

Jei rodiklis didesnis kaip 13,3 mmol/l, tikrinti ketonus, gerti daugiau skysčių;

- reguliariai konsultuotis su akių gydytoju ir kitais specialistais;

- vykstant į kelionę, nepamiršti įsidėti maisto, vaistų, savikontrolės aparato, diabeto identifikavimo apyrankės ar pažymėjimo;

- išmokyti šeimos narius ir bičiulius patikrinti kraujo gliukozę, suleisti gliukagoną;

- dažnai konsultuotis su savo gydytoju, endokrinologu, slaugytoja diabetologe.

Progresuodamas II tipo diabetas didina grėsmę susirgti:

- koronarine širdies liga ar miokardo infarktu (2-4 kartus),

- insultu (2-3 kartus),

- aklumu (10-25 kartus),

- inkstų nepakankamumu (15-20 kartų),

- kojų gangrena (25 kartus).

Nepavėluotas diabeto diagnozavimas ir gera kontrolė retina komplikacijas. Sumažinus gliukotą hemoglobina 1 proc., pavojus sumažėja:

- miokardo infarkto - 16 proc. (mirštamumas pirmaisiais metais po persirgto miokardo infarkto – 34 proc.),

- kataraktos – 24 proc.,

- retinopatijos – 21 proc.,

- nefropatijos – 33 proc.,

- mirštamumas nuo diabeto – 12 proc.

Tausojant sveikatą, vykdant gydytojų nurodymus, laikantis tinkamo režimo gerėja savijauta, išvengiama komplikacijų.

Remdamasi St. Vincento deklaracija, Lietuvos diabeto asociacija yra parengusi ir išleidusi bukletą „Sveikatos priežiūra. Sergančiojo diabetu teisės ir pareigos“ ir daug įvairios kitos literatūros, leidžia „Diabeto“ laikraštį. Geresnių sveikatos priežiūros rezultatų būtų lengviau siekti, jei būtų pildomas Lietuvos diabeto asociacijos išleistas **sveikatos pasas DIABETAS** bei kasdienės **savikontrolės dienynas**. Ištikus nelaimėi, netekus sąmonės, alpimo priežastį padėtų atpažinti LDA sukurta **sergančiojo diabetu identifikavimo apyrankė**.

Diabeto mokykla. Lietuvos diabeto asociacijoje antradieniais 10.30-12.30 val., trečiadieniais 14.30-16.30 val. gydytoja endokrinologė moko ligonius ir teikia konsultacijas nemokamai.

Laikraštį „Diabetas“ galima užsiprenumeruoti bet kuriame Lietuvos pašto skyriuje. Leidinio kaina su pašto pristatymu – 10 Lt metams. Svarbiausia leidinio informacija teikiama LDA interneto svetainėje adresu www.dia.lt.

Sergančiojo diabetu identifikavimo apyrankę žmonės gali užsisakyti ir įsigyti UAB „Alpera“, Titnago g. 10, Vilniuje, tel. (8-5) 2311667, 2455012, mob. 8 687 16182.

Valstybė 100 proc. kompensuoja visų rūšių antidiabetines tabletes. Receptą išrašo šeimos gydytojas arba endokrinologas iki 3 mėnesių laikotarpiui.

Diagnostinės juostelės gliukozei nustatyti:

1) suaugusiems, sergantiems II tipo cukriniu diabetu ir besigydančioms tabletėmis, – iki 150 juostelių per metus;

2) nėščiosioms, sergančioms cukriniu diabetu, – papildomai 600 juostelių nėštumo laikotarpiui;

3) nėščiosioms, sergančioms gestaciniu diabetu, – 150

juostelių nėštumo laikotarpiui.

Juostele išrašo endokrinologas, terapeutas ar šeimos gydytojas 1 – 3 mėn. (LR sveikatos apsaugos ministro 2006 m. birželio 13 d. įsakymas Nr. V-485).

Glikuoto hemoglobino tyrimas kompensuojamas diabetu sergantiesiems kas 3 mėnesiai (**4 kartus** metuose).

Per vienerius metus būtinos specialistų konsultacijos ir tyrimai: endokrinologo, akių gydytojo, neurologo, kardiologo, kojų priežiūros specialisto – pagal poreikį, bet ne rečiau kaip vieną kartą; šlapimo ir cholesterolio tyrimas – vieną kartą. Svarbus mikroalbuminurijos testas.

Išvada: kontroliuokime diabetą, kad tyrimų duomenys kuo labiau atitiktų normą.

Gerai tyrimų rodikliai

Glikemija:	nevalgius	4,4 - 6 mmol/l
	1 valanda po valgio	< 10 mmol/l
	1,5 - 2 valandos po valgio	< 7,5 mmol/l
	einant miegoti	5,5 - 7,7 mmol/l
	naktį	6 - 8 mmol/l
Glikuotas hemoglobinas (HbA1c)		< 6,5%
Kraujospūdis		< 130/80 mm Hg
Mikroalbuminurijos testas		neigiamas
Akispūdis (pagal Schiotzo tonometra)		15 - 21 mm Hg
Bendras cholesterolis		< 4,8 mmol/l (MTL<3, DTL>1, TG<1,7 mmol/l)
Kūno masės indeksas (KMI):	vyrų	20 - 25 kg/m
	moterų	18,8 - 23,5



Lietuvos diabeto asociacija
Gedimino pr. 28/2-404
LT-01104 Vilnius

Tel. 8 5 2620783, faksas: 8 5 2610639
El. paštas: info@dia.lt
Internetas: www.dia.lt

International Diabetes Federation
19 Avenue Emile De Mot
B-1000 Brussels
Belgium

Tel.: 00 32 2 5385511, fax: 00 32 2 5385114
E-mail: idf@idf.org
<http://www.idf.org>

Leidinio rėmėjas
Neįgaliųjų reikalų departamentas prie
Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Tiražas 10 000 vnt.
Spausdino UAB "Biznio mašinų kompanija", J. Jasinskio g. 16A, Vilnius



Lietuvos diabeto asociacija
Tarptautinės diabeto federacijos narė



PATARIMAI

sergančiajam diabetu,
besigydančiam tabletėmis



Vilnius, 2007

Lietuvos diabeto asociacijos (LDA) misija yra siekti, kad gerėtų cukrinio diabetu sergančių žmonių gyvenimas. LDA rengia, leidžia ir propaguoja metodinę literatūrą, „Diabeto“ laikraštį, organizuoja diabeto mokymą savo būstinėje, stovyklose, taip pat seminarus, konferencijas, kitus renginius.

Jeigu norite pats gauti reikiamą paramą ar padėti kitiems žmonėms gerinti savo sveikatą, tapkite LDA nariu. Kuo daugiau suburta narių, tuo didesnės Asociacijos galimybės tobulinti diabeto kontrolę.

Cukrinis diabetas

Tai lėtinė liga, kuria sergančiojo organizmas negamina insulino arba negali tinkamai jo panaudoti. Be insulino organizmas negali gauti energijos iš suvalgyto maisto. Skiriami du diabeto tipai.

I tipo diabetas

Dažniausiai I tipo diabetu susergera vaikai ir jauni žmonės. Gydymui būtinos kasdienės insulino injekcijos.

II tipo diabetas

Šia liga dažniausiai serga per daug sveriantys vyresnio amžiaus žmonės. 80% žmonių, sergančių II tipo diabetu, yra nutukę. Jų organizmas pats gamina insuliną, bet negali jo tinkamai panaudoti. Kokie II tipo diabeto gydymo principai. Tai:

- dieta, priklausomai nuo kūno svorio (KMI–kūno masės indekso); parenkamos tinkamos produktų rūšys, nustatomas valgio kiekis, mitybos režimas;

- svorio mažinimas, jeigu KMI didesnis kaip 25;

- reguliari mankšta;

- jei to nepakanka, gydymas tabletėmis;

- priklausomai nuo KMI ir kasos veiklos (t.y. ar kasa pakankamai gamina insulino), skiriami vaistai. Vieni vaistai skatina kasą sekretuoti insuliną, kiti gerina jautrumą insulinui. Pradedama gydyti vienu vaistu, kuriuo daugumai ligonių kontroliuojama gliukemija 5-7 metus. Vėliau dažniausiai tenka kombinuoti kelių rūšių tabletes ar skirti jas kartu su insulino injekcijomis.

Prieš skiriant gydymą, ligonis apžiūrimas, atsižvelgiama į jo:

- kūno masės indeksą;

- akių būklę (konsultuoja oftalmologas);

- širdies veiklą;

- kojų, pėdų būklę;

- nustatytą periferinį kojų pulsą.

Sergantieji II tipo diabetu turi žinoti, kad kasos funkcija laipsniškai silpnėja, tad ilgai bus gydomi insulinu. Kad kasa kuo ilgiau gerai veiktų, būtina subalansuoti mitybą, koreguoti kūno svorį, reguliariai mankštintis, vartoti vaistus. Svarbi sergančio žmogaus savikontrolė. Taigi pats pacientas privalo kasdien matuoti kraujo gliukozę. II tipo diabetu sergantiems, tabletėmis besigydantiems žmonėms po 10 metų dažniausiai gliukemijos kompensuoti nepavyksta, todėl skiriamas insulinas. Taip atsitinka dėl to, kad organizmas ima absoliučiai stokoti insulino ir audiniai jam darosi atsparūs. Pastebėjus šiuos reiškinius, insulino terapija turi būti pradėdama nedelsiant. Laiku pradėjus gydytis dar nedidelėmis insulino dozėmis, galima pasiekti gerų gliukemijos rodiklių, išvengti sunkių komplikacijų ar bent pristabdyti jų progresavimą.

Kada sergantiesiems II tipo diabetu skiriamas insulinas?

- Esant kraujo gliukozei per 16 mmol/l nuo ligos diagnozavimo

pradžios. Vėliau gydymo strategija koreguojama įvertinant paciento amžių, kūno masę, medžiagų apytakos sutrikimų dydį;

- Negalint diabeto kontroliuoti didžiausiomis tablečių dozėmis, laikinai skiriama insulino terapija;

- Esant ryškiai hiperglikemijai, ketoacidozei, susirgus pneumonija, gripu ar kt.;

- Ligonį ruošiant operacijoms;

- Progresuojant diabeto komplikacijoms;

- Esant pažeistiems gyvybiniais organams;

- Ištikus ūmiam miokardo infarktui;

- Nėštumo ir laktacijos metu;

- Esant alergijai ar kitoms reakcijoms į geriamuosius vaistus.

Atsakingumas už savo sveikatą

Cukrinis diabetas yra neišgydoma, bet kontroliuojama liga. Tam būtina:

- planinga mityba (tinkami produktai, nustatyti valgio kiekiai ir režimas);

- mankšta;

- gydymas vaistais (jei reikia);

- savikontrolė (reguliarūs kraujo gliukozės, spaudimo, cholesterolio, gliuko hemoglobino (HbA1c) bei mikroalbuminurijos tyrimai);

- mokymasis.

Diabeto valdymo tikslai ir uždaviniai

Diabeto valdymo tikslas yra išvengti nekontroliuojamos ligos ilgalaikių pasekmių, taip pat būti atsakingam už savo sveikatą. Kiekvienas sergantis žmogus, kuris laikosi tinkamo režimo, gali būti darbingas, normaliai gyventi. Todėl reikia:

- kontroliuoti diabeto simptomus;

- sureguliuoti ir palaikyti tinkamą kūno svorį;

- reguliariai mankštintis pagal savo sveikatą;

- palaikyti arti normalaus (4,4-6 mmol/l nevalgius, mažiau kaip 10 mmol/l – 1 val. po valgio, mažiau nei 7,5 mmol/l – 2 val. po valgio) kraujo gliukozės kiekį;

- palaikyti normalų (mažiau negu 6,5 mmol/l) ilgalaikį kraujo gliukozės (gliuko hemoglobino) kiekį;

- išmokti gerai kontroliuoti ligą.

Labai svarbu, kad sergantis žmogus išvengtų tiek ūmių, tiek ilgalaikių komplikacijų.

- Hipoglikemija - itin mažas gliukozės kiekis kraujyje (iki 3,3 mmol/l).

- Hiperglikemija – pernelyg gausus gliukozės kiekis kraujyje (per 13,3 mmol/l).

- Ketoacidozė – pavojingas gliukozės gausumas kraujyje.

Ilgalaikės komplikacijos

- Apakimas;

- Inkstų veiklos sutrikimai;

- Širdies ritmo sutrikimai ir priepuoliai;

- Nervų pažeidimai;

- Kojų susirgimai (įvairios infekcijos, dėl kurių reikia amputacijos);

- Dantų gedimai;

- Dažnėjančios užkrečiamosios ligos;

- Impotencija;

- Nėštumo sutrikimai.

Hipoglikemija

Itin svarbu saugotis hipoglikemijos, dėl kurios žmogus gali staiga prarasti sąmonę. Kokios jos priežastys? Dažniausiai šią būseną patiria diabetu sergantieji, kurie:

- nepavalgė, neužkando;

- daug ar per ilgai mankštinosi;

- per daug suvartojo vaistų;

- per daug išgėrė alkoholio.

Ar galima jausti hipoglikemijos pavojų? Jos požymiai yra:

- drebulys ar svaigimas;

- nervingumas ar irzlumas;

- sąmonės sutrikimas;

- pagreitėjęs širdies plakimas;

- lūpų ar liežuvio stingimas ar virpėjimas;

- alkio jausmas;

- sąmonės netekimas;

- koma.

Kaip reikėtų gydyti hipoglikemijos ištikta žmogų? Jam nedelsiant reikėtų duoti išgerti pusę stiklinės vaisių sulčių, saldžios arbatos ar kito gėrimo, 15 g gliukozės tablečių ar suleisti gliukagono. Po to būtina suvalgyti gabalėlį duonos. Vėliau valgyti įprastu laiku ir įprastą maisto kiekį.

Hiperglikemija

Ši būseną nesukelia staigios organizmo reakcijos, bet nekoreguojama blogina savijautą, žaloja sveikatą. Kraujo gliukozės daugėja, jeigu per daug suvalgoma maisto, nepakankamai mankštinamasi, vartojama per mažai tablečių ar insulino. Hiperglikemiją gali skatinti kitos ligos ar patiriamas stresas.

Kokie hiperglikemijos požymiai? Tai:

- troškulys, burnos džiūvimas;

- dažnas šlapinimasis;

- odos niežėjimas, blogai gyjančios žaizdos;

- nuolatinis nuovargis, mieguistumas.

Hiperglikemija koreguojama griežtu kasdieniu režimu (planinga mityba, savikontrolė, gydymo reguliavimu). Jei nepavyksta savarankiškai pasiekti gerų rezultatų, reikia konsultotis su endokrinologu ar diabetologu.

Ką reikėtų daryti saugant sveikatą?

- dažnai tikrinti kraujo gliukozę, duomenis užsirašyti dienyne;

- kasdien apsižiūrėti kojas, ar nėra pažeidimų;

- bent 5 dienas per savaitę daryti mankštą;

- tinkamai ir planingai maitintis;

- laikytis higienos taisyklių, prisižiūrėti dantis;

- nerūkyti;

- mažinti alkoholio kiekį;

- vartoti gydytojo paskirtus vaistus;

- reguliariai tikrinti ir koreguoti kraujo spaudimą, kad būtų ne didesnis kaip 130/80;

- ne rečiau kaip kartą per metus tikrinti lipidų kraujyje kiekį;

- tirti mikroalbuminuriją vieną ar du kartus per metus;

- saugoti odą nuo įdrėskimų, nušalimų, nudegimų;

- susirgus kitomis ligomis, dažniau matuoti kraujo gliukozę.