materiālus:

Informatīvie materiāli par cukura diabētu:

- Buklets [“Cukura diabēts”](#);
- Infografika [“Cukura diabēts”](#) .

Informatīvie materiāli par veselīgu uzturu:

- Informatīvais materiāls [“Ieteikumi veselīgam veģetāram uzturam”](#);
- Krāsojamā grāmata [“Vesels ēdis”](#);
- Infolapa [“Ēd dārzeņus, augļus un ogas katru dienu”](#);
- Infografika [“Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu”](#);
- Infografika [“Patiesība par cukuru”](#) ;
- Infografika [“Saldinātie gāzētie dzērieni”](#);
- Infografika [“Tavs dārzs ir vitamīnu un minerālvielu pilns!”](#);
- Informatīvais materiāls [“Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem”](#).

Informatīvie materiāli par fiziskajām aktivitātēm

- Infolapa [“Fizisko aktivitāšu piramīda”](#);
- Uzlīme [“Izvēlies kāpt pa kāpnēm”](#);
- Infografika [“Pastaiga – ieguldījums Tavā veselībā visos gadalaikos”](#);
- Infografika [“Fizisko aktivitāšu ieteikumi bērniem un pusaudžiem \(0-17 gadi\)”](#);
- Infografika [“Fizisko aktivitāšu ieteikumi pieaugušajiem \(18-64 gadi\)”](#);
- Infografika [“Fizisko aktivitāšu ieteikumi senioriem \(>64 gadi\)”](#) .

SPKC mājaslapa

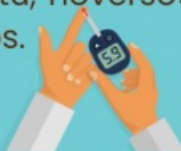
Ar visiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem iespējams iepazīties SPKC mājaslapā

[Skatīt vairāk](#)

Vai tev pēdējā gada laikā ir noteikts glikozes līmenis asinīs? 🩸

Pasaulē aptuveni katram otrajam cilvēkam, kuram ir cukura diabēts, tas nav diagnosticēts.

Glikozes līmeņa noteikšana var palīdzēt savlaicīgi diagnosticēt cukura diabētu, novēršot dzīvībai bīstamu komplikāciju rašanos.



Slimību profilakses un kontroles centrs

ATPAZĪSTI CUKURA DIABĒTA SIMPTOMUS!



Bieža urinācija



Roku un kāju tirpšana



Izteiktas slāpes un sausa mute



Izteikts nogurums un enerģijas trūkums



Redzes pasliktināšanās, neskaidra redze



Pastiprināts izsalkums



Lēna brūču dzīšana



Neizskaidrojams svara zudums



Noskenē QR kodu!

Vismaz astotņus no desmit 2.tipa cukura diabēta gadījumiem ir iespējams novērst, veicot vairāk rūpju un uzmanības savai veselībai.

- Regulāri nodarbojies ar fiziskajām aktivitātēm;
- Lieto veselīgu un sabalansētu uzturu;
- Dodies uz profilaktiskajām veselības pārbaudēm ne retāk kā reizi gadā;
- Saki "Nē!" kaitīgajiem ieradumiem.



Pasaules diabēta diena



Informāciju sagatavoja:

Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.valka.lv/lv/jaunums/14-novembris-pasaules-diabeta-diena>