

Diabeto IQ



Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2021 Nr. 5 (13)

**Tinkama vaikų
priežiūra ugdymo
įstaigose – misija
(ne)įmanoma?**

**Insulino pompos
teikiamos galimybės**

**Nutukimas – gydymo
reikalaujanti liga**

Domantas:

*„Diabetas nėra
jokia kliūtis nei
keliauti, nei
sportuoti, o
tuo labiau
gyventi
įdomiai“*

**Fotokonkursas
„Vaibink su CD“**



Projekto vadovė

Ina Juotkienė
✉ ina@dia-iq.lt
☎ 8 682 504 56

Turinio redaktorė

Asta Berdikšlienė
✉ asta@dia-iq.lt
☎ 8 605 032 42

Žurnalo ir kalbos redaktorė

Inga Augustinienė
✉ inga.augustiniene@gmail.com

Konsultantė teisiniais klausimais

Dovilė Byčienė
✉ dovile@dia-iq.lt
☎ 8 605 032 38

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, NDNT padalinuose, visuomenės sveikatos biuruose, bibliotekose, mokyklose, klube „Diabeto IQ“.

Žurnalą leidžia klubas



Viršelio nuotrauka

Nojus Jasiūnas

Redakcijos adresas

Herkaus Manto g. 47, Klaipėda

Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgalųjų reikalų departamentas prie SAM



UAB „Novo Nordisk Pharma“



UAB „Sanofi-Aventis Lietuva“



Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

TURINYS



VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

- 4 Vaikų emociniai sutrikimai
- 8 Tinkama vaikų priežiūra ugdymo įstaigose – misija (ne)įmanoma?

TEISINĖ INFORMACIJA

- 12 Tobulesnės tvarkos siekiama bendradarbiaujant

NAUJAUSIA INFORMACIJA APIE CUKRINIO DIABETO KONTROLĘ

- 15 Pasaulinė diabeto diena
- 18 Insulino pompos teikiamos galimybės

MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 21 Diabetas – ne kliūtis gyventi įdomiai

PAŽVELKIME GILIAU

- 25 Organizmo valandos
- 26 Nutukimas – gydymo reikalaujanti liga
- 29 Kitų ligų poveikis diabetui
- 30 Pėdų priežiūra

VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 34 Karamelizuotų obuolių pyragas
- 35 Kreminė moliūgų sriuba su miško voveraitėmis
- 36 Fotokonkursas „Vaibink su CD“





Diabetas – tai menas

Ar kada pagalvojote, kad diabetą galėtumėme priskirti meno rūšiai? Menas kontroliuoti save, savo glikemijas, įpročius, nuotaiką... Menas nuolat ieškoti balanso ir harmonijos. Argi tai ne kūrybos procesas? Argi tam nereikia įkvėpimo, ar apsieinama be kūrybinių kančių, o kur dar nestandartinis požiūris?

Mes nuolat kažko siekiame – puikių gliukomačio ar gliukozės jutiklio rodmenų, kuo tolygesnių kreivių, tikimės iš ribų neišlipančio gliukuoto hemoglobino tyrimo – vis bandome ir klystame, vis ieškome ir, laimė, kartais atrandame – taip kaupiame patirtį. Bet, kad kaip kontroliuotumėme diabetą, jis vis tiek krečia mums pokštus, deja, visai nejuokingus, yra sunkiai nuspėjamas ir suvaldomas. Kaip oras, hormonai, apetitas – prie visko reikia prisitaikyti ir su viskuo išmokti gyventi. Ir mes turime būti pasirengę arba keistis patys, arba keisti požiūrį į tai, kas aplink mus ar su mumis vyksta.

Šiek tiek įkvėpimo būtų neprošal mums visiems. Paskaitę viršelio herojaus Domanto istoriją suprasime, kad, nepaisant diabeto, gyventi galima įdomiai ir kūrybiškai. Ir diabetas gali įkvėpti, motyvuoti keistis ar kurti kažką naujo. Turėtumėme džiaugtis, kad prieš beveik šimtmetį išrastas insulinas suteikė šansą išlikti, tad ne veltui ir kelis žurnalo puslapius skyrėme Pasaulinei diabeto dienai paminėti, atkreipdami dėmesį, kiek dar daug pasaulio žmonių neturi to, kas mums jau savaime suprantama ir pasiekama.

O ko vertas vien mūsų klubo skelbiamas konkursas „Vaibink su CD“! Dalyvaudami jame, galėsite pasirodyti, kokie stiprūs ir ypatingi esate, kaip visgi *kietai* atrodote naudodami diabeto kontrolės priemones, kiek galimybių atsiveria, kai diabetą gali priimti kaip savo asmenybės dalį. Tad linkiu Jums idėjų gausos, atradimų džiaugsmo ir sėkmės ne tik konkurse, bet ir kasdienybėje.

*Rudeniškų spalvų įkvėpta
Ina Juotkienė*

Kretingos r. švietimo centro Pedagoginės psichologinės pagalbos skyriaus psichologė Vika Gridiajeva

VAIKŲ EMOCINIAI SUTRIKIMAI

Kalbėti apie vaikų emocinius sutrikimus norėčiau pradėti nuo Mėlynojo baliono iššūkio (#t1dballoonchallenge), skirto palaikyti 1 tipo cukriniu diabetu sergančius žmones. Tai ne tik socialinis nuotykis virtualioje aplinkoje, bet ir nuostabus patyrimas žmogui, kuris nori suvokti, ką reiškia nuolat kuo nors rūpintis. Mes su dukra pamėginome užsiimti mums įprasta veikla 15 minučių, tuo pačiu metu stengdamosi mušinėti mėlyną balioną ir neleisdamos jam nukristi ant žemės. Turiu prisipažinti, jog tai labai paveikė ne tik mūsų žaidimą, bet ir dėmesį, gebėjimą spręsti situacijas bei tarpusavio bendravimą. Todėl raginu visus cukriniu diabetu sergančių vaikų artimuosius, taip pat ir mokytojus bei klases draugus imtis šio iššūkio. Tai ypač svarbu siekiant suvokti, kodėl vaikai, sergantys cukriniu diabetu, ir jų artimieji yra labai jautri grupė, susidurianti su emociniais, o kartais ir elgesio sutrikimais.

Kai kalbame apie sutrikimus, turime suprasti, kad emocijų sunkumą įvairiuose gyvenimo etapuose išgyvename visi, todėl labai svarbu atskirti šias dvi sąvokas – sunkumai ir sutrikimai. Pavyzdžiui, visai neseniai konsultavau paauglę, kurios tėvai įtarė ją sergant depresija. Konsultuojant paaiškėjo, kad mergina tiesiog išgyvena didelį kaltės jausmą dėl tėvų spaudimo išlaikyti stabilų gliukozės kiekį kraujyje. Ją draskė vidinis konfliktas, ką pasirinkti: mamos ramybę ar savo poreikius? Tėvų ir dukros santykiai buvo nepaprastai glaudūs, tėvai labai



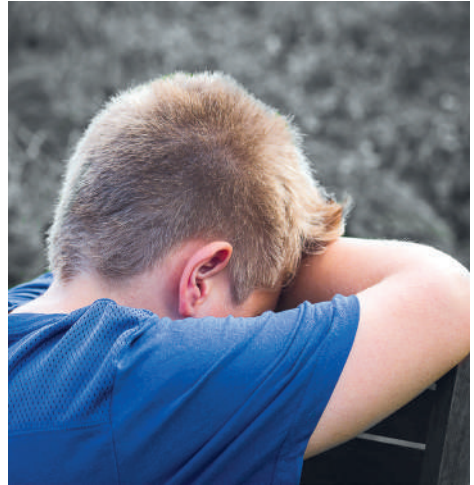
*Psichologė Vika Gridiajeva.
Asmeninio archyvo nuotr.*

jautriai reaguodavo į gliukozės rodmenis, kai šie būdavo ne normos ribose, ir nuosirdžiai atkakliai ieškodavo paaiškinimų kiekvienam nukrypimui. O mergina turėjo atradusi jai džiaugsmą teikiančią veiklą, kuri greičiausiai ir turėjo įtakos gliukozės kraujyje pokyčiams. Atsakinga, mylinti savo tėvus mergina nutarė paaugoti savo poreikius

vardan tėvų ramybės ir dėl to išgyveno ne tik savirealizacijos stygių, bet ir socialinę atskirtį, nes tam tikras ratas žmonių natūraliai nuo jos nutolo. Aišku, ji tada jautė didelį liūdesį, padaugėjo šeimoje konfliktų, ašarų. Bet šioje situacijoje mes kalbame apie sveikas jauno žmogaus reakcijas į gyvenimišką situaciją, o ne apie depresiją ar kitus sutrikimus. Todėl išsiaiškinus priežastis visa situacija pradėjo gerėti.

Taigi siekiant suprasti, ar vaikas tiesiog išgyvena kažkokį sunkumą, ar jau galima įtarti emocijų sutrikimą, svarbu pasižiūrėti, kokias gyvenimo sritis tam tikras elgesys yra paveikęs. Pirmiausiai, ar nerimą keliančios vaiko emocijos turi aiškią priežastį, ar jos yra nenusipėjamos ir neprognozuojamos. Taip pat svarbu pastebėti, kiek laiko tos didelės emocijos tęsiasi, ar jos labai skiriasi nuo bendraamžių. Apsvarstyti, ar mažametis, o gal paauglys, nuo gimimo yra ūmaus temperamento, ar ir šeimos nariai yra itin emocionalūs, ar tai vis tik yra naujiena. Ar vaiko savijauta trikdo tik šeimos santykius, o gal ji jau turi įtakos susirandant ar išlaidkant draugus, mokantis ar mezgant socialinius ryšius. Kartais net specialistams sunku atskirti, ar tam tikrą elgesį bei emocijas jau galima vadinti sutrikimu, todėl suprantama, kad tėvams patiems išgryninti, kas yra kas, labai sudėtinga. Todėl labai raginu nebijoti kreiptis į specialistus, kurie galėtų padėti įvertinti visumą.

Jei auginate vaikus iki 5 metų, rekomenduojau atkreipti dėmesį į vaiko emocinius proveržius, kurie pasireiškia matuojant gliukozės kiekį kraujyje ar atliekant insulino injekcijas. Tie procesai palapsniui ne lengvėja, o tik stiprėja. Taip pat aiški regresija, kai šlapinamasi į kelnytes ar lovą, jei šie įgūdžiai jau buvo susiformavę. Gali būti pastebimi



kalbos išraiškos pokyčiai, sakykime, vaikas žymiai mažiau ima šnekėti arba pradeda mikčioti. Taip pat svarbu ir vaiko maitinimosi įpročiai – ar pakankamai valgo, o gal yra linkęs persivalgyti? Dažnas emocinių sutrikimų požymis šioje amžiaus grupėje yra nagų kramtymas arba odelės šalia nagų plėšymas ir plaukų rovimasis. Taip pat atkreipčiau dėmesį į vaiko gebėjimą išmiegoti visą naktį.

Auginant vyresnius vaikus, siūlau atkreipti dėmesį į gliukozilinto hemoglobino (HbA1c) pokyčius, injekcijų praleidinėjimą ar vengimą tikrintis gliukozės kiekį kraujyje, jei vaikas jau turėjo reikiamus gebėjimus. Auginant paauglius ypač svarbu stebėti mitybą ir su ja susijusį elgesį (svorio kontrolę, atsisakymą valgyti, maisto pakuočių slėpimą). Mes, tėvai, turime turėti supratimą, ar vaiko socialinis gyvenimas vyksta įprastu režimu, o gal įvyko drastiškų pokyčių, kurie gali rodyti sumažėjusį poreikį bendrauti ar net poreikį izoliuotis nuo išorinio pasaulio, kas liudytų apie stiprius vidinius išgyvenimus. Taip pat reiktų stebėti, ar kardinaliai nepasikeitęs vaiko būdas, pavyzdžiui, visada buvęs atviras, ►



bendraujantis, nuo šiol užsirakina savo kambaryje ir net vengia akių kontakto. Verta atkreipti dėmesį ir į pasikeitusią aprangą – karštą vasaros dieną vilkimi džinsai ar džemperiai ilgomis rankovėmis gali slėpti pjaustymosi žymes. Savo kūno priėmimo sunkumus, stipriai sužalotą pasitikėjimo jausmą galima atpažinti, jei paauglys atsisako maudytis paplūdimiuose arba lipa į vandenį su drabužiais.

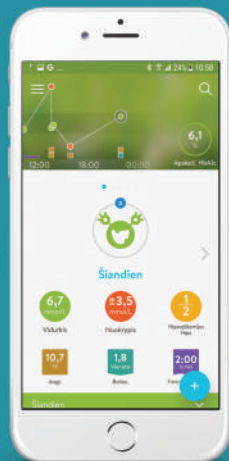
Tačiau nesvarbu, ar mes kalbame apie sutrikimus, ar apie emocinius sunkumus, labai svarbu įsisąmoninti, kad siekdami padėti pirmiausiai turime stengtis suprasti savo vaiką, o ne vertinti, pamokslauti ar kritikuoti. Vienintelis kelias į tai yra parodyti, kad norime vaiką išgirsti. Pirmiausiai išklausykite, paskatinkite išsakyti savo jausmus, o jei vaikui tai padaryti sunku, pasistenkite patys įvardyti, ką vaikas, Jūsų manymu, jaučia. Ne visi vaikai sugeba išreikšti, ką jie jaučia, todėl jų jausmų įvardijimas jiems padeda susivokti ir patikėti, kad jie tėvams tikrai rūpi ir tėvai juos supranta. Mums, suaugusiems, dažnai atrodo, kad žinome geriau už vaikus ir paauglius gyvenimo tiesas, bet juk vaikų, ypač sergančių, gyvenimai reikšmingai skiriasi nuo mūsų patyrimų. Kartais pakanka tik išklausyti vaiką, kad jis pats padarytų tinkamas išvadas ir ryžtųsi pokyčiams. Todėl linkiu klausytis ir ausimis, ir širdimi. O aplankius abejonoms kviečiu pasikonsultuoti su psichologu ar šeimos gydytoju. ■

J. Satkausko nuotr.

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 diabetas.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

Dovilė Byčienė

TINKAMA VAIKŲ PRIEŽIŪRA UGDYMO ĮSTAIGOSE – MISIJA (NE)ĮMANOMA?

Jau beveik 2 metai (nuo 2020 m. sausio 1 d.), kai galioja LR sveikatos apsaugos ministro ir švietimo ir mokslo ministro įsakymu patvirtinto Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo pakeitimai, kuriais numatyta, kad:

- visuomenės sveikatos priežiūros mokykloje uždavinys yra organizuoti mokiniams, sergantiems *lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis*, mokinio savirūpai reikalingą pagalbą ugdymo įstaigoje;
- mokinio savirūpos įgyvendinimo procese dalyvauja mokinys, jo tėvai (globėjai, rūpintojai), visuomenės sveikatos specialistas, mokyklos vadovas ar jo įgaliotas atstovas, mokinį ugdantys mokytojai ir kiti švietimo pagalbos specialistai;
- pagalba mokinio savirūpai organizuojama atsižvelgiant į mokinio poreikius ir gydytojų rekomendacijas pagal mokinio tėvų (globėjų, rūpintojų) prašymą;
- ugdymo įstaigoje turi būti įrengtas sveikatos kabinetas, kuris turi būti lengvai prieinamas ugdytiniams ir kitiems bendruomenės nariams, užtikrinant paslaugų teikimo konfidencialumą.

Nepaisant šio sergančių vaikų teises ginančio dokumento, dauguma ugdymo įstaigų vis dar neužtikrina reikiamos vaikų su 1 tipo cukriniu diabetu priežiūros. Tėvai susiduria su daug iššūkių ir sunkumų, dažnai nežino, kur kreiptis, kad jų vaiku būtų tinkamai pasirūpinta. Auklėtojai ir mokytojai neretai į tokius vaikus žvelgia su baime, neišmano, kaip elgtis įvairiose situacijose, nes neturi žinių apie 1 tipo

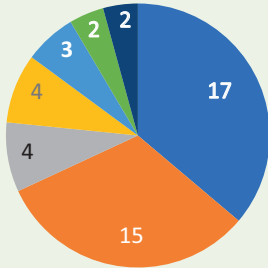
cukrinį diabetą, o įstaigų administracija, su tokiu vaiku susidūrusi pirmą kartą, ar iš baimės, ar iš nežinojimo, ar nenorėdami užsikrauti sau papildomo rūpesčio, tesugeba pasakyti tėvams, kad vaiko diabetas – tik tėvų rūpestis. Vis dar pasitaiko atvejų, kai dėl šios ligos vaikai nėra priimami į darželį, motyvuojant tuo, kad nėra kam jais pasirūpinti – vadovybė nėra suinteresuota spręsti šeimos problemų. Tokiu atveju nieko kito nelieka, kaip vienam iš tėvų mesti darbą, kad galėtų rūpintis ligos dar nesugebančiu savarankiškai kontroliuoti savo vaiku. Yra pavyzdžių, kai tokioms šeimoms siūloma kreiptis į specializuotas ugdymo įstaigas, nepaisant to, kad vaiko su cukriniu diabetu raida visiškai nesiskiria nuo diabetu nesergančių vaikų.

Tačiau galima pasidžiaugti, kad jau pasitaiko ugdymo įstaigų, kurios sėkmingai sprendžia vaikų su cukriniu diabetu priežiūros klausimus – sudarius ir pasirašius savirūpos planą, išsiaiškinti poreikiai, pasiskirstoma atsakomybėmis, tad tėvai tikrai gali lengviau atsikvėpti, būti ramūs ir tikri, kad mokykloje ar darželyje jų vaikas yra saugus. Vis daugėja atvejų, kai savi-valdybės ar ugdymo įstaigos lėšomis vaikui su 1 tipo cukriniu diabetu yra skiriamas asistentas, padedantis vaikui apskaičiuoti valgomo maisto vertę, pamatuoti gliukozės kiekį kraujyje, parinkti tinkamą insulino dozę ir ją suleisti, gebančio įvertinti vaiko būklę, žinančio, kaip elgtis ištikus hipo ar hiperglikemijai.

Tėvų, auginančių vaikus su 1 tipo cukriniu diabetu, grupėje socialiniame tinkle atlikome 2

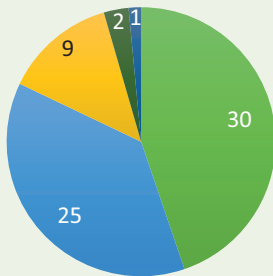
apklausas, siekdami išsiaiškinti, kaip užtikrinama tokių vaikų priežiūra Lietuvos ikimokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigose.

IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOS



- Vaikas darželyje prižiūrimas puikiai, yra paskirtas žmogus, atsakingas už diabeto priežiūrą
- Vaikas lanko darželį, tik jo diabeto niekas neprižiūri
- Darželis atsisako priimti vaiką dėl diabeto
- Vaikas nebelanko darželio, nes niekas nepadėjo
- Noriu leisti vaiką į darželį, bet bijau, kad niekas neprižiūrės jo diabeto
- Nėra priskirtas atskiras žmogus, insuliną leidžia visuomenės sveikatos specialistas
- Paprastai paduoda tik gliukozę, insuliną leidžiame patys per atstumą (dirbtinės kasos sistema)

PRADINIO UGDYMO ĮSTAIGOS



- Vaiku rūpinamės patys pasitelkę technologijas (sensorius, pompa, dirbtinės kasos sistema), neprašėme pagalbos
- Vaiku rūpinamės patys, nes iš mokyklos negavome jokios pagalbos
- Vaikas savarankiškas, jam nereikia aplinkinių pagalbos
- Vaikui padeda auklėtoja, bet didžiąją dalį laiko jis yra savarankiškas
- Vaikui skirtas asistentas, kuris su juo būna visą dieną

Klubui „Diabeto IQ“ žinomos ugdymo įstaigos, kuriose vaikams su cukriniu diabetu yra paskirtas mokytojo / auklėtojo

padėjėjas-asistentas:

1. Kauno lopšelis-darželis „Nežiniukas“ – 5 m. vaikai.
2. Palangos lopšelis-darželis „Žilvinas“ – dviem vaikams (5 m.).
3. Mažeikių lopšelis-darželis „Eglutė“ – 5 m. vaikai.
4. Druskininkų lopšelis-darželis „Bitutė“ – 5 m. vaikai (3 val. per dieną priežiūra).
5. Panevėžio r. Raguvos gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius „Skruzdėliukas“ – 4 m. vaikai.
6. Kauno lopšelis-darželis „Žuvintas“ – 5 m. vaikai.
7. Panevėžio pradinė mokykla – 6 m. vaikai.
8. Gargždų Minijos progimnazija – 7 m. vaikai. Šiam vaikui, prieš pradėdant lankyti mokyklą, buvo skirtas padėjėjas ir Gargždų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“. Lopšelis-darželis dėjo pastangas, kad padėjėjas šiam vaikui būtų skirtas ir mokykloje, o mokyklos direktorius, suvokdamas šio vaiko poreikius, kreipėsi į savivaldybę dėl asistento skyrimo.
9. Varėnos „Ryto“ progimnazija, 7 m. vaikas. Po mamos raštiško kreipimosi į savivaldybę buvo organizuotas Vaiko gerovės komisijos posėdis, kuriame buvo nutarta skirti padėjėją.

Tad kokių veiksmų reikia imtis vaiko su cukriniu diabetu tėvams, siekiant, kad ugdymo įstaiga pasirūpintų tokio vaiko priežiūra?

1. Pasirūpinti, kad šeimos gydytojo med. pažymoje (forma Nr. 046/a) būtų pateiktos labai aiškios rekomendacijos dėl vaiko su CD priežiūros ugdymo įstaigoje. Jei tai nebuvo padaryta anksčiau, ugdymo įstaigai pateikti gydytojo endokrinologo pažymą su rekomendacijomis.
2. Pateikti ugdymo įstaigos vadovui adresuotą prašymą, kuriame būtų tiksliai ir aiškiai išdėstyta, kokia būtent pagalba yra ▶

reikalinga vaikui. Prašyme nurodyti, kad vaikas serga 1 tipo cukriniu diabetu ir turi specialiuosius sveikatos priežiūros poreikius. Siekiant sklandaus ir aiškaus bendravimo, prašyti ugdymo įstaigos atsakymą pateikti raštu. Tai ypač svarbu, jei ugdymo įstaiga prašymo netenkintų – turint raštiškus įrodymus lengviau ir paprasčiau kreiptis į aukštesnes institucijas dėl teisės aktų nevykdymo ir vaiko teisių neužtikrinimo.

3. Jei norima, kad vaikui būtų paskirtas asistentas, kreiptis raštiškai į savivaldybės administracijos direktorių, tarpinstitucinio bendradarbiavimo koordinatorių bei Švietimo skyrių, pridėdant ir gydytojų pažymą. Geriausiai, jei tai būtų daroma bendradarbiaujant su ugdymo įstaiga, t. y. prašymas vaikui skirti asistentą būtų teikiamas ir tėvų, ir ugdymo įstaigos vadovo vardu. Gavus tokį prašymą, turi būti organizuojamas Vaiko gerovės komisijos posėdis, kuriame gali dalyvauti ne tik savivaldybės bei ugdymo įstaigos atstovai, bet ir tėvai bei nevyriausybinių organizacijų, ginančių tokių vaikų teises, atstovai.

Asistento pareigybė (1,0 ar dalis etato) dažniausiai yra finansuojama iš savivaldybės,

rečiau – iš ugdymo įstaigos lėšų.

4. Sudaryti ir pasirašyti savirūpos planą, kuriame būtų aiškiai numatytos tėvų, mokytojų / auklėtojų ir visuomenės sveikatos specialisto atsakomybės. Dalis savivaldybių visuomenės sveikatos biurų yra sutrumpinę savirūpos plano šabloną tik iki anketinių duomenų, todėl svarbu skirti laiko atsakingai užpildyti šį dokumentą, aiškiai nurodant vaiko poreikius.
5. Teikti prašymą ugdymo įstaigos vadovui ir savivaldybės visuomenės sveikatos biurui:
 - dėl ugdymo įstaigai sudaryto valgiaraščio maistinės vertės apskaičiavimo;
 - dėl pritaikyto maitinimo organizavimo, jei toks poreikis yra. Tokiu atveju reikia pridėti gydytojo pažymą ((Forma Nr. 027-1/a).

Visos ugdymo įstaigos turi vadovautis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 patvirtintu Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu. Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą ugdymo įstaigoje, turi vertinti vaikų maitinimo organizavimo atitiktį minėto aprašo reikalavimams.

Kretingos visuomenės sveikatos biuro dietistės V. Viskontienės sudaryto valgiaraščio ištrauka:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.16	150	2,26	5,11	4,9	65,21
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.15	75	16,39	11,18	1,08	164,49
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.12	90	1,36	3,17	10,42	68,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.9	200				
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			25,83	25,14	31,62	432,41



Cukriniu diabetu sergantys vaikai. M. Bielioko nuotr.

Pokyčiai Lietuvos mastu

2021 m. kovo 26 d. klubas „Diabeto IQ“, vaikų ir jaunimo diabeto klubas „Diabité“, VšĮ „Ne apie mane“ ir VšĮ „Cukrinukai“ LR Ministrėi Pirmininkei, Švietimo, mokslo ir sporto ministrėi, Socialinės apsaugos ir darbo ministrėi, Sveikatos apsaugos ministrui pateikė raštą „Dėl vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, savirūpai reikalingos pagalbos organizavimo ugdymo įstaigose“, atkreipiant dėmesį į tai, kad ugdymo įstaigose dažnai nesilaikoma teisės akty, įpareigojančių rūpintis cukriniu diabetu sergančiais vaikais. LR kanceliarija, reaguodama į raštą, organizavo 3 nuotolinius susitikimus, kuriuose dalyvavo LR sveikatos apsaugos ministerijos, LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, savivaldybių asociacijos, diabeto klubų atstovai. Buvo pristatytos problemos, su kuriomis cukriniu diabetu sergantys vaikai susiduria ugdymo įstaigose, pasidalinta gerosiomis patirtimis, kaip atskirose savivaldybėse prižiūrimi vaikai su cukriniu diabetu. Taip pat buvo peržiūrėti ir įvertinti

galiojantys teisės aktai ir poreikis juos tikslinti, siekiant užtikrinti švietimo prieinamumą tokiems vaikams. Planuota nacionaliniame ugdymo įstaigų vadovų nuotoliniame susitikime pristatyti cukrinio diabeto priežiūros aspektus ugdymo procese.

Taigi mažais žingsneliais judame į priekį. Tikimės, kad visi Lietuvos vaikai, sergantys 1 tipo cukriniu diabetu, galės saugiai lankyti ugdymo įstaigas, o jų tėvai tuo metu ramiai dirbti. Norisi tėvams palinkėti stiprybės ir kantrybės nesustoti kelio pradžioje ar viduryje, kai kova dėl savo vaiko su ugdymo įstaiga ar valstybine institucija atrodys beprasmiška ar per daug sunki. Žinokite, kad Jūsų vaikui turi būti užtikrinamos lygiai tokios pačios galimybės dalyvauti ugdymo procese kaip ir kitiems vaikams. Jei pristigs žinių, jėgų ar palaikymo, klubo „Diabeto IQ“ komanda yra pasiruošusi padėti – nuo žodinės konsultacijos ir dokumentų parengimo iki atstovavimo institucijose ir mokymų apie diabetą ugdymo įstaigų darbuotojams organizavimo. ■

Ina Juotkienė, klubo „Diabeto IQ“ vadovė

TOBULESNĖS TVARKOS SIEKIAMA BENDRADARBIAUJANT

2021 m. rugsėjo 22 d. nuotoliniu būdu vyko klubo „Diabeto IQ“ inicijuota diskusija su LR Vyriausybės, Sveikatos apsaugos ministerijos, Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos atstovais dėl vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, neįgalumo lygio ir specialiųjų poreikių nustatymo tvarkos.

Diskusijos poreikis kilo po to, kai š. m. rugpjūčio mėn. klubas „Diabeto IQ“ oficialiu raštu kreipėsi į Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybą bei kitas susijusias institucijas dėl vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, neįgalumo lygio nustatymo termino, kuris skirtinguose Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos padalinuose nustatomas nevienodai ir tėvams sukelia papildomų rūpesčių, bei dėl specialiojo nuolatinės priežiūros (pagalbos) poreikio lygio nustatymo, kuris už tai atsakingų darbuotojų interpretuojamas nevienodai.

Bemaž 2 val. trukusioje diskusijoje buvo patvirtinta, kad vaikams, susirgusiems 1 tipo cukriniu diabetu, vidutinis neįgalumo lygis turi būti nustatytas iki pat pilnametystės, o ne pusmečiui, metams ar dvejiems, kaip iki šiol pasitaikydavo neįgalumo lygio nustatymo praktikoje. Atsakingos institucijos patikino, kad šią spragą stengsis ištaisyti, kad cukriniu diabetu sergančius vaikus auginančios šeimos nebūtų kasmet varginamos

biurokratinėmis procedūromis. Diskusijoje dalyvavusių klubo „Diabeto IQ“ atstovų siūlymas vidutinį neįgalumo lygį nustatyti, iki asmeniui sukaks 24 metai, buvo kol kas atmestas, nes tam būtų reikalinga keisti teisinę bazę.

Diskusijos dalyvių buvo prašoma atkreipti dėmesį į esamą tvarką nustatant specialiojo nuolatinės priežiūros (pagalbos) poreikio lygį (1-ąjį arba 2-ąjį). Pateikta realių pavyzdžių, kaip vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu ir neturintiems kitų gretutinių ligų, specialieji priežiūros poreikiai kartais nustatomi skirtingai: 17-mečiui, kurio ligos eiga nėra labili, nustatomas 1 spec. priežiūros lygis, o prieš kelias savaites susirgusiam 5-mečiui – 2 spec. priežiūros lygis, nors priežiūros poreikis iš esmės skiriasi. Pasitaikė atvejis, kad vos 2 metų sulaukusiai naujai diagnozuotai mergaitei specialieji priežiūros poreikiai nebuvo skirti visiškai.

Taip pat pažymėta, kad tėvams kyla problemų atsakinėjant į asmens veiklos ir gebėjimo dalyvauti klausimyno klausimus. Klubo atstovės, remdamosi tėvų patirtimis, atkreipė diskusijos dalyvių dėmesį, kad ne visi tarnybų darbuotojai vadovaujasi racionalumo ir nešališkumo principais – neretai tėvų atsakymai paneigiami ir teigiama, kad kiti vaikai, sergantys 1 tipo cukriniu diabetu, patys gali valdyti savo ligą ir suaugusiųjų priežiūros jiems visiškai nereikia. Tėvai tokiu atveju patiria psichologinį spaudimą, o jų

ligos pradžioje emocinis krūvis ir taip yra nepakeliamas. Diskusijos dalyviams buvo papasakota, su kokiomis problemomis (specifinė vaiko priežiūra, išėjimas iš darbo ir pan.) susiduria šeimos, kai jų ikimokyklinio ar pradinio ugdymo amžiaus vaikui nustatomas 1 tipo cukrinis diabetas. Šias ir panašias patirtis diskusijos dalyviai išgirdo ir pažadėjo ieškoti galimybių tobulinti Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos darbą.

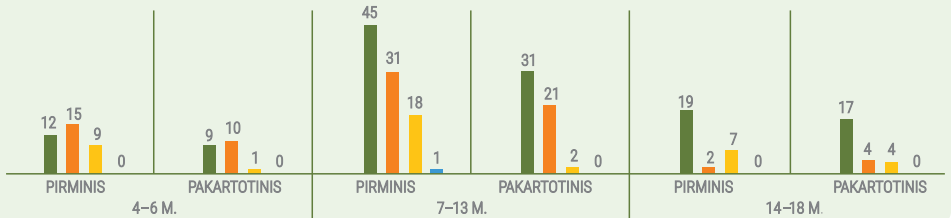
Pateiktas siūlymas sukurti atskirą klausimyną, pritaikytą išskirtinai 1 tipo cukriniu diabetu sergantiems vaikams, arba klausimyną, kuris nebūtų susijęs su protinėmis ar judėjimo negaliomis, neaktualiomis cukriniu diabetu sergantiems, nebuvo įvertintas palankiai, nes, pasak diskusijos dalyvių, tokiu atveju reikėtų adaptuoti visus klausimynus

kiekvienai ligai atskirai, kas yra neįmanoma, nes ligų, kaip žinia, yra daug.

2 valandų nepakako visiems keltiems klausimams aptarti, tačiau svarbiausias tikslas – pasistengti būti išgirstiems ir suprastiems – pasiektas. Sergančių diabetu bendruomenės skauduliai buvo išklaustyti, susitarta problemas spręsti geranoriškai, atvertos visos galimybės bendradarbiauti ir ieškoti palankių problemų sprendimo būdų. Diskusijos dalyviai sutarė, kad reikia ne tik periodiškai organizuoti nuotolinius susitikimus, bet ir pasirašyti bendradarbiavimo sutartį. Klubo „Diabeto IQ“ ir institucijų atstovai priėjo vieningą išvadą, kad teigiami pokyčiai sergančiųjų ir atitinkamai pačios valstybės labai įmanomi nuolat bendradarbiaujant, veikiant geranoriškai ir konstruktyviai. ■

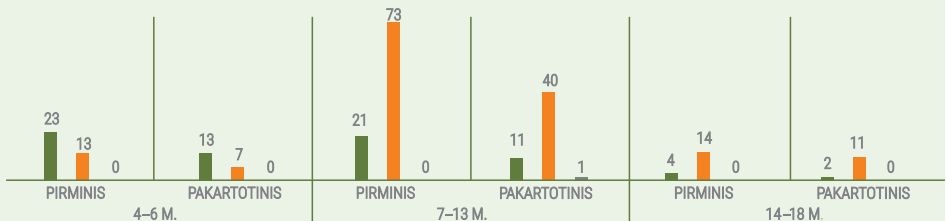
NEĮGALUMO LYGIO TERMINAS

■ Iki 18 m. ■ 2 metams ■ 1 metams ■ 0,5 metų



NUSTATYTI SPECIALIEJI POREIKIAI

■ Pirmojo lygio specialusis nuolatinės priežiūros (pagalbos) poreikis
 ■ Antrojo lygio specialusis nuolatinės priežiūros (pagalbos) poreikis
 ■ Antrojo lygio specialusis slaugos poreikis

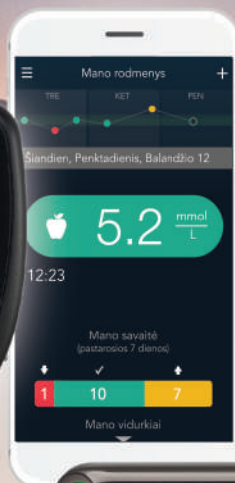


Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos parengtos diagramos

Contour
Evolving with you

Naujasis CONTOUR® PLUS ELITE matuoklis. Kelrodė žvaigždė į diabeto valdymą!

Naujiena



**Programėlė
lietuvių kalba**



Atsisiųskite nemokamą
programėlę
CONTOUR®DIABETES
jau dabar.

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Programėlę CONTOUR®DIABETES galima naudoti suderinamuose „Android“ ir „iOS“ įrenginiuose. Suderinamų operacinių sistemų sąrašą rasite: <http://compatibility.contourone.com/>.

„Ascensia Diabetes Care“ įgaliotas atstovas

„Allium UPI“, UAB

A.Juozapavičiaus g. 9, 09311 Vilnius

Tel. Nr. +370 5 269 9217

El. paštas info@contour.lt

 **allium**


ASCENSIA
Diabetes Care

PASAULINĖ DIABETO DIENA

Tarptautinė diabeto federacija ir Pasaulio sveikatos organizacija 1991 m. pasiūlė minėti Pasaulinę diabeto dieną, taip atkreipiant dėmesį į diabeto keliamą grėsmę sveikatai. 2006 m., priėmus Jungtinių Tautų rezoliuciją 61/225, Pasaulinė diabeto diena tapo oficialiai pripažinta Jungtinių Tautų diena. Ji minima kasmet lapkričio 14 d. per Frederiko Bantingo, kuris kartu su Čarlzu Bestu 1922 m. atrado insuliną, gimtadienį.

Pasaulinė diabeto diena yra didžiausia pasaulyje diabeto informavimo kampanija, apimanti labai plačią auditoriją – ją pasiekama daugiau nei 1 milijardas žmonių iš daugiau nei 160 šalių. Šia kampanija atkreipiamas dėmesys į pasauliui itin svarbius su diabetu susijusius klausimus visuomenėje ir politikoje.

Kampanijos pasirinktas simbolis – mėlynas apskritimas, reiškiantis pasaulinės diabeto bendruomenės vienybę, kuri itin svarbi siekiant įveikti diabeto epidemiją.

Pasaulinės diabeto dienos kampanijos tikslai:

- Skleisti žinias apie Tarptautinės diabeto federacijos siekius ir veiksmus skatinant diabeto priežiūrą, prevenciją ir gydymą visame pasaulyje.
- Pasauliniu mastu skatinti bendradarbiavimą kovojant su diabetu kaip svarbia pasauline sveikatos problema.

Kiekvienais metais, minint Pasaulinę diabeto dieną, pagrindinis dėmesys skiriamas kuriai nors vienai svarbiai temai. 2021–2023 metais Pasaulinės diabeto dienos tema – sveikatos priežiūros prieinamumas. ▶

GALIMYBĖ GAUTI INSULINO

3 iš 4
diabeto sergančių žmonių gyvena šalyse, kuriose yra žemas ar vidutinis gyvenimo lygis

Nors insulinas išrastas prieš 100 metų, milijonai diabetu sergančių žmonių vis dar negali jo gauti.

JEI NE DABAR, TAI KADA?

Prisijunkite prie kampanijos:
www.worlddiabetesday.org
#IfNotNowWhen

INSULINUI 100

International Diabetes Federation
Pasaulinė diabeto diena
Lapkričio 14



**GALIMYBĖ GAUTI
GERIAMŲJŲ
VAISTŲ**



**International
Diabetes
Federation**



Pasaulinė diabeto diena
Lapkričio 14

3 iš 4

diabetu sergančių
žmonių gyvena šalyse,
kuriose yra žemas ar
vidutinis gyvenimo
lygis

Daugeliui diabetu sergančių žmonių ligai valdyti reikia geriamųjų vaistų, tačiau jie yra neprieinami arba neįperkami daugelyje žemo ar vidutinio gyvenimo lygio šalyse.

**JEI NE DABAR,
TAI KADA?**

Prisijunkite prie kampanijos:
www.worlddiabetesday.org
[#IfNotNowWhen](https://twitter.com/IfNotNowWhen)



**GALIMYBĖ STEBĖTI
GLIUKOZĖS KIEKĮ
KRAUJYJE**



**International
Diabetes
Federation**



Pasaulinė diabeto diena
Lapkričio 14

**463
milijonai**
žmonių serga
cukriniu
diabetu

Sergant diabetu būtina stebėti gliukozės kiekį kraujyje, tačiau daugelis diabetu sergančių žmonių neturi tam reikalingų priemonių.

**JEI NE DABAR,
TAI KADA?**

Prisijunkite prie kampanijos:
www.worlddiabetesday.org
[#IfNotNowWhen](https://twitter.com/IfNotNowWhen)





GALIMYBĖ MOKYTIS VALDYTI SAVO LIGĄ
IR GAUTI PSICHOLOGINĘ PAGALBĄ



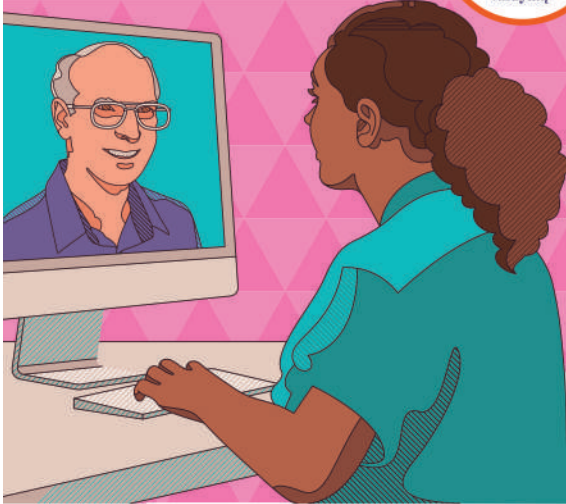
International
Diabetes
Federation



Pasaulinė diabeto diena
Lapkričio 14

1 iš 2

diabetu sergančių
žmonių negauna
žinių apie ligos
valdymą



Žmonės, sergantys cukriniu diabetu, turi nuolat mokytis valdyti ligą, tačiau daugelis tam neturi galimybių.

**JEI NE
DABAR,
TAI KADA?**

Prisijunkite prie kampanijos:
www.worlddiabetesday.org
#IfNotNowWhen



GALIMYBĖ SVEIKAI MAITINTIS
IR SPORTUOTI



International
Diabetes
Federation



Pasaulinė diabeto diena
Lapkričio 14

DAUGIAU

kaip

50%

2 tipo diabeto
atvejų galima
išvengti

Žmonės, sergantys cukriniu diabetu ar siekiantys jo išvengti, turi sveikai maitintis ir sportuoti. Tai yra pagrindinės diabeto priežiūros ir prevencijos priemonės.

**JEI NE DABAR,
TAI KADA?**

Prisijunkite prie kampanijos:
www.worlddiabetesday.org
#IfNotNowWhen



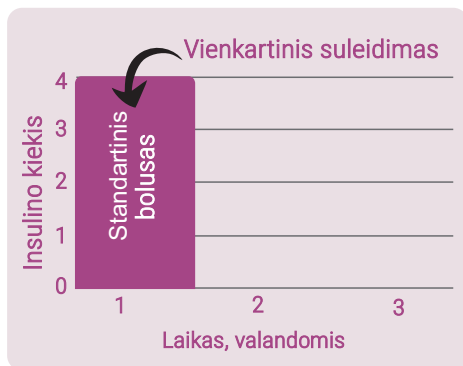
Vilija Kauneckienė

INSULINO POMPOS TEIKIAMOS GALIMYBĖS

Insulino pompų skeptikai dažnai yra linkę šiuos įrenginius pavadinti tiesiog kitokia insulino suleidimo priemone, kurią naudojant tik sumažinamas dūrių skaičius. Ir jie yra teisūs, jei insulino pompa naudojama taip pat kaip ir insulino švirkštiklis (penas) – tik įprastam insulino suleidimui prieš maistą. Iš tiesų maistas, kuris yra gausus ne tik angliavandenių, bet ir riebalų bei baltymų, visiems sukelia vienokių ar kitokių sunkumų reguliuojant glikemiją, nepriklausomai nuo to, kokią priemonę vartotojas naudoja. Tačiau tik su insulino pompa ir jos teikiamomis galimybėmis galima išvengti didelių gliukozės kiekio kraujyje pokyčių valgant, pavyzdžiui, picą ar močiutės iškeptus žemaičių blynus.

Standartinis bolusas

Standartinis / paprastas (įprastinis) bolusas yra tiesiog vienkartinis insulino dozės suleidimas, iš esmės niekuo nesiskiriantis nuo insulino suleidimo švirkštikliu prieš maistą ar kai norima pakoreguoti glikemiją. Toks bolusas tinkamas, kai norima suleisti visą reikalingą insulino kiekį iš karto. Jis puikiai tinka, kai valgomi maži užkandžiai ar aukštą glikeminį indeksą (GI) turintys produktai, pvz., saldūs dribsniai, balta duona. Valgant tokius produktus glikemija gali būti nesunkiai suvaldoma, jei insulinas leidžiamas prieš valgį, paprastai prieš 10–30 minučių, priklausomai nuo organizmo ar insulino tipo.



Aukštą ir vidutinį glikeminį indeksą turintys produktai, kuriuos valgant tinkamas standartinis bolusas: *greitai paruošiami kruopų dribsniai, šviesi ir balta duona, saldūs dribsniai, makaronai, ryžiai, bulvės ir jų košė, vaisiai, sausainiai, saldainiai.*

Dvibangis / daugiabangis bolusas

Šis bolusas yra suleidžiamas per kelis kartus – dalis prieš maistą, likusi dalis po maisto per nustatytą laiką. Pavyzdžiui, pusė reikalingo insulino dozės gali būti suleidžiama prieš valgant, o likusi pusė – po 30 minučių ar net per keletą ateinančių valandų.

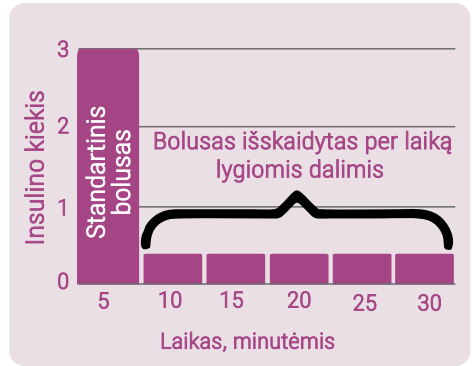
Ši boluso leidimo taktika labiausiai atitinka normalią sveiko žmogaus fiziologiją, kai insulinas tiekiamas į kraujotaką ne visas iš karto, o tiek, kiek jo reikia tuo metu. Šis būdas naudingas tuomet, kai valgomas ir

angliavandenių, ir riebalų bei baltymų turintis maistas. Dažniausiai (ir lengviausiai suprantamos) leidimo kombinacijos būtų tokios:

- 50 % prieš maistą, 50 % po maisto,
- 70 % prieš maistą, 30 % po maisto,
- 30 % prieš maistą, 70 % po maisto.

Kombinacija parenkama pagal tai, kokių maistinių medžiagų suvartojama daugiausiai. Nustatant geriausių dozių išskirstymą, gali tecti eiti bandymų ir klaidų keliu, tačiau per laiką suprasite, kaip išskaidyti reikalingą insulino kiekį vienam ar kitam patiekalui,

esant skirtingoms situacijoms.



Patiekalo tipas	Patiekalo pavyzdys	Dvibangio / daugiabangio boluso galimas paskirstymas		„Antrosios bangos“ trukmė
		Prieš maistą	Po maisto	
Mažai riebalų, gausu aukštą glikeminį indeksą (GI) turinčių angliavandenių, didoka porcija	Orkaitėje kepta balta žuvis su bulvių koše ir šviežiomis daržovėmis. Vištiena su baltais ryžiais ir šviežiomis daržovėmis.	70 %	30 %	1–1,5 val.
		ARBA		
		50 %	50 %	
Daug riebalų, gausu aukštą GI turinčių angliavandenių	„Pirato akis“ – riebaluose pakepintoje baltos duonos riekėje iškeptas kiaušinis. Kepamosios kiaušienos dešrelės su bulvių koše. Keptuvėje kepta žuvis su ryžiais. Kiaulienos karbonadas su šviežiomis bulvėmis.	70 %	30 %	1–3 val.
		ARBA		
		50 %	50 %	
Mažai riebalų, žemą GI turintys angliavandeniai	Pilno grūdo makaronai su pomidorų / Bolonijos padažu. Vištienos krūtinėlė su laukiniais ryžiais ir šviežiomis daržovėmis.	70 %	30 %	1–3 val.
		ARBA		
		50 %	50 %	
Gausu riebalų, žemą GI turintys angliavandeniai	Viso grūdo makaronai su sūriu. Pica.	70 %	30 %	4–8 val.
		ARBA		
		50 %	50 %	
Daug riebalų ir gausu baltymų (produktas, kurio įtaka glikemijai sunkiai suvaldoma)	Keptuvėje kepti nesaldūs varškėčiai iš riebios varškės.	30 %	70 %	2–4 val.

Iššęstas bolusas

Iššęstas bolusas yra suleidžiamas per tam tikrą laiką. Tokia insulino suleidimo taktika, kai prieš valgant nesileidžiama standartinio boluso, naudojama gana retai. Dažniau iššęstas bolusas naudojamas tuomet, kai susileidus standartinį bolusą po laiko suvokiama, kad liko neįvertintas patiekalo riebalų ir baltymų poveikis, kuris pakels glikemiją po 1–3 valandų.

Naudoti iššęstą bolusą verta tuomet, kai valgoma ar užkandžiujama labai ilgai (pvz., kino teatre 2 valandų trukmės seanso metu suvalgoma 100 g skrudintų kukurūzų) arba kai renkamės labai riebę ar daug baltymų turintį patiekalą be ar su labai mažai angliavandenių.

būti sustabdytas. Prieš rinkdamiesi tokį boluso suleidimo būdą, įsitikinkite, kad žinote, kaip sustabdyti insulino leidimą savo pompoje.

- Jei intensyviai judate, sportuojate arba blogai jaučiatės, bus sudėtinga įvertinti, ar pasiteisino tokia insulino suleidimo taktika.

Praktinė vartotojo patirtis. Iššęstą bolusą galima naudoti ne tik leidžiantis maistui, bet ir vietoje korekcinio boluso ar padidintos laikinos bazės. Šią taktiką naudodavau tokiais atvejais, kai būdavo nedrąsu suleisti didesnį kiekį insulino glikemijai koreguoti. Pagal visus mano apskaičiavimus gliukozės kiekis kraujyje turėdavo kristi, tačiau jis atakliai laikydavosi aukštas arba net labiau kildavo.



Kaip galima patikrinti, ar pasirinktas boluso suleidimo būdas veikia?

- Jei suleistas standartinis bolusas, tereikia patikrinti glikemiją po valgio praėjus dviem valandoms. Idealu, jei gliukozės kiekis kraujyje bus ne didesnis kaip 2 mmol/l nei prieš valgį.
- Jei naudojamas dvibangis / daugiabangis ar iššęstas bolusas, glikemiją reikia tikrinti bent kas valandą viso nustatyto insulino leidimo laiko metu. Jei reikia, pvz., jei gresia hipoglikemija, bolusas gali

Todėl nustatydavau, pvz., 1,0 vv insulino suleisti ne iš karto, o per 30 min. ar 1 val. Pastebėjusi, kad glikemija galų gale mažėja, iššęstą bolusą sustabdydavau. Gali kilti klausimas, kodėl nenusistatydavau laikinos padidintos bazės, juk ją taip pat galima bet kada sustabdyti? Atsakymas labai paprastas ir žmogiškas – apie laikinos bazės pabaigą pompa praneša įkyriai vibruodama ir pypsėdama, šį pranešimą reikia patvirtinti rankiniu būdu, o to daryti vidury nakties mažiausiai norisi. ■

Cukriniu diabetu sergantį Domantą Rutkauską kalbina Asta Berdikšlienė

DIABETAS – NE KLIŪTIS GYVENTI ĮDOMIAI



Domantas pats susikūrė dirbtinės kasos sistemą. J. Satkausko nuotr.

Ką pagalvotumėte išgirdę, kad ką tik aštuonioliktąjį gimtadienį atšventusio jaunuolio didžiausia svajonė – gyventi be telefono? Senamadiškas, keistas, išprotėjęs ar... žmogus, mokantis džiaugtis tikru gyvenimu? Kviečiu Jus susipažinti su kauniečiu Domantu, kuriam didžiausias iššūkis yra jis pats.

Kiek tau buvo metų, kai susirgai diabetu?

Susirgau būdamas dvylikos. Buvau labai

aktyvus paauglys – žaidžiau lauko tenisą, po pamokų dviračiu važiuodavau pas draugą. Mokslai tuo metu nelabai rūpėjo. Diabetu sirgau to nežinodamas apie tris mėnesius. Buvo vasara, aš aktyviai sportavau, todėl niekam nekėlė įtarimo, kad daug geriu ir šlapinuosi. Pradėjo kristi svoris, dariausi mieguistas, net per pamokas užsnūsdavau. Visi labai stebėjosi, nes visad buvau itin energingas. Sykį buvo klasės išvyka ir įvyko „nelaimė“ – tiesiog nespėjau nueiti į tualetą. Žinoma, niekas nepastebėjo, nes viskas greit išdžiūvo, o mama manęs atvažiavo pasiimti.

Nuo tos dienos viskas pradėjo eiti blogyn – naktimis labai blogai miegojau, pykindavo. Vieną naktį atsikėliau ir ištisai vėmiau. Tėvai nedelsdami nuvežė į ligoninę, nes tikrai prastai atrodžiau ir jaučiausi. Ten iš pradžių patikrino šlapimą ir rado labai daug ketonų. O jau patikrinus kraujo rodiklius, išvežė į reanimaciją. Prisimenu, mama labai verkė, o aš jai sakiau, kad nesijaudintų, nes viskas bus gerai. Gydytojas man ir mamai kartu pranešė diagnozę – diabetas. Mama nesiliovė verkti, o aš net nesupratau, kas tai yra, galvojau, kas čia tokio, na, panašiai kaip gripas, tiesiog pagydys ir praeis. O mama žinojo, kas čia tokio – mano dėdė serga antrojo tipo diabetu, tad ji jau numanė, ko laukti. Aš visai neišsigandau – kai perkėlė į ligoninės skyrių, po kelių dienų jau pats leidausi insuliną.

Ar tavęs negąsdino mintis, kad taip gyventi reikės visą gyvenimą?

Aš apie tai negalvojau, tuo metu nesuvokiau, ►

kad čia taip ir bus. Niekada nepagalvodavau apie ateitį.

Kaip tavo tėvams pavyko susitaikyti su diagnoze?

Mama viskuo labai domėjosi, pirmus dujus metus mane vežiojo pas ekstrasensus, homeopatus. Du kartus per savaitę veždavo pas netradicinės medicinos atstovus, durdavo į veną lazerį ir šviesdavo. Paskui važiuodavome į Vilnių pas bioenergetikus, tėtis norėjo išsiųsti į kalnuose esantį vienuolyną, nes ten tariamai gali išgydyti diabetą. Žinoma, niekas nepadėjo, bet tėtis iki šiol man atsiunčia nuorodų, kaip išgydyti diabetą (*vaikinas kikeną, visa tai priima kaip gerą pokštą*).

Kaip į diagnozę reagavo aplinkiniai?

Geriausias draugas žinojo, kad sergu, o mokykloje slėpiau. Prašiau tėvų niekam to nesakyti. Po metų išaiškėjo, nes man reikėdavo pasitikrinti cukrų, o tuo metu dar neturėjau gliukozės sensoriaus. Klasės draugai klausinėdavo, kaip duriuosi. Tai tuos, kam buvo labai įdomu, nusivesdavau į darbų kabinetą, kur leisdavausi insulinių, ir parodydavau. Taip po truputį sužinojo visi.

Ar gyvenimas prieš ir po diagnozės pasikeitė?


Labai. Iš pradžių viskas atrodė taip pat, išskyrus angliavandenių skaičiavimą. Po kokių dvejų metų pradėjau jaustis suvaržytas ir įkaltas savo ligos. Taip, aš ir toliau žaidžiau lauko tenisą, bet įsibėgėjęs žaidimui imdavau jausti, kad toliau žaisti nebegaliu – krisdavo cukrus. Su draugais gal taip nesijautė to, bet vis tiek kankino nesaugumas. Maždaug tuo metu buvo tamsiausias periodas – taip bijodavau leistis maistui insulinių, kad neištikytų hipoglikemija, kad net mažčiau nustumti valgyti. Tuomet gydytoja pasiūlė pradėti naudoti insulino pompą. Bet viskas tapo dar blogiau – pompa buvo didelė, kaskart ją išsitraukęs iš kišenės sulaukdavau milijono klausimų – tai mano gyvenimą trikdė dar labiau.

Padėtis žymiai pagerėjo, kai insulino pompą pakeičiau mažesne, valdoma telefonu ir suderinama su dirbtinės kasos sistema. Dabar liga manęs nevaržo, aš viską galiu daryti,

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubas „SMALSUČIAI“

DOMANTAS

Sirgdamas cukriniu diabetu negali valgyti kada panorėjęs, prieš tai turi susileisti insulino ir luktelėti 15–20 min.



1 tipo cukrinis diabetas

KANTRYBĖS IŠBANDYMAS

Domantas - daugelio projektų dalyvis. O. Kasabovos nuotr.

nes turiu gliukozės sensorių ir insulino pompą, o dirbtinės kasos sistema reguliuoja mano glikemiją. Visus nustatymus susitvarkyti pavyko tik šią vasarą, todėl dabar nepalyginamai lengviau – į telefoną išvis nebežiūriu, nebent kai pypsi, ramiai miegu naktį, nes žinau, kad nebus hipoglikemijos.

Bet iš tiesų visi tie aparatai mane varžo. Pamenu, taip laukiau, kada turėsiu savo telefoną, pykdavau, kai mokykloje jį mokytojai atimdavo. O dabar norėčiau pakeliauti ar iš namų išeiti be jo, arba kad jį atimtų kaip ir iš kitų klasės draugų. Noriu būti nepriklausomas nuo visų technologijų. Net kompiuterį pardaviau, tada pasijaučiau laisvas, atsirado daugiau laiko draugams, kelionėms, sportui.

Iš kur sužinojai apie dirbtinės kasos sistemą?

Prieš dvejus metus buvau „Smalsučių“ klubo stovykloje, ten buvo vaikinai, vardu Arnoldas, ir jo tėtis. Jiedu man viską papasakojo ir padėjo pasidaryti šią sistemą.

Papasakok įsimintiniausią įvykį, susijusį su diabetu?

Gimtadienio proga su draugu nusprendėme nuvažiuoti į Lenkiją, bet pakeliui kilo mintis pakeisti kelionės tikslą – patraukėme į Olandiją. Grįžtant Vokietijoje mano bičiulis pamatė reklamą, kad ieškomi darbuotojai šokolado fabrike. Ėmėm ir įsidarbinom. Po darbo grįžome miegoti į mašiną, ten bagažinėje buvome įsirengę lovą. Miegant insulino pompa iškrito ir sudužo stikluokas – ekranas nieko neberodė. Bet aš žinojau, kiek kartų reikia paspausti kokį mygtuką, norint papildyti rezervuarą, tad susitvarkiau.

Kitas juokingas nutikimas, kai viename Kauno prekybos centre su draugu nuėjome į piceriją. Iš anksto susileidau daug insulino, bet



*Domantas - cukrinukų stovyklos savanoris.
J. Satkausko nuotr.*

suvalgęs vos porą gabaliukų pasijaučiau persivalgęs. Labai išsigandau, nes žinojau, jog gali ištikti itin sunki hipoglikemija. Pasikvietėme apsaugininką, viską paaiškinome, o jis nubėgo į vaistinę ir nupirko man gliukozės. Maža to, iškvietė greitąją pagalbą, bet ligoninėje cukrus taip ir nenukrito, juk šitiek gliukozės buvau privalgęs (*Domantas leipsta juokais*).

Ar kada sulaukei patyčių dėl diabeto?

Mane mokykloje klasės draugai nepiktybiškai vadindavo cukrinuku. Kai lauke lydavo, klausdavo, ar neištirpsiu?

Kaip manai, kas lemia, kad iš vieno žmonių šaipomasi, o iš kitų ne?

Matyt, tai priklauso nuo aplinkos, kurioje esi, ir nuo to, kaip pats reaguoji į savo ligą ir į komentarus. Man tas pats, ar jie tyčiojasi, ar ne. Kai ►

nereaguoju, jiems, matyt, neįdomu kibti prie manęs.

Ar nesijauti mažiau vyriškas dėl diabeto?

Aš pats – ne, bet man atrodo, kad kiti į mane žiūri kaip į ligonį ar fiziškai silpnesnį. Nors kai matau, kiek kiti serga peršalimo ligomis, jaučiuosi stipresnis už juos. Ir šiaip fiziškai esu labai pajėgus. Daug metų lankiau įvairų sportą, trikingą (akrobatinių triukų sportas), plaukiojau banglente, dar šeštoje klasėje kopiau į Žemuosius Tatus. Kai dauguma, net ir mokytoja, pavargo, aš jaučiausi puikiai. Bet, tarkime, kopti į kalnus kokias septynias valandas bijočiau – gal nukris cukrus, gal sensorius išsitrauks... Bet čia gal labiau nepasitikėjimas savimi. Dar niekada taip nebuvo nutikę, čia visai kaip su nerimu, ar keliaujant nepritrūksiu kateterių pompai – visada atrodo, kad bus per mažai, bet dar gerą krūvą parsivežu namo.

Papasakok apie savo mitybą.

Nesu aš vegetaras, tik nevalgau neaiškios kilmės mėsos – nei iš restoranų, nei iš parduotuvių. Kai labai užsineriu gyvulinės kilmės produktu, mama nuvažiuoja pas pažįstamą ūkininką, kur gyvuliai normaliai auginami, ir nuperka. Man svarbu, ką valgau ir kaip po to jaučiuosi. Todėl beveik nevalgau ir bulvių – po jų jaučiuosi labai ap sunkęs. Bandžiau būti veganu, bet labai nepatiko.

Beprotiškiausias tavo poelgis.

Aš nedarau beprotiškų dalykų. Esu keliavęs pakeleivingomis mašinomis į Latviją. Bet čia nieko ekstremalaus. Nebuvo jokios baimės. Jei naktį ilgai tekdavo laukti, kol sustos lengvasis automobilis, važiuodavom krovininiais automobiliais. Taip buvo greičiau. Atsargų turėjau, buvau visiškai ramus. Esam su draugu patys pasistatę plaustą iš



Domantas - cukrinukų stovyklos savanoris.

J. Satkausko nuotr.

medinių palečių ir visokių garaže rastų dalykų. Kad būtų minkščiau, pasidėjom pripučiamą čiužinį, įsitaisėm kėdę, o variklį panaudojom nuo žoliapjovės. Taip smagiai keliavom sau Nemunu.

Kokia didžiausia tavo svajonė?

Įvykdyti dvyliktos klasės baigimo projektą – sukonstruoti elektrinį dviratį ir gerai išlaikyti egzaminus. Dar draugai gimtadienio proga padovanojo automobilį, tai norime jį išrinkti ir nudažyti skirtingomis spalvomis – bus toks spalvotas mašiniukas.

Baigdamas pokalbį Domantas patikina, kad diabetas tikrai jo nestabdo ir nėra jokia kliūtis nei keliauti, nei sportuoti, o tuo labiau gyventi įdomiai. ■

ORGANIZMO VALANDOS

DIABETO IQ PATARIA



20:00
22:00

Kūnas ruošiasi nakties poilsiui. Kad miegas būtų ramus, o gliukozės kreivės stabilios, geriausiai vakarienę pavalgyti likus ne mažiau kaip 3 valandoms iki miego.



23:00

Jei užmigti nepavyksta, greičiausiai to priežastis – padidėjusi kortizolio koncentracija dėl per mažo gliukozės kiekio kraujyje. Verta pasimatuoti gliukozės kiekį kraujyje ir imtis priemonių jam pakelti.



00:00
4:00

Gilaus miego periodas. Jei tuo laiku prabundate, patartina pasimatuoti gliukozės kiekį kraujyje, kuris gali būti per mažas, dėl to kyla hipoglikemijos grėsmė. Visada verta šalia lovos turėti gliukozei pakelti tinkamo maisto.



6:00
7:00

Kortizolio koncentracija didžiausia. Nenustebkite – gliukozės kiekis gali kilti vos pramerkus akis ar iškėlus koją iš lovos.



8:00
19:00

Gliukozės kiekis kraujyje priklauso nuo maisto, fizinio aktyvumo, emocijų ir pan. Stenkitės atpažinti kūno reakcijas, įsidėmėti maisto poveikį, išsiaiškinti, kokios priemonės veiksmingiausias gliukozės kiekiui kraujyje sureguliuoti.

Vaida Samuolytė

NUTUKIMAS – GYDYMO REIKALAUJANTI LIGA

Jie dažniau serga, jiems sunkiau tikėtis paaugstinimo darbe, iš jų neretai pasišaipo aplinkiniai... COVID-19 jiems taip pat negailestingas – susirgę šia liga jie du kartus dažniau yra hospitalizuojami ir net 48 proc. dažniau ši liga jiems baigiasi mirtimi. Apie ką mes čia kalbame? Kas tie jie? Garantuojame, Jūs tokių pažįstate, tai – nutukimu sergantys žmonės.

„Norėjau įsidarbinti banke, bet man buvo pasakyta: „Nesusitvarkai su savo kūnu, tai kaip susitvarkysi su darbu?“ – pasakojo labai apkūni moteris.

Istorija ne iš Lietuvos, bet panašių užuominų apkūnūs žmonės sulaukia ir mūsų šalyje. O užsienyje atliktų tyrimų bei apklausų rezultatai atskleidžia, kad apkūnieji dažniau atleidžiami iš darbo, jiems mokamas mažesnis atlyginimas nei kitiems, turintiems tuos pačius sugebėjimus ir išsilavinimą, net gydytojai skiria jiems mažiau laiko ir siūlo mažiau prevencinių paslaugų.

Pasiguosti kompanijos „Novo Nordisk“ spaudos konferencijoje dalyvavusi moteris galėjo nebent tuo, kad tokių kaip ji – milijonai. Ir tvarkytis su svoriu bent jau didžioji jų dalis mėgino ne vieną kartą: išbandė įvairias dietas, sportavo ir pan. Rezultatas dažniausiai būdavo panašus – numesti kilogramai netrukus vėl sugrįždavo.

Aštuonios pasaulio šalys pripažino, kad nutukimas – lėtinė liga

Skaiciuojama, kad pasaulyje gyvena apie 650 mln. nutukimu sergančių žmonių, 124 mln. – vaikų ir paauglių. Nors dažniausias patarimas, kurį jie girdi – mažiau valgyk ir daugiau judėk, įrodyta, kad 70 proc. nutukimo atvejų nulemia genetika, šeimos istorija. Studijos atskleidė: identišky dvynių kūno sudėjimas paprastai išlieka vienodas, nepaisant gyvenimo būdo, o jvaikintų vaikų kūno masės indeksas būna toks kaip biologinių tėvų, o ne įtėvių. Todėl tvirtinti, kad apkūnieji – patys dėl to kalti, ne visada būtų teisinga.

Nutukimas – ir rimta ekonominė problema, kasmet kainuojanti apie 2 trln. JAV dolerių. Nepaisant šių įspūdingų skaičių, tik aštuonios pasaulio šalys (Kanada, Vokietija, Italija, Portugalija, Brazilija, Izraelis, Jungtinė Karalystė, Olandija) oficialiai pripažįsta, kad nutukimas – lėtinė liga. Visgi nes trys iš keturių bendrosios praktikos gydytojų yra įsitikinę, kad svorio reguliavimas – paties paciento atsakomybė. Pačių pacientų nuomonė panaši – mažiau nei 10 proc. (65 mln. iš minėtų 650 mln.) nutukimu sergančių žmonių pripažįsta, kad yra nutukę ir kad tai – liga, kurią reikia gydyti. Tad nieko keisto, kad tik mažiau nei 2 proc. (12 mln.) nutukusių žmonių yra gydomi vaistais.

„Mūsų tikslas – siekti, kad nutukimu sergantys žmonės gautų jiems reikalingą priežiūrą ir gydymą, kad jie suprastų problemą ir ieškotų gydymo. Norime, kad nutukimas nebūtų stigmatizuojamas, kad jis būtų suvokiamas kaip liga“, – spaudos konferencijoje sakė Camilla Sylvest, kompanijos „Novo Nordisk“ viceprezidentė.

Nutukimas – daugelio ligų priežastis

Kalbėti apie nutukimą skatina ne tik virš jo tvyranti stigma, ne tik patyčios, nuo vaikystės lydinčios apkūniuosius. Jei pagrindinė problema būtų tik išvaizda, į tai nevertėtų kreipti daug dėmesio. Tačiau kur kas daugiau rūpesčių nutukimas kelia sveikatai, grasindamas įvairiomis ligomis: antrojo tipo cukriniu diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis, kai kuriais vėžiniais susirgimais (pavyzdžiui, krūties, kiaušidžių, prostatos, kepenų, tulžies pūslės, inkstų ir storosios žarnos vėžys), raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais. Šių ligų rizika didėja, didėjant kūno masės indeksui (KMI).

Vaikystės nutukimas gresia didesne nutukimo, priešlaikinės mirties ar negalios tikimybe suaugusiajam. Ir ne tik – nuo nutukimo kenčiantiems vaikams kyla kvėpavimo sunkumų, padidėja

kaulų lūžių, hipertenzijos, ankstyvų širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

Diabetui gydyti skirtas vaistas – efektyvi priemonė nuo nutukimo

Kompanijai „Novo Nordisk“ gerai žinoma nutukimu sergančių žmonių situacija ir galimos problemos, nes ji jau šimtą metų gamina insuliną, iki šiol naudojamą cukriniam diabetui gydyti – dauguma sergančių antrojo tipo diabetu turi atsvorį ar nutukimą. Toks derinys itin pavojingas ir lemia didesnę širdies bei kraujagyslių ligų, inkstų ligų, vėžio, retinopatijos, depresijos tikimybę.

Suprantama, per šimtmetį diabeto gydymas gerokai pasikeitė ir patobulėjo. Pavyzdžiui, antrojo tipo cukrinio diabeto gydymas jau apima ne tik gliukozės kiekio kraujyje kontrolę. Pradėjus taikyti ►

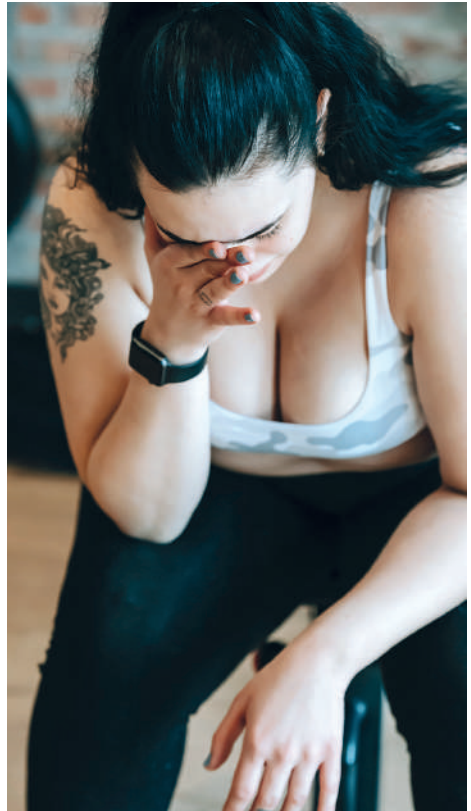


GLP-1 agonistus (GLP-1, angl. *glucagon like peptide-1*, liet. *j gliukagoną panašus peptidas-1*) ar SGLT-2 inhibitorius, gydymo efektyvumo spektras gerokai prasiplėtė. GLP-1 grupės vaistai sumažina gliukozės kiekį kraujyje, padidindami natūralią insulino sekreciją, kartu sumažindami apetitą ir suvartojamo maisto kiekį. Be to, įrodyta, kad GLP-1 agonistai turi teigiamą poveikį širdies ir kraujagyslių sistemai, kasos bei kepenų veiklai, lėtina išeminės širdies ligos progresavimą, normalizuoja kraujospūdį.

GLP-1 grupės vaistai yra sintetinė natūraliai žmogaus organizme esančio hormono inkretino versija. Jis veikia apetito centrus smegenyse, skatindamas sotumo jausmą. Ši jo savybė, atrodo, gali pasitarnauti nutukimui gydyti.

Minėto vaisto efektyvumas įrodytas klinikišku tyrimu, kuriame dalyvavo apie 2000 nutukimu sergančių suaugusių iš 16 pasaulio šalių. Jie vaistą vartojo kas savaitę. Tyrime taip pat dalyvavo ir kontrolinė grupė, kuriai buvo skirtas placebo. Abiejų grupių dalyviai turėjo laikytis dietos ir sportuoti, t. y. taikytos priemonės, skatinančios svorio kritimą. Po 68 tyrimo savaitių placebo grupės tyrimo dalyviai džiągėsi 2,5–5 proc. sumažėjusiu kūno svoriu. Vaistą vartojusiųjų grupėje šis skaičius buvo kur kas įspūdingesnis – vidutiniškai jie neteko 15 proc. svorio. Padedant dabar rinkoje esantiems vaistams pavykdavo atsikratyti 5–10 proc. kūno masės, taigi naujojo vaisto efektyvumas – akivaizdus. Tyrimą atlikusių mokslininkų teigimu, tikėtina, kad pacientams naujajį vaistą reikėtų vartoti visą gyvenimą, jog numestas svoris nesugrįžtų.

Ir tai dar ne viskas. Kito panašaus klinikinio tyrimo rezultatai rodo, kad šio ir kito eksperimentinio „Novo Nordisk“ kompanijos vaisto



derinys per metus gali padėti numesti net 25 proc. svorio. Iki šiol tokių rezultatų pavykdavo pasiekti tik taikant bariatrinę chirurgiją.

Per minėtą „Novo Nordisk“ spaudos konferenciją kalbėję ekspertai įžvelgė dar vieną teigiamą šių klinikinių tyrimų rezultatą – jie keičia visuomenės požiūrį į nutukimu sergančius ir antsvorio turinčius žmones. Gydytojai, pacientai ir visuomenė pradeda suprasti, kad nutukimas – lėtinė liga, kuriai gydyti labai tinkami šie nauji vaistai, kurie iš pradžių buvo skirti tik diabetui gydyti, padedantys efektyviai mažinti svorį.

Parengta bendradarbiaujant su UAB „Novo Nordisk Pharma“ ■

KITŲ LIGŲ POVEIKIS DIABETUI

Sergant cukriniu diabetu itin svarbu išlaikyti normalų gliukozės kiekį kraujyje, nes tai užtikrina gerą savijautą ir ilgalaikėje perspektyvoje apsaugo nuo galimų sudėtingų ligos komplikacijų. Šio tikslo sudėtinga siekti, jei užklumpa kitos ligos, darančios tiesioginę įtaką gliukozės kiekiui kraujyje. Pavyzdžiui, pakilus kūno temperatūrai, išmetama daugiau kontrinsulino hormonų (tai yra tų, kurie kelia gliukozės lygį kraujyje) – gliukagono, kortizolio, adrenalino, somatotropinio hormono, todėl karščiuojant dažnu atveju reikia didinti insulino dozes. Netgi nustojus karščiuoti ir sumažėjus ligos simptomams, didesnis insulino poreikis gali išlikti dar kelias dienas ar net savaitę po to, kai žmogus jaučiasi pasveikęs. Todėl svarbu žinoti, kaip įvairios ligos veikia gliukozės lygį kraujyje.

- **Peršalimo ligos** gali turėti įtakos gliukozės kiekiui kraujyje netgi tuo atveju, jei kūno temperatūra yra normali.
- **Vykstant uždegiminiams procesams**, kai pakyla kūno temperatūra, pvz., sergant gripu, plaučių, ausų uždegimu, šlapimtakių infekcija ir pan., iškyla hiperglikemijos pavojus.
- **Danties skausmas, negalavimai dėl menstruacijų** gali daryti neigiamą įtaką gliukemijai, taip pat gali atsirasti ketoacidozės pavojus.
- **Sutrikus maisto medžiagų pasisavinimui**, kai jaučiamas pykinimas, vemiami, viduriuojama, pvz., sergant gastroenteritu, didėja hipoglikemijos pavojus.

Ką daryti susirgus ir ką reikia žinoti gydantis?

- Pasistenkite išsiaiškinti ligos priežastį, kreipkitės į specialistus, kad nustatytų tikslią diagnozę ir žinotumėte, kuo gydytis. Su gydytoju taip pat aptarkite, kaip geriausiai koreguoti insulino dozes.
- Nepasikliaukite vien tik gliukozės jutiklio, jei tokį naudojate, duomenimis, nes tam tikros aplinkybės, pvz., paracetamolio ar kitų preparatų vartojimas, dehidratacija, pablogėjusi

kraujo apytaka, gali iškreipti jutiklio rodmenis. Sirgdami gliukozės kiekį kraujyje matuokitės gliukomačiu bent 4 kartus per dieną, o geriausiai ne rečiau kaip kas 2–4 val., kad sužinotumėte realią padėtį.

- Prisiminkite, kad gliukokortikoidiniai preparatai, pvz., *prednizolonas*, *deksametazonas*, *fliksotidas*, *kenalogas*, kelia gliukozės kiekį kraujyje, todėl juos vartojant paprastai reikia didesnės insulino dozės (ne tik prieš maistą, bet taip pat ir bazinio insulino).
- Inhaliacijos ar lašai su adrenalinu (epinefrinu) ar noradrenalinu taip pat kelia gliukozės kiekį kraujyje, nes yra streso hormonai.
- Jei gliukozės kiekis kraujyje didesnis kaip 13 mmol/l, patikrinkite, ar šlapime nėra ketonų.
- Gerkite daug skysčių, geriausiai vandens, nesaldintos arbatos, kad išvengtumėte dehidratacijos ir greičiau pašalintumėte gliukozės ir ketonų perteklių.

Kokia būklė yra pavojinga ir būtina kreiptis į medikus?

- Jei gliukozės kiekis kraujyje viršija 13 mmol/l ir laikosi ilgiau kaip parą.
- Jei stiprėja peršalimo simptomai ir atsiranda stiprus gerklės skausmas, kosulys ir pan.
- Jei vemiate arba viduriuojate ilgiau kaip 4 valandas.
- Jei jaučiate didelį silpnumą arba trinka sąmonė.
- Jei vidutinę arba aukštą ketonų koncentraciją rodo 2 ar daugiau testų iš eilės.
- Jei kūno temperatūra 38 °C ir aukštesnė arba jei temperatūra nedidelė, bet bendra savijauta itin prasta.

Jeigu abejojate, ar sėkmingai kontroliuojate situaciją, visada pravartu kreiptis į specialistus, o ne užsiimti savigyda.

„Diabeto IQ“ informacija ■



Pėdų priežiūros specialistę Gabrielę Guogytę kalbina Asta Berdikšlienė

PĖDŲ PRIEŽIŪRA

Gabrielė Guogytė yra pėdų priežiūros specialistė, dirbanti pagal vokiečių podologo Dieterio Baumano metodiką, šiuo metu studijuojanti slaugos specialybę Klaipėdos universitete ir siekianti tapti slaugytoja diabetologe, kad galėtų padėti cukriniu diabetu sergantiems žmonėms.

Su kokiomis problemomis dažniausiai susiduria Jūsų pacientai?

Dažniausia problema – teisingos informacijos stoka. Visi žino, kad turi tinkamai prižiūrėti savo kojas, bet kaip tai padaryti teisingai – neįšmano. Deja, internete randamos žinios dar labiau pablogina situaciją.

Mūsų darbas prasideda nuo kliento kojų apžiūros ir pamokymų, kaip jas teisingai prižiūrėti. Visi atvejai būna skirtingi, bet yra bendri principai, kurie svarbūs visiems: pėdos turi būti šiltos, oda sausa ir elastinga; plauti kojas kasdien, naudoti neagresyvias plovimo priemones odai; kojines ir batai turi nevaržyti kraujotakos

ir judesių.



Kaip gydyti kojų nuospaudas, nutrynimus ir žaizdeles?

Visada reikia atrasti priežastį, kodėl atsirado šios problemos, ir tik tada galima jas išspręsti kad ir namų sąlygomis. Žinoma, žmonės su diabeto diagnoze turi dažniau kreiptis į specialistus dėl pėdų problemų, nes kartais ir maža žaizdelė išorėje gali slėpti didelę vidinę problemą.

Liūdniausia, kad laisvai vaistinėse parduodami pleistrai nuo nuospaudų su salicilo rūgštimi yra naudojami namie. Jie dažnai padaro didelę žalą pėdoms, kurią labai sunku sutvarkyti.

Žaizdas ant kojų reikia stropiai prižiūrėti, nes avalynė, kojinės nėra sterilios, todėl visada turi būti sterilus tvarstis. Žaizdą reikia perrišti kartą ar du per dieną prieš tai dezinfekavus.

Kaip pasirinkti tinkamą avalynę?



Tinkama avalynė turi daug įtakos pėdos būklei. Ja reiktų pradėti rūpintis nuo pirmų vaiko žingsnių. Avalynė turi atitikti pėdos formą ir ilgį. Tai lengviausia patikrinti ištraukus vidpadžius ir ant jų atsistojus basomis kojomis – tik taip pamatysite, ar tikrai visi pirštai telpa ant jų, ir suprasite, ar bate jie nėra suspausti. Avalynė turi tvirtai fiksuoti koją, bet ne spausiti. Visada rekomenduoju natūralių medžiagų avalynę ir vidpadžius. Avalynės priežiūrą palengvina specialios džiiovyklės su ultravioletiniais spinduliais, kurios ne tik išdžiovina, bet ir dezinfekuoja, panaikina kvapus.



Svarbu nebijoti kreiptis į ortopedus, kad parinktų tinkamą avalynę. Šiais laikais skaitmeninės technikos galimybės leidžia tiksliai nuskačiuoti pėdą, todėl yra paprasčiau paruošti specialų vidpadį.

Kaip pagerinti sutrikusią pėdų kraujotaką?

1. Tinkama avalynė.
2. Kraujotakos nevaržančios kojinės.
3. Masažas, stimuliacija.
4. Elementarūs pratimai: pirštų išskėtimas ir atleidimas, akmenukų paėmimas kojų pirštais nuo grindų, masažinių kamuoliukų naudojimas. Kiekvienas gali pasirinkti, kas jam tinkamiausia.
5. Kremai su arnika, bet juos reiktų naudoti tik pasitarus su gydytoju.
6. Vonelės. Labai karštas vanduo nerekomenduojamas diabetu sergantiems žmonėms, nes jų pojūčiai gali būti sutrikę ir per aukšta temperatūra gali padaryti daug žalos.
7. Kineziologo konsultacija, nes dažnai pėdų problemos būna susijusios ir su stuburo ar kelio problemomis.

Kaip prižiūrėti kojų nagus?

Reikia atkreipti dėmesį į nagų spalvą ir



tekstūrą. Kojų nagai visada kerpami tiesiai – tai pagrindinė taisyklė, kuri padeda nagui neįaugti. Apvalinti kraštai, iškerpami kampai, per trumpai nukirpti nagai turi įtakos nago plokštelės stabilumui, todėl jis pradeda suktis bei jauginėti.

Ar pėdų priežiūros specialistai bendradarbiauja su kitais medikais?

Galiu pasidžiaugti, kad chirurgai, matydami, kad įmanoma problemą sutvarkyti be chirurginės intervencijos, siunčia savo pacientus pas pėdų priežiūros specialistus. Pėdų priežiūros specialistai savo ruožtu stengiasi su medikais dalintis informacija apie savo paslaugas ir galimybes padėti pacientams. Iš tiesų labai svarbus komandinis darbas, o ne tik pavienis sprendimas. Norint išspręsti problemą, tenka dažnai pasigilinti, kokios ligos gali turėti įtakos kojų būklei.

Ko palinkėtumėte žurnalo „Diabeto IQ“ skaitytojams?

Lengvų kojų!





Kasdien plauti kojas. Tikrinti vandens temperatūrą. Naudoti natūralius, švelnius ploviklius (muilą). Nenaudoti šildymo įrenginių (pūslių).



Nusausinti pėdas ir būtinai tarpupirščius. Tepti pėdas specialiu kremu, skirtu diabetu sergantiems. Tarpupirščių tepti kremu nerekomenduojama. Esant poreikiui naudoti pėdoms skirtą pudrą. Kojoms naudoti atskirą rankšluostį.



Kasdien tikrinti padų, tarpupirščių ir nagų būklę naudojant veidrodį ar paprašius aplinkinių pagalbos.



Niekada nevaikščioti basomis.



Kojinės švarios, tinkamo dydžio, nevaržančios kraujotakos, natūralių medžiagų, skirtos specialiai sergantiems diabetu.



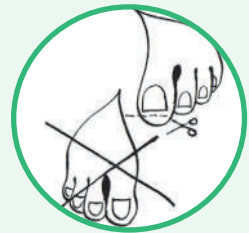
Kasdien patikrinti avalynės vidų, ar nėra ko nors įkritę, ar nesusidėjęs vidpadis.



Avalynė su pakulne.



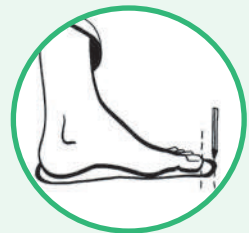
Džiovinti ir dezinfekuoti batus avalynės džiovykle su UV spinduliais.



Nagus kirpti tiesia linija. Geriausia patikėti nagų priežiūrą profesionalams.



Avalynę rinktis tinkamo dydžio, kokybišką, patogią, atitinkančią pėdos formą.





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 siųstuvas 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.

MONA *meda*

www.monameda.lt

Receptų autorė
Brigita Simutienė,
FB / IG @DiabetoKeto tinklaraščio autorė

Karamelizuotų obuolių pyragas

Kaip Kalėdos neatsiejamos nuo imbierinių sausainių, taip šalto ir drėgno rudens neįsivaizduoju be šilto obuolių pyrago.

30 cm skersmens pyragui (apie 10 porcijų) reikės:

5 didelių obuolių,
100 g riešutų miltų,
50 g speltos miltų,
200 g 9 %rieb. varškės,
70 g 30 %rieb. grietinės,
3 didelių kiaušinių,
1 arb. šaukštelio kepimo miltelių,
kubelio sviesto formai ištepti,
2 valg. šaukštų cinamono,
4 valg. šaukštų saldiklio,
2 valg. šaukštų būtent beržų cukraus – ksilitolio,
vanilės esencijos.

1. Nulupame ir griežinėliais supjaustome obuolius.
2. Į sausą keptuvę suberiame ksilitolį ir kaitiname tol, kol jis ištirps bei ims ruduoti. Iš visų saldiklių, parduodamų Lietuvoje, tik šis vienišelis turi savybę karamelizuotis.
3. Kai saldiklis pradeda ruduoti, sudedame į keptuvę obuolius ir gerai apvoliojame gautoje karamelėje.
4. Karamelizuotus obuolius sudedame į gilų dubenį, ant jų beriame cinamoną ir 2 šaukštus pasirinkto saldiklio bei labai gerai išmaišome.
5. Kitame dubenyje sumaišome visus miltus su kepimo milteliais.
6. Trečiame dubenyje elektriniu trintuvu iki vientisos masės sutriname varškę su grietine, kiaušiniais, 2 šaukštais saldiklio ir vanile.
7. Gautą masę gerai išmaišome su miltų mišiniu.
8. Kepimo formą ištepame gabalėliu sviesto ir visą formos apačią nuklojame paruoštais obuoliais. Kuo daugiau dėsite obuolių, tuo šlapesnis bus pyragas.
9. Ant obuolių sukrečiame visą gautą tešlą ir ją tolygiai paskirstome.
10. Šauname į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepame apie 40 minučių arba kol pyragas taps gražiai auksinės spalvos.
11. Skaniausia valgyti šiek tiek atvėsusį, bet dar ne visai šaltą.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	210 kcal
Angliavandenių	16,5 g
iš jų:	
- skaidulų	3 g
- cukraus	7 g
baltymų	9 g
riebalų	13 g
iš kurių:	
- sočiųjų	4 g
- nesočiųjų	0,4 g



Kreminė moliūgų sriuba su miško voveraitėmis

Niekada nemaniau, kad moliūgas tokia lengvai ir įvairiai naudojama daržovė. Kadangi šiemet daržo derlius moliūgų buvo gausus, tai išbandžiau ir moliūgų pyragą, ir kavą su moliūgų tyrele, ir keksiukus, ir, svarbiausia, naujai atradau moliūgų sriubos receptą. Visai netikėtai verdant sriubą sugalvojau įkomponuoti į ją miške rastas voveraites. Niekad nebūčiau pagalvojusi, kad moliūgų ir grybų ansamblis sukels tokią nepakartojamą skonių sumaištį ir net sužadins seniai užmigusių mano skonio receptorius. Tai vienas geriausių mano atradimų virtuvėj.

5–6 vidutinėms porcijoms reikės:

1,5 l sultinio (naudoju ekologišką sultinį iš kubelių),
pusės moliūgo arba 0,4 l moliūgų tyrės,
200 g baltosios ropės,
3 skiltelių česnako,
1 svogūno,
50 g pomidorų pastos,
100 g miško voveraičių,
mėgstamų prieskonių,
50 g grietinėlės,
lydyto sviesto (ang. ghee) kepinimui,
rūkytos šoninės, krapų ir kietojo sūrio pagardinimui.

1. Užverdame sultinį, į jį sudedame smulkiais kubeliais pjaustytą ropę.
2. Keptuvėje ant lydyto sviesto pakaitiname pjaustytą moliūgą (arba moliūgų tyrę) su smulkiai pjaustytu česnaku, svogūnu ir prieskoniais.



3. Tada kitoje keptuvėje arba prikaistuvyje pakepiname voveraites, kol taps gražiai auksinės spalvos.
4. Kai ropė beveik išverda (maždaug po 20–25 min.), sudedame pakepintus moliūgus bei pakepintas voveraites ir verdame ant mažos ugnies dar apie 10 minučių.
5. Baigiant virti įdedame pomidorų pastos.
6. Paverdame dar 5 minutes ir gale įpilame grietinėlės, nors ji tikrai nebūtina.
7. Leidžiame sriubai šiek tiek pravėsti ir surtiname elektriniu trintuvu. Ant paruoštos sriubos barstome pakeptą šoninę, sūrį ir krapus.

VIENOS PORCIJOS BE PAGARDŲ MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	120 kcal
Angliavandenių	12,3 g
iš jų:	
- skaidulų	4 g
- cukraus	37 g
baltymų	3 g
riebalų	8 g
iš kurių:	
- sočiųjų	4 g
- nesočiųjų	0,2 g

Klubas „Diabeto IQ“ skelbia fotografijų konkursą „Vaibink* su CD“



Konkurso tikslai:

- Raginti pacientus naudoti pažangiausias diabeto kontrolės priemones.
- Įkvėpti ir drąsinti kitus pacientus, skatinti nesigėdyti ligos.
- Pažvelgti į save ir savo kūną naujai.

1 tipo cukrinis diabetas – nepagydoma liga. Seniau nei prieš 100 metų šia liga susirgę žmonės išgyvendavo labai neilgai, jie buvo pasmerkti mirčiai, nes nebuvo jokių priemonių ligai valdyti. Išradus insuliną diabetu susirgusiems žmonėms buvo suteikta galimybė išsaugoti gyvybę, o šiais laikais, kai yra išmanių diabeto valdymo priemonių, jau galima pasidžiaugti ir visai kita gyvenimo kokybe, mažai kuo besiskiriančia nuo sveikų žmonių. Visgi dar yra cukriniu diabetu sergančių žmonių, nedirstančių naudotis pažangiausiomis diabeto valdymo priemonėmis – insulino pompomis ir gliukozės jutikliais, nes baiminamasi aplinkinių reakcijos, gėdijamasi savo ligos. Šiuo konkursu skatinama 1 tipo diabetu sergančius žmones priimti savo ligą kaip asmenybės dalį, nes visos priemonės – pradedant insulinu, baigiant dirbtinės kasos sistema – suteikia šansą gyventi visavertį gyvenimą – užsiimti mėgstama veikla, būti darbingam, sportuoti, keliauti ir pan. Visi, pasinaudoję suteikta galimybe, turėtų drąsiai apie tai kalbėti, skleisti žinias apie diabeto valdymą, neslėpti savo diabeto priežiūros priemonių, kad aplinkiniai tai priimtų natūraliai ir reikalui esant palaikytų ir

padėtų. Taip pat tikimasi, kad konkurso fotografijos paskatins gliukozės jutiklių ir insulino pompų nenaudojančius žmones pradėti juos naudoti ir pajusti akivaizdžius gyvenimo kokybės skirtumus.

Dalyvavimo konkurse sąlygos:

- Konkurse gali dalyvauti visi norintys asmenys, nepriklausomai nuo amžiaus, gyvenantys su 1 tipo cukriniu diabetu. Dalyvavimas konkurse yra nemokamas.
- Nuotraukas konkursui galima pateikti iki 2021 m. gruodžio 1 d. 24 val.
- Vienas dalyvis gali siųsti ne daugiau kaip 3 nuotraukas.
- Konkurso dalyvių nuotraukos bus viešinos klubo „Diabeto IQ“ FB paskyroje, konkursą laimėjusios nuotraukos – FB paskyroje ir žurnale „Diabeto IQ“.
- Nugalėtojai bus informuoti asmeniškai.
- Konkurse gali dalyvauti ir prieš konkurso paskelbimą darytos nuotraukos.
- Konkursui pateiktose nuotraukose negali būti jokio nepadoraus, moralės ir etikos normoms bei Lietuvos Respublikos įstatymams prieštaraujančio turinio.

**Vaibinti* – naujažodis, skolinys, plačiai vartojamas jaunimo, turintis reikšmę „palaikyti gerą nuotaiką, atmosferą“ (ang. *vibe* < *vibrate* „vibruoti“).

Techniniai reikalavimai nuotraukoms:

- Nuotraukos siunčiamos skaitmeniniu JPG/JPEG formatu.
- Bylos formatas – nuo 1 iki 10 MB.
- Didžiosios kraštinės ilgis – ne mažiau kaip 2500 pikselių.
- Raiška – 300 dpi.
- Nuotraukos gali būti redaguotos kompiuterinės grafikos programomis.
- Nuotraukos, neatitinkančios techninių reikalavimų, nebus vertinamos ir konkurse nedalyvaus.

Atsiųsdamas nuotrauką (-as) ir dalyvaudamas konkurse dalyvis:

- patvirtina, kad yra atsiųstų nuotraukų savininkas;
- patvirtina, kad turi asmens (-ų) sutikimą skelbti ir publikuoti nuotraukas, jeigu asmuo (asmens) jose atpažįstamas, atsižvelgiant į Asmens duomenų apsaugos įstatymą;
- sutinka, kad nuotraukos bus publikuojamos neatlygintinai;
- sutinka, kad jo vardas ir pavardė būtų nurodomi prie nuotraukos;
- patvirtina, kad yra susipažinęs su konkurso taisyklėmis ir sutinka jų laikytis.

Nuotraukų pateikimas:

- Dalyvis, norėdamas dalyvauti konkurse „Vaibink su CD“, savo nuotraukas siunčia el. paštu info@dia-iq.lt.
- Nuotraukoje (-ose) turi būti pavaizduotas žmogus, naudojantis gliukozės jutiklį ir (arba) insulino pompą (privalumas – abi priemonės iškart).
- Pridėti aprašymą (iki 3 sakinių), ką konkurso dalyviui arba nepilnamečio dalyvio teisėtam atstovui reiškia jo naudojama diabeto valdymo priemonė ir kaip tai

lemia jo gyvenimo kokybę.

- Tame pačiame laiške turi būti nurodyti kontaktiniai dalyvio duomenys (vardas, pavardė, amžius, tel. numeris, el. pašto adresas, koku vardu pasivadinęs savo Facebook paskyroje) bei įvardintos diabeto kontrolės priemonės.
- Siunčiant nuotraukas elektroniniu laišku, grafoje „Tema“ reikia nurodyti: Konkursui.
- Kitu būdu pateiktos nuotraukos nebus priimanamos ir vertinamos.

Nuotraukų vertinimas:

2021 m. gruodžio 10 d. fotografijų konkurso vertinimo komisija paskelbs I, II ir III vietų nugalėtojus, kurie bus apdovanoti itin vertingais klubo „Diabeto IQ“ prizais.

Pusę balsų skiria surinkti FB patiktukai, kitą pusę skiria kompetentinga klubo „Diabeto IQ“ komisija, sudaryta iš 5 asmenų. Vertinimo komisija nugalėtojus paskelbs klubo „Diabeto IQ“ FB paskyroje ir 6-ame žurnalo numeryje.

Konkurso komisija vertins dalyvių fotografijas pagal šiuos kriterijus:

- temos atitikimas,
- originalumas;
- kompozicija;
- techninė nuotraukos kokybė;
- nuotraukos aprašymas.

Kitos sąlygos:

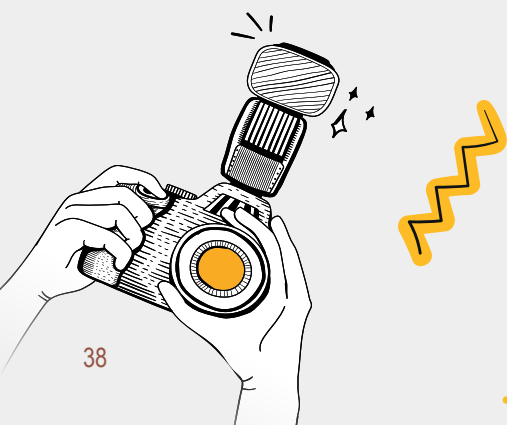
Konkurso organizatorius įsipareigoja dalyvių asmeninius duomenis naudoti tik konkurso organizavimo tikslais.

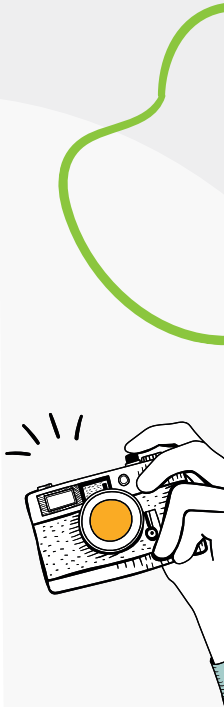
Konkurso projekto vadovė Ina Juotkienė
Tel. +370 682 50456
El. paštas ina@dia-iq.lt

Vaibink su CD



Aistė, gyvenanti su 1 tipo diabetu jau 20 metų. Instagram: mission_diabetes





Jei ką tik išgirdote bauginančią 1 TIPO CUKRINIO DIABETO

DIAGNOZĘ ir jaučiate, kad skęstate savo ašarų ir nevilties jūroje, įsikibkite į klubo

Jums mestą **GELBĖJIMO RATĄ**

ir jo laikykitės tol, kol Jūsų jausmų jūra nurims ir saugiai pasieksite susitaikymo ir ramybės krantą!

JŪS GALITE:

○ gauti reikalingų žinių

Skaitykite žurnalą „Diabeto IQ“, kuriame rasite naudingos informacijos apie gyvenimą su diabetu. Žurnalą rasite „Diabeto IQ“ klube (Herkaus Manto g. 47, Klaipėda), sveikatos priežiūros įstaigose, ligoninėse, poliklinikose, visuomenės sveikatos biuruose, bibliotekose arba internete <https://fliphtml5.com/homepage/pglza>

○ susirasti likimo draugų

Susidraugaukime Facebook privačioje grupėje DIABETO IQ narių grupė, Facebook paskyroje Klubas „Diabeto IQ“. Bendraukite su klubo nariais ir dalyvaukite „Diabeto IQ“ vasaros stovyklose.

Ernesta (bendrieji klausimai) ☎ 8 605 032 65 ✉ info@dia-iq.lt 🏠 I–V 9.00–17.00 val.

Asta (socialiniai klausimai) ☎ 8 605 032 42 ✉ asta@dia-iq.lt 🏠 I–V 9–13 val.

Dovilė (neįgalumo ir specialiųjų sveikatos priežiūros poreikių suteikimo klausimai) ☎ 8 605 032 38 ✉ dovile@dia-iq.lt 🏠 I–V 10–14 val.

Atminkite, šioje kelionėje Jūs nesate vieni, su Jumis – klubas „Diabeto IQ“, kuris padės, patars, nuramins ar nukreips ten, kur rasite atsakymus į visus Jums rūpimus klausimus.

Projektą vykdo

klubas **DIABETO IQ**, iš dalies finansuoja

Neįgalųjų reikalų departamentas prie SADM



NEĮGALIJŲ REIKALŲ
DEPARTAMENTAS
PRIE SOCIALINĖS APSAUGOS
IR DARBO MINISTERIJOS