

**Pasaulinė diabeto diena**

**Lapkričio 14**

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

Kampanijai vadovauja Tarptautinė diabeto federacija

## SVARBIAUSIA PASAULINĖ DIABETO INFORMACIJOS KAMPANIJA

### **Kada vyta Pasaulinė diabeto diena?**

Pasaulinė diabeto diena (PDD) minima kasmet lapkričio 14-ąją. Tai – Frederiko Bantingo, kuris kartu su Charlesu Bestu atrado insuliną, gimimo diena. Nors daugiausia renginių organizuojama tą dieną, kampanija sutarta tema trunka visus metus.

### **Kaip visa tai prasidėjo?**

Minėti PDD pasiūlė Tarptautinė diabeto federacija (TDF) ir Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) 1991 metais, siekdamos atkreipti dėmesį į pasaulinę tos ligos epidemiją. Nuo tada kasmet pažymima ši diena tampa vis populiarsnė.

### **Kur tai vyksta?**

PDD švenčiama visame pasaulyje. Ji vienija milijonus žmonių iš daugiau kaip 160 šalių tam, kad būtų skleidžiamos žinios apie diabetą. Kampanijoje dalyvauja šia liga sergantys įvairaus amžiaus žmonės, taip pat gydytojai, kiti sveikatos priežiūros specialistai, politikai ir žurnalistai. TDF ir vietinės šalių organizacijos bei kitos su diabetu ar sveikatos priežiūra susijusios institucijos, neabejingi piliečiai organizuoja daugybę

vietinių ir nacionalinių renginių. PDD telkia pasaulio diabeto bendruomenę skelbti apie ligą ir jos sukeltas negandas.

### **Kaip PDD pažymima?**

TDF narės asociacijos ir jų partneriai organizuoja didžiulį diapazoną renginių įvairioms visuomenės grupėms. Kiekvienais metais vyksta:

- Žygiai pėsčiomis ir dviračiais,
- Specialios radijo ir televizijos programos,
- Sporto renginiai,
- Nemokami diabeto ir jo komplikacijų tyrimai,
- Informaciniai susitikimai su visuomene,
- Plakatų ir skrajučių leidyba bei platinimas,
- Pokalbiai ir parodos apie diabeto žalą,
- Spaudos konferencijos,
- Renginiai vaikams ir paaugliams.

Apie visa tai skelbiama laikraščiuose ir žurnaluose.

Informacijos tema „Apšvieskime diabetą“ pateikiama 6 p.

## Kokia tema? .....

Kiekvienais metais gvildenama skirtinga PDD tema. Buvo kalbėta apie cukrinį diabetą ir gyvenseną, diabetą ir žmogaus teises, diabeto kainą. Keleto pastarųjų metų PDD temos:

2004 m. - „Diabetas ir nutukimas“,

2005 m. - „Diabetas ir diabetinė pėda“,

2006 m. - „Diabeto kontrolė kiekvienam“.

2007 metais nuspręsta skleisti žinias pasirinkta tema ilgesnį laiko tarpą. 2007 ir 2008 metų PDD tema yra ta pati – „Vaikų ir paauglių diabetas“. Tema, numatyta 2009–2013 metams, yra „Diabeto kontrolės mokymas ir profilaktika“.

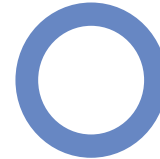
2007 ir 2008 metų PDD kampanijos tikslai:

- Įtraukti daugiau vaikų į TDF paramos programą „Saugokime vaikų gyvybę“,
- Didinti visuomenės budrumą, kad atpažintų diabeto požymius,
- Skatinti diabetinės ketoacidozės profilaktiką ir skleisti apie tai informaciją,
- Reklamuoti sveiką gyvenseną ir užkirsti kelią vaikų II tipo diabetui.

## PDD simbolis .....

Mėlynas diabeto ratas – simbolis, sukurtas TDF vadovaujamai kampanijai „Vienykimės prieš diabetą“, 2007 metais patvirtintas ir kaip PDD ženklas. Diabeto ratas žymi vienybę; jis gali būti lengvai pritaikomas ir naudojamas. Jo reikšmė nepaprastai svarbi. Įvairiose kultūrose ratas simbolizuoja gyvybę ir sveikatą. Mėlyna spalva atspindi dangų, po kuriuo gyvena visos pasaulio tautos, ir yra Jungtinių Tautų vėliavos spalva. Mėlynas ratas reiškia, kad pasaulinė diabeto bendruomenė privalo vienytis, jog įveiktų epidemiją.

Išreikškime savo paramą PDD, naudodami šį ženklą kuo plačiau. Jį galima atsisiųsti iš **[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)**



world diabetes day

14 November

*Mėlynas ratas reiškia pasaulio bendruomenės vienybę kovoje su diabetu.*



*Tegu nė vienas vaikas nemiršta nuo diabeto*

**Pasirūpinkime juo. Segėkime diabeto ženkliuką, minėdami Pasaulinę diabeto dieną.**

Mėlynas ratas yra pasaulinis diabeto simbolis.

Pirkime ženkliuką TDF e-parduotuvėje [www.idf.org/shop](http://www.idf.org/shop) ir išgelbėkime gyvybę diabetu sergančiam vaikui.

Pajamos, gautos pardavus diabeto ženkliukus, yra naudojamos TDF vaikų rėmimo programai „Saugokime vaikų gyvybę“, kuri teikia gyvybę išsaugančias priemones vaikams, sergantiems diabetu neturtingose šalyse ([www.lifeforchild.org](http://www.lifeforchild.org)).

## PASAULINĖ DIABETO DIENA – PASAULINĖ JUNGTINIŲ TAUTŲ DIENA

Dabar PDD yra oficialiai pripažinta Jungtinių Tautų diena, kuri švenčiama nuo 2007 m. Tai paskelbė JT Generalinė asamblėja, 2006 metų gruodžio 20 dieną pasirašiusi rezoliuciją 61/225. Šia svarbia rezoliucija pripažinta, kad diabetas yra „lėtinė, sunki ir brangiai kainuojanti liga, sukelianti sunkias komplikacijas, daranti žalą šeimoms, valstybėms ir visam pasauliui.“

*Diabetas daro žalą šeimoms, valstybėms ir visam pasauliui.*

Jungtinės Tautos parėmė kovą prieš diabetą pabrėždamos pasaulinę diabeto grėsmę ir nušviesdamos PDD reikšmę. Rezoliucija pirmą kartą atkreipė dėmesį į lėtinę neužkrečiamą ligą ir pripažino ją svarbia pasaulio sveikatos neganda greta tokių infekcinių epidemijų kaip maliarija, tuberkuliozė ir ŽIV/AIDS.

Rezoliucijos priėmimas yra didelis pasiekimas visiems žmonėms, kurie jau serga ar gali susirgti diabetu. Tačiau tai yra tik pirmas žingsnis diabeto epidemijai stabdyti ir žmonių gyvybėms gelbėti.

61/225 rezoliucija sudarė pasaulinę kovos su diabeto pandemija darbotvarkę, kuri kviečia visas tautas kurti nacionalines diabeto profilaktikos, kontrolės ir gydymo programas. Pasaulinė diabeto bendruomenė privalo būti vieninga, kad visos valstybės laikytųsi tokios darbotvarkės.

Daugiau kaip 250 mln. žmonių serga diabetu. Jeigu nebus imtasi koordinuotų kovos veiksmų, sergančiųjų skaičius artimiausiu metu pasieks 380 mln.

*Nieko nedaryti – nusikaltimas.*

Rezoliucija paskelbta internete [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org), o lietuviškas vertimas 2007 m. laikraštyje „Diabetas“, Nr. 4 (56).



# „APŠVIESKIM“





# WORLDWIDE DIABETES DAY

14 November  
world diabetes day

## „APŠVIESKIME DIABETĄ“

Šių metų Pasaulinę diabeto dieną žadinkime pasaulio bendruomenės budrumą, kad ji rūpintųsi sveikata.

Yra daug būdų tai padaryti:

- Išsirinkime vietinį paminklą, kuris galėtų tapti PDD atpažinimo ženklu.
- Organizuokime PDD renginį su vietiniais politikais ir atkreipkime dėmesį į gvildenamą temą.
- Organizuokime pilietinę akciją (pvz., žygį pėsčiomis, dviračiais, mitingą), kurioje dalyvautų kuo daugiau žmonių.
- Dalyvaukime tokiaame renginyje, palaikydami pasaulinę kampaniją.

Kad ir kaip benuspřestumėte dalyvauti, galite gauti informacijos, kuri jums padės. Apsilankykite [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

## APŠVIESKIME PAMINKLĄ, KAD SIMBOLIZUOTŲ DIABETĄ

### **Paminklas – atpažinimo ženklas** .....

2007 metais pasaulinė diabeto bendruomenė atsiliepė į raginimą apšviesti mėlyna šviesa svarbius vietinius paminklus bei pastatus ir taip pažymėti Pasaulinę diabeto dieną. 2007 metais buvo apšviesti 279 paminklai, kurie tapo vilties švyturiais diabeto varginamiems milijonams žmonių visame pasaulyje. Visą sąrašą paminklų ir pastatų, kurie mėlynai apšviesti šiam tikslui, galima rasti PDD interneto svetainėje. Šiais metais su visų žmonių pagalba siekiama apšviesti daugiau kaip 500 objektų.

Apsilankykite svetainėje [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org). Rasite daugiau informacijos ir pagalbinės medžiagos, kaip apšviesti netoli jūsų esantį paminklą.

### **Susitikimas su vietiniais politikais** .....

2007 metais PDD pažymėjo daug organizacijų ir pavienių asmenų, siekdami vietinės, regioninės ar valstybinės valdžios paramos. Visame pasaulyje atsiliepė nemaža politikų, oficialiai pareiškusių paramą šiems renginiams. Kodėl nesikreipus į



jūsų vietinės valdžios atstovą ir nepaprašius jo paremti kampaniją oficialiu raštu? Oficialus pasirašymas yra ideali galimybė palaikyti vietinio paminklo apšvietimo ar kitas akcijas, įvyksiančias jūsų vietovėje.

### **Pilietinės akcijos**

Kasmet diabeto organizacijos ir jų partneriai rengia įvairias akcijas per pačią PDD arba panašiu laiku. Dažniausiai tai būna eitynės pėsčiomis, dviračių žygiai, varžybos ir parodos. Šiuos renginius galima sieti ir su oficialiu paminklų apšvietimu ar viešu politikų dalyvavimu. 2007 metais daugybę mėlynų ratų sukūrė gyvos susikibusių žmonių grandinės. Tai labai paprasta idėja, daranti didžiulį regimąjį poveikį. Pasinaudokime idėjomis ir užregistruokime savo renginį PDD tinklalapyje.

### **Individualios akcijos**

Jeigu norite minėti PDD, bet negalite dalyvauti, siūloma apšviesti savo namą mėlyna šviesa arba bent uždegti melsvai degančią žvakę.

Įsitraukiant į PDD minėjimo veiksmus ar projektus, galima tapti oficialiu PDD bičiuliu.



Pavieniai asmenys paremia kampaniją, suderindami ją su savo veikla ar pomėgiais. Pavyzdžiui, 2007 metais Pasaulinę diabeto dieną motociklų sporto entuziastas V. Beetlė pervažiavo dykumą ir skelbė skiriamą šį savo žygį kovai su diabetu. Kodėl nepasiūlius idėjos akcijai oficialiems PDD rengėjams?

Taigi, tiems, kurie prisijungia prie kampanijos, reikėtų užregistruoti savo akciją PDD tinklalapyje, kad būtų galima suskaičiuoti visus pasaulio akcijos dalyvius.

Padėkime „apšviesti diabetą“!

## KAS YRA DIABETAS?

Diabetas yra lėtinė liga, kuria susergama dėl nepakankamos insulino gamybos kasoje arba sutrikusio jo veikimo audiniuose. Insulinas yra hormonas, kurio reikia, kad kraujo gliukozė patektų į ląsteles ir būtų paversta energija. Tiek insulino stoka, tiek sutrikusi jo veikla gausina gliukozės kraujyje (hiperglikemija). Dėl to ilgainiai pažeidžiamos organizmo kraujagyslės, įvairūs audiniai ir organai.

### **I tipo diabetas** .....

Pirmo tipo diabetas yra autoimuninė liga, kurios metu sunyksta kasoje esančios ir insulino gaminančios ląstelės. Dėl to žmonių, sergančių šia liga, organizmas stokoja ar visiškai negamina insulino. Tam, kad žmogus išgyventų, insulinas leidžiamas švirkštais arba insulino pompa. Neseniai pasiekta insulino tiekimo naujovių kitais būdais. Pirmo tipo diabetas, anksčiau vadintas jaunuolių diabetu, dažniausiai yra diagnozuojamas vaikams ir jaunuoliams.

### **II tipo diabetas** .....

Antro tipo diabeto pažeistas organizmas nesugeba įsisavinti insulino. Žmonės, sergantys šia liga, negali panaudoti insulino,

nors ligos pradžioje organizme jo esti net per daug. Kartais susirgę žmonės pagerina savo sveikatą dieta ir mankšta. Tačiau dažniausiai prireikia antidiabetinių tablečių ar insulino. II tipo liga vargina daugiau kaip 90 procentų visų (246 mln.) pasaulyje sergančiųjų diabetu.

Tiek pirmo, tiek ir antro tipo diabetas yra sunki liga, kuria gali sirgti vaikai. Svarbu žinoti diabeto požymius.

### **Kitos diabeto rūšys** .....

Trečio tipo diabetu kartais suserga nėščios moterys. Pasitaiko ir dar retesnių diabeto rūšių.

Kai kuriems vaikams diagnozavus šią ligą, pastebima ir pirmo, ir antro tipo diabeto požymių. Šis fenomenas dažnai vadinamas „hibridiniu“, „maišytu“, „dvigubu“ diabetu. Jis yra susijęs su dažnėjančiu vaikų ir suaugusiųjų antsvoriu ir nutukimu.

*Nėra tokios diagnozės: lengvas diabetas.*

MODY diabetas (brandos diabetas) vaikams pasitaiko retai, jį sukelia vienintelis genas, kuris trukdo įsisavinti insuliną. Ši diabeto forma tesudaro 5% visų diabetu sergančių vaikų. Dažnai ji lieka nedidžiaguota.



## Ar vaikas serga?

### Žinokime diabeto požymius:\*

- dažnas šlapinimasis,
- besaikis troškulys,
- didėjantis alkis,
- svorio mažėjimas,
- nuovargis,
- negebėjimas susikaupti ar išlaikyti dėmesį,
- suprastėjusi rega,
- vėmimas ir skrandžio skausmai (dažnai painiojami su gripu).

\* Vaikams, sergantiems antro tipo diabetu, šie požymiai gali būti neryškūs arba jų gali iš viso nebūti.

*Nė vienas vaikas neturi mirti nuo diabeto.*

## DIABETO KOMPLIKACIJOS

Diabetas yra lėtinė, visą gyvenimą trunkanti liga, kurią būtina kruopščiai stebėti ir kontroliuoti. Tinkamai nesigydančio žmogaus kraujyje gliukozės esti per daug. Tai sukelia komplikacijas. Susirgusiajam gresia:

- Širdies ir kraujagyslių pažeidimai, netgi koronarinė liga, infarktas bei insultas,
- Inkstų ligos (diabetinė nefropatija), dėl kurios gali visiškai sunykti inkstai. Kartais prireikia dializės ar inkstų transplantacijos,
- Nervų ligos (diabetinė neuropatija), dėl kurių atsiranda negyjančios opos, tenka amputuoti pėdas ar kitas galūnių dalis,
- Akių ligos (diabetinė retinopatija), netgi apakimas.

### **Diabetinė ketoacidozė** .....

Diabetinė ketoacidozė yra gyvybei pavojinga negydomo ar prastai kontroliuojamo pirmo tipo diabeto komplikacija. Ji ima varginti, kai organizme trūksta arba visiškai nėra insulino, būtino organams ir audiniams energijai gauti. Tokiu atveju organizmas pradeda energiją gaminti iš riebalų. Skaidantis riebalams, susidaro rūgštingų atliekų, vadinamų ketonais. Jie sutrikdo organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą.

Photo: Alec Ee

## DIABETINĖS KETOACIDOZĖS PREVENCIJA

Kraujyje susikaupę ketonai dažnina kvėpavimą, greitina pulsą, sukelia nemalonų burnos kvapą, pilvo skausmus, vėmimą, nuovargį.

Visame pasaulyje diabetinė ketoacidozė yra pagrindinė vaikų, sergančių pirmo tipo diabetu, mirties ir neįgalumo priežastis. Negydoma ji visada baigiasi mirtimi, kurią sukelia 60 – 90 proc. atvejų smegenų pabrinkimas (edema). Ši komplikacija būdinga tik vaikams.



Ketoacidoze prasideda apie 40 proc. naujai diagnozuojamų pirmo tipo diabeto atvejų. Sunki ketoacidozė progresuoja iš lėto, kai hiperglikemijos požymiai yra nepastebimi. Pastebėjus šiuos požymius anksti, galima išvengti blogų ketoacidozės pasekmių.

*Žinokime diabeto požymius.*

Vienas iš dažniausių nepastebimų pirmo tipo diabeto požymių yra neįprastas šlapinimasis miegant. Profilaktinės programos Italijoje metu šis požymis, kaip ir kiti, buvo aptartas. Mokyklose ir pediatrų kabinetuose buvo iškabinti informaciniai plakatai su šios ligos požymiais. Buvo įrengta nemokama diabetologų telefono linija tėvams. Gydytojai aiškino kampanijos tikslus mokytojams, kurie buvo raginami rodyti plakatus tėvams. Ši programa truko aštuonerius metus. Per šį laikotarpį ketoacidozė retėjo nuo 78 iki 12,5 proc.



## Vaikų ir paauglių diabetas

*Diabetu gali susirgti bet kurio amžiaus vaikas.*

Diabetas yra viena iš dažniausių vaikų lėtinių ligų. Jis gali varginti įvairaus amžiaus vaikus, netgi kūdikius. Diabetas vaikams dažnai yra diagnozuojamas per vėlai, kai kraujo gliukozė būna beveik mirtinai pavojingo lygio. Kartais diabeto simptomai painiojami su kitomis ligomis, pvz., gripu.

Dalyje pasaulio šalių insulinas, kuris sergantiesiems diabetu yra gyvybiškai būtinas vaistas, žmonėms neįperkamas dėl brangumo. Dėl to skurdžiausiose gyvenančiose šalyse daugybė vaikų nuo diabeto miršta. 2007 ir 2008 metų Pasaulinę diabeto dieną visuomenei skelbiama apie plintantį pirmo ir antro tipų diabetą tarp vaikų, nepavėluoto diagnozavimo ir ligos kontrolės mokymo svarbą, kad būtų išvengta komplikacijų ir mirčių.



## Pasaulinė epidemija

Šiandien pasaulyje yra daugiau nei 250 mln. žmonių, sergančių diabetu. Prognozuojama, kad per 20 metų šis skaičius išaugs iki 380 mln. Diabetas ir gyvybei pavojingos jo komplikacijos tapo pasauline epidemija, kuri negaili netgi vaikų ir paauglių.

Vaikų ir paauglių, sergančių pirmo tipo diabetu, kasmet padaugėja 3 proc., o pradinių klasių vaikų - dar sparčiau (net 5 proc. per metus). Nustatyta, kad kasmet pasaulyje šia liga suserga apie 70 tūkst. vaikų, jaunesnių nei 15 m. (beveik 200 vaikų kasdien). Iš 440 tūkst. sergančių vaikų, jaunesnių nei 14 m., 25 proc. gyvena Pietryčių Azijoje ir daugiau nei 20 proc. Europoje.

*Dažnėja vaikų ir paauglių diabetas.*

Numatoma, kad vaikų, sergančių antro tipo diabetu, per artimiausius 15 metų gali padaugėti apie 50 proc. Ši diabeto forma anksčiau buvo laikoma suaugusiųjų liga. Šiandien ji gąsdinančiu greičiu plinta: suserga vis daugiau vaikų ir paauglių. Nustatyta, kad JAV paauglių tarpe II tipo diabetas sudaro 43 proc. naujai diagnozuoto

diabeto ir kai kuriose teritorijose siekia 29 proc. Japonijoje per 20 metų šia liga sergančių vaikų padvigubėjo ir jau aplenkė pirmo tipo diabeto atvejų skaičių. Kai kuriose vietinėse aborigenų ir indėnų bendruomenėse Šiaurės Amerikoje ir Australijoje maždaug kas 20-tas vaikas serga antro tipo diabetu.

*Vaikai, sergantys cukriniu diabetu, gali gyventi produktyvų, visavertį, kūrybingą gyvenimą.*

Visame pasaulyje yra sergančių diabetu vaikų, kuriems neužtikrinta tinkama sveikatos priežiūra, nėra reguliaraus insulino ir savikontrolės priemonių tiekimo ir trūksta kvalifikuotų gydytojų. Be to, daugelyje šalių vis dar manoma, kad diabetas yra tik senelių liga. Dėl to vaikų diabetas yra nustatomas per vėlai, jau su nepataisomais organų pažeidimais, todėl baigiasi mirtimi. Tokių nelaimių galima išvengti. Tinkamai prižiūrimi, gaudami vaistų, savikontrolės priemonių ir mokomi bei remiami, vaikai gali gyventi sveikai ir kūrybingai.

## LIGOS POVEIKIS

Diabetas veikia ne tik vaiką, bet ir jo šeimą. Kraujo gliukozės tyrimai, injekcijų, maisto ir fizinio krūvio reguliavimas trikdo įprastą kasdieninį gyvenimą. Diabetas gali kenkti normaliai vaiko gyvensenai, brendimui, mokymosi rezultatams, augimui. Vaikui ir šeimai tvardyti, malšinti psichologinius, emocinius išgyvenimus turi padėti įvairių sričių specialistai, gerai išmanantys pediatriją. Paramos reikia ir kitiems žmonėms, kurie rūpinasi vaiku, mokyklos personalui. Tokiu būdu vaikai, sergantys pirmo ar antro tipo diabetu, gali augti ir bręsti nepatirdami žalos.

Psichologiniai ir socialiniai sunkumai gali trukdyti vaikui pasiekti geriausią diabeto kontrolę. Tiek vaikui, tiek jo šeimai tenka nugalėti būdingas psichologines ir fizines problemas, taip pat ligos kontrolės rutiną. Liga veikia kiekvieną vaiko gyvenimo sritį, uždeda našta pačiam, šeimai, mokyklai, vietos bendruomenei. Diabeto valdymo rutina nelengva vaikui ir tėvams, ypač kai gydymas ir kontrolė yra griežta, intensyvi (pvz., injekcijomis koreguojama kraujo gliukozė).

Brendimo laikotarpis yra nelengvas visiems. Sergantiesiems dažnai yra itin sunku pasiekti gerą diabeto kontrolę. Paauglius neretai vargina savigrauža, depresija, valgyimo sutrikimai.

Vaikams, sergantiems diabetu, kyla didžiulė ankstyvų komplikacijų grėsmė. Nors yra naujų gydymo technologijų, daugiau nei 50 proc. vaikų komplikacijos aptinkamos po 12 metų nuo ligos diagnozavimo. Tik griežta diabeto kontrolė gali padėti vaikams sveikai ir kūrybingai gyventi. Antra vertus, ir korekcija gali didinti hipoglikemijos grėsmę, o tai dažnai kartojantis gali lėtėti smegenų vystymasis ir funkcijos. Dėl to diabeto gydymo schemas turi būti sureguliuotos ir pritaikytos pagal sergančio žmogaus amžiaus specifiką.



## KOREGUOTINAS KŪNO SVORIS

Buvo manoma, kad antro tipo diabetu serga tik suaugusieji, ypač vyresni nei 40 m. Tačiau kuo toliau, tuo dažniau vaikai per daug sveria, pasyviai leidžia savo laisvalaikį, dėl to vis daugiau jų susergera šia liga.

Spėjama, kad tai susiję su mitybos pokyčiais. Vartojama vis daugiau riebaus, kaloringo maisto, kuris yra sunkiai virškinamas ir turi mažai skaidulų. Vis daugiau šeimų valgo ne namie gamintą maistą.

Apie 85 proc. vaikų, kuriems diagnozuojamas antro tipo diabetas, turi antsvorį ar yra nutukę. Nustatyta, kad kas dešimtas vaikas pasaulyje per daug sveria. Tai sudaro 30 – 45

mln. vaikų bei paauglių ir 22 mln. vaikų, jaunesnių nei 5 metai. Visiems jiems diabeto grėsmė yra didesnė.

Kiti pagrindiniai antro tipo diabeto rizikos veiksniai:

- šeimos nariai, sirgę ar sergantys antro tipo diabetu,
- kai kurios tautybės,
- per didelis kraujo spaudimas,
- lipidų kiekio sutrikimai,
- judrumo stoka,
- per didelis ar per mažas svoris gimstant.

Dažniausiai vaikai, susirgę antro tipo diabetu, ligą yra paveldėję iš savo šeimos narių. Tautybė taip pat svarbus rizikos veiksnys. Jungtinėse Amerikos Valstijose apie 8 proc. vaikų, sergančių šia liga, yra afrikiečių, ispanų, azijiečių ar indėnų kilmės.

Yra žinoma, kad moterų, sirgusių gestaciniu diabetu, vaikai turi polinkį sirgti antro tipo diabetu. Pimos indėnų tyrimas nustatė, kad didžiausia rizika buvo tiems 5 – 19 metų vaikams, kurie patyrė diabetą būdami gimdoje. Tam, kad sumažintų gestacinio diabeto grėsmę, moterys turi siekti optimalaus svorio ir geros sveikatos iki pastodamos ir nėštumo metu, laikytis rekomenduojamos gyvensenos principų. Gestacinio





diabeto atveju būtina griežta moters gliukozės kontrolė, kuri mažina grėsmę kūdikiui vėliau susirgti diabetu. Vaikams antro tipo diabetas paprastai vystosi iš lėto. Dažnai jis pastebimas brendimo metu, kuomet augančio kūno jautrumas insulinui gali būti sumažėjęs iki 30 proc. Šios ligos simptomai dažnai esti panašūs į pirmo tipo, tik sunkiau pastebimi. Kai kurie vaikai ir paaugliai požymių gali ir nejauti. Dėl to liga diagnozuojama per vėlai, o tai gali turėti nemalonių pasekmių vaiko sveikatai, kelti komplikacijas. Diagnozavimo metu kartais nustatoma padidėjusi rizika širdies bei kraujagyslių ligoms, hipertenzija ir nenormalus riebalų kiekis kraujyje.



## DIABTEO KONTROLĖ IR GYDYMAS

Diabetu sergantiems vaikams ir paaugliams tenka visą gyvenimą kovoti su liga.

Lyginant su suaugusiųjų diabeto valdymu, vaikams ir paaugliams kyla tam tikrų sunkumų. Reikia :

- siekti normalaus fizinio ir psichologinio augimo ir brendimo,
- į vaiko priežiūrą įtraukti visą šeimą, kad mažylis suprastų ir pats gebėtų valdyti ligą,
- kontroliuoti diabetą ne tik namie, bet ir mokykloje.

Vaiko ar paauglio amžius sąlygoja ligos valdymo ypatumus.

### **Keblumai, kylantys sergantiems kūdikiams, mažyliams ir jų prižiūrėtojams:** .....

- priklausomybė nuo atsakomybės tėvų ar globėjų, kurie kontroliuoja diabetą,
- nereguliari mityba ir mankšta,
- sunkumas atskirti normalią ir diabeto keliamą nuotaikų kaitą,
- injekcijų ar gliukozės matavimo dūrių skausmas,
- dažnesnės hipoglikemijos.

### **Mokyklinio amžiaus vaikams sunku:** .....

- prisitaikyti prie namų ir mokyklos aplinkos kaitų,
- bendrauti su kitais vaikais,
- mokytis pačiam valdyti diabetą,
- kontroliuoti diabetą mokykloje.

### **Paauglius ir jaunuolius trikdo:** .....

- brendimo metu sumažėjęs jautrumas insulinui,
- elgesio ir nuotaikų kaita,
- neatsparumas depresijai, nerimas ir savigraža,
- poreikis atlikti suaugusiųjų pareigas.

*Diabeto kontrolės pokyčiai priklauso nuo vaiko amžiaus.*



© CE/M. Mercier

Labai svarbu vaikams mažinti diabeto komplikacijų riziką. Todėl jie privalo kuo geriau kontroliuoti savo sveikatą, kad fizinis ir psichinis augimas, brendimas būtų normalus. Vadinasi, kraujo gliukozė turi būti išlaikyta rekomenduojamos normos ribose, vengiant hipoglikemijų ir hiperglikemijų.

Visi vaikai, sergantys pirmo tipo diabetu, privalo leisti insuliną. Jis gali būti sušvirškščiamas tris ar daugiau kartų per dieną ar tiekiamas pompa, kuri nuolat lašina preparatą į poodį. Vaikams, sergantiems antro tipo diabetu, skiriamos tabletės (pvz., metforminas) ar insulinas arba abu vaistai. Nėra įrodyta, kuris vaikų antro tipo diabeto gydymas yra geriausias, tačiau vis daugiau sergančiųjų švirškščiasi insuliną, kurio jiems labiau reikia nei suaugusiesiems. Labai svarbu, kad sergantis vaikas, nepriklausomai nuo diabeto tipo,

valgytų sveiką maistą, mankštintųsi ir reguliariai tikrintų gliukozės kiekį kraujyje.

Mankšta gerina fizinę žmogaus būklę, širdies ir kraujagyslių ištvėrmę, insulino įsisavinimą, mažina kraujo spaudimą, gliukozės ir riebalų kiekį kraujyje, didina raumenų masę (ypač sergantiesiems II tipo liga).

Nėra universalus diabeto valdymo plano, kuris tiktų visiems vaikams. Kiekvienam gali skirtis siektinas kraujo gliukozės matavimų ir insulino injekcijų dažnis, preparato rūšis, dozė, kitų vaistų vartojimas, dieta.

Ligos kontrolės mokymu siekiama vengti komplikacijų ir saugoti gyvybę. Nuo vaiko amžiaus priklausančios pastangos turi užtikrinti, kad mažieji galėtų kontroliuoti savo kraujo gliukozę, o šeimos nariai ir pedagogai žinotų, ką daryti. Kai gydytojų patarimų griežtai laikomasi, vaikai sėkmingai koreguoja kraujo gliukozę ir esti sveikesni. Visi diabetu sergantys vaikai turi teisę į tinkamą sveikatos priežiūrą ir mokymą valdyti diabetą. Idealu, jei gydytojų komanda dirba ir su sergančiųjų tėvais, mokytojais, auklėtojais, kitais šeimos nariais. Visi kartu jie atlieka

*Visi diabetu sergantys vaikai turi teisę gauti ligos valdymui reikiamus vaistus, paramą ir mokymą.*

svarbų darbą - rengia vaiką ar jaunuolį gyventi be komplikacijų.

Diabeto pamokėlės turi atitikti vaiko amžių, brandą, diabeto stadiją ir gyvenimo būdą, taip pat kultūros ypatybes ir individualius poreikius.



Photo: Alec Ee

## PROFILAKTIKA

Šiuo metu nėra I tipo diabeto profilaktikos.

Aplinkos veiksniai, kurie, manoma, išprovokuoja insuliną gaminančių ląstelių irimą organizme, vis dar tyrinėjami.

II tipo diabeto galima išvengti laikantis sveikos gyvensenos principų: tinkamai maitinantis ir pakankamai mankštinantis. Jungtinėse Amerikos Valstijose, Kinijoje, Suomijoje atliktais tyrimais įrodyta, kad šios ligos profilaktika yra kūno svorio kontrolė ir mankšta.

Visame pasaulyje valstybės, mokyklos ir bendruomenės įvairiomis priemonėmis skatinamos laikytis tinkamo režimo, vykdyti rekomenduojamos gyvensenos ir sveikos aplinkos programas.

Kai kuriose mokyklose pasirūpinama, kad vaikai valgytų kuo daugiau vaisių ir daržovių.

Kai kuriose mokyklose mažinama saldžių gėrimų, skatinama fizinė kultūra.

Kai kuriose gyvenvietėse reguliariai tikrinami vaikų fizinio vystymosi rodikliai (ūgis, svoris), skaičiuojamas kūno masės indeksas (KMI) ir rezultatai aptariami su tėvais.

Vietos bendruomenės parengia ir siūlo sveikos gyvensenos programas vaikams ir šeimoms.



## DIABETAS MOKYKLOJE

Sėkmingas profilaktikos programos vykdo daugelis įvairių šalių ar regionų mokyklų. Tyrimo, kuriame dalyvavo Kalifornijos (JAV) mokyklos, rezultatai parodė, kad, sutrumpinus televizoriaus žiūrėjimą ir video žaidimų laiką nuo 12 iki 8 valandų per savaitę, reikšmingai sumažėjo vaikų KMI. Didžiosios Britanijos mokyklose uždraudus pardavinėti saldžius gėrimus, sumažėjo vaikų, turinčių antsvorį.

Šalių vyriausybės turi suvokti ir pripažinti, kad vaikų antro tipo diabetas yra didžiulė visuomenės sveikatos neganda, ir kurti bei skatinti veiksmingas pirminės priežiūros bei profilaktikos programas. Tai apima ir populiacinius tyrimus, kuriais nustatomas naujagimio svorio nuokrypių paplitimas, priežastys bei profilaktinės priemonės. Taip pat būtina skubiai gerinti sveikos gyvensenos užtikrinimo įstatyminę bazę. Skubaus dėmesio reikia miestų infrastruktūrai. Čia būtina išsaugoti ir plėsti parkus, aktyvaus poilsio zonas; miestų projektuotojai turi kurti erdves, patogias pasivaikščioti tyrame ore.

Daugelyje šalių vaikai vidutiniškai septynias valandas per dieną praleidžia mokykloje. Labai svarbu, kad sergantiesiems diabetu būtų užtikrinamos visos ligos kontrolės galimybės ir būtų pasirūpinta bet kokių dėl ligos išylančių poreikių. Daugybė aplinkybių, kurios yra normalios mokyklinės darbotvarkės dalis, gali veikti moksleivio kraujo gliukozę. Ypač tai susiję su mankšta ir mitybos pokyčiais. Stengdamasis išlaikyti normalią kraujo gliukozę kūno kultūros pamokose ar mankštindamasis, moksleivis turi koreguoti mitybą ir insulino dozę. Sergantiesiems diabetu mokykloje turi būti sudarytos sąlygos kontroliuoti ligą, išsitiirti kraujo gliukozę, susileisti insuliną, užkandžiauti ir gauti greitai veikiančių angliavandenių.

*Kiekvienas sergantis diabetu moksleivis yra vertas saugios mokymosi aplinkos ir turi lygias teises siekti išsilavinimo.*







© CE

Diabetu sergantiems vaikams svarbu, kad šeima, jį prižiūrintys sveikatos specialistai kartu sudarytų diabeto valdymo planą, kuris pateikiamas mokyklos personalui. Tame plane turi būti nurodyta:

- insulino leidimo ir gliukozės kontrolės tvarkaraštis,
- vaiko gebėjimai valdyti savo ligą,
- hiperglikemijos ir hipoglikemijos požymiai ir pirmosios pagalbos priemonės,
- būtinosios pagalbos priemonės ir vaistai,
- turėtini maisto produktai ir užkandžiai,
- mankštos rekomendacijos,
- kontaktas su tėvais ar globėjais nelaimės atveju.

Mokytojai ir kiti mokyklos darbuotojai turi bendrauti su mokiniais bei jų tėvais, kad šis planas būtų įgyvendinamas. Tik bendros tėvų, personalo ir mokinių pastangos gali užtikrinti saugią mokymosi aplinką ir lygias išsilavinimo galimybes visiems sergantiems vaikams.  
(„Vaikų ir paauglių diabeto apžvalga“, žr. [www.ndep.nih.gov/diabetes](http://www.ndep.nih.gov/diabetes).)

## TDF PROGRAMA „SAUGOKIME VAIKŲ GYVYBĘ“

Turtingose šalyse sergantiesiems diabetu prieinamos bemaž visos ligos kontrolės priemonės, taigi jie gali patogiai jaustis ir sveikai gyventi. Deja, skurdesnėse šalyse, ypač kai kuriuose Afrikos ir Azijos kraštuose, insulinas yra neprieinamas. Ligoninėse

ir kitose sveikatos priežiūros įstaigose nėra jokių galimybių iširti kraujo gliukozę. Tik vienas kitas žmogus pajėgia atlikti savikontrolę.



*Vargingose šalyse daug diabetu sergančių vaikų miršta netrukus po ligos diagnozavimo.*

Šiandien TDF programą „Saugokime vaikų gyvybę“ remia apie 1000 vaikų septyniolikoje šalių.

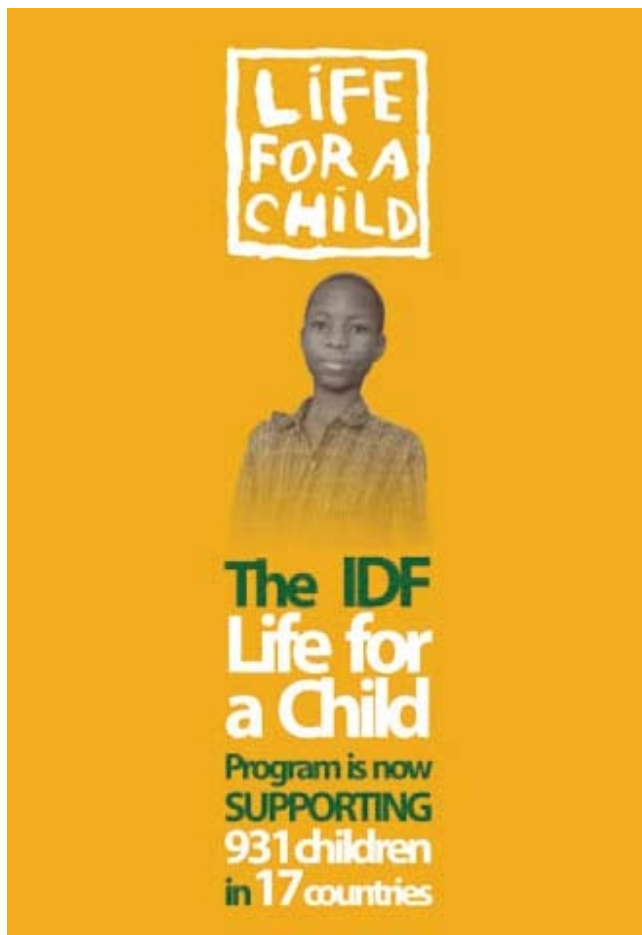
Kai kuriose šalyse nėra galimybės ištirti gliukotą hemoglobiną (HbA1c). Šios ir kitos priežastys lemia tai, kad skurdžiose šalyse daug vaikų miršta netrukus po to, kai jiems nustatomas diabetas dėl blogos ligos kontrolės, ankstyvų komplikacijų ir invalidumo.

TDF programa „Saugokime vaikų gyvybę“ remia beveik 1000 vaikų gydymą šiose šalyse : Azerbaidžane, Bolivijoje, Filipinų, Kongo, Ekvadoro, Fidžio respublikose, Indijoje, Nepale, Nigerijoje, Malyje, Papua Naujojoje Gvinėjoje, Ruandoje, Šri Lankoje, Sudane, Tanzanijoje, Uzbekistane, Zimbabvėje.

Įgyvendinant programą kartu su diabeto centrais šiose šalyse teikiama klinikinė priežiūra ir mokomi sergantys vaikai ligos kontrolės, kad išgyventų. Centruose sergantieji gauna tiek medicininę pagalbą, tiek ir finansinę paramą.

Programos tikslai yra suteikti:

- insuliną ir jo švirkštimo priemones,
- kraujo gliukozės tyrimo priemones,
- tinkamą medicininę priežiūrą,
- diabeto kontrolės mokymą,
- pagal poreikį techninę pagalbą sveikatos priežiūros specialistams.





Šia programa siekiama atkreipti dėmesį į sunkią kai kurių šalių sergančių vaikų būklę ir paraginti tų šalių vyriausybes užtikrinti tinkamą priežiūrą, kad vaikai užaugtų sveikesni ir laimingesni.

Programą „Saugokime vaikų gyvybę“ remia aukomis individualūs asmenys, diabeto organizacijos, tarptautinis Rotari klubas, farmacinės diabeto srities kompanijos. Programos rėmimo fondus taip pat įkūrė TDF, parduodama PDD atributiką. Daugelis žmonių aukoja po vieną dolerį per dieną. Pinigai perduodami pripažintiems diabeto centrams, kurie rūpinasi insulino ir jo švirkštimo priemonių tiekimu ir rengia sergančiųjų mokymą. Finansinės išlaidos ir vaikų sveikatos pokyčiai yra griežtai kontroliuojami.

**[www.lifeforachild.org](http://www.lifeforachild.org)**



world diabetes day  
UNITE for diabetes



Crayola

world

For every box of Crayola  
diabetes



## Lengvinkime diabetu sergančių vaikų gyvenimą

Daugelyje skurdėsnųjų šalių sergantys vaikai visai negauna arba nepakankamai gauna insulino ir kitų ligos kontrolės priemonių.

TDF programa „Saugokime vaikų gyvybę“ remia beveik 1000 vaikų gydymą šiose šalyse : Azerbaidžane, Bolivijoje, Filipinų, Kongo, Ekvadoro, Fidžio respublikose, Indijoje, Nepale, Nigerijoje, Malyje, Papua Naujojoje Gvinėjoje, Ruandoje, Šri Lankoje, Sudane, Tanzanijoje, Uzbekistane, Zimbabvėje.

Skurdėsnėse šalyse daug vaikų miršta netrukus po to, kai jiems nustatomas diabetas.

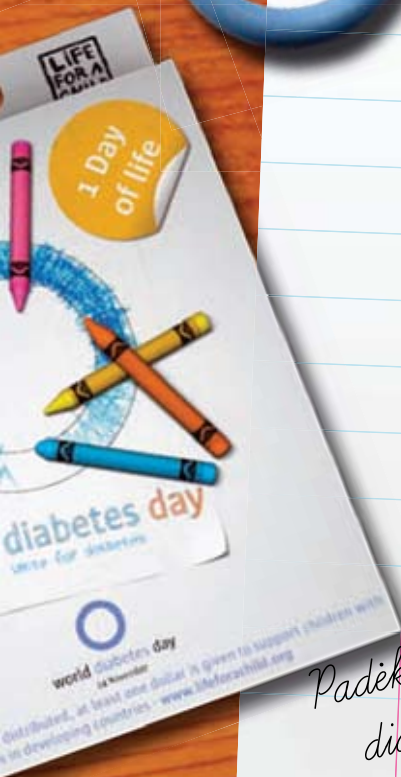
Daugybė kitų kenčia nuo labai ankstyvų ligos komplikacijų.

Programa „Saugokime vaikų gyvybę“ ragina vyriausybes teikti sergantiems vaikams tinkamą pagalbą ir užtikrinti geresnę jų ateitį.

Programą „Saugokime vaikų gyvybę“ remia aukomis individualūs asmenys, diabeto organizacijos, tarptautinis Rotari klubas, farmacinės diabeto srities kompanijos. Programos rėmimo fondus taip pat įkūrė TDF, parduodama PDD atributiką. Daugelis žmonių aukoja po vieną dolerį per dieną. Pinigai perduodami pripažintiems diabeto centrams, kurie rūpinasi insulino ir jo švirkštimo priemonių tiekimu ir rengia sergančiųjų mokymą. Finansinės išlaidos ir vaikų sveikatos pokyčiai yra griežtai kontroliuojami.

*Padėkite mums gelbėti  
diabetu sergančius  
vaikus*

*Programos remiamų vaikų  
skaičius 2007 metais padvigubėjo,  
iki 2008 metų pabaigos siekiama  
remti dar 500 vaikų.*



## TARPTAUTINĖ DIABETO FEDERACIJA

Įkurta 1950 metais organizacija vienija per 200 diabeto organizacijų iš daugiau kaip 160 šalių ir atstovauja milijonams šia liga sergančių žmonių, jų šeimos narių, sveikatos priežiūros specialistų. TDF misija yra visame pasaulyje skatinti gerinti diabeto priežiūrą, gydymą ir profilaktiką. Tam tikslui pasitelkiama sveikatos priežiūros specialistai ligos kontrolės mokymui, organizuojamos visuomenės švietimo kampanijos, skleidžiamos žinios apie diabetą. TDF sieja oficialūs ryšiai su Pasaulio sveikatos organizacija ir Jungtinių Tautų Visuomenės informavimo padaliniu.

TDF yra sergančiųjų diabetu atstovė ir gynėja, kuri skatina visuomenės budrumą, kad ji kovotų su epidemija nacionaliniu, regioniniu ir tarptautiniu lygiu.

Svarbiausi TDF tikslai yra:

- visame pasaulyje skleisti žinias apie diabetą ir jo komplikacijas,
- skatinti ligos kontrolės mokymą,
- siekti gerų sveikatos priežiūros pokyčių,
- ginti sergančiųjų diabetu teises,
- skatinti gerą diabeto priežiūrą,
- gerinti klinikinę priežiūrą bei žmonių aprūpinimą vaistais.



## Literatūra

1. Swift P. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2006-2007. *Pediatric diabetes*, 2007;8:103-109.
2. 'Overview of diabetes in children and adolescents', fact sheet from the National Diabetes Education Program (NDEP); <http://ndep.nih.gov/diabetes/youth/youth.htm>.
3. The Global Burden of Youth Diabetes: Perspectives and Potential. IDF, 2007.
4. Singh R., Shaw J., Zimmet P. Epidemiology of childhood type 2 diabetes in the developing world. *Pediatric Diabetes*, 2004;5:154-168.
5. Silink M. Childhood diabetes: a global perspective. *Hormonal Res*, 2002;57(suppl 1).
6. Soltész G. Diabetes in children: changing trends in an emerging epidemic. *Diabetes Voice*, Special Issue May, 2007.
7. Danne T., Kordonouri O. What is so different about diabetes in children. *Diabetes Voice*, Special Issue May, 2007.
8. Dunger D., Hovorka R. No more nightmares: treatments to prevent nocturnal hypoglycaemia in children. *Diabetes Voice*, Special Issue May, 2007.
9. Tfayli H., Arslanian S. The challenge of adolescence: hormonal changes and sensitivity to insulin. *Diabetes Voice*, Special Issue May, 2007.
10. Kaufman F.; Preventing type 2 diabetes in children – a role for the whole community. *Diabetes Voice*, Special Issue May, 2007.
11. Vanelli M. Education and public information: preventing diabetic ketoacidosis in Italy. *Diabetes Voice*, Special Issue May, 2007.
12. Warren-Boulton E. Helping children with diabetes at school. *Diabetes Voice*, Special Issue May, 2007.
13. *Diabetes Atlas Third Edition*. International Diabetes Federation, 2006.



Daugiau informacijos apie Pasaulinę diabeto dieną galima rasti interneto svetainėje:  
[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

Informacijos apie Pasaulinę diabeto dieną prašome kreiptis:

International Diabetes Federation  
Avenue Emile De Mot 19,  
B – 1000 Brussels  
Belgium  
Tel. +32 2 538 55 11  
Fax: +32 2 538 51 14  
[communications@idf.org](mailto:communications@idf.org)



Lietuvos diabeto asociacija  
Gedimino pr. 28/2 – 404  
LT – 01104 Vilnius  
Tel.: 8 5 2620783  
Faksas: 8 5 2610639  
[info@dia.lt](mailto:info@dia.lt)

---

Spausdino UAB „Biznio mašinų kompanija“  
J. Jasinskio g. 16A, Vilnius LT-01112  
[www.bmk.lt](http://www.bmk.lt)



International  
Diabetes  
Federation



world diabetes day  
14 November



World Health  
Organization



**ISPAD**  
International Society for Pediatric  
and Adolescent Diabetes

