

GLIKOZE



- Glikoze (cukurs) ir nepieciešama, lai nodrošinātu organismu ar enerģiju.
- Izmainīta glikozes līmeņa gadījumā cieš viss organisms.
- Asins analīzēs rādījums – glikoze plazmā – norāda uz cukura līmeni asinīs.
- Normāls cukura līmenis asinīs 3,3 – 6,0 mmol/l pirms ēšanas.

Ja analīzēs ir cukura līmeņa novirzes no normas:

- konsultējieties pie ģimenes ārsta vai endokrinologa un ievērojiet 3 regulāras pamatēdienreizes;
- sabalansēts uzturs (uzturspeciālista konsultācija);
- fiziskas aktivitātes.

Cukura diabēta riska faktori:

- aptaukošanās;
- mazkustība;
- pārmantotība, iedzimtība.

GLIKOZE

	Hipoglikēmija pazemināts cukura līmenis	Hiperglikēmija paaugstināts cukura līmenis
Izpausmju sākums	Ātrs	Lēns
Kādas ir pazīmes?	Pēkšņa svišana Izsalkuma sajūta Trīce Nemiers Uzbudinājums	Bieža urinēšana Slāpes Krietas svarā Redzes traucējumi Slikti dzīst brūces Tirpšana kājās
Kādi orgāni cieš?	Smadzenes	Asinsvadi Acis Nieres Nervi
Kas jādara?	Nekavējoties iedot saldu tēju vai sulu, noteikt cukura līmeni asinīs	Tuvākā laika pārbaudīt cukura līmeni asinīs



www.veseligrizinieks.lv



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Eiropas Sociālā fonda projekts Nr. 9.2.4.2./16/I/021
 "Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami
 veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!"