

# SUPRASKITE DIABETAŲ!



# KONTROLIUOKITE JĮ!



Pasaulinė **diabeto** diena  
Lapkričio 14 d.

Kampanija, kuriai vadovauja  
Tarptautinė diabeto federacija

# SVARBIAUSIA PASAULINĖ DIABETO INFORMACIJOS KAMPANIJA

## Kada minima Pasaulinė diabeto diena?

Pasaulinė diabeto diena (PDD) minima kasmet lapkričio 14-ąją. Tai Frederiko Bantingo, kuris kartu su Čarliu Bestu atrado insuliną, gimimo diena. Nors daugiausia renginių organizuojama tą dieną, sutarta tema ir kampanijos tikslai pabrėžiami visus metus, stengiantis atkreipti politikų dėmesį.

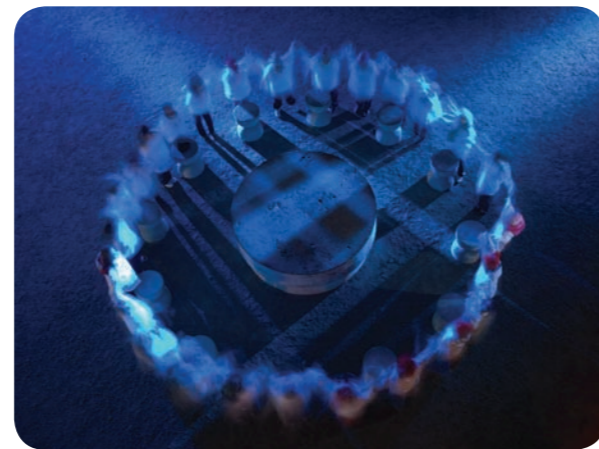
## Kada visa tai prasidėjo?

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

## 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 sukeltą negandą.



## Kaip ji pažymima?

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

- Mėlynos šviesos renginiai;
- Gyvieji mėlynai ratai;
- Apsirengimo mėlynai dienos;
- Žygiai pėsčiomis ir dviračiais;
- Specialios radijo ir televizijos programos;
- Nemokami diabeto ir jo komplikacijų tyrimai;
- Informaciniai susitikimai su visuomene;
- Vyriausybės renginiai;
- Plakatų ir skrajučių leidyba bei platinimas;
- Pokalbiai ir parodos apie diabeto žalą;
- Spaudos konferencijos;
- Skelbimai laikraščiuose ir žurnaluose;
- Renginiai vaikams ir paaugliams.

Daugiau informacijos apie Pasaulinės diabeto dienos renginius pateikiama toliau.





## Temos

Kiekvienais metais Pasaulinė diabeto diena nušviečia skirtingą su diabetu susijusią temą. Pastaraisiais metais kalbėta apie cukrinį diabetą ir gyvenseną, diabetą ir žmogaus teises, diabeto kainą. 2007 metais nuspręsta skleisti žinias pasirinkta tema ilgesnį laiko tarpą. Pasaulinės diabeto dienos kampanija tema „Vaikų ir paauglių diabetas“ truko dvejus metus (2007 ir 2008). Pasaulinės diabeto dienos komitetas surinko tarptautinio diabeto asociacijų tinklo pasiūlymus dėl kampanijos temos 2009 ir tolesniam periodui. Populiariausias pasirinkimas buvo „Diabeto kontrolės mokymas ir profilaktika“. Buvo įsitikinta, kad diabeto profilaktikos pastangos neįmanomos be tinkamo mokymo. Taigi ši tema pasirinkta 2009–2013 metų periodui.

### *Kelerių pastarųjų metų PDD temos:*

- 2005 m. – „Diabetas ir diabetinė pėda“;
- 2006 m. – „Diabeto kontrolė kiekvienam“;
- 2007–2008 m. – „Vaikų ir paauglių diabetas“;
- 2009–2013 m. – „Diabeto kontrolės mokymas ir profilaktika“.



## Supraskite diabetą ir kontroliuokite jį

2009–2013 metų kampanija kviečia visus, atsakingus už diabeto priežiūrą, suprasti diabetą ir jį kontroliuoti. Sergančiuosius diabetu ji skatina pagerinti savo žinias apie ligą. Vyriausybėms ji praneša apie būtinybę įdiegti efektyvias diabeto profilaktikos ir kontrolės programas ir priemones, kurios užtikrintų, kad visi sergantieji ir turintys riziką susirgti gautų geriausią įmanomą priežiūrą. Sveikatos priežiūros specialistus kampanija kviečia patobulinti savo žinias ir mokslu pagrįstas naujausias rekomendacijas pritaikyti praktikoje. Ji visai visuomenei skelbia apie didelę diabeto įtaką ir neša žinias kaip atpažinti ligą, kaip jos įmanoma išvengti arba kaip atitolinti komplikacijas.

### *2009–2013 metų kampanijos pagrindiniai tikslai:*

1. Kiekviena vyriausybė privalo įdiegti efektyvias diabeto profilaktikos ir priežiūros programas ir priemones.
2. Kiekvienas asmuo, sergantis diabetu, turi būti mokomas geriau kontroliuoti savo ligą.
3. Kiekvienas turi pažinti diabetą pranašaujančius požymius, kaip išvengti ar atitolinti diabeto komplikacijas, kaip išvengti ar atitolinti II tipo diabetą.
4. Kiekviena valstybė turi švęsti Pasaulinę diabeto dieną.

## Pasaulinės diabeto dienos 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 tam, jog įveiktų epidemiją.

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



Pasaulinė diabeto diena  
Lapkričio 14 d.

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

## Pasaulinė diabeto diena – pasaulinė Jungtinių Tautų diena

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, sukianti 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.

Pasaulis išgyvena lėtinių neužkrečiamų ligų epidemiją, kuri veikia sveikatos apsaugos sistemas visose valstybėse. Diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, vėžys ir lėtinės kvėpavimo sistemos ligos kasmet nusineša 35 mln. gyvybių, keturios iš

penkių gyvybių nutrūksta besivystančiose šalyse. Nustatyta, kad dėl neužkrečiamų ligų BVP sumažėja 5 procentais daugelyje vidutines ir mažas pajamas turinčių šalių. Tai nepakankamai įvertinta skurdo priežastis ir ekonomikos augimo stabdys. Jungtinių Tautų generalinis sekretorius Ban Ki-moonas neseniai pripažino neinfekcinių ligų grėsmę esant didesnę negu infekcinių: „Vėžys, diabetas, širdies ligos jau nebėra gerovės ligos. Šiandien jos vargina skurdžiausių šalių žmones ir ekonomikas labiau negu infekcinės ligos. Tai rodo išties kritinę visuomenės sveikatos būklę bei patvirtina, kaip lėtai šioje srityje vyksta kokie nors pokyčiai.“



## Reikalinga koordinuota veikla

Rezoliucijos priėmimas yra didelis pasiekimas visiems žmonėms, kurie jau serga ar gali susirgti diabetu. Tačiau tai 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 285 mln. žmonių 2010 m. serga diabetu. Jeigu nebus imamasi koordinuotų kovos veiksmų, sergančiųjų skaičius 2030 m. pasieks 438 mln.

*„Nieko nedaryti – nusikaltimas.“*

Rezoliucija paskelbta internete

[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org), o lietuviškas vertimas – 2007 m. laikraštyje „Diabetas“, Nr. 1(53) ir 2010 m. Nr. 3(67).

Pasaulinė diabeto diena suteikia galimybę surengti koordinuotą pasaulinę akciją ir pagerinti milijonų sergančiųjų diabeto priežiūrą, paraginti vyriausybes daugiau dėmesio skirti diabeto profilaktikai.

*Rezoliucija 61/225 „Kviečia visas šalis nares, Jungtinių Tautų svarbias organizacijas ir kitas tarptautines organizacijas, taip pat visuomenę, įskaitant nevyriausybinės organizacijas ir privatų sektorių, minėti Pasaulinę diabeto dieną.“*





# Apšvieškimēdiabeta!





## KAIP „APŠVIESTI“ DIABETĄ?

### Paminklas – atpažinimo ženklas

2007 metais pasaulinė diabeto bendruomenė atsiliepė į raginimą apšviesti mėlyna šviesa svarbius vietinius paminklus ir pastatus, ir taip pažymėti Pasaulinę diabeto dieną. 2007 metais buvo apšviesti 279 paminklai, kurie tapo vilties švyturiais milijonams diabeto varginamų žmonių visame pasaulyje. 2008 metais apšvietimo akcija buvo tęsiama, ir daugiau kaip 1000 vietų 99 šalyse nušvito mėlynai. Visą sąrašą paminklų ir pastatų, kurie mėlynai apšviesti šiam tikslui, galima rasti PDD interneto svetainėje [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org). Čia rasite daugiau informacijos ir pagalbines medžiagas, kaip apšviesti netoli jūsų esantį paminklą.



**2009 m. lapkričio 14 dieną Lietuva pirmą kartą dalyvavo tokioje Tarptautinės diabeto federacijos rengiamoje akcijoje. Mėlyna spalva nušvito Vilniaus rotušė.**

### Politinė parama Pasaulinei diabeto dienai

Pastaraisiais metais daug organizacijų ir pavienių asmenų siekė vietinės, regioninės ar valstybinės valdžios paramos Pasaulinės diabeto dienos renginiams bei tikslams įgyvendinti. Visame pasaulyje atsiliepė politikai, oficialiai pareikšdami paramą šiems renginiams. Kodėl nesikreipus oficialiu raštu į jūsų vietinės valdžios atstovą ir nepaprašius jo paremti kampaniją? Oficialus pasirašymas yra ideali galimybė palaikyti vietinio paminklo apšvietimo ar kitas akcijas, įvyksiančias jūsų gyvenamojoje vietoje (šalyje, mieste, kaime). Dokumentų pavyzdžius rasite PDD internetinėje svetainėje.

### Pilietinės akcijos

Kasmet diabeto organizacijos ir jų partneriai rengia įvairias akcijas per pačią PDD arba panašiu laiku. Dažniausiai tai būna eitynės, dviračių žygiai, mokymo varžybos ir parodos. Šiuos renginius galima sieti ir su oficialiu paminklų apšvietimu ar viešu politikų dalyvavimu. Pastaraisiais 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

Yra daug būdų kaip Pasaulinę diabeto dieną pažymėti individualiai, jeigu nerandate renginio, prie kurio galėtumėte prisijungti. Siūloma apšviesti savo namą mėlyna šviesa arba uždegti melsvai degančią žvakę, mėlynos spalvos drabužiais apsirengti pačiam ir pakviesti tai padaryti savo bendradarbius. Savo akciją reikėtų užregistruoti PDD tinklalapyje, kad būtų galima suskaičiuoti visus pasaulio akcijos dalyvius.

### Tapkite Pasaulinės diabeto dienos nugalėtoju

Turite įdomią idėją, kuri atkreiptų visuomenės ir žiniasklaidos dėmesį? Norite priversti žmones pakeisti savo nuomonę apie diabetą? Ar prašote savo valstybinės ar vietinės valdžios atstovų

pagerinti diabeto priežiūrą? Ar padedate įdiegti naujoves, kurios pagerintų sergančių ir galinčių susirgti diabetu žmonių priežiūrą? Tuomet jūs galite tapti Pasaulinės diabeto dienos nugalėtoju. PDD nugalėtojai organizuoja renginius, kuriuose viešina kampanijos tikslus visuomenei ir žiniasklaidai arba skatina politikus veikti diabeto priežiūrai ir profilaktikai gerinti. Pavyzdžiui, 2007 metais Pasaulinę diabeto dieną motociklų sporto entuziastas V. Beetlė pervažiavo dykumą ir skelbė skiriamą šias savo lenktynes kovai su diabetu. Paskaitykite apie tai daugiau [www.worlddiabetesday.org/champions](http://www.worlddiabetesday.org/champions). PDD čempionai kartu su kampanijos organizatorių pagalba turi daug galimybių skelbti pasauliui apie diabetą. Rašykite mums [worlddiabetesday@idf.org](mailto:worlddiabetesday@idf.org) ir informuokite apie savo planus.

## Prisijunkite prie virtualaus minėjimo

Pavieniai asmenys ir grupės gali pažymėti PDD internetu atiduodami savo balsus, kviečiančius imtis priemonių diabeto priežiūrai gerinti, diabeto ir jo komplikacijų profilaktikai stiprinti. Yra daug interneto svetainių, kurias aplankę galite prisijungti prie judėjimo.

Paskutines savo kampanijas PDD išplėtė stengdamasi pasiekti įvairias socialines grupes, ieškodama naujos auditorijos savo idėjų paramai ir palaikymui. Daug informacijos apie renginius, taip pat ir apie paminklų apšvietimą bei kitus, yra patalpinta įvairiuose interneto tinklalapiuose:

### Facebook

- Pasaulinės diabeto dienos grupė  
<http://www.facebook.com/group.php?gid=100331240644&ref=mf>

- Tapk Pasaulinės diabeto dienos sirgaliu  
<http://www.facebook.com/pages/Brussels-Belgium/World-Diabetes-Day/67935817021?ref=mf>

### Twitter

- <http://twitter.com/wdd>

### YouTube

- Pasaulinės diabeto dienos kanalas –  
<http://www.youtube.com/worlddiabetesday>
- Tarptautinės diabeto federacijos kanalas –  
<http://www.youtube.com/user/IntDiabetesFed>

### Flickr

- Pasaulinės diabeto dienos grupė –  
<http://www.flickr.com/groups/wdd>
- Tarptautinė diabeto federacija –  
<http://www.flickr.com/photos/idf/sets/>

### Myspace

- <http://www.myspace.com/officialworlddiabetesday>

Apsilankykite ir padėkite „apšviesti“ diabetą!



## Kas yra diabetas?

Diabetas yra lėtinė liga, kuria susergama dėl nepakankamos insulino gamybos kasoje arba sutrikusio jo veikimo audiniuose. Insulinas yra kasos gaminamas 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 ilgainiui pažeidžiamos organizmo kraujagyslės, įvairūs audiniai ir organai.

Suprasti diabetą: žinoti jo požymius\*

- dažnas šlapinimasis;
- besaikis troškulis;
- didėjantis alkis;
- svorio mažėjimas;
- nuovargis;
- negebėjimas susikaupti ar išlaikyti dėmesį;
- suprastėjusi rega;
- vėmimas ir skrandžio skausmai (dažnai painiojami su gripu);
- plaštakų ir pėdų dilgčiojimas ar nejautrumas;
- kiti požymiai: neryškus matymas, dažnos infekcijos, blogai gyja žaizdos.

\* Sergantiesiems II tipo diabetu šie požymiai gali būti neryškūs arba jų gali iš viso nebūti.

Pasaulinė diabeto diena  
Lapkričio 14 d.

**SUPRASKITE DIABETĄ  
ŽINOKITE JO POŽYMIUS**

dažnas šlapinimasis      svorio mažėjimas

nuovargis      besaikis troškulis

**Diabetu gali susirgti kiekvienas.  
Negydomas diabetas sukelia mirtį.**

Jeigu jaučiate šiuos požymius, nedelsiant kreipkitės į medikus.  
Sergantiesiems II tipo diabetu šie požymiai gali būti neryškūs, arba jų gali iš viso nebūti.

Tarptautinė diabeto federacija      [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)      Pasaulio sveikatos organizacija



## I tipo diabetas

I tipo diabetas yra autoimuninė liga, kurios metu sunyksta kasoje esančios ir insuliną 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. I tipo diabetas, anksčiau vadintas jaunuolių diabetu, dažniausiai yra diagnozuojamas vaikams ir jaunuoliams.

## II tipo diabetas

II tipo diabeto pažeistas organizmas nesugeba įsisavinti insulino. Žmonės, sergantys šia liga, negali panaudoti insulino, nors ligos pradžioje organizme jo esti net per daug. Ligos pradžioje žmonės gali pagerinti savo sveikatą dieta ir mankšta. Tačiau dažniausiai prireikia antidiabetinių tablečių ar insulino. II tipo liga vargina daugiau kaip 90 procentų visų (285 mln.) pasaulyje sergančiųjų diabetu. Tiek I, tiek ir II tipo diabetas yra sunki liga, kuria gali sirgti ir vaikai. Svarbu žinoti diabeto požymius.

„Nėra tokios diagnozės: lengvas diabetas“.



## Gestacinis (nėštumo) diabetas

Gestaciniu diabetu vadinamas angliavandenių apykaitos sutrikimas, pirmą kartą nustatytas nėštumo metu ir pasireiškiantis įvairaus laipsnio hiperglikemija, t.y. padidėjusiu gliukozės kiekiu kraujyje. Gestacinis diabetas diagnozuojamas 4 procentams nėščių moterų. Simptomų būna nedaug, ir jie išnyksta nėštumui pasibaigus. Tačiau gestacinis diabetas pavojingas tiek moteriai, tiek vaisiui. Tokių naujagimių svoris gali būti didesnis už gestacinio amžiaus normą, dažniau pasitaiko gimdymo komplikacijų, be to, po gimimo jiems dažniau išsivysto medžiagų apykaitos sutrikimų, o suaugusiems yra didesnė nutukimo ir gliukozės netoleravimo grėsmė. Moterims, kurioms nėštumo metu buvo sutrikusi gliukozės apykaita, labai padidėja grėsmė susirgti II tipo diabetu. Pasitaiko ir dar retesnių diabeto rūšių.

## 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.

Susirgusiam 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), pažeidžiančios tinklainę, netgi apakimas.

## Pasaulinė diabeto diena ir mokymas

Diabetas yra sudėtingas. Jis visą likusį gyvenimą reikalauja iš sergančiųjų kasdien priimti įvairiausius sprendimus, susijusius su ligos kontrole. Sergantieji diabetu privalo tikrinti savo kraujo gliukozę, vartoti vaistus, reguliariai mankštintis, sureguliuoti mitybą. Be to, atsiradus diabeto komplikacijoms, jie turi išmokti gyventi su jomis ir psichologiškai prisitaikyti. Kadangi diabeto gydymo sėkmė labai priklauso nuo to, kokius sprendimus pacientai priima, labai svarbu, kad būtų užtikrintas pastovus kokybiškas profesionalus sergančiųjų poreikius atitinkantis mokymas.



Be diabeto mokymo sergantieji yra nepasiruošę tinkamai kontroliuoti savo ligą, pakeisti savo įpročius, adaptuoti psichologiškai ir socialiai. Bloga diabeto kontrolė didina komplikacijų grėsmę. Taigi mokymas yra svarbiausia diabeto komplikacijų profilaktikos priemonė ir yra Pasaulinės diabeto dienos kampanijos pagrindinis akcentas. Diabeto mokytojo vaidmuo diabeto priežiūros komandos darbe yra nepaprastai svarbus. Diabeto mokytojas, atsižvelgdamas į paciento sugebėjimus, įgalina jį pasirinkti teisingiausius ligos kontrolės sprendimus.



Dauguma diabetu sergančių žmonių nėra informuoti apie kainą, atstumą, atitinkamų paslaugų trūkumą. Dar daugiau nežino, kad tokios paslaugos teikiamos arba nėra įsitikinę mokymo nauda. Jie gali galvoti, kad pakanka bendravimo su gydytoju. Pasaulinė diabeto diena pabrėžia struktūrizuotų diabeto mokymo programų svarbą, mokymą laiko svarbiausiu ir efektyviausiu diabeto kontrolės ir profilaktikos veiksmu, siekia pagerinti diabeto mokymo galimybes sveikatos apsaugos sistemose ir bendruomenėse.

*Mokymas yra svarbiausia diabeto komplikacijų profilaktikos priemonė ir yra 2009-2013 m. Pasaulinės diabeto dienos kampanijos pagrindinis akcentas.*



Ypač diabeto mokymo trūksta besivystančiose šalyse. Netgi išsivysčiusiose šalyse daug pacientų nemokoma, nes trūksta specialistų ir diabeto centrų, o sergančiųjų labai sparčiai daugėja. Tarptautinė diabeto federacija stengiasi surasti ir užpildyti diabeto mokymo spragas visame pasaulyje. 2003 metais IDF išleido Tarptautinius diabeto mokymo standartus. 2009 metais šie standartai atnaujinti ir juos galima rasti [www.idf.org/diabetes\\_education](http://www.idf.org/diabetes_education) kartu su IDF tarptautine profesionalių diabeto mokytojų ruošimo programa.

Diabeto mokymą geriausiai užtikrina komanda, sudaryta iš skirtingų specialistų. Toks mokymas kai kur įmanomas, tačiau daugelyje šalių jo nėra ir jo pakankamai neįvertina medikai profesionalai. Pasaulinė diabeto diena siekia pakeisti tokį požiūrį. Tikimasi, kad atkreipdama dėmesį kampanija padės įvertinti diabeto mokymo reikšmę ir paskatins sveikatos priežiūros sistemas organizuoti šią paslaugą bei gerinti jos prieinamumą. Gauti profesionalų diabeto mokymą turi būti kiekvieno sergančiojo teisė.



Pasaulinė diabeto diena  
Lapkričio 14 d.

## SUPRASKITE II TIPO DIABETĄ ŽINOKITE RIZIKĄ

seimos istorija      judėjimo stoka  
nesubalansuota mityba      antsvoris

**Diabetu gali susirgti kiekvienas.  
Negydomas diabetas sukelia mirtį.**

Kasmet 7 mln. žmonių yra diagnozuojamas II tipo diabetas. Jeigu manote, kad turite rizikos faktorių, būtinai pasitikrinkite!

Tarptautinė diabeto federacija      [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)      Pasaulio sveikatos organizacija

### Suprasti diabetą: žinoti riziką

Didesnę grėsmę susirgti II tipo diabetu patiria asmenys, turintys rizikos faktorių:

- Nutukimas arba antsvoris;
- Judėjimo stoka;
- Anksčiau nustatytas gliukozės tolerancijos sutrikimas;
- Nesubalansuota mityba;
- Vyresnis amžius (per 45 m.);
- Per didelis kraujo spaudimas, kitos širdies ir kraujagyslių ligos;
- Per didelis kraujo cholesterolis;
- Artimi giminės sirgo ar serga diabetu;
- Moterims – gestacinis diabetas; gimę per 4 kg. sveriantys naujagimiai;
- Tautybė – dažniau diabetu serga azijiečiai, ispanai, vietiniai JAV, Kanados ir Australijos gyventojai, afroamerikiečiai.

### Pasaulinė diabeto diena ir 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, išlaikant normalų svorį ir pakankamai mankštinantis.

1985 metais buvo galvojama, kad pasaulyje diabetu serga 30 mln. žmonių. Praėjus tik dešimtmečiui, diagnozuoto diabeto atvejų skaičius išaugo iki 150 mln., šiandien pagal TDF duomenis, serga 285 mln. žmonių. Nesiimant įgyvendinti efektyvias diabeto kontrolės ir profilaktikos programas, prognozuojama, kad 2030 metais šis skaičius išaugs iki 438 mln. Diabeto plitimas kenkia sveikatos apsaugos sistemoms perkaitimu, didžiulę žalą daro ekonomikos plėtrai. Investicijos į diabeto mokymo ir profilaktikos programas ilgainiui sutaupytų lėšų ir atspirtų ženkliai pagerinus žmonių, sergančių ar galinčių sirgti diabetu, gyvenimo kokybę.

Tarptautinė diabeto federacija siūlo paprastą trijų žingsnių planą apsaugant nuo II tipo diabeto žmones, turinčius riziką juo sirgti. TDF rekomenduoja laiku patikrinti visiems, kuriems padidėjusi grėsmė sirgti II tipo diabetu. Didelė rizika lengvai nustatoma paprasto klausimyno pagalba, įvertinant tokius rizikos faktorius kaip amžius, juosmens apimtis, šeimos istorija, širdies ir kraujagyslių ligų ar gestacinio diabeto atvejai.

Pasaulinė diabeto diena  
Lapkričio 14 d.

## SUPRASKITE II TIPO DIABETĄ MAŽINKITE RIZIKĄ

greitas vaikišojimas      šokiai  
važiavimas dviračiu      plaukimas

**Diabetu gali susirgti kiekvienas.  
Negydomas diabetas sukelia mirtį.**

Kasdienė 30 min. mankšta gali 40 proc. sumažinti riziką susirgti II tipo diabetu.

Tarptautinė diabeto federacija      [www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)      Pasaulio sveikatos organizacija





Jeigu nors kartą nustatoma padidėjusi diabeto rizika, tokiam žmogui turi būti atliekami profesionalūs kraujo gliukozės tyrimai, kurie gali išaiškinti sutrikusią gliukozę nevalgius arba sutrikusią gliukozės toleranciją. Abu šie sutrikimai rodo labai didelę II tipo diabeto grėsmę. Profilaktikos pastangos turi būti sutelktos išvengti arba atitolinti II tipo diabeto pradžią. Yra įrodyta, kad normalus kūno svoris ir vidutinis fizinis aktyvumas gali užkirsti kelią II tipo diabetui išsivystyti. Pirminėje profilaktikoje svarbus vaidmuo tenka diabeto mokytojui, kuris turi padėti tokiems žmonėms suprasti padėties rimtumą ir iškelti realius sveikatos pagerinimo tikslus. TDF rekomenduoja mažiausiai 30 min. per dieną mankštintis vaikstant, plaukiojant, važiuojant dviračiu ar šokant. Reguliarus vaikščiojimas 30 min. kasdien sumažina II tipo diabeto riziką 35–40 procentų.

# Parodykime savo rūpestį

Segėkime diabeto ženkliuką, minėdami Pasaulinę diabeto dieną.

Mėlynas ratas yra pasaulinis diabeto simbolis.

Pirkime ženkliuką TDF e-parduotuvėje <http://shop.idf.org> 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)).



## Tarptautinė diabeto federacija

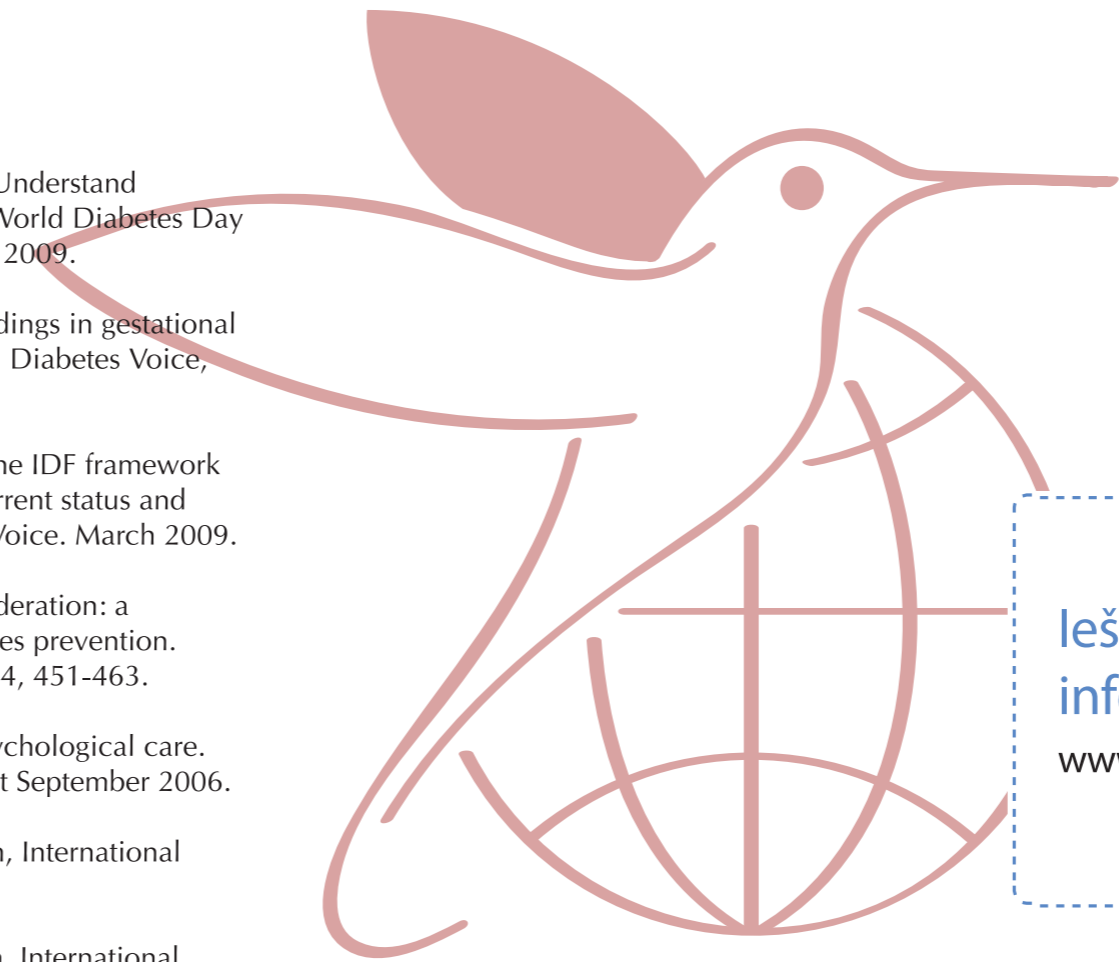
Tarptautinė diabeto federacija (TDF) yra skėtinė organizacija, kuri vienija per 200 diabeto organizacijų iš daugiau kaip 160 šalių. Ji atstovauja milijonams šia liga sergančių ir galinčių susirgti žmonių. TDF vadovauja pasaulio diabeto bendruomenei nuo 1950 metų. TDF misija yra visame pasaulyje skatinti gerinti diabeto priežiūrą, gydymą ir profilaktiką. Vadovaujant TDF įvyko kampanija „Vienykimės prieš diabetą“, kurios rezultatas – 2006 metų gruodį pasirašyta Jungtinių Tautų rezoliucija 61/225 apie diabetą. Federacija ir toliau vadovauja šios rezoliucijos įgyvendinimo pastangoms. Rezoliucija skatina visas JT nares valstybes kurti nacionalines diabeto profilaktikos, kontrolės ir gydymo programas greta pastovaus sveikatos priežiūros sistemų vystymo bei laikytis tarptautinių ir tūkstantmečio vystymo tikslų.

Tam pasitelkiami 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 stangiasi diabeto klausimų sprendimą iš vietinio lygio perkelti į pasaulinį, atskirų bendruomenių programas apjungti į visuotines propagavimo iniciatyvas. TDF veikla siekia paveikti sveikatos politiką ir siekti gerų sveikatos priežiūros pokyčių, visame pasaulyje skleisti naujausias žinias apie diabetą, skatinti sergančiųjų ir juos gydančių medikų ligos kontrolės mokymą.

### Literatūra:

- Riley P, McClaughlyn K. Understand diabetes and take control: World Diabetes Day 2009. Diabetes Voice, June 2009.
- Metzger B, et al. New findings in gestational diabetes – the HAPO Study. Diabetes Voice, Special Issue: May 2009.
- McGill M, McGuire H. The IDF framework for diabetes education – current status and future prospects. Diabetes Voice. March 2009.
- International Diabetes Federation: a consensus on Type 2 diabetes prevention. Diabetic Medicine, 2007: 24, 451-463.
- Patient Education and psychological care. Diabetes Voice, Supplement September 2006.
- Diabetes Atlas 3rd Edition, International Diabetes Federation, 2006.
- Diabetes Atlas 4th Edition, International Diabetes Federation, 2009.



leškokite kampanijos  
informacijos internete:  
[www.worlddiabetesday.org/toolkit](http://www.worlddiabetesday.org/toolkit)

Lietuvos diabeto asociacija  
Tarptautinės diabeto federacijos narė  
Gedimino pr. 28/2-404  
LT-01104 Vilnius, Lietuva  
tel: 8 5 2620783  
faksas: 8 5 2610639  
[www.dia.lt](http://www.dia.lt)  
[info@dia.lt](mailto:info@dia.lt)

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

Papildomos informacijos apie Tarptautinę diabeto federaciją galima rasti interneto svetainėje:  
[www.idf.org](http://www.idf.org)

Informacijos prašome kreiptis į Tarptautinės diabeto federacijos buveinę:  
**International Diabetes Federation (IDF)**

Chaussee de La Hulpe 166  
B – 1170 Brussels, Belgium  
Tel. +32 2 538 55 11  
Fax: +32 2 538 51 14

Dėl informacijos apie Pasaulinę diabeto dieną kreipkitės el. paštu:  
[wdd@idf.org](mailto:wdd@idf.org)

Jei reikia informacijos kitais klausimais, kreipkitės šiuo el. pašto adresu:  
[info@idf.org](mailto:info@idf.org)

Leidinį į lietuvių kalbą išvertė dr. Eglė Marija Jakimavičienė

Leidinį redagavo Kristina Noreikienė

Išleista Lietuvos diabeto asociacijos leidybai skirtomis lėšomis



Pasaulinė diabeto diena  
Lapkričio 14 d.



Tarptautinė  
diabeto  
federacija



Pasaulio sveikatos  
organizacija