

Diabeto IQ



Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo „Smalsučiai“ leidinys 2021 Nr. 2 (10)

Miglė:

*„Svarbiausia –
nesigailėti
savęs“*

Lengvatos ir garantijos

Naujiena – nuolatinio gliukozės kiekio matavimo sistema „A7+TouchCare“

Superbolusas – būdas išvengti „linksmųjų“ kalnelių

Cukrinio diabeto įtaka intymiam moters gyvenimui

Projekto vadovė

Ina Juotkienė
ina.juotkiene@gmail.com
8 682 504 56

Turinio redaktorė

Asta Berdikšlienė
asta@klubassmalsuciai.lt
8 605 032 42

Žurnalo ir kalbos redaktorė

Inga Augustinienė
inga.augustiniene@gmail.com

Dizainerė

Laura Tekorienė
sarizmas@gmail.com
www.pikseliai.lt **P I K S E L I A I**

Spaustuvė

UAB „Grafija“
www.grafija.lt **Grafija**

Tiražas 3000 egz.

Leidinyi platinamas nemokamai ligoninėse, poliklinikose, vaistinėse, NDNT padaliniuose, visuomenės sveikatos biuruose, bibliotekose, mokyklose, „Smalsučių“ klube.

Žurnalų leidžia

vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubas „Smalsučiai“



Viršelio nuotrauka

Anastasija Petruček

Redakcijos adresas

Herkaus Manto g. 47, Klaipėda

Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgalųjų reikalų departamentas prie SAMD



UAB „Novo Nordisk Pharma“



UAB „Sanofi-Aventis Lietuva“

SANOFI Empowering Life

Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

TURINYS

VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

- 4 Svarbiausia – nesigailėti savęs
- 8 Kur baigiasi vaiko diabeto priežiūrai skirtų pinigų kelionė?

TEISINĖ INFORMACIJA

- 11 Lengvatos ir garantijos
- 14 Atsarga gėdos nedaro

NAUJAUSIA INFORMACIJA APIE CUKRINIO DIABETO KONTROLĘ

- 16 Naujiena – nuolatinio gliukozės kiekio matavimo sistema „A7+TouchCare“

MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 18 Noras gyventi
- 20 Dvigubas iššūkis

PAŽVELKIME GILIAU

- 26 Superbolusas – būdas išvengti „linksmyjų“ kalnelių
- 28 Diabetas – vis dar lukštenama mįslė
- 31 Cukrinio diabeto įtaka intymiam moters gyvenimui

VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 34 Purūs varškės sūreliai su aguonomis
- 35 Pikantiškas vyniotinis su kumpiu
- 37 Kryžiažodis
- 38 O buvo taip...



Nuraminkime širdį

Susidūrę su gyvenimo iššūkiais, atsakymų į kylančius klausimus ieškome visur: jei tai naujas darbas – greičiausiai padės kursai ir seminarai, jei tai nežinomas kelias – išsitrauksime žemėlapi, o jei tai liga – domėsime medicina. Deja, medicinos vadovėliai, nors ir paaiškinantys daugelį dalykų, širdies nenuramina, ir klausimas, kodėl man ar mano vaikui buvo tai skirta, taip ir lieka pakibęs. Atsakymo, kodėl mūsų pirmagimei teko „cukrinė“ dalia, ieškau iki šiol, ir vienintelis, ką sugalvoju – kad tai atpildas už mano didelį norą visa ką kontroliuoti, troškimą suplanuoti viską pagal save, siekį valdyti visas įmanomas situacijas. Cukrinis diabetas – puiki galimybė tokiai vadovei-valdovei pasireikšti arba, kita vertus, gal įspėjimas, kad ne viskas, oi ne viskas, šiame pasaulyje yra suvaldoma ir sukontroliuojama. Todėl ligos, apversdamos žmogaus gyvenimą aukštyn kojom, priverčia perkainoti ir savo vertybes. Ko verti pasiekimai, karjera, statusas, jei vienintelis rūpestis – kaip apskritai išgyventi?

Susirūpinimas savo ar vaiko sveikata kartais taip užvaldo gyvenimą, kad nebematome nei patekančios saulės, nei mylimojo akių, nei nepažįstamojo šypsenos. Nesiginčiju – cukrinis diabetas – ypatingo dėmesio reikalaujanti liga. Bet ar kam padėjo saviplaka, graužatis, likimo keiksnojiimas? Žaviuosi šio žurnalo herojais, kurie, nepaisydami užklupusių negandų, sugeba save paimti už pakarpos, papurtyti ir imti veikti – ne užuojautos ir gailėsčio tikėdamiesi, o patys tapdami įkvėpiančiu pavyzdžiu, įrodymu, kad viskas priklauso tik nuo požiūrio ir nusiteikimo.

Nors kartais liūdesys apima žiūrint į kai kuriuos „cukrinius“ auginančius tėvus (ir, beje, atpažįstant save), tapusiais Cukraus šalies valdovais – kiekvieno kąsnio sekimas, priekaištai, kaltinimai, gąsdinimai, užuot apkabinus, paglostčius, pakutenus. Vaikas dažniau girdi „Koks cukrus?“, „Kiek susileidai?“, „Blogai apskaičiavai!“, o ne „Kaip nuotaiškė?“, „Apie ką svajoji?“, „Puikiai išsisukai!“ Iš kur jam tuomet semtis pasitikėjimo, drąsos pačiam imtis iniciatyvos? Kaip atsikratyti kaltės, gėdos jausmo? Kaip tapti savarankiškam ir už save atsakingam? Medalis tėvams, sugebantiems ne valdyti, o prižiūrėti vaiką ir jo ligą, ne rodyti savo galią, o stiprinti pasitikėjimą savo jėgomis, ne pulti į pagalbą, o skatinti pačiam susivokti, ne puikuotis visažinyse, o leisti pačiam atrasti. Mielieji žurnalo skaitytojams linkiu iš bundančios gamtos semtis kantrybės, atkaklumo ir sumanumo. Tegul užtenka išminties ir įkvėpimo siekti to, ko manote esate verti. O Jūs verti geriausio!

Inga Augustinienė

Inga Augustinienė

SVARBIAUSIA – NESIGAILĖTI SAVĘS

Su Migle Juotkute, tuomet dešimtmete choro dainininke, susipažinau prieš penkerius metus mokykloje. Abi su mama Ina neramiai trypciojo prie užrakintų klasės durų, o veiduose matėsi panika. Pasirodo, Miglei 1 tipo cukrinis diabetas buvo nustatytas vos prieš 10 dienų, tad suprantamas ir nerimas, užrakintoje klasėje palikus kuprinę su insulinu ir gliukomačiu. Bandydama raminti mačiau mamos ir dukros baimės persmelktas stiklines akis – o kas bus, jeigu nualps? Nors nuo pirmų dienų Miglė pati stengėsi viską daryti pati, netgi insulino injekcijas visuomet leisdavosi savarankiškai, reikėjo dar daug ko išmokti, kad ne liga ją, o ji valdytų ligą.

Šiandien, kalbindama jau 15-metę Miglę, matau stiprią, savimi pasitikinčią, puikiai savo ligą kontroliuojančią žavią merginą. Miglė yra išbandžiusi visus gliukozės jutiklius, niekada nesibaimino insulino pompos, o šiuo metu naudoja „dirbtinės kasos“ sistemą, kuri jai leidžia daug mažiau galvoti apie diabetą. Dėl to ji niekada nepasakys „sergu“,



Asmeninio archyvo nuotr.

nes diabetas jai – tik gyvenimo pakeleivis, su kuriuo, nori ar nenori, reikia susitaikyti. Miglė paprastai sako: „Gyvenu su diabetu“ arba „Turiu diabetą“, nes jokia ligone ji nesijaučia. Mergina gerai prisimena pirmąsias diagnozės dienas ir gydytojos išstartus padrašinančius žodžius: „Tu nepasikeitei, tu likai tokia pat. Tik tau reikės išmokti gyventi kitaip“. Prireikė laiko, kol Miglė patikėjo gydytojos žodžiais ir įsisąmonino, kad insulino nustojusi gaminti kasa nekeičia jos gyvenimo – ji yra ta pati Miglė, kokia buvo iki tol.

Skatinama palaikančių tėvų Miglė greitai suprato, kad dėl diabeto tikrai neverta atsakyti gyvenimo malonumų, tad kurį laiką lankė modernių šokių pamokas, jau trejus metus žaidžia tinklinį, dalyvauja varžybose, yra įkopusi į aukščiausią Ukrainos Karpatų viršukalnę Hoverlą, o visai neseniai pabandė plaukti banglente, nerimaujančią mamą palikusi krante, nes išplaukė juk be insulino pompos, o ir gliukozės jutiklio duomenys vandenyje tapo nepasiekiami.

Prisiminusi ligos pradžią Miglė pasakoja: „Man nebuvo baisu, tik mama buvo labai liūdna, jaučiausi dėl to kalta, nežinojau, kaip ją paguosti. Tad parašiau jai raštelį „Atleisk,



Asmeninio archyvo nuotr.



Asmeninio archyvo nuotr.

kad susirgau“, kuris dar labiau ją praverkdė. Tėvai visada labai rūpinosi manimi, skatino neslėpti savo ligos, sakydavo: „Svarbiausia – tavo sveikata. Reikia – matuokis čia ir dabar, reikia – leiskis matant kitiems. Tau neturėtų rūpėti aplinkinių reakcija“. Taip ir dariau. Grįžusi iš ligoninės iškart draugams pasakiau, kad man diabetas. Klasėje visiems matant leisdavau si insuliną ir matuodavau si cukrų. Tuo metu dar nenaudojau insulino pompos, o cukrui matuoti bodydavau si pirštus. Tai tikriausiai šokiruodavo klasės draugus, bet niekada dėl to nesukau sau galvos.“

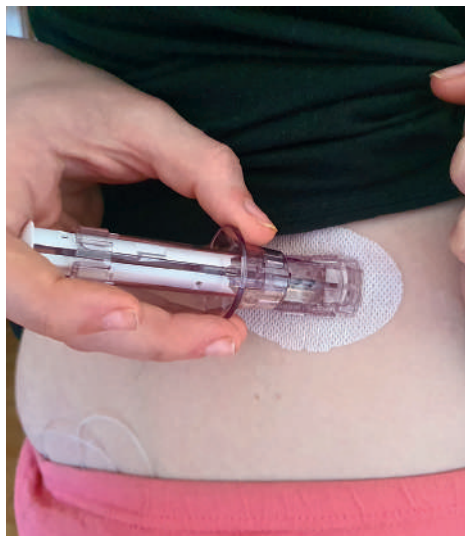
Paklausta, kaip aplinkiniai paprastai reaguoja į jos ligą, Miglė atsako: „Visada visiems drąsiai sakau, kas man yra. Žinoma, nepuolu visiems tuo girtis, bet jei pamato ant mano kūno sensorių ar iš kišenės kyšan tį insulino pompos laidelį, pastebi, kad aš žvilgčioju į savo cukraus kreives telefone, ir klausia, kas tai, visada atsakau, kad turiu diabetą, ir paaiškinu, kas tie keisti daiktai ir kam jie man reikalingi. Aplinkinių reakcijų būna įvairių – vieni labai susidomi, kitiems visai nerūpi, nes viskas per daug neaišku. Pastebėjau, jei ramiai pasakoji apie diabetą, nesureikšmini, tai ir aplinkiniai reaguoja labai ramiai. Niekada nesusidūrusiems su 1 tipo cukriniu diabetu sunku suprasti, kas tai. Aplinkiniai, nežinodami, ką sakyti, dažniausiai bando užjausti, bet man nepatinka, kai manęs gailisi, aš juk ne kokia vargšė – gyvenu normalų gyvenimą, viską darau tą patį, ką ir mano draugai. Man ▶

juokinga, kai kas nors, pamatęs, kaip aš badausi, sako: „O neee, kaip tu gali tai daryti? Negi tau neskauda?“ Skauda, žinoma, bet turiu tai daryti, nes noriu gyventi. Kartais tenka visas tas procedūras atlikti prie nepažįstamų žmonių, kurie išvis nieko nesupranta – išpučia akis, tarsi suakmenėja. Esu turėjusi ir nemalonių situacijų. Kartą stovint prie prekybos centro man prireikė susileisti insulino su švirkštimi, ir vienas praeivis garsiai pasakė: „Narkomanė!“ Neėmiau giliai į širdį, tiesiog atsakiau: „Ne, ne narkomanė“. Tokiais atvejais prisimenu mamos posakį: „Atleisk tiems, kurie nežino, ką sako“.

Miglė, kaip ir kiti cukriniu diabetu sergantys vaikai ir jaunuoliai iki 18 metų, turi neįgaliojo pažymėjimą, kuris suteikia teisę pigiau važiuoti viešuoju transportu, nemokamai lankytis muziejuose ir pan. Taip pat skiriama neįgalumo išmoka. Todėl Miglės klausiu, ar jos netrikdo toks statusas, ypač tuomet, kai reikia neįgaliojo pažymėjimą rodyti viešai? Miglė j tai atsako: „Kai važiuodavau



autobusu, man atrodydavo visai „kietai“, kad galiu naudotis 80 proc. nuolaida. Nors ant pažymėjimo parašyta, kad tai neįgalus žmogaus, bet aš savęs tokiu nelaikau, tad ir nematau reikalo jį slėpti ar dėl to gėdytis. Be to, ne aš viena tokia, esu mačiusi ir kitų žmonių, turinčių tokį pažymėjimą. Gal truputį keista, kad diabetas laikomas neįgalumu, juk mano tik kasa neįgali dirbti. Be to, tas „neįgalumas“ yra laikinas, juk sulaukus 18 metų neįgaliojo statusas man bus panaikintas. Už gaunamą išmoką tėvai perka nekompensuojamas priemones mano diabetui kontroliuoti, kažkiek atideda ir taupo, nes, sulaukus 18 metų, tokia išmoka nebepriklausys, o



Asmeninio archyvo nuotr.

vis tiek norėsis pirkti sensorius ir kitas reikalingas priemones.“

Kiekvienas diabetu sergantis žmogus galėtų papasakoti savą istoriją ar nutikimų, susijusių su liga. To paties klausiu ir Miglės – ar prisimenanti kokią keistą, nepatogią ar juokingą situaciją? Miglė juokdamasi pasakoja: „Pavasarinio bėgimo su šunimis metu Klaipėdos vasaros estradoje man beviltiškai krito cukrus, suvalgiau visus turėtus saldinius, o pinigų su mama nebuvome pasiėmusios. Tada pamatėme kava iš automobiliuko prekiaujančią moterį ir geranoriškai paprašėme paaukoti cukraus, nes man... diabetas. Moteris pasitaikė supratinga ir paklausė, kaip tai galėtų padaryti geriausiai. Nutarėme tiesiog iš butelio papumpuoti sirupo tiesiai į burną. Buvo daug juoko. Moteris pavymui dar ištarė: „Jei reikės, ateikit vėliau, dar papumpuosiu“.

Matydama sveiką Miglės požiūrį į diabetą, paprasčiau patarimų tiems, kurie vis dar gėdijasi savo ligos. Miglė nuoširdžiai patarė: „Nereikia bijoti kalbėti apie diabetą, reikia išdrįsti prisipažinti, kad gyvenate su diabetu, nes nieko čia labai ypatingo – ne mes vieninteliai tokie. Bent mane tas žinojimas, kad ne aš viena tokia, drąsina ir stiprina. Reikia pasakoti aplinkiniams apie diabetą, neslėpti, ypač jei jiems tai įdomu. Dar labai svarbu domėtis naujovėmis – sensoriais, pompomis, siūlau išbandyti „dirbtinės kasos“ sistemą, kurią aš turiu ir labai džiaugiuosi, nes žymiai palengvina gyvenimą. Bet svarbiausia, ką ir pati sau dažnai sakau, nesigailėkite savęs dėl tokio mažo dalyko. Pasaulis juk nenustoja sukstis, o tiek daug visko nuostabaus jame yra.“ ■



Miglė su mama Ina Juotkiene



Asmeninio archyvo nuotr.

Andra Kerševičiūtė

KUR BAIGIASI VAIKO DIABETO PRIEŽIŪRAI SKIRTŲ PINIGŲ KELIONĖ?

Susidūrusiems su 1 tipo cukriniu diabetu yra gerai žinoma, kad tai – daugiau nei diagnozė, tai pokytis, paliečiantis gyvenimo būdą, sveikatą, požiūrį, šeimos pajamas ir kitas sritis. Būtent piniginiai reikalai dažnai lieka šešėlyje, tarsi bijant, jog finansinio raštingumo mokymas ir duodami patarimai galėtų pakenkti savarankiškiems sprendimams. Visgi kokių klaidų svarbu išvengti naudojant 1 tipo cukriniu diabetu sergančiam vaikui skiriamas išmokas?

Vaikui susirgus 1 tipo cukriniu diabetu, nauja finansinė atsakomybė pirmiausiai krenta ant tėvų pečių, tačiau šią naštą stengiasi kuo labiau sumažinti visuomeninės organizacijos, ieškančios paramos ir organizuojančios įvairias iniciatyvas reikalingoms lėšoms surinkti. Be abejo, didelis ir Lietuvos valdžios indėlis – Valstybinė ligonių kasa kompensuoja didžiąją dalį vaiko cukrinio diabeto kontrolės priemonių kainos. Vaikams ir jaunuoliams iki 24 metų, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, yra kompensuojamas insulinas, iki 1800 diagnostinių juostelių gliukozei nustatyti per metus, 4 gliuko hemoglobino tyrimai per metus. Gydytojų konsiliumas nagrinėja individualius atvejus ir sprendžia dėl insulino pompos nuomos ir keičiamų dalių kompensavimo vaikams ir jaunuoliams iki 24 metų. Be to, 1 tipo cukriniu diabetu sergantiems vaikams iki 18 metų skiriamos tokios išmokos:



- vidutinio neįgalumo lygio šalpos pensija – 214,5 Eur,
- tikslinė kompensacija neįgaliesiems pagal specialiosios priežiūros poreikį:
 - o 1 lygio – 132 Eur,
 - o 2 lygio – 72 Eur,
- vaiko pinigai neįgaliam vaikui / gausios šeimos vaikui / nepasiturinčios šeimos vaikui – 111 Eur.

Labai svarbu išsiaiškinti ir laikui bėgant nepamiršti, kam yra skirti šie pinigai. Jų paskirtis – užtikrinti vaiko diabeto kontrolę, įsigyti tam trūkstantį priemonių. Nors išmokos pervedamos į tėvų sąskaitą, tačiau šie pinigai neturėtų būti priskiriami bendram šeimos biudžetui ir leidžiami šeimos ar asmeninems tėvų reikmėms, pvz., naujiems baldams ar malkoms pirkti. Vaiko sveikata, jo gerovė ir priemonės ligai valdyti turėtų būti neginčijamas prioritetas, kuriam šeima ir turėtų naudoti valstybės skiriamas išmokas.

Žinoma, diabeto kontrolės prietaisų yra nemažai, kainų pasirinkimas – platus, efektyvumas taip pat nevienodas, bet pasiūlos ir galimybių nežinojimas nėra pasiteisinimas. Kiekvieno, globojančio vaiką su cukriniu diabetu, asmeninė atsakomybė ir pareiga yra domėtis ligos priežiūros būdais ir priemonėmis, jei reikia, kreiptis patarimo į gydytojus ar visuomenines organizacijas, vienijančias cukriniu diabetu sergančius žmones, ir viską įvertinus parinkti tai, kas garantuotų sėkmingiausią diabeto kontrolę ir apskritai užtikrintų gyvenimo kokybę. Jei gliuko hemoglobino rodiklio reikšmė yra normos ribose ($\leq 7\%$), nėra dažnų hipoglikemijų, hiperglikemijų, galima sakyti, kad ligos kontrolė yra puiki. Ne mažiau svarbi gera bendra savijauta, juk pasitelkus naujausias diabeto valdymo priemones galima išvengti ir dažnų skausmingų dūrių, ir kitų nepatogumų.

Gliukozės jutiklio įsigijimas galėtų būti puikus išmokų panaudojimo pavyzdys. Nors kai kurie gliukozės jutikliai Lietuvoje yra neregistruoti, bet jų galima įsigyti užsienyje internetu. Tokie jutikliai yra patogūs naudoti, jų nereikia kalibruoti, išvengiama dešimties dūrių per dieną į pirštus ir, svarbiausia, užtikrinama nepertraukiama gliukozės kiekio kraujyje kontrolė. Daugelis naudojančiųjų patvirtins, kad gliukozės jutiklis yra daug pranašesnis už gliukomatį, nes leidžia stebėti gliukozės kiekio svyravimus ne kas porą valandų, o ištisai, todėl jį parūpinti savo vaikui turėtų būti prioritetas, juo labiau kad valstybės skiriamos paramos daugeliu atvejų tikrai užtenka. Būkime teisingi pirmiausiai savo vaikams, bet taip pat rūpinkimės ir kitų vaikų su cukriniu diabetu sveikata, tad pamatę pirštelius besibadantį vaiką ar išgirdę frazę „Man tėvai nenuperka sensoriaus, nes nėra pinigų“, išdrįskime atsakingai sureaguoti ir sergančio vaiko tėvams paaiškinti jutiklio naudą ir nuolatinio gliukozės kiekio kraujyje stebėjimo svarbą. Pasiūlykime įsivaizduoti save vaiko vietoje, juk niekas nebūtų patenkintas, jei kas nors leistų mūsų sveikatai skirtus pinigus ne pagal paskirtį.

Taip pat išmokas galima panaudoti kokybiškam, natūraliam maistui įsigyti, vaiko fiziniam aktyvumui lavinti, turint omenyje, kad tinkami diabeto kontrolės sprendimai šiandien gali užtikrinti gerą sveikatą ir ateityje. Taupymas sveikatos kaina jokio pasiteisinimo neturi. Naudinga suvokti diabeto kontrolės svarbą, juk sėkmingas ligos valdymas ne tik suteikia galimybę išvengti gerai žinomų cukrinio diabeto komplikacijų, pvz., kraujotakos sutrikimų, nervų pažeidimų, bet ir garantuoja geresnę savijautą kasdien, lemiančią sklandesnę integraciją į visuomenę. ■

NAUJAS MEDTRONIC JUTIKLIS GUARDIAN™ SENSOR3

✓ TIKSLUS

„Guardian™ Sensor 3“ šiuo metu tiksliausias Medtronic jutiklis, kurio MARD=8,7%, kai nešiojamas ant rankos

✓ SUMANUS IR PATIKIMAS

Su diagnostiniu lustu, kuris automatiškai tikrina jutiklio būklę kas 5 minutes, kad pagerintų matavimo tikslumą ir sumažintų neatitikimus

✓ PATOGUS

Jutiklį galima naudoti iki 7 parų. Naujas jutiklio pleistras mažiau dirgina odą bei palengvina jo uždėjimą

Guardian™ Sensor 3 jutiklis veikia tik su Guardian™ Link 3 siųstuvu

Naujas jutiklis Guardian™ Sensor 3 ir naujas siųstuvus Guardian™ Link 3 kartu su MiniMed™ 640G insulino pompa yra kompensuojami VLK lėšomis asmenims iki 24 metų amžiaus. Nauji vartotojai, pasirašę insulino pompos nuomos sutartis, gauna naujo tipo siųstuvą Guardian™ Link 3 prie pompos ir 4 jutiklius Guardian™ Sensor 3 per mėnesį.

MONAmeda
www.monameda.lt

Dovilė Byčienė

LENGVATOS IR GARANTIJOS

Apie lengvatas, priklausančias asmenims, kuriems nustatytas neįgalumo ar darbingumo lygis, ar tėvams, auginantiems vaiką, kuriam nustatytas neįgalumas ir (ar) specialieji sveikatos priežiūros poreikiai, dažnai sužinoma tik iš lūpų į lūpas, ir ne visada ta informacija būna visiškai teisinga. Todėl pravartu apžvelgti pagrindines tokiems asmenims galiojančias lengvatas ir garantijas.

Transporto lengvatos

80 proc. nuolaida vienkartiniam ar terminuotam bilietui, keliaujant autobusais ir troleibusais, keleiviniais traukiniais, laivais ir keltais, taikoma:

- asmenims, kuriems nustatytas neįgalumo lygis;
- asmenims, kuriems nustatytas 0–25 procentų darbingumo lygis;
- kai senatvės pensijos amžiaus asmenims nustatytas didelių specialiųjų poreikių lygis.

Tokia pat nuolaida taikoma ir vienam lydinčiam asmeniui.

50 proc. nuolaida vienkartiniam ar terminuotam bilietui, keliaujant autobusais ir troleibusais, keleiviniais traukiniais, laivais ir keltais, taikoma:

- asmenims, kuriems nustatytas 30–55 procentų darbingumo lygis;
- kai senatvės pensijos amžiaus asme-



nims nustatytas vidutinių specialiųjų poreikių lygis.

Socialinės garantijos nedirbantiems ir slaugantiems šeimos narij

Tėvai ar kiti artimieji, prižiūrintys negalią turinčius asmenis, kuriems nustatytas specialusis nuolatinės slaugos arba specialusis nuolatinės priežiūros (pagalbos) poreikis, gali būti draudžiami valstybės lėšomis pensijų ir nedarbo socialiniu draudimu, jei:

- tuo laikotarpiu neturi draudžiamųjų pajamų arba jų pajamos mažesnės nei minimalioji mėnesinė alga;
- nėra senatvės pensijos amžiaus ir negauna jiems patiems priklausančios socialinio draudimo pensijos (išskyrus socialinio draudimo našlių pensiją), valstybinės pensijos, šalpos pensijos, socialinės pensijos arba šalpos pensijos už neįgaliojo slaugą namuose.

Jei prižiūrintys asmenys dirba savarankiškai, pensijų socialinis draudimas valstybės lėšomis vykdomas tik pasibaigus gautų pajamų deklaravimo terminui ir nustačius, ►

Asta Berdikšlienė

ATSARGA GĖDOS NEDARO

Sergantiems cukriniu diabetu (CD) svarbu aktyviai gyventi, judėti ir sportuoti, nes tai pagerina insulino įsisavinimą, leidžia reguliuoti kūno svorį, padeda sumažinti kraujagyslinių komplikacijų riziką.

Tačiau kartais kūno treniruotės ar laisvalaikio malonumai baigiasi skaudžiomis traumomis. Kad ir kokie atsargūs būtume, susižaloti galima ne tik sportuojant, bet ir užsiimant įprasta veikla namuose. Žaizdos, lūžiai ir kiti sužeidimai sergant CD gyja ne taip greitai kaip kitiems. Dėl lėto gijimo, jaučiamo skausmo ir atsiradusio uždegimo glikemija tampa sunkiai kontroliuojama, todėl ir sveikstama ilgiau. Tai gerokai pratęsia nedarbingumo laikotarpį, o juk nedarbingumo išmoka yra mažesnė už darbo užmokesį.

Kiekvienam darbingam žmogui vertėtų pagalvoti ne tik apie traumų, bet ir kritinių ligų, kelionių, turto draudimą, kuris leistų bent iš dalies kompensuoti patiriamus nuostolius.

Pagrindinis šeimos maitintojas turėtų būti apdraustas didžiausia suma, nes jam netekus darbingumo, praradus gyvybę, šeimą ištiktų rimti finansiniai sunkumai. Kai kurios draudimo bendrovės sutinka drausti CD sergančius žmones tik su išlygomis ir papildomomis sąlygomis, be to, įvertinus galimas rizikas, draudimo įmokos gali būti didesnės, o išmokos – mažesnės.

Vaikui susirgus CD, tėvai dažnai susirūpina ir kitų vaikų sveikata, nes žinoma atveju, kai šeimoje auga ne po vieną „cukrinuką“. Jei draudimo bendrovės sutartyje į kritinių ligų sąrašą yra įtrauktas ir CD, susirgus broliukui ar sesutei draudimo išmoka neabejotinai pravers.

Turintiems mažamečių vaikų labai aktualus traumų draudimas. Kartais draudimo bendrovės sutinka CD sergančius vaikus apdrausti su sąlyga, kad išmoka dėl traumos bus mokama tik tuo atveju, jei buvo susižalota ne dėl su liga susijusių veiksnių, pvz., ištikus hipoglikemijai, arba draudžiama be išlygų, bet įmokos yra didesnės.

Keliaujant į užsienį draudžiamasi kelionių draudimu, į kurį įeina traumų ir būtiniosios medicininės pagalbos draudimas. Medicininių išlaidų draudimas itin svarbus sergantiems lėtinėmis ligomis, turintiems širdies, inkstų ar žarnyno sutrikimų. Turbūt ne vienas CD sergantis keliautojas yra patyręs, kad kelionėse insulinas neveikia taip, kaip įprastai – vieni skundžiasi per žemomis glikemijomis, kitiems atvirkščiai – nepavyksta išvengti ilgai besitęsiančių hiperglikemijų, dėl kurių gali prasidėti ketocidozė. Tokiu atveju gali tekti apsilankyti ligoninėje, kurios sąskaitos, neturint draudimo, gali tikrai išgąsdinti.

Nekilnojamojo turto draudimu draudžiamas būstas ir jame esantis turtas. Kai kurios draudimo bendrovės sutinka į šį draudimą įtraukti ir insulino pompas (paprastai padidindamos ir įmoką), nepriklausomai nuo to, ar jos yra nuosavos, ar gautos pagal panaudą. Insulino pompas draudžiamos tik dėl mechaninio pažeidimo (sudužimo), bet ne dėl gedimo.

Prieš pasirašant sutartį vertėtų palyginti skirtingų bendrovių draudimo taisykles ir kompensavimo tvarką. Labai svarbu žinoti, kad sudarant bet kokios rūšies sutartį, jokios informacijos negalima nuslėpti, nes priešingu atveju galite likti be išmokos. ■

AR ŽINOJOTE, KAD

JAU sergantys I tipo cukriniu diabetu gali būti draudžiami?



**KOKYBIŠKAI teikiamos DRAUDIMO paslaugos JŪSŲ:
VAIKUI * SVEIKATAI * SAUGUMUI * ATEIČIAI**

**PROFESIONALIOS KONSULTACIJOS:
Sigita Eidėnaitė-Paukštė, tel. 868204493**

COMPENSA
VIENNA INSURANCE GROUP

P. S. Dėl sudėtingos ligos kontrolės ir tyrimų rezultatų gali būti, kad draudimo apsaugos nebus suteikiamos.

NAUJIENA – NUOLATINIO GLIUKOZĖS KIEKIO MATAVIMO SISTEMA „A7+TouchCare“

Technologijos valdo daugelyje sričių, taip pat ir cukriniu diabetu sergantiems žmonėms padeda sekti gliukozės pokyčius kraujyje bei laiku imtis reikiamų veiksmų. Nuolatinio gliukozės kiekio matavimo sistemas (jutiklius), vienas naudingiausių technikos išradimų diabeto valdymui, naudoja vis daugiau sergančių visame pasaulyje ir Lietuvoje. Mūsų šalyje populiariausi yra „Libre“ ir „Dexcom“ jutikliai. Šiuos jutiklius paprasta įsigyti, juos galima naudoti nesusiejant su insulino pompa, duomenims stebėti reikalingas išmanusis įrenginys (mobilusis telefonas).

Tie, kas nori matyti savo gliukozės kraujyje pokyčius nuolat, renkasi „Dexcom G5“ ar „Dexcom G6“ modelius. Nors „Dexcom G6“ laikomi viena patikimiausių gliukozės jutiklių, tačiau šį modelį galima įsigyti tik pasirašius sutartį su tiekėjais ir turint gyvenamąją vietą Jungtinėje Karalystėje. Daugelis, norėdami parsisiųsti šių jutiklių, naudojami draugų ar giminių, gyvenančių Jungtinėje Karalystėje, pagalba, kiti tenkinasi „Dexcom G5“, kurį galima

parsisiųsti savarankiškai iš Lenkijos. Reikia turėti omeny, kad „Dexcom G5“ jau nebegaminami ir parduodami tik sandėlio likučiai, kurie netrukus baigsis.

„Diabeto IQ“ nutarė išsiaiškinti, ar Lietuvoje galima lengvai ir paprastai įsigyti patikimą nuolatinio gliukozės kiekio matavimo sistemą. Nutarta išbandyti neseniai Lietuvos rinkoje atsiradusį jutiklį „A7+TouchCare“ („Medtrum“), kurį galima oficialiai įsigyti su sąskaita faktūra. Skirtingai nuo kitų jutiklių, jame patobulinta sistema su pakraunamu siųstuvu. Susiskambinę su atstovais jį lengvai įsigijome ir iškart pradėjome naudoti. Tiesa, rezultatams palyginti tuo pačiu metu buvo naudojamas ir jutiklis „Dexcom G5“.

Oficialią programėlę „Medtrum A7“ naudojimui galima parsisiųsti iš „Google Play“ arba „App Store“, ji suderinama praktiškai su visais telefonų modeliais. Ši programinė įranga labai lengvai įdiegiama, duomenis siunčia į debesiją, todėl net nutolus nuo telefono duomenys nėra prarandami. Taip pat yra galimybė per nuotolį stebėti vaiko ar kito naudotojo gliukemiją, rodmenys siunčiami kas 2 min.



Lyginant „Dexcom G5“ ir „A7+TouchCare“ jutiklių rodmenis su gliukomačio rodmenimis, nustatyta, kad mažesnė paklaida yra „A7+TouchCare“ jutiklio. Vertinant visumą, galima teigti, kad šie du jutikliai yra analogiški.

Pagrindiniai „A7+TouchCare“ privalumai:

- lengvai įsigijamas Lietuvoje,
- duomenys gaunami kas dvi minutes, kas yra labai aktualu judriems vaikams ar pacientams, turintiems hipoglikemijos baimę,
- tik su pagrindine programa galima tapti kito asmens gliukemijos stebėtoju,
- stiprus „Bluetooth“ ryšys, todėl palaikomas nutolimo atstumas yra didesnis, lyginant su „Dexcom G5“,
- pleistras nesukėlė alerginės reakcijos, gerai prilimpantis,
- pakraunamas siųstuvus leidžia mažiau teršti aplinką ir patogiau naudoti, žymiai lengviau ir be papildomos įrangos nusiima nuo jutiklio jo neišjudindamas. Siųstuvą galima įsigyti su nuomos sutartimi, nebūtina pirkti,
- itin stabilūs ir patikimi duomenys,
- galima naudoti su „Xdrip“ (duomenys gaunami kas 5 min.) ir dirbtinės kasos sistema,
- po oda įvedamas „siūliukas“ yra trumpas, todėl tinka turintiems mažesnę riebalinį sluoksnį, sukelia mažiau skausmo.

Trūkumai:

- neveikia „SMB ALWAYS“ funkcija,
- dėl trumpo po oda įvesto „siūliuko“ jutiklis lengviau išjudinamas.

Su oficialia programine įranga jutiklis veikė 12 dienų, atlaikė ne visada švelnius vaiko apkabinimus ir prisiglaudimus. „Xdrip“ programoje tikslūs duomenys buvo matomi dar 7 dienas. Taigi bendra trukmė – 19 dienų.

Čia pateikta vieno žmogaus patirtis. Jūsų organizmas, pojūčiai ir diabetas gali skirtis. ■



Ričardą Pikauską kalbina Asta Berdikšlienė

NORAS GYVENTI

Jonaviškio Ričardo Pikausko „cukrinė“ kelionė prasidėjo prieš 45 metus, pačioje paauglystėje. Nors tuo metu ir ilgą ligos laiką cukrinio diabeto valdymas labiau priminė ėjimą geležinkelio bėgiais užrištomis akimis, visgi Ričardas, nors ir negalintis pasigirti puikia savijauta, iki šiol yra optimistas, į gyvenimo negandas sugebantis pažvelgti ironiškai, su lengva humoro gaidele, be galo branginantis šeimą ir save laikantis laimingu žmogumi.

Kas Jums diabetas – draugas, priešas, kaimynas ar?

Gyvenimo palydovas, nekviečiau jo, tiesiog jis visada šalia.

Ar yra kas nors, ko Jus išmokė liga?

Išmokė neatsipalaiduoti ir nuolat save kontroliuoti.

Kas teikia jėgų nesaldžioje „cukrinėje“ kelionėje?

Noras gyventi.

Visų diabetas skirtingas. Kuo jūsiškis ypatingas?

Nejaučiu nei žemo, nei aukšto cukraus ir su tuo bandau išgyventi.

Jei sutiktumėte insulino atradėją Frederiką Bantingą....

Nulenkičiau savo žilą galvą, atsiklaupęs ant kelių.

Labiausiai pasiteisinęs diabeto valdymo būdas.

Šiuo momentu – „Dexcom“ sensorius.

Kokios Jūsų mitybos taisyklės?

Be jokių taisyklių – valgau, ką pagamina antroji pusė, jei ne, gaminuosi pats. Nuodėmingiausias patiekalas, be kurio negaliu gyventi – saldus šokoladinis sūrelis „Pasaka“.

Kadangi diabetu susirgote būdamas jaunas, ko palinkėtumėte sergantiems paaugliams?

Palinkėčiau labai neapleisti ligos. Net jei rūkote ar vartojate alkoholį, kontroliuokite cukraus kiekį kraujyje.

Kas Jūsų įkvėpimas?

Mano šeima.

Ar liga trukdė susirasti antrąją pusę? Ką šeima turi aukoti dėl šeimos nario ligos?

Jei tik surandi savo meilę, tada nieks netrukdo. Šeima turi aukoti savo nervus ir turėti labai didelę kantrybę.

Su diabetu susijęs nutikimas, privertęs nusišypsoti.

Per vienas vestuves svečiai pamatė mane besileidžiantį insuliną, tai vos neiškvietė policijos, kad išvežtų „narkomaną“.

Juokingiausias ar netikėčiausias, keisčiausias girdėtas mitas apie diabetą.

Kad galima užsikrėsti diabetu per kraują.

Koks Jūsų gyvenimo kredo?

Elkis su žmonėmis taip, kaip norėtum, kad su tavimi elgtųsi.

Mėgstamiausias posakis.

Neišgėręs nesuprasi.

Kas Jums yra didžiausia laimė?

Dviese kartu senti.

Mintis, su kuria dažniausiai pabundate ryte.

Ačiū dievui, prabudau gyvas ir sąmoningas.

Receptas atsikratyti nemigos.

Iškrauti kastuvu vagoną anglių.

Kaip išvartyti liūdesį ir blogas mintis?

Pažiūrėti gerą komediją.

Kokia charakterio savybe didžiuojatės? Kokios savybės, įpročio norėtumėte atsikratyti, bet vis nepavyksta?

Esu linksmas ir šmaikštus. Norėčiau būti apatiškas blogų žmonių atžvilgiu.

Visiems pasitaiko juodų dienų. Kas Jus skatina pakilti?

Optimizmas.

Kas Jums yra kokybiškas laikas?

Kai išmokstu kažką naujo, atrandu, ko nežinojau, sužinau, ką atrasti.

Geriausia dovana Jums yra....

Dirbtinės kasos sistema penkeriems metams.

Kas Jums yra didžiausias gyvenimo iššūkis?

Nugalėti visas ligas.

Jeigu kalbėtume ne apie pinigus, o apie laiką ir jėgas, į ką patartumėte investuoti?

Į žinias ir sportą.

Jeigu galėtumėte laiką sugrąžinti atgal, ką darytumėte kitaip?

Norėčiau labai išsimokslinti, pabėgti prie Atlanto vandenyno ir gaudyti žuvį.

Drąsiausias gyvenimo poelgis.

Išgelbėjau skęstantį pusbroį.

Trys gyvenimo dalykai, už ką norėtumėte padėkoti.

Kad vėl išaušo nauja diena, kad nesprogo atominė bomba, kad žemė vis dar sukasi.

Trys banginiai, ant kurių laikosi Jūsų gyvenimas?

Meilė, tolerancija, šeima.

Jei Jūsų gyvenimas būtų filmas arba knyga – koks būtų pavadinimas?

Begalinė Laimė. ■



„Smalsučių“ interviu su cukriniu diabetu sergančiais tėčiais, auginančiais „cukrinukus“

DVIGUBAS IŠŠŪKIS

Kviečiame Jus susipažinti su dviem tėčiais, kiekvienos gyvenimo dienos herojais. Ne, jie neskuba į avarijos vietą gelbėti gyvybės, nėra slaptieji agentai ir negaudo blogiukų. Jie tėčiai, kurie keičia mažą savo šeimų pasaulį ir įneša į jį gerumo ir ramybės. Šie nuostabūs vyrai diena iš dienos kovoja ne tik su savo diabetu, bet taip pat ir savo vaikų. Abu jie kuklūs ir nemato nieko stebuklingo tame, ką daro, nesureikšmina ir neišmatuojamos paramos savo šeimai, jiems atrodo natūralu gesinti du gaisrus vienu metu. Taigi susipažinkite su labai skirtingomis, bet nepaprastomis Andriaus ir Kristijono istorijomis.

ANDRIUS, 5 METŲ GABRIELIAUS TĒTIS

Andriau, mes įpratę girdėti istorijas, ką išgyvena mamos, kai sužino apie jų vaikams diagnozuotą diabetą. O kaip tėčiai priima naujienas, ir ar tikrai tikri vyrai neverkia?

Kai sužinojau apie sūnaus ligą, pats dar tuo metu nesirgau. Ėmė gaudulys, bet buvau darbe, todėl susitvardžiau. Jei būčiau tuo metu kam nors pasakojęs, tikrai būčiau nesusitvardęs. Iš pradžių, žinoma, buvo didelis šokas. Nepaprastai sukrečia, kai turi žinių, paremtų kažkokiais mitais, nuogirdomis, ir pats turiu atsiminimą, kaip vienas moksleivis iš mano mokyklos, sirgęs 1 tipo diabetu, mirė būdamas tik 15-os metų. Atėjus supratimui apie pasikeitusį gyvenimo būdą ir kontrolės galimybes, susitaikai ir gyveni toliau, bandai visko išmokti. Manau, vyrai ir moterys vienodai skaudžiai išgyvena, tik skiriasi emocijų išraiška.

Kas ėmėsi Gabrieliaus priežiūros ir ligos kontrolės?

Ligoninėje mes su žmona Dovile pakaitomis buvome su sūnumi. Kadangi tuo metu dar jaunesnė dukra buvo žindoma, žmona

ligoninėje būdavo dieną, o per naktį likdavau aš. Tai taip susiklostė, kad ji pirma perėjo tą pažintinį kelią.

Kada Jums pačiam buvo diagnozuotas diabetas?

Praėjus beveik trimis mėnesiams po sūnaus diagnozės. Gabrielius su diabetu nuo 2019 m. gruodžio, o aš – nuo 2020 m. kovo. Smalsumo dėlei, kad jau turėjom gliukozės kiekiui kraujyje matuoti aparatą, vis pasitikrindavau, atrodė neblogai – 6–6,5 mmol/l, kitą rytą jau 9 mmol/l, o kai jau išvydau 14 mmol/l, pats kreipiausi į medikus.

Ar savo ligą buvo lengviau priimti nei sūnaus?

Per tuos pirmuosius tris sūnaus ligos mėnesius aš įgijau daugiau žinių nei šeimos gydytojas. Padarė man visus tyrimus, Dovilė įšovė sensorių, endokrinologas išrašė insulino ir tiek. Mano diabetas kol kas labai lengvai valdomas, nes buvo diagnozuotas, kai jokių fizinių požymių nebuvo – pats organizmas dar gamina insulino, bet nepakankamai, todėl man užtenka tik sveikiau maitintis ir kelių vienetų ilgo veikimo insulino. Todėl aš



Tėtis Andrius su sūnumi Gabrieliumi. Asmeninio archyvo nuotr.

kažkaip ramiai viską priėmiau, nes buvo jau kitas supratimas.

Dažnai tenka girdėti istorijų, kaip tėčiai po vaiko diagnozės nūsuka nuo šeimos ar laikosi nuošaly nuo visko, tiesiog uždirba pinigų ir viskas. Kaip buvo Jūsų atveju, ar nekilo tokių minčių?

Palikti šeimą prieštarauja bet kokioms mano moralės normoms. Kažkaip galvojau, kaip būti geru tėčiu. Kai sūnus sugrįžo į darželį, teko pačiam iš pradžių važinėti suleisti insulino. Dovilė laukėsi, jai sunku buvo, o aš dėl karantino dirbau iš namų. Dabar daug paprasčiau – paskambinam auklėtojai vaizdo skambučiu, pasakom, kiek suleisti, ir kartu su auklėtoja prižiūrim, kad sūnus teisingai

viską suvestų. Jis puikiai pažįsta skaičius, moka sukalibruoti sensorių, tik reikia priežiūros, kad neįsiveltų klaida.

Visuomenėje paplitęs stipraus ir tvirto vyro stereotipas. Ar jaučiatės mažiau vyriškas dėl ligos, galbūt slepiate tai nuo aplinkinių?

Tikrai neslepiu, aišku, ir nesireklamuju, bet kažkokios gėdos irgi nėra. Kai pradėdi kalbėti, sužinai, kad aplinkoje yra daugiau sergančių, kad ir 2 tipo diabetu. Žinoma, kolegos, būna, paklausia, kodėl į kavą nesidedu cukraus, kodėl nevalgau saldinių, tada pasakau, kad negaliu dėl diabeto. Kai pats ramiai priimu, tai ir kiti nesureikšmina. O dėl vyriškumo tai gal net atvirkščiai – numėčiau daug svorio, ►

Accu-Chek® Instant

Gliukozės kiekio kraujyje matuoklis, puikiai derantis su mySugr

Prijunkite savo matuoklį prie mySugr programėlės ir supaprastinkite savo diabeto valdymą!



Programėlės mySugr Pro savybės:

- **Paieška** – greitai raskite visus duomenis ir įrašus
- **Nuotraukos** – fotografuokite savo patiekalus
- **PDF ataskaitos** – gaukite puikiai parengtą duomenų apžvalgą
- **Gliukozės kiekio kraujyje priminimai** – priminimai laiku pasitikrinti gliukozės kiekį kraujyje
- **Bazinis greitis pompų naudotojams** – taip pat matomas diagramose



Atsisiųskite mySugr programėlę jau dabar!



bit.ly/mysugriOS

bit.ly/mysugrAndroid

Norėtumėte gauti daugiau informacijos?

Skambinkite nemokama Accu-Chek klientų linija 8 800 20011 arba rašykite el. paštu diabetes.prieziura@roche.com

ACCU-CHEK ir ACCU-CHEK INSTANT yra „Roche“ priklausantys prekės ženklai. Visi kiti gaminių pavadinimai ir prekių ženklai priklauso atitinkamiems savininkams.
© 2021 Roche Diabetes Care.

www.accu-check.it

ACCU-CHEK®

turiu daug energijos. Nors vartoju mažai angliavandenių, bet tikrai nesijaučiu alkanas, suvalgau daug mėsos ir daržovių. Galima būtų pasakyti, kad ši liga man išėjo į naudą.

Ko palinkėtumėte tėvams, kurių vaikams ką tik nustatytas diabetas?

Pirmiausiai nepulti į paniką ir pasirinkti patikimus informacijos šaltinius, nes internete daug visko galima rasti. Aš irgi turėjau iliuziją, kad galbūt čia viskas susitvarkys ir sūnus pasveiks. Palinkėjimas būtų priimti viską taip, kaip yra. Diagnozė nėra kažkokia tragedija, aišku, pokyčių bus, bet reikia tiesiog žinių ir turėti blaivų protą.

ŠTAI KAIP VISKĄ MATO DOVILĖ, ANDRIAUS ŽMONA.

Dovile, pakalbino me tavo vyrą.

Taip, žinau. Ar pasakojo, kad naktį negirdi pompos signalų? Nes tikrai negirdi (juokiasi).

Ar tu gali Andrių drąsiai palikti vieną su vaikais?

Visiškai ramiai. Kai gimė jauniausia dukra ir kelias dienas buvome gimdymo namuose, beveik nežiūrėjau į xDrip'ą (programėlė gliukozės kiekiui kraujyje stebėti). Angliavandenių ir insulino santykį kai kuriems patiekalams jis dar geriau „išgaudė“, ir dabar pati pagal tai leidžiu insuliną.

Prieš kokius porą mėnesių dar bijojo sensoriaus keist, nes ten daug smulkmeniškumo reikia su visais pleistriukais ir pan., bet dabar ir su tais susitvarko visiškai, o kateterius tik jis pas mus keičia, nes, anot Gabrieliaus, aš skaudžiai keičiu, o tėtis – ne.

Ką dar tavo vyras daro, kad būtų lengviau?



Galbūt visus vaikus pasiima ir duoda tau išieginę?

Buvo ne kartą, kad aš turėjau išvažiuoti darbo reikalais 1–2 dienoms, tai jis visiškai vienas būdavo su vaikais. Gimus Mortai, ke- liskart buvo išsivežęs kitus du vaikus į gam- tą laužo kurt ir dešrelių kept, kad jiems pra- moga būtų, o mes su mažąja pailsėtumėme ramiai namuose.

Ar Andrius gamina valgyti?

Taip, dar geriau ir dažniau už mane. Jis juo- kauja, kad mūsų šeimoje socialiniai vaidme- nys, ypač dėl maisto gamybos, ne visai tra- diciškai pasiskirstę (juokiasi). Dabar kalbu ir galvoju, kiek jis daug daro, ir kiek aš kartais neįvertinu ir daug bambu...

KRISTIJONAS, 17 METŲ MEDOS TĖTIS

Kiek laiko Jūs pats sergate diabetu?

Palaukit, reikia paskaičiuot... 32 metus.

Ar prisimenate tą dieną, kai Jums nustatė diabetą?

O taip! Jos turbūt neįmanoma pamiršti. Niekas nežinojo ir nesuprato, kad sergu di- abetu, tokie laikai buvo. Kai jau pakliuvau į ligininę, mane ištiko koma. Kadangi beveik niekada nesirgdavau, tai buvo šokas. Man tada buvo vienuolika metų.

Kiek laiko Meda serga diabetu?

Jai dabar 17, serga 3 metus.

Yra tokia nuomonė, kad kai vienas iš tėvų serga diabetu, vaiko diagnozė jau nešoki- ruoja, nes juk galima buvo tikėtis.

Ne mūsų atveju. Mes tam nebuvom pasi- ruošę, ir dėl to, kad aš sergu, nebuvo nei mums su žmona, nei Medai lengviau. Mes ►

nebuvo su tuo susitaikę... Galbūt po to buvo lengviau, nes jau turėjome supratimą, kaip gyventi, kaip kvėpuoti su tuo. Aišku, tai kiekvienam žmogui yra iššūkis.

Kas buvo sunkiau – susitaikyti su savo ar su Medos liga?

Aš gal būsiu savanaudis, bet lengviau buvo priimti Medos ligą. Kai aš susirgau, nieko nežinojau, kas tas diabetas, priežiūra buvo visai kitokia, didžiuliai virinami švirkštai, daug draudimų ir labai prasta gyvenimo kokybė. Dukros atveju jau žinojau, kuo čia kvėpia. Turėjau supratimą, kaip reiks gyventi, kas bus toliau, šiais laikais viskas labai patobulėję. Aišku, reikėjo laiko priimti viską. Gal Medai vėliau ir buvo lengviau, nes matė mane tokį, su tuo gyvenantį, bet iš pradžių ir jai buvo labai sunku.

Visuomenėje yra nusistovėjęs požiūris, kad vyras turi būti fiziškai ir emociškai stiprus. Ar diabetas pakeitė Jūsų požiūrį į save kaip vyrą?

Ne, mano požiūris ir vertybės kitokios. Man svarbu būti geru tėvu, geru vyru. Aš neslepiu, kad sergu diabetu, kartais, būna, pamirštu apie tai pasakyti, nes tai yra kaip mano dalis, atrodo, kad visi ir taip žino. Aišku, gal kiek nepatogu, kai susitikimo metu reikia išgerti sulčių ar suvalgyti gliukozės. Bet tik tiek. Mano gyvenimo kokybei liga jau įtakos nebedaro.

Kai Meda susirgo, ar Jūs buvote tas žmogus, kuris labiau palaiko, labiau aiškina viską?

Gal sakyčiau, kad žmona Giedrė labiau palaikė. Kažkaip tarp moterų gal tas ryšys stipresnis. Be to, Giedrė labai rūpestinga, viskas, kas susiję su sveikata, yra jos rankose, ji labai domėjosi, skaitė. Mano žinios buvo

ganėtinai senos, viskas labai pasikeitė nuo tada, kai aš tuo stipriai domėjausi. Aš net nežinojau, kad yra toks dalykas kaip sensorius. Tik tada, kai dukra įsigijo, aš pamačiau, koks tai gėris. Ji manęs klausia: „Tėti, gal ir tu nori?“ Aš sakau: „Žinoma, labai“. Aš stengiausi palaikyti, bet, kaip sako reklamoje, žinios irgi pelija. Tai šioje situacijoje Meda mane mokė. Ji turėjo naujausią informaciją ir dalindavosi su manimi, taigi čia išėjo atvirkštinė situacija – kai ji susirgo, tapo mano mokytoja.

Ar nesijautėte kaltas, kai paaiškėjo, kad yra antras „cukrinukas“? Kaip tai pakeitė šeimos santykius?

Jaučiausi kaltas, kad pats sirgdamas laiku nenustačiau savo dukrai ligos. Vis pamatuodavom cukrų, bet jis būdavo normos ribose. Ko tik mes nedarėm, kad išsiaiškintume dukros blogos savijautos priežastį – ir alergijas nustatinėjom, pas daugybę daktarų lankėmės. Mes, kaip šeima, dar labiau suartėjome, dirbome dėl bendro tikslo. Bet iš esmės niekas nepasikeitė – neišsiskyrėme, gyvenamosios vietos, pomėgių nepakeitėme. Pasikeitė tik mityba – žmonai tenka prisitaikyti prie daugumos (juokiasi). Mes su Meda radome daugiau bendrų interesų – labai džiaugiamės, kai cukrus vienodas. Pasikalbam, kai pakyla ar nukrenta rodikliai.

Ar iš šeimos nesulaukėte kaltinimo, kad iš Jūsų paveldėta vaiko liga?

Nei dukra, nei žmona niekada man to nesaikė ir niekaip neleido to suprasti.

Ko palinkėtumėte naujai susirgusių vaikų tėvams?

Ramybės. Ir galvoti apie tai, kaip apie kažko naujo pradžių. Pavyzdžiui, kai užsibrėži nuo rytojaus sportuoti ir sveikai maitintis. Iš



Meda su tėčiu. Asmeninio archyvo nuotr.

pradžių būna sunku, bet po to pripranti.

KADANGI MEDA JAU SUAUGUSI, SAVO ISTORIJĄ PASAKOJA PATI.

Ar tėtis tau buvo parama, kai susirgai?

Taip, labai didelė. Jis kantriai mokė nebijoti adatų dūrių, visada primindavo turėti su savimi gliukozės, kol įpratau, ir guosdavo, kai stipriai užkildavo ar nukrisdavo cukrus. Guodžia ir dabar.

Ar tau pačiai diagnozė buvo didelis šokas, ar lengviau, nes jau matei diabetu sergantį tėtį?

Vis tiek buvo labai didelis šokas, bet mačiau,

kaip tėtis su diabetu gyvena visavertį gyvenimą, ir tai ramino.

Ar tėtis dalyvauja valdant tavo diabetą? Ar po diagnozės tapote artimesni?

Tapome daug artimesni, nors ir prieš tai buvome artimi, bet dabar atsirado bendrų temų ir būna smagu, kai sutampa cukrai. Praėjus mažiau nei metams po diagnozės, kartu su juo skridome į Čikagą ir visur nešiojome diabeto apyrankes.

Ką tavo tėtis daro geriausiai pasaulyje?

Pakelia nuotaiką ir randa šviesiąją pusę visuose dalykuose – šitą jis moka puikiai! ■

Vilija Kauneckienė

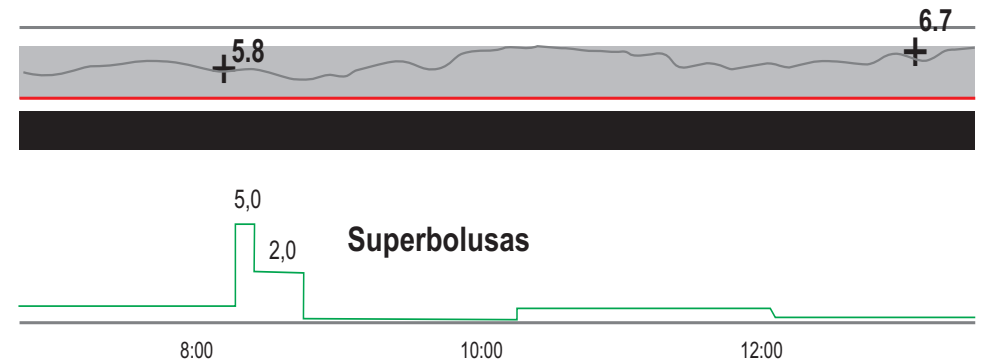
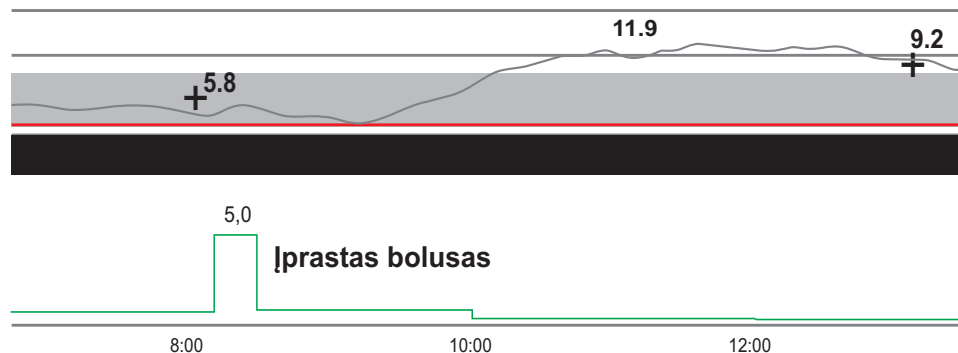
SUPERBOLUSAS – BŪDAS IŠVENGTI „LINKSMŪJŲ“ KALNELIŲ

Gliukozės kiekiui kraujyje suvaldyti ne visada užtenka vien matematinių skaičiavimų. Dažnai tai vadinama menu, kuriam reikia pasitelkti ne tik kūrybines galias, bet ir intuciją. Kartais tai netgi primena sportą – laviravimą ant banglentės, o dar geriau – akrobatinį cirko numerį, kuriam reikia ypatingų įgūdžių išsilaikyti aukštai ant lyno. Nors formules, kaip apskaičiuoti insulino dozę, sergantys cukriniu diabetu moka mintinai, nors tikrai žino, prieš kiek laiko reikia susileisti prieš valgant, tačiau net ir viso to laikantis neišvengiama gliukozės šuolių, o po kurio laiko – staigaus gliukozės kraujyje sumažėjimo. Argi ne linksmieji kalneliai? Taip, kalneliai, tik linksmumo, deja, čia maža. Daugelio svajonė ir tikslas – kuo tolygesnė gliukozės kreivė, todėl verta išbandyti dar vieną taktiką – superbolusą.

Superbolusas – insulino dozavimo strategija, galima tik naudojant insulino pompą, kai bazinio insulino dalis (paprastai dviejų valandų) „pasiskolinama“ ir pridėjama prie maistui apskaičiuoto boluso, t. y. vienu metu suleidžiama ir maistui apskaičiuota insulino dozė, ir dviejų ateinančių valandų bazinis insulinas. Superbolusas naudingas tada, kai renkama didelio glikeminio indekso maistą (greituosius angliavandenius), pvz., vaikų pusryčiams mėgstamus saldžius kukurūzų

dribsnius, saldumynus, sultis, produktus iš kvietinių miltų ir pan., kuriems reikia daug aktyvaus insulino, nes gliukozės kiekis kraujyje kyla staigiai. Taip pat superbolusą verta išbandyti prie šventinio stalo, ant kurio – gausybė maisto ir visko norisi paragauti. Tačiau maistui, kuris įsisavinamas lėtai, t. y. turinčiam daug riebalų ar baltymų, superbolusas netiks.

Įprastinis insulino suleidimas. Sakykime,



cukriniu diabetu sergančio žmogaus valandinė bazė yra 1 veikimo vienetas per valandą, o insulino angliavandenių santykis 1:10. Pusryčiams ketinama suvalgyti 50 g greitųjų angliavandenių. Tokiai porcijai reikėtų susileisti 5 vv bolusą, bet, greičiausiai, gliukozės šuolio išvengti nepavyktų, netgi jei prieš valgant būtų laukiama 10–15 min. Be to, pavalius tikėtinas staigus gliukozės kritimas, nesgi bazinis insulinas ir toliau būtų tiekiamas.

Superboluso naudojimas. Pirmiausiai insulino pompoje 2 valandoms sustabdomas bazinio insulino tiekimas (štai kodėl superbolusas neįmanomas naudojant švirkštikius, nes suleisto insulino veikimo neįmanoma sustabdyti). Tada prie maistui apskaičiuoto boluso (5 vv) pridėjamas 2 valandų bazinio insulino kiekis (2 vv), taigi iš viso suleidžiami 7 vv. Tokiu atveju organizmas pakankamą kiekį insulino gauna tada, kada jam jo labiausiai reikia įsisavinant greituosius angliavandenius. Šį būdą naudojančiųjų pastebėjimu, laukimo laikas nuo injekcijos iki valgymo šiuo atveju paprastai būna trumpesnis, tačiau reikia prisiminti, kad kiekvieno atvejis yra individualus, todėl laukimo laiką reikėtų nusistatyti pačiam pagal gliukozės rodmenis, kuriuos stebėti geriausia naudojant gliukozės sensorius.

Tikėtina, kad suleidus superbolusą gliukozės šuolis bus mažesnis nei įprastai arba jis bus labai nežymus, o dviem valandoms sustabdyta bazė leis išvengti staigaus gliukozės kritimo ir veiks kaip saugiklis.

Hipoglikemijos tikimybė. Normalu, kad vienu kartu suleidžiant didesnę insulino dozę nei įprasta, kyla baimė dėl hipoglikemijos galimybių. Daugelio šį būdą naudojančių praktika rodo, kad baimintis dėl to nereikėtų, nes visgi bendras suleisto insulino kiekis abiem atvejais išlieka tas pats – 7 vv, didžiausias skirtumas – suleidimo laikas. Kadangi visų tikslas – išlaviruoti be didelių gliukozės šuolių ir kritimų, daugiausiai insulino skiriama tuo metu, kai gliukozė kyla greičiausiai.

Saugumo įspėjimai. Kai bandoma nauja ar kitokia insulino dozavimo technika, svarbiausia tai daryti be pašalinių trukdžių (kai nereikia skubėti į darbą ar mokyklą), visada šalia turėti greitai veikiančių angliavandenių – gliukozės tablečių, saldainių, sulčių ar pan. tam atvejui, jei organizmas sureaguotų kitaip, nei tikėtasi. Jei nenaudojamas gliukozės jutiklis, itin svarbu, ypač pradžioje, matuoti gliukozės lygį iš kraujo dažniau nei įprasta, kad būtų galima suprasti, kaip visa tai veikia. ■

Asta Berdikšlienė kalbina

Klaipėdos universitetinės ligoninės gydytoją endokrinologą Arūną Pangonį

DIABETAS – VIS DAR LUKŠTENAMA MŪSLĖ

Kaip yra nustatomas 1 tipo cukrinis diabetas (CD)?

Apskritai CD (tiek 1-o, tiek 2-o tipo) nustatomas atliekant glikemijos tyrimus veninėje kraujo plazmoje. Radus padidėjusį gliukozės kiekį kraujyje, toks tyrimas kartojamas ar atliekamas gliukozės tolerancijos tyrimas. Jei hiperglikemija atitinka tam tikrus kriterijus, nustatomas CD, o tada, priklausomai nuo simptomų, ligos eigos, glikemijos lygio ir kitų rodiklių, jis priskiriamas vienam ar kitam tipui.

1 tipo CD vystosi dėl sumažėjusios ar visai išnykusios hormono insulino gamybos. Dėl to į organizmą pakliūvanti gliukozė nepatenka į audinius, kur turėtų būti sunaudojama ar atidedama atsargai, o lieka kraujyje. Paprastai tokiais atvejais gliukozės lygis būna labai aukštas ir sukelia tam tikrus simptomus: troškulį, dažną šlapinimąsi, silpnumą, didelį skysčių suvartojimą, svorio mažėjimą. Esant tokiems simptomams, ketonurijai ir radus padidėjusį gliukozės kiekį kraujyje (paprastai jis būna labai aukštas – nevalgius daugiau kaip 15 mmol/l), diagnozuojamas CD.

Ar žmogui gali būti pakitęs gliukozės kiekis kraujyje dėl kitų priežasčių, o ne dėl CD?

Gliukozės kiekis kraujyje yra labai kintantis rodiklis, žinoma, jei kalbėsime apie normos



ribas. Tačiau yra situacijų, kurios lemia, kad jis gali būti padidėjęs – bent jau laikinai. Stresas, įtampa, dideli išgyvenimai sukelia stresinių hormonų – adrenalino, noradrenalino, kortizolio – lygio padidėjimą organizme. Šie hormonai veikia priešingai nei insulinas – didina gliukozės gamybą organizme ir kartu gliukozės kiekį kraujyje. Panašūs mechanizmai vyksta žmogaus kūne ir esant traumai, infekcijai, kitoms ligoms (pvz., miokardo infarktas), todėl neretai tokiose situacijose atliekant kraujo tyrimus randamas padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje, dažnai grįžtantis į normos ribas sveikstant.

glikemiją didina ir kai kurie medikamentai (pvz., prednizolonas), kai kurios endokrininės sistemos ligos (skydliaukės funkcijos nepakankamumas, antinksčių ar posmegeginės liaukos funkcijos sutrikimai).

Ar gali gydytojas suklysti diagnozuodamas CD? Kokie tyrimai patvirtina ar paneigia diagnozę?

Vieną kartą rastas padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje negali būti kriterijus nustatant CD. Dėl to tyrimai kartojami ar atliekamas minėtas gliukozės tolerancijos mėginys. Labai svarbu įvertinti ligos simptomus, eigą, patikrinti, ar nėra kitų ligų, galinčių sukelti hiperglikemiją ar tokius simptomus. Dažnai tokiais atvejais atliekamas C-peptido kiekio įvertinimo kraujyje tyrimas. C-peptidas – tai molekulė, susidaranti gaminantis insulinui, ir, skirtingai nei pastarasis, ilgai liekanti kraujyje, dėl to tinka įvertinti, ar kasa dar veikia.

Kaip nustatomi CD tipai? Ar vienas tipas gali pavirsti kitu?

1 tipo CD dažniausiai nustatomas jaunesnio amžiaus žmonėms, remiantis tyrimais, kai randamas didelis gliukozės kiekis kraujyje, esant tipiniams simptomams, ketonurijai ir sumažėjusiam C-peptido kiekiui kraujyje (nors ligos pradžioje pastarojo sutrikimo gali ir nebūti). Neretai ligos patogenezė atliekami antikūnų prieš kasos beta ląsteles – anti-IA2, anti-GAD – tyrimai, kurie parodo autoimuninę kasos ląstelių pažeidimo kilmę.

2 tipo CD dažniau nustatomas vyresniems, atsvaroj turintiems pacientams, neretai profilaktinių tyrimų metu radus padidėjusį gliukozės kiekį kraujyje. Dažnai atliekamas gliukozės tolerancijos tyrimas – organizmas tarsi provokuojamas išgeriant 75 gramus

gliukozės ir vertinamos organizmo galimybės susitvarkyti su gliukoze.

Kartais neaišku, koks yra CD tipas, ypač jei didesnės glikemijos nustatomos jauniems, atsvario neturintiems žmonėms be tipinių simptomų ir su geru C-peptido kiekiu kraujyje. Skiriamas LADA (Latentinis suaugusiųjų diabetas) tipo CD – tai viena iš dažniausių autoimuninių CD formų, pasireiškiančių vyresniame (> 30 metų) amžiuje ir pasižyminčių lėtai progresuojančiu insulino trūkumu. Tokiais atvejais neretai nereikia insulino (bent jau iš pradžių), užtenka geriamųjų preparatų, insulinoterapija pradeda vėliau. Taigi iš esmės vienas tipas virsti kitu negali, keičiasi tik poreikis insulinui.

Kas lemia remisijos trukmę ir kodėl ji prasideda? Kiek Jums žinoma ilgiausiai trukusi remisija?

Dėl ko prasideda remisija, nuo ko priklauso jos trukmė – nėra iki galo aišku. Aukštos glikemijos pačios veikia toksiškai į kasos audinį ir slopina insulino gamybą, todėl pradėjus skirti insuliną ir sumažėjus glikemijoms, kasa pradeda kurį laiką geriau veikti. Tokiais atvejais sumažėja insulino preparatų poreikis, kartais kurį laiką net visai nereikia gydymo. Tačiau šio proceso patogenezė nėra visai aiški: galvojama, kad remisija vyksta dėl to, kad kuriam laikui atsiranda imuniteto tolerancija kasos beta ląstelėms. Pagal mokslinių tyrimų duomenis, remisijos fazė trunka vidutiniškai 7 mėnesius, bet tai labai individualu. Ilgiausiai mano pacientui remisija truko apie metus.

Ar šiuo metu yra mokslu patvirtintų priežasčių, kodėl žmogus susergera 1 tipo CD?

1 tipo CD dažniausiai vystosi tada, kai paties žmogaus imuninė sistema, kuri įprastai ►

kovoja su bakterijomis ir virusais, ima naikinti insuliną gaminančias ląsteles kasoje. Virusinės infekcijos gali išprovokuoti tokios autoimuninės reakcijos suaktyvėjimą. Išskiriami tam tikri rizikos veiksniai, pvz., 1 tipo CD šeimoje, kitos autoimuninės ligos (susijusios su žmogaus leukocitų antigenų, HLA, nešiojimu).

Kartais priežastis lieka neaiški – kai antikūnų prieš kasos ląsteles nerandama. Galvojama, kad kai kurios virusinės infekcijos tiesiogiai sunaikina kasos beta ląsteles (pvz., raudonukės virusas).

Ar yra būdų, kaip išvengti šios ligos ar atitolinti jos pradžią?

Kol kas atsakymas į šį klausimą galėtų

būti „galbūt“. Rekomenduojama anksčiau ir dažniau tirti vaikus, kurių šeimoje ar giminėje yra sergančių 1 tipo CD, akcentuojama, kad sveika mityba, pakankamas fizinis aktyvumas gali būti tos priemonės, kurios leistų kiek įmanoma ilgiau apsaugoti kasos ląsteles nuo „pervargimo“ ir didėjančios glikemijos poveikio. Bet yra ir tikrai gerų žinių – atlikti tyrimai su monokloniniais antikūnais (teplizumabu) parodė, kad šis vaistinis preparatas gali atitolinti 1 tipo CD pradžią pacientams, turintiems didelę riziką susirgti. Iš tikrųjų atliekama daug tyrimų, skirtų atitolinti 1 tipo CD pradžią ir net išgydyti, daliniai jų rezultatai kasmet pristatomi svarbiausiose diabetui skirtose konferencijose. Belieka sulaukti tokių medikamentų kasdienėje praktikoje. ■

LSMU Kauno ligoninės ginekologą Žygimantą Misevičių kalbina Asta Berdikšlienė

CUKRINIO DIABETO ĮTAKA INTYMIAM MOTERS GYVENIMUI

Kokias problemas moterims gali sukelti blogai kontroliuojamas cukrinis diabetas (CD)?

Ši liga moterims gali sąlygoti tam tikras infekcijas, pvz., šlapimo pūslės uždegimą, dar vadinamą cistitu, inkstų uždegimą, vadinamą pielonefritu, makšties infekcijas, pvz., pienligę. Taip pat gali komplikuoti nėštumo eigą. Moterims, sergančioms 1 tipo CD, taip pat dažnesni mėnesinių ciklo ir vaisingumo sutrikimai. Tyrimai rodo, kad moterims, kurioms yra diagnozuotas cukrinis diabetas, yra padidėjusi rizika susirgti ir onkologinėmis ligomis, pvz., kasos, kepenų, krūties, storosios žarnos, inkstų, šlapimo pūslės, gimdos gleivinės vėžys, Hodžkino limfoma.

Didelė dalis moterų bent kartą gyvenime yra turėjusios grybelinę makšties infekciją, tačiau moterims su CD ši infekcija pasireiškia dažniau, ypač esant hiperglikemijai.

Daugiau kaip 50 % moterų per gyvenimą bent kartą susergera šlapimo takų infekcija, tačiau rizika yra dar didesnė, jeigu sergama CD. Tai lemia susilpnėjęs imunitetas (imunosupresija), hiperglikemija, sutrikusi mikrokraujotaka.

Siekiant išvengti šlapimo takų ar makšties infekcijų, glikemiją reikėtų kontroliuoti kaip įmanoma geriau, palaikant ją normos ribose ar kiek įmanoma arčiau normos ribų.



Rekomenduojama gerti daugiau vandens, naudoti medvilninius apatinius, dažniau šlapintis.

Ar mėnesinių ciklas turi įtakos glikemijai?

Tikslinę glikemiją gali būti sunkiau pasiekti prieš pat menstruacijas ir jų metu dėl hormonų pokyčių. Daliai moterų dėl premenstruacinio sindromo ir dėl jo padidėjusio alkio gali būti sunku palaikyti glikemiją normos ribose.

Rekomenduojama moteriai save stebėti ciklo eigoje, dažnai tikrinti gliukozės kiekį ►



kraujyje, o nustačius dėsningumus glikemijos kontrolę koreguoti pagal savo pastebėjimus. Taip pat galima pasitarti su savo endokrinologu apie medikamentų dozės koregavimą. Fizinis aktyvumas, sveika mityba, tinkamas miego režimas taip pat gali padėti išvengti glikemijos svyravimų.

Ar moterims su CD dažnesni mėnesinių ciklo sutrikimai?

Reprodukcinio amžiaus moterims CD gali būti susijęs su mėnesinių ciklo sutrikimu. Kartais tai pasireiškia kaip retos ar nereguliarios mėnesinės arba net mėnesinių išnykimas, dar vadinamas antrine amenorėja.

Moterims su 1 tipo CD būdingas kiek ilgesnis mėnesinių ciklas (31 d.), ilgesnės mėnesinės (>6 d.) Blogai kontroliuojamas diabetas gali sutrumpinti reprodukcinį moters amžių, nes vėluoja pirmosios mėnesinės ir padidėja prieššlaikinės menopauzės rizika.

Moterims su CD dažniau pasireiškia policistinių kiaušidžių sindromas, dažniau pastebimos hiperandrogenizmo išraiškos.

Ar CD gali turėti įtakos intymiam poros gyvenimui?

CD paveikia daugelį gyvenimo sričių, ne išimtis ir intymus gyvenimas. Nemažai daliai moterų su CD gali būti sumažėjęs libido, pasireikšti makšties sausumas. Tai gali lemti sutrikusi mikrocirkuliacija, nervų pažeidimas.

Visada dėl minėtų problemų rekomenduojama nesidrovėti ir pasitarti su prižiūrinčiu gydytoju. Norint sumažinti makšties sausumą, rekomenduojama lytinių santykių metu naudoti lubrikantus.

Kaip išvengti neplanuoto nėštumo moteriai su CD?

Kontracepcijos klausimas yra aktualus

visoms moterims, nepriklausomai nuo to, ar jos turi kitų ligų. Tačiau turint CD ir esant blogai glikemijos kontrolei, rekomenduojama nepastoti, iki kol glikemija bus tinkamai sukoreguota.

Šiuolaikinės kontracepcijos būdų yra tikrai nemažai: intrauterininė spirale, sudėtinės kontraceptinės tabletės, kontraceptinis pleistras, kontraceptinis žiedas, prezervatyvai, diafragmos, spermicidai ir kt. Moteriai su CD, ypač išsivysčius diabeto komplikacijoms, pvz., nefropatijai, neuropatijai, retinopatijai, tam tikri metodai, pvz., sudėtiniai geriamieji kontraceptikai, kontraceptinis pleistras, kontraceptinis žiedas, nebetinkami naudoti. Visada rekomenduojama konkrečią situaciją ir esamas rizikas aptarti su savo ginekologu. Svarbu informuoti savo gyd. endokrinologą, jei sunkiai sekasi koreguoti glikemiją.

Su kokiomis problemomis moterys su CD susiduria menopauzės laikotarpiu?

Po menopauzės, organizme sumažėjus estrogeno kiekiui, gali kiek pasunkėti glikemijos kontrolė. Pomenopauziniu laikotarpiu yra tikimybė priaugti svorio, todėl padidėja insulino ar kitų vaistų poreikis. Dėl naktinio prakaitavimo ir karščio bangų gali sutrikti miegas, todėl tampa sunkiau kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje.

Dėl glikemijos kontrolės reiktų papildomai pasitarti su savo gyd. endokrinologu. Dėl premenopauzinių simptomų korekcijos ir jų lengvinimo verta apsilankyti pas gyd. ginekologą, kuris įvertinų esamas rizikas ir patartų, kaip su visu tuo tvarkytis.

Kokių patarimų duotumėte dėl kasdienės moterų higienos?

Apsilankymų pas gydytoją ginekologą metu

moterys dažnai klausia, kiek kartų per dieną reiktų prausti genitalijų sritį ir kokios higienos reiktų laikytis prieš ir po lytinių santykių. Kaip ir visą kūną, taip ir lytinius organus, įprastai rekomenduojama prausti kasdien – ryte ir vakare. Visgi mėnesinių metu tai daryti reiktų dažniau, jei įmanoma, po kiekvieno tampono / įklotų pakeitimo. Reiktų vengti nešioti sintetines, aptemptas kelnaites, vietoj jų rinktis medvilninius apatinius. Nenaudoti paketų, įklotų su kvapais, rinktis kuo natūralesnius, naudoti skirtingus rankšluosčius.

Nusiprausti prieš ir po lytinių santykių yra būtina, ypač svarbi ir partnerio švara. Dėl bendros higienos rekomenduojama prieš ir po lytinių santykių genitalijų sritį apiplauti šiltu vandeniu, galima naudoti švelnų bekvapį muilą, geriausiai šiam tikslui tinka vaikiški arba jautriai odai skirti muilai.

Rekomenduojama pasišlapinti po lytinių santykių tiek vyrui, tiek moteriai, taip sumažėja šlapimo takų infekcijos rizika, ypač tiems asmenims, kuriems šis susirgimas kartojasi dažnai.

Nerekomenduojama naudoti dušo želės, kūno prausiklių, kietųjų muilų, kurių pH šarminis ir netinkamas intymiai zonai prižiūrėti. Jei yra poreikis, galima naudoti specialius prausiklius intymiai zonai su rūgštiniu pH (3,8–4,5), bet patartina rinktis nearomatizuotus, nes gali sukelti dirginimą.

Žiūrint iš platesnės perspektyvos, rekomenduojama palaikyti tinkamą skysčių balansą, geriant pakankamai vandens, nes viso kūno dehidratacija gali sąlygoti ir makšties sausumą, tai gali sukelti perštėjimą, niežėjimą. Dehidratacija didina šlapimo takų infekcijos riziką. ■

Receptų autorė Brigita Simutienė FB / IG @DiabetoKeto tinklaraščio autorė

Varškės sūrelis man atstoja pyrago gabalėlį, tačiau bent šiek tiek įsigilinus į sūrelių, esančių parduotuvių lentynose, etiketes, oda gali paširpti nuo cukraus kiekio tokiame nedideliame deserte. Išbandžiusi keletą naminių varškės sūrelių receptų, dalinuosi tuo, pagal kurį pasisekė pagaminti tokį sūrelį, kad valgant oda šiurpsta iš malonumo skonio receptoriams.

Purūs varškės sūreliai su aguonomis

6 dideliems varškės sūreliams reikės:

- 290 g riebios varškės,
- 100 g maskarponės sūrio,
- 45 g mėgstamo saldiklio,
- 30 g riebios grietinėlės,
- 30 g aguonų,
- 180 g juodojo šokolado,
- 20 g kakavos sviesto.



1. Varškę, saldiklį, maskarponės sūrį ir grietinėlę sutriname trintuvu. Jei norime, kad jaustųsi varškės grūdėliai, nesutrinkime iki vientisos masės!
2. Į masę suberkime aguonas ir gerai išmaišykime.
3. Paruoštą masę dėkime į šaldytuvą 30 minučių, kad šiek tiek sutvirtėtų.
4. Kol masė stingsta, pasiruoškime šokolado glajų sūreliams. Kad būtų patogiau, geriausiai naudoti silikonines formeles.
5. Garų vonelėje ištirpdome juodąjį šokoladą ir kakavos sviestą.
6. Į formelę įpilame šiek tiek šokolado ir vartome formelę taip, kad šokoladas gražiai pasiskirstytų ant sienelių. Nepagailėkime šokolado šoninių sienelių ir dugno sujungimuose, kad sūrelio glajus vėliau nesutrūkinėtų.
7. Šokoladu išteptas formelės kišame į šaldymo kamerą ir palaikome apie 2–3 minutes, tada ištraukiame ir dar kartą užpilame šokolado sluoksni. Geriausiai formelę padengti 3 šokolado sluoksniais – taip užtikrinsime, kad glajus bus tobulai gražus.

8. Kai trečiasis šokolado sluoksniu sustingsta, šaukštu dedame varškės kremą, šiek tiek paspaudžiame, kad neliktų oro tarpų. Formelę užpildome ne iki viršaus, nes reikia palikti vietos viršutiniam šokolado sluoksniui.
9. Ant viršaus užliejame likusį šokoladą ir paskirstome jį taip, kad gražiai uždengtų varškės kremą ir neliktų baltų vietų.
10. Paruoštus sūrelius dedame į šaldytuvą ir palaikome ten mažiausiai 4 valandas.

1 SŪRELIO MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	409 kcal
Angliavandenių	10 g
iš jų:	
- maistinių skaidulų	5 g
- cukraus	2 g
baltymų	14 g
riebalų	34 g
iš kurių:	
- sočiųjų	10 g
- nesočiųjų	2 g

Šis vyniotinis – mano šeimos ir draugų numylėtinis, nuo stalo visada dingsta pats pirmas, todėl paprastai gaminu dvigubą kiekį. Labai tinka ir kaip greitas maistas keliaujant, ir kaip sotus patiekalas pietums, ir kaip užkandis svečiams ant vaišių stalo.

Pikantiškas vyniotinis su kumpiu

9 porcijoms reikės:

- 215 g riebios varškės,
- 4 kiaušinių,
- mėgstamų prieskonių,
- 1 a. š. kepimo miltelių,
- 8 g balkšvojo gysločio sėklų luobelėlių,
- 300 g tepamo varškės sūrelio su žalumynais,
- 70 g griežinėliais pjaustyto kumpio,
- 30 g marinuotų Chalapos paprikų (jalapenų).



1. Pirmiausiai ruošiamo biskvitą. Įkaitiname orkaitę iki 180 laipsnių temperatūros. Varškę sutriname su kiaušinio tryniu ir suberiame prieskonius (pvz., druską ir pipirus).
2. Kiaušinio baltymus išplakame iki purumo ir lengvai įmaišome į varškės masę.
3. Suberiame kepimo miltelius ir gysločio sėklų luobelės, švelniai pamaišome ir paliekame masę apie 10 minučių, kad luobelės išbrinktų.
4. Išklajame skardą kepimo popieriumi ir paskirstome masę taip, kad išeitų gražus stačiakampis.
5. Šauname į orkaitę ir kepame, kol gražiai paruduoja (apie 20 minučių).
6. Kol kepa biskvitas, pasiruošiame kremą. Varškę ir tepamąjį sūrelį sutriname trintuvu.
7. Į kremą sudedame smulkintas marinuotas paprikas bei norimus prieskonius.
8. Kremą gerai išmaišome ir dedame į šaldytuvą, kol bus paruoštas biskvitas.

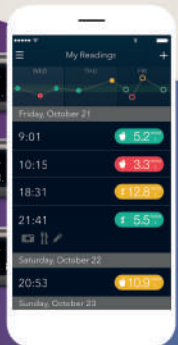
9. Ant visiškai atvėsusio biskvito tolygiai paskirstome varškės kremą ir išdėliojame kumpio griežinėlius. Gražiai susukame biskvitą su įdaru į vyniotinį ir sutvirtiname jį maistine plėvele.
10. Dedame į šaldytuvą ir laikome jame mažiausiai 5 valandas.
11. Pjaustome maždaug 3 cm storio riekelėmis ir mėgaujamės puikiu patiekalu!

1 RIEKELĖS MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	130 kcal
Angliavandenių	3 g
iš jų:	
- maistinių skaidulų	1 g
- cukraus	1 g
baltymų	10 g
riebalų	8 g
iš kurių:	
- sočiųjų	4 g
- nesočiųjų	1 g

CONTOUR®PLUS ONE gliukomatis itin tiksliai išmatuoja gliukozės kiekį kraujyje^{1...}

- Paprasta naudoti.
- **Second-Chance™** funkcija pacientams suteikia galimybę tą pačią tyrimo juostelę per 60 sekundžių papildyti krauju, jei pirmojo mėginio nepakako.²
- Rezultatai lengvai suprantami naudojant **smartLIGHT®** funkciją, nes parodo, ar glikemija yra žemesnė nei tikslinės ribos, jas atitinka ar viršija.³
- Išmanusis diabeto valdymas naudojant programėlę **Contour Diabetes**.

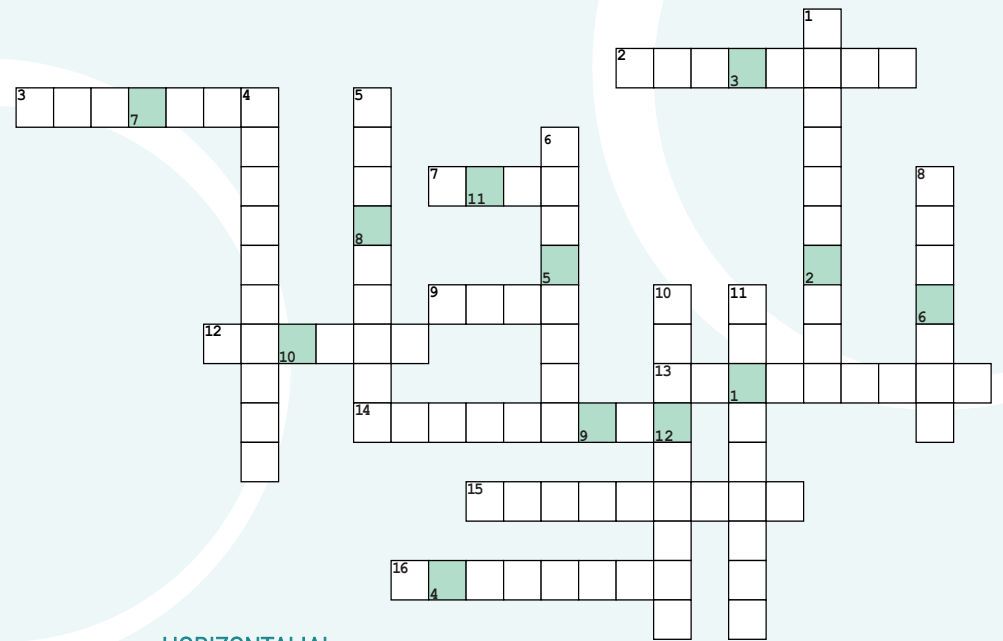


Contour plus ONE
Blood Glucose Monitoring System



Susisiekite su „Ascensia Diabetes Care“ įgaliotų atstovų tel. (8 5) 269 9217 arba el. p. info@contour.lt

¹ Bailey T. S. et al. J Diabetes Sci Technol, 2017, 11 (4): 73643. ² CONTOUR®PLUS ONE gliukomačių vartotojo vadovas, 2016 m. rugsėjis. ³ Katz L. B. et al. Expert Rev Med Devices, 2016 m. liepa, 13 (7): 619–26. 5. Richardson J. M. et al. Challenges of hypoglycemia management using mobile applications. Oral presentation at the 13th International Conference on Advanced Technologies & Treatments for Diabetes (ATTD), 2020 m. vasario 19–22, Madridas, Ispanija. „Ascensia“, „Ascensia Diabetes Care“ logotipas, „Contour“, „smartLIGHT®“ ir „Second-Chance“ yra „Ascensia Diabetes Care Holdings AG“ priklausantys prekių ženklai ir (arba) registruotieji prekių ženklai. © 2020, „Ascensia Diabetes Care Holdings AG“. Visos teisės saugomos.



HORIZONTALIAI

2. Miestelis, kuriame vyksta „Smalsučių“ vasaros stovyklos.
3. Daržovė, beveik neturinti jtkalos glikemijai.
7. Lotyniškas žodis „insula“ reiškia...
9. Genetinis diabetas.
12. Smegenų maistinė medžiaga.
13. Žmogus, kuriam pirmajam buvo sušvirkštas insulinas.
14. Vaisius, veiksmingai keliantis glikemiją.
15. Medžiaga, kurios pavartojus neveikia gliukagonas.
16. Medžiaga, sulėtinanti angliavandenių įsisavinimą.

VERTIKALIAI

1. Streso metu išsiskiriantis hormonas.
4. Hormonus gaminanti liauka, paprastai sutrinkanti sergant cukriniu diabetu.
5. Kviečių baltymo netoleravimas, kartais lydintis diabetą.
6. Statybinė raumenų medžiaga.
8. „Diabėtes“, išvertus iš graikų kalbos, reiškia...
10. Viena iš galimų priežasčių, sąlygojančių 2 tipo diabetą.
11. Pirmas biosintetinis insulinas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Surašykite kryžiažodžio žaliuose langeliuose esančias raides ir gautą žodį išsiųskite el. p. info.smalsuciai@gmail.com iki gegužės 31 d. Vienam burtai išrinktam laimėtoju „Smalsučiai“ padovanos 5 dėžutes pasirinktų juostelių (FreeStyle Optium / Accu-Chek Performa / Contour Plus). Teisingą atsakymą ir laimėtoją skelbsime kitame „Diabeto IQ“ numeryje.



Parengta pagal užsienio spaudą

O BUVO TAIP...

Praeito amžiaus aštuntame dešimtmetyje sergantys cukriniu diabetu gliukozės kiekį galėjo patikrinti namuose naudodami „Clinitest“ tabletes. Į šlapimo mėginį įmesta tabletė stipriai įkaitindavo patį mėgintuvėlį, o iš pasikeitusios šlapimo spalvos buvo galima spręsti, ar gliukozės kiekis yra normos ribose.



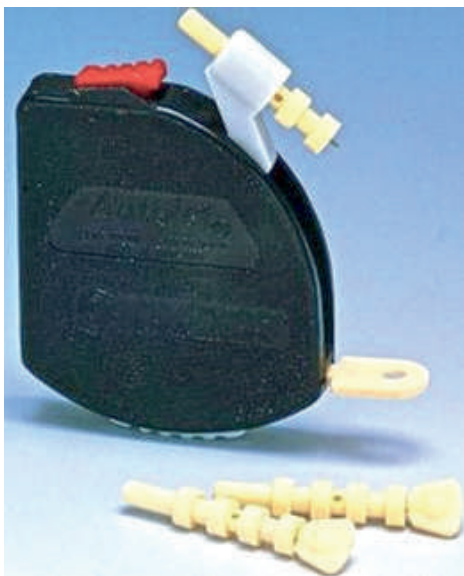
Namų „laboratorija“, naudojant „Clinitest“ tabletes.



Gliukozės kiekio nustatymas šlapime, naudojant „Clinitest“ tabletes

Pirmieji pirštų pradūrikliai, kad iš kraujo būtų galima nustatyti gliukozės kiekį, neatrodė labai patraukliai. Dabartiniuose pradūrikluose adatėlė yra paslėpta, todėl dūris negašdina net vaikų, o ankstesniuose adata buvo matoma, dėl stipraus ir gilaus dūrio kraujo

ištiksdavo ne lašas, o liedavosi upelis, žinoma, labai skaudėdavo, tad reikėdavo drąsos po tokiu aparatu pakišti pirštą.



„Autolet“ pradūriklis

Insulino švirkštikliai su mažomis adatėlėmis atsirado tik 1985 m. Iki tol cukriniu diabetu sergantys žmonės insuliną leisdavosi stikliniais švirkštais ilgomis ir storomis adatomis, kurias dar reikėdavo ir virinti.



Vėliau atsirado „Medi-Jector“ prietaisas, kuriuo buvo galima suleisti insuliną nenaudojant šiurpiai atrodančių adatų ir švirkštų. Nors nauja technologija atrodė labai pažangi, mat insulinas per odą patekdavo slėginio įpurškimo būdu, visgi žmogui tai buvo labai skausminga procedūra, be to, ne visada ir sėkmingai insulinas patekdavo į organizmą, dalis taip ir likdavo ant odos.



Carol Wright, „Medi-Jector“ platintoja Kanadoje, demonstruoja naują insuliną suleidimo prietaisą.

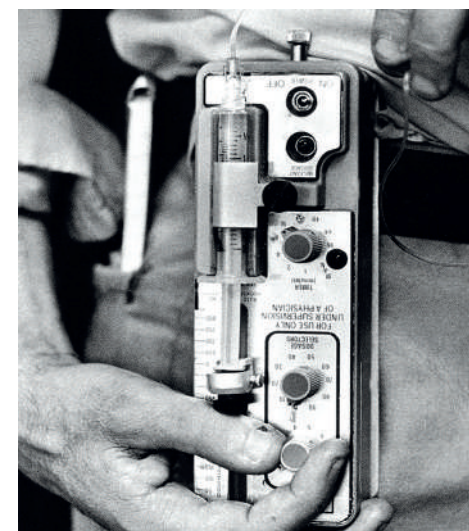
Praeito amžiaus šeštojo dešimtmečio pradžioje JAV Arnoldo Kadisho sukurtas įrenginys sugebėjo kas 5 minutes matuoti gliukozės kiekį kraujyje ir pagal gautus duomenis suleisti reikiamą kiekį insulino. Tais laikais tai buvo itin pažangus įrenginys, savo funkcionalumu prilygstantis šiuolaikiniams nuolatiniams gliukozės jutikliams ir išmaniosioms insuliną leidimo sistemoms. Deja, dėl įspūdingo dydžio ir sudėtingo valdymo kasdien tokį įrenginį nešiotis su savimi buvo nepraktiška.

Neilgai trukus, 1978 m., pasirodė daug mažesnė, todėl ir daugeliui vartotojų priimtinesnė insulino pompa, pavadinta „Big Blue Brick“. Nors ją



Arnoldo Kadisho (JAV) sukurta insulino pompa

paslėpti po drabužiais nebuvo taip paprasta kaip dabar, visgi ant pečių nešiotis nereikėjo. Diabetu sergantiems tai buvo didelis žingsnis kokybiškesnio gyvenimo link. Akivaizdu, kad ji sulaukė populiarumo, nes giriamasi, kad tik jai pasirodžius per mėnesį jų buvo parduota 600 vnt. ■



Insulino pompa „Big Blue Brick“

Šią akimirką tikrai galiu pasakyti, kad to juodo tunelio nebeliko visai, šypsenos puošia mūsų veidus ir esame laimingi.

Už šį jausmą ypač noriu padėkoti „Smalsučių“ diabeto klubui.

Be Jūsų mums nebūtų pavykę.

Deimantė,
Barboros (5 m.)
mama



1,2% GPM mokesčio

1 tipo cukriniu diabetu sergantiems vaikams

*Jūsų parama
mums be galo svarbi ir vertinga!*

**Prašome paremti vaikų, sergančių cukriniu diabetu,
klubą „Smalsučiai“, leidžiantį žurnalą „DIABETO IQ“.**

Pasinaudokite įstatymo suteikta teise ir skirkite iki

1,2 proc.

savo pajamų mokesčio.

Paramos gavėjo kodas

142041047

Nuoširdžiai dėkingi

Jūsų „Smalsučiai“

Visus žurnalo numerius rasite čia:



Diabeto IQ

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo
„Smalsučiai“ leidinys 2021 Nr. 2 (10)

✉ info@klubassmalsuciai.lt

📘 [klubassmalsuciai](https://www.klubassmalsuciai.lt)

🌐 www.klubassmalsuciai.lt

📺 [KlubasSmalsuciai](https://www.youtube.com/channel/UCkubassmalsuciai)

📷 [klubassmalsuciai](https://www.instagram.com/klubassmalsuciai)