

Diabeto IQ



Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo „Smalsučiai“ leidinys 2019 Nr. 4

Nėštumas sergant 1 tipo cukriniu diabetu? Tik planuojant!

Pirmojo tipo cukrinio diabeto diena – kiekvieną penktadienį

Nepražūsiu ir Afrikoje

Naujametis pažadas: pradėsiu sportuoti

Kaip išgyventi vakarėlį

Kas bus Jūsų šventinėje taurėje?



Projekto vadovė

Ina Juotkiene,
el. p. ina.juotkiene@gmail.com,
tel. 8 682 504 56

Redaktorė

Laura Gedgaudaitė,
el. p. diabeto.technologijos@gmail.com

Kalbos redaktorė

Inga Augustiniene,
el. p. inga.augustiniene@gmail.com

Dizaineris

Gediminas Skirmontas,
el. p. gediminas.skirmontas@gmail.com
www.baltaideja.lt

balta Idėja

Spaustuvė

UAB „Grafija“,
www.grafija.lt



Tiražas 3000 egz.

Leidinyms platinamas nemokamai ligoninėse, poliklinikoje, vaistinėse, NDNT padalinuose, visuomenės sveikatos biuruose, bibliotekose, mokyklose, „Smalsučių“ klube.

Žurnalą leidžia

vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubas „Smalsučiai“



Redakcijos adresas

Herkaus Manto g. 47, Klaipėda

Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgalųjų reikalų departamentas prie SADM,



UAB „Novo Nordisk Pharma“



Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

TURINYS

VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

04 Nėštumas sergant 1 tipo cukriniu diabetu? Tik planuojant!

10 Didžiosios šventės darželyje ir mokykloje

NAUJAUSIA INFORMACIJA APIE CUKRINIO DIABETO KONTROLĘ

12 Pirmojo tipo cukrinio diabeto diena – kiekvieną penktadienį

16 2020 metai - automatizuotų insulino leidimo sistemų eros pradžia

MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

18 Nepražūsiu ir Afrikoje

22 Už drąsą. Už gyvenimą!

PAŽVELKIME GILIAU

24 Naujametis pažadas: pradėsiu sportuoti

30 Kaip išgyventi vakarėlį

32 Kas bus Jūsų šventinėje taurėje?

VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

35 Meksikietiški cukinijų laiveliai

36 Riešutų sviesto sausainiai su šokolado gabaliukais

37 Trupininis uogų pyragas

38 „Smalsučių“ adventas

39 Linksmulinas



Kur slepiasi tikroji laimė?

Neseniai interneto platybėse perskaičiau vieną labai gerą mintį – laimei nereikia boluso. Skamba kaip viena iš begalės mūsų ekranuose praslenkančių gražių minčių. Bet kartu ji privertė pripažinti sau, kad gyvenimą dažnai matau per diabeto prizmę – tada net pietaudama be sūnaus, sergančio cukriniu diabetu, mintyse greitai sudedu, kiek angliavandenių gali būti mano lėkštėje ir kiek vienetų insulino reikės. Turbūt kiekvienas sau turime retkarčiais priminti, kas mums svarbiausia gyvenime. Ir kad laimei tikrai nereikia boluso. Nes ji tikrai nesislepia torto gabalėlyje, nepriklausomai nuo jo angliavandenių skaičiaus. Ji ne taurėje. Jos niekas neatneš kaip dovanos. Tikra laimė gyvena kiekvieno iš mūsų širdyje ir kiekvieno iš mūsų ji kitokia. Gal per šventes ji apsieiks kaip būrys Jus mažomis rankytėmis apsikabinusių vaikų? O gal pritariamai kuždės vakarojant su pačiais artimiausiais draugais? Kvie Jus statyti sniego pilių ar ramiai ilsėtis su šunimi pašonėje? Nežinau, kokia ta Jūsų laimė, nes ir mano ji būna visokia. Tad artėjant didžiosioms metų šventėms norėtysi palinkėti dalintis, supažindinti vienas kitą su savo laime, nes juk tai, kuo dalijamės, auga. Linkiu ir praūžus švenčių siautuliui nepamiršti juoktis taip nuoširdžiai, kad net pačiam iš savęs būtų juokinga, tikėti stebuklais, nes jie ne tik knygose, bet ir mūsų veiksmuose, mintyse bei pasirinkimuose. O mes Jums paruošėme keletą patarimų, kurie padės pasiruošti artėjančiam vyksmui, tad šiame numeryje skaitykite apie tai, kas Jums ar Jūsų vaikui gali būti naudinga švenčių metu, kokie pavojai slepiasi šampano taurėje, kaip Naujuosius metus pradėti sveikai ir sportiškai, o gal net pasikviesti į šeimą gandrus.

Linkiu jaukių, linksmyų ir laimingų artėjančių šv. Kalėdų ir Naujųjų metų!

Živilė Dapšytė



17 metų su 1 tipo cukriniu diabetu gyvenanti klaipėdietė Julija sėkmingai išnešiojo ir susilaukė dukrytės. Inos Juotkienės nuotrauka

Laura Gedgaudaitė

Nėštumas sergant 1 tipo cukriniu diabetu? Tik planuojant!

Moterys, sergančios 1 tipo cukriniu diabetu (CD), turi didesnę nėštumo komplikacijų riziką. Geroji žinia yra ta, jog ligą kontroliuojančios moterys gali pagimdyti sveiką naujagimį ir nėštumo komplikacijų rizika mažesnė nei blogai ligą valdančioms pacientėms. Į „Diabeto IQ“ skaitytojų klausimus apie nėštumo planavimą atsako LSMU Kauno klinikų Endokrinologijos klinikos gydytoja endokrinologė med. m. dr. Miglė Francaitė-Daugėlienė.

Ne vienerius metus CD sergančios jaunos moterys dažnai turi įvairiausių baimių, susijusių

su sveikatos būkle ir – ypač – naujos gyvybės pradėjimu. Vis dar pasigirsta ir gąsdinimų: „Tu negali pastoti, nes neišnešiosi, vaikelis gims nesveikas, pati nepagimdysi, neatlaikys tavo inkstai, akys“ ir pan. Kiek pagrįstos tokios baimės?

Nėštumas veikia CD eigą, gali sukelti kai kurias komplikacijas. Taip pat ir liga veikia nėštumą. Tad nerimas yra iš dalies pagrįstas. Dažniau stebimos su nėštumu susijusios komplikacijos – arterinė hipertenzija, preeklampsija ir kitos. Jei visą nėštumą dažna hiperglikemija, kuri nėra tinkamai koreguota, žymiai didėja vaisiaus makrosomijos (didelio vaisiaus) rizika, daugėja vaisiaus vandenių, dažniau atliekama Cezario pjūvio operacija. Minėtos nėštumo patologijos taip pat gali pasireikšti ir moterims, nesergančioms diabetu, tačiau komplikacijos sutinkamos rečiau.

Internetu sklando ir tokie mitai: „Insulinas kenkia vaisiui“. Iš kur jie atsiranda?

Bet kokio vaisto naudojimas sukelia nerimo planuojant nėštumą ir pastojus. Tačiau vieni vaistai

gali būti naudojami pasirinktinai, kiti yra būtini, kad užtikrintų visavertį pacientų, šiuo atveju sergančių 1 tipo CD, gyvenimą. Šioje situacijoje pasirinkimo naudoti medikamentą ar ne – neturime. Tačiau noriu nuraminti pacientes, kad placenta yra barjeras, apsaugantis vaisių nuo įvairių medžiagų – insulinas per placenta nepereina ir tikrai vaisiui nepakenkia bei vaisiaus kasos funkcijos nesutrikdo.

„Netyčiukas“ gali sukelti stresą net ir niekuo nesergančiai moteriai. O jei netikėtai pastoja serganti diabetu? Kuo pavojingas neplanuotas nėštumas?

Konsultacijų metu jaunoms vaisingo amžiaus CD sergančioms moterims visada primenama nėštumo planavimo svarba. Yra atlikta daug tyrimų, rodančių, kad, jei moteris nėštumą planuoja, jos cukrinio diabeto kontrolė yra žymiai geresnė nei neplanuojančios nėštumo, bet pastojusios pacientės. Kodėl tai svarbu? Padidėjusi glikemija laikoma neigiamai veikianči nėštumą, galinti turėti įtakos vaisiaus formavimuisi ankstyvą

nėštumo laikotarpiu. Paprastai moteris, kuri neplanuoja nėštumo, apie nėštumą sužino vėliau – besiformuojant vaisiaus organams ar jiems jau susiformavus. Tai įvyksta apie 9 nėštumo savaitę. Šito laiko sugrąžinti jau nebegalėsime. Jei moters menstruacijų ciklas nereguliarus, neplanuojanti nėštumo pacientė apie pastojimą sužinos dar vėliau. Šiems vaikams yra didesnė širdies, inkstų, žarnyno, kaulų ir raumenų sistemos vystymosi sutrikimų rizika. Todėl neplanuojančios nėštumo moterys turėtų naudoti tinkamas kontraceptines priemones, o planuoti – tik pasiekus gerą cukrinio diabeto kontrolę.

CD dažnai tampa atpirkimo ožiu dėl bet kokių sveikatos sutrikimų, net ir visai su liga nesusijusių. Jei porai nesiseka susilaukti vaikų, dėl to irgi neretai apkaltinamas moters diabetas. Ar tikrai CD gali lemti sunkumus pastoti?

Su sunkumais pastojant ir nėštumo komplikacijomis susiduria ir sveikos moterys, tačiau kai kurios komplikacijos visgi stebimos dažniau diabetu



sergančioms pacientėms. Šioms moterims taip pat gali būti sunkiau pastoti, ypač jei yra bloga CD kontrolė ar yra kitų autoimuninės kilmės ligų, pavyzdžiui, skydliaukės patologija. Todėl vėlgi nėštumo planavimas yra esminis dalykas siekiant kuo geresnės nėštumo eigos.

Ar sergančioms CD ir negalinčioms natūraliai pastoti moterims taikomos pagalbinio apvaisinimo procedūros?

Taip, bet tik pasiekus gerą ligos kontrolę.



Ką reikėtų daryti moteriai, planuojančiai nėštumą, be savaimės suprantamo idealios glikemijos kontrolės siekimo? Kiek tai turėtų užtrukti? Gal reikalingi specialūs maisto papildai, vitaminai, mankšta ir pan.?

Gera glikemijų kontrolė leis pasiekti geriausių rezultatų, ne prastesnių nei kitų žmonių, nesergančių CD. Jei moteris iki nėštumo sportavo, fizinę veiklą gali tęsti ir toliau, jei nėra

su nėštumu susijusių apribojimų. Moteris taip pat iki nėštumo jau turėtų pradėti vartoti folinę rūgštį, kurios rekomenduojamą dozę nurodys akušeris ginekologas, tačiau ji tikrai bus didesnė nei įprastai (nuo 1 iki 5 mg). Jei moteris daugiau jokiomis ligomis neserga, papildomai vitaminų ar kitų maisto papildų naudoti nėra būtina.

Ar planuojant nėštumą reikia atlikti kokius nors specialius tyrimus? Pas kokius specialistus reikia lankytis?

Taip, dar iki nėštumo moteris turi būtinai kreiptis į gydytoją endokrinologą, kuris nukreips pas kitus specialistus – okulistą, jei reikės – nefrologą, kardiologą ar kitus gydytojus, kurie atliks visus reikiamus tyrimus, juos įvertins ir, jei reikės, paskirs gydymą. Taip pat prižiūrinčioje komandoje labai svarbi patyrusi slaugytoja-diabetologė. Dar iki nėštumo reiktų apsilankyti ir pas gydytoją akušerį ginekologą, kuris parekomenduotų tinkamą folinės rūgšties dozę, įvertintų moters pasiruošimą pastoti. Tik bendradarbiaujant galime pasiekti gerų nėštumo rezultatų.

Koks rekomenduojamas HbA1C prieš pastojant ir nėštumo metu?

Iki pastojimo patariama išlaikyti ištisą gerą CD kontrolę. Rekomendacijos dėl gliuko hemoglobino skiriasi – svyruoja nuo 6,1 iki 6,5 proc., tačiau labai svarbu, kad nebūtų hipoglikemijų. Kuo arčiau normos HbA1C, tuo sklandesnis nėštumas ir mažesnė rizika vaisiui. Moterims dažnai atrodo, jog šių tikslų pasiekti neįmanoma, tačiau pačios stebisi, kaip, esant motyvacijai, pasiekia puikių rezultatų.

Ar nėštumas padidina CD komplikacijų riziką?

Tiek cukrinis diabetas veikia nėštumą, tiek ir

nėštumas veikia ligą. Jei inkstų funkcija buvo sutrikusi dar iki nėštumo, greičiausiai nėštumo metu diabetinės nefropatijos eiga pablogės, tačiau galimai ir atsistatys po gimdymo. Svarbus pakankamas skysčių vartojimas, esant arterinei hipertenzijai – arterinio spaudimo korekcija. Labai svarbi ir akių dugno stebėseną nėštumo metu: bloga glikemijų kontrolė ir nėštumas gali pabloginti diabetinės retinopatijos eigą. Moteris iki nėštumo yra konsultuojama gydytojų okulistų, o vėliau ir kiekvieną nėštumo trimestrą skiriamas akių dugno tyrimas.

Kuo skiriasi nėštumas, sergant 1 tipo diabetu, ir nėštumas, kurio metu nustatytas gestacinis diabetas?

1 tipo CD ir nėščiąjų (kitai vadinamas gestacinis) diabetas yra visiškai skirtingos ligos. Gestacinis diabetas yra nustatomas nėštumo metu, esant saikiai padidėjusiai glikemijai, ir dažniausiai susijęs su placentos išskiriamų hormonų hiperglikeminiu veikimu, padidėjus insulino atsparumui ir poreikiui organizme. Po gimdymo dažniausiai glikemija būna normos ribose, tačiau ateityje yra didesnė 2 tipo CD rizika – po 10 metų apie 50 proc. moterų nustatoma hiperglikemija. Gestacinio diabeto metu glikemija dažniausiai būna tik saikiai padidėjusi. Gestacinio diabeto atveju siekiama, kad su nėštumu susijusi hiperglikemija laikantis dietos būtų visiškai koreguota. 1 tipo CD eiga nėštumo metu būna dažniau komplikuočiau, susijusi su glikemijų svyravimais. Esant ilgam ligos stažui, galimos ir komplikacijos, kas nėštumą dar labiau apsunkina. Šiuo atveju tik gera glikemijų kontrolė dar iki nėštumo ir jau pastojus bei komplikacijų kontrolė gali leisti pasiekti gerų rezultatų. Kartais cukrinis diabetas (1 ar 2 tipo) gali būti diagnozuotas ir nėštumo metu. Tuomet glikemija yra aukštesnė nei gestacinio diabeto metu ir atitinka tikruosius

cukrinio diabeto diagnostikos kriterijus.

Kaip ir kodėl keičiasi insulino poreikis ir jautrumas jam nėštumo metu?

Nėštumo pradžioje didėja audinių jautrumas insulinui, didėja kraujo tūris, todėl sumažėja insulino poreikis, stebimos žemesnės glikemijos. Nėštumui progresuojant, placenta pradeda išskirti vis daugiau hormonų (žmogaus placentos laktogeno, kortizolio ir kitų), kurie didina audinių atsparumą insulinui, reikalingos didesnės insulino dozės. Paprastai padidėjęs insulino poreikis išsilaiko iki nėštumo pabaigos.

Ar tiesa, kad sergant CD rekomenduojama gimdyti tik labai jaunoms moterims? Ar gali pastoti ir sėkmingai pagimdyti CD serganti 30–40 m. moteris?

Su kiekvienais metais senka kiaušidžių turimi rezervai ir pastoti gali būti sudėtingiau. CD dar apsunkina situaciją, todėl rekomenduotume planuoti šeimą anksčiau. Tačiau taip pat turime sėkmingų atvejų, kai pastojo vyresnės nei 40 m. amžiaus moterys bei pagimdė sveikus gražius naujagimius.

Planuojantioms nėštumą ir nėščiosioms Lietuvoje kompensuojamos insulino pompos, tačiau daug moterų vis tiek jų vengia. Kiek svarbi insulino pompos terapija planavimo ir nėštumo metu?

Gydymas insulino pompa šiuo metu yra geriausia, ką galime pasiūlyti, kadangi su insulino pompa galima frakcionuoti skirti insuliną ir parinkti dozes pagal insulino poreikį per parą. Dar geresnių rezultatų galima pasiekti naudojant nuolatinis gliukozės jutiklius (sensorius), kadangi galima matyti visus glikemijų svyravimus ir geriausiai įvertinti insulino poreikį. Lietuvoje yra kompensuojamas gydymas

insulino pompa planuojant nėštumą (1 metams) ir nėštumo metu. Nėštumo metu taip pat gali būti kompensuojami ir gliukozės jutikliai.

Išmaniosios technologijos (pompos, nuolatiniai gliukozės jutikliai, closed loop sistemos) vis dar nėra CD sergančių gyvenimo kasdienybė, nors jų nauda neabejotina. Ar šiais laikais dar gali nėščioji būti neišmani, t. y. naudotis tik injektoriais ir gliukomačiu?



Svarbiausia - puiki gliukemijos kontrolė. Aistės Jakimavičiūtės-Bikauskės nuotrauka

Dar yra moterų, kurios apsisprendžia tęsti gydymą insulino injektoriais dėl įvairių priežasčių. Jei gliukemijų kontrolė naudojant insulino injektorius yra gera, pacientė gali tęsti gydymą jais ir nėštumo metu. Tačiau, žinoma, vis daugiau moterų renkasi gydymą insulino pompa, taip pat ir nuolatinis gliukozės matuoklius. Closed loop sistemos naudojimas nėštumo metu patvirtintas nėra. Visgi pasaulyje yra atlikta klinikinių tyrimų, kurių rezultatai, naudojant

šias sistemas, iš tiesų džiuginantys ir geresni nei moterų, kurios naudoja tik matuojančią insulino pompą. Tad ateities perspektyvos leis pacientėms kartu su gydytojų pagalba pasiekti dar geresnių nėštumo rezultatų.

Ar nėštumo metu galima leisti insulino į pilvą?

Taip, galima.

Kokia dieta yra optimali nėštumo metu? Ar gali moteris, iki nėštumo valgiusi mažai angliavandenių, ir toliau maitintis taip pat, jei tai padeda jai palaikyti gerą gliukemiją?

Šiuo metu daug kalbama apie mažai angliavandenių turinčias dietas tiek sveikiems žmonėms, tiek sergantiems 1 tipo CD. Klinikinių tyrimų su nėščiomis moterimis, sergančiomis 1 tipo CD, kurios laikytųsi mažai angliavandenių turinčios dieta, nėra atlikta, todėl rezultatų pateikti negaliu. Literatūroje nurodoma, kad moteris, sirgdama cukriniu diabetu, turi suvartoti mažiausiai 175 g angliavandenių per parą. Angliavandeniai – pagrindinė energetinė ir statybinė medžiaga, kuri užtikrina visavertę mitybą ir vaisiaus augimą. Jei ne nėštumo metu mažai angliavandenių turinčios dietos kai kuriems pacientams gali leisti pasiekti gerų gliukemijos kontrolės rezultatų, tai nėštumo metu mažai angliavandenių turinti dieta gali būti ir pavojinga. Apribojus angliavandenius, gali atsirasti kraujyje ketonų, kurie pereina per placentą ir neigiamai veikia vaisiaus smegenis ir vaisiaus vystymąsi.

Kuo gresia blogai kontroliuojama gliukemija nėštumo metu?

Aukšta gliukemija nėštumo metu gali sąlygoti ūmias CD komplikacijas, lėtinių komplikacijų paūmėjimą bei atsiliepti vaisiaus vystymuisi ir augimui.

Jei hiperglikemija pasireiškia pačioje nėštumo pradžioje, didesnė vaisiaus organų vystymosi sutrikimų rizika. Jei glikemija nekoreguota antroje nėštumo pusėje, tikėtina, jog naujagimis gims didelio svorio (makrosomiškas). Vaisiaus makrosomiją sukelia motinos hiperglikemijos sąlygota vaisiaus hiperinsulinemija (didelis insulino kiekis kraujyje). Ji stimuliuoja į insuliną panašų augimo faktorių, kuris skatina vaisių priaugti daugiau svorio. Taip pat didesnė vaisiaus traumų tikimybė bei Cezario pjūvio rizika gimdymo metu. Dėl ilgalaikės motinos hiperglikemijos naujagimiams dažniau pasireiškia naujagimių hipoglikemija, kadangi vaisiaus kasos salelės išveši ir po gimimo kurį laiką išskiria daugiau insulino.

Ketozė atsiranda ir CD nesergančioms nėščiosioms. Ar ji pavojingesnė sergant CD?

Sergančiai 1 tipo CD moteriai ketonų gali atsirasti esant aukštai nekoreguotai glikemijai, nėštumo toksikozei, vartojant nepakankamai skysčių, mažai angliavandenių bei esant kitoms būklėms. Moterims, nesergančioms cukriniu diabetu, taip pat gali atsirasti ketonų tiek kraujyje, tiek šlapime. Tai dažniausiai yra sąlygota nėštumo toksikozės, nepakankamo skysčių ir angliavandenių vartojimo. Ši būklė gana paprastai ir greitai koreguojama, rekomenduojama gerti daugiau skysčių, esant reikalui skiriamos infuzijos, padidinamas angliavandenių kiekis maiste. Taip užkertamas bent vienas ketonų atsiradimo mechanizmas ir užtikrinama visavertė motinos ir vaisiaus mityba. Sudėtingiau yra su užsitęsusia hiperglikemija ir diabetine ketoacidoze esant cukriniam diabetui. Diabetinė ketoacidozė – labai pavojinga būklė vaisiui, ją koreguoti nėra paprasta. Moteris, serganti 1 tipo CD, nustačius ketonus kraujyje ir acidozę, skubiai stacionarizuojama ir pradeda gydyti: skiriama papildomai insulino į veną bei daromos mikroelementų infuzijos. Tik stacionare galime



greičiausiai koreguoti šią būklę. Svarbu pašalinti ir priežastis, sukėlusias ketoacidozę.

Ar yra tikimybė, kad vaikas irgi sirgs 1 tipo CD?

Jei mamai nustatytas autoimuninės kilmės 1 tipo CD, tikimybė susirgti vaikui labai nedidelė.

Ko palinkėtumėte jaunos moterims, sergančioms CD ir svajojančioms apie kūdikį?

Jūs tikrai galite išnešioti ir užauginti sveiką vaiką! Gerų rezultatų galime pasiekti kartu – Jūs ir gydytojų komanda. Svarbiausia planuoti nėštumą, tik taip galima pasiekti žymiai geresnės ligos kontrolės ir geriausių nėštumo rezultatų. Sėkmės! ■



Živilė Dapšytė

Didžiosios šventės darželyje ir mokykloje

Prasideda didžiųjų metų švenčių maratonas – vaikai linksmynasi ne tik namuose, bet ir darželiuose bei mokyklose. Šiame šurmulyje diabeto diagnozė neabejotinai atima vieną svarbų dalyką – spontaniškumą. Todėl norint, kad viskas vyktų sklandžiai ir smagiai, yra būtinas geras planas – jį turint jau galima ir paimprovizuoti.

Pirmiausiai apgalvokite, kokių kliūčių gali pasitaikyti ir kaip jų išvengti ar bent saugiai aplenkti. Dauguma tėvelių patys dalyvauja mažųjų šventėse. Jei negalėsite dalyvauti, būtinai suplanuokite, kaip stebėsite glikemiją ir suleisite insuliną, kaip

bendrausite, kiek Jūsų vaikas savimi pasirūpins pats ir kiek pagalbos iš šalies jam gali prireikti. Tai geriausiai žinote tik Jūs.

Tad kokios tos povandeninės uolos, galinčios sutrukdyti sklandžiai plaukti šventine jūra?

Uola Nr. 1 – žinoma, saldumynai. Jums pasisekė, jei Jūsų vaiko grupės ar klasės tėvai nutarė apsieiti be saldumynų, bet tai greičiau išimtis nei taisyklė. Švenčių metu pagundų netrūksta – vaikai skanumynų gauna iš Kalėdų senelio, dailiai sudėlioti sausainiai ir saldainiai laukia ir ant vaišių stalo. Griežtais draudimais nieko nepasieksite, tik paaštrinsite savo vaiko išskirtinumo jausmą. Bet įmanoma susitarti – maži vaikai dažniausiai noriai renkasi iš kelių variantų, tad galima apžvelgti vaises ir pasiūlyti, kuo vaikas galėtų pasmaližiauti dabar, ką galėtų paskanauti po sutarto laiko, o ką galėtų parsinešti namo ir suvalgyti vėliau (svarbu nepamiršti savo pažado – vaikams labai svarbu sąžiningumas).

- Pateikite vaikui protingus pasirinkimus. Nes, patikėkite, vaikai greitai pamatuoja, ar tai jiems atrodo teisinga.
- Kas nors pavaišino vaiką saldainiu? Nepulkite plėšti jo iš rankų. Geriau pasiūlykite vaikui pažaisti su draugais. Saldainiai juk palauks.
- Greitai veikiantys angliavandeniai labai staigiai kelia gliukozės kiekį kraujyje. Jei Jūsų vaikas naudoja insulino pompą, galite išbandyti superbolusą. Jo principas paprastas – prie apskaičiuoto boluso pridėkite kelių valandų bazę (suleisite didesnę nei įprastai dozę) ir atitinkamam laikui nustatykite nulinę arba minimalią bazę. Išbandykite tai namuose, kad suprastumėte, kaip veikia.
- Nepamirškite, kad nors greitai veikiantys angliavandeniai itin staigiai kelia glikemiją, jie taip pat greitai dingsta be pėdsakų, o suleista insulino dozė dar veikia tikrai ilgai. Stebėkite.
- Šventės metu to jau nepadarysite, bet kasdienybėje mokykite vaikus rinktis kokybiškus produktus. Ir darykite tai savo pavyzdžiu – vaikai pirmiausiai mokosi iš suaugusiųjų. Gal geriau pasirinkti kokybišką šokoladinį saldainį, o ne neaiškios kilmės ryškia spalva iš tolo šviečiantį ledinuką? O gal net verta rinktis saldumynus be cukraus? Jei laikotės mažai angliavandenių maiste turinčios dietos, galite į šventę atnešti savo saldumynų – ir kiti grupės ar klasės vaikai juos noriai ragaus.

Uola Nr. 2 – fizinis aktyvumas. Bėgiojant, šokinėjant, šėliojant glikemija gali nukristi ir grėsti hipoglikemija. Šiuo atveju Jums gali praversti tie saldumynai, kurių šventėse netrūksta. Pagal galimybes prisijunkite prie vaikų žaidimų, pasiūlykite jiems kažką įdomaus

ir netikėto. Patikėkite – jei bent pusvalandį tapsite vaiku ir smagiai pakvailiosite su būriu darželinukų ar pradinukų, paaugsite jų akyse gerais 20 cm.

Uola Nr. 3 – emocijos. Taip, geros emocijos puikiai mažina gliukozės kiekį kraujyje. Bet gal Jūsų vaikas jautrus ir nerimauja prieš spektaklį, pasirodymą, susitikimą su Kalėdų seneliu? Tokiu atveju išsiskyręs adrenalinas staigiai pakels glikemiją ir sensoriaus rodyklė šaus į viršų. Prisiminkite, kad nors stresas labai staigiai kelia gliukozės kiekį kraujyje, bet taip pat greitai po to jis sminga žemyn. Tad būkite atsargūs su insulino korekcijomis.

Uola Nr. 4 – technika. Diabeto kontrolei naudojamos techninės priemonės linkusios nebeveikti pačiu netinkamiausiu metu. Apgalvokite savo veiksmus, kaip stebėsite glikemiją, leisite insulino, kur padėsite prietaisus, jei stebite gliukozės kreivę nuotoliniu būdu. Apžiūrėję patalpas tikrai rasite saugią vietą duomenis perduodančiam telefonui. Jei norite telefoną laikyti prie vaiko, žinokite, kad tam yra beveik nepastebimų ir nejauciamų diržų. Būkite pasiruošę viskam. Turėkite gliukomačią, papildomų pompos dalių, baterijų, sulčių ir kitų greitai veikiančių angliavandenių kišenėje ar rankinėje, jei reikia, skausmą malšinančio kremo. Ši liga mėgsta papokštauti pačiu netinkamiausiu metu. Bet, jei būsite pasiruošę, tai bus tik papildoma minutės pertraukėlė ir vėl grįšite į šventės šurmulį.

Cukriniu diabetu sergančių mažųjų priežiūra, ypač švenčių metu, reikalauja nemažai papildomų jėgų. Bet nepamirškite, kad tai pirmiausiai šventė – jei nerimaujate dėl aukštos glikemijos, pasistenkite neperduoti neigiamų emocijų savo vaikui. Imkitės reikalingų veiksmų ir leiskite savo mažyliui mėgautis švente. Blogiausia, ką galite padaryti – būti pernelyg rimtas žmogus. Taip, diabeto diagnozė truputį pakoregavo švenčių tėkmę, bet ji tikrai neatėmė iš mūsų džiaugsmo. Gražių švenčių! ■



Laura Gedgaudaitė

Pirmojo tipo cukrinio diabeto diena – kiekvieną penktadienį

1 tipo cukrinis diabetas reikalauja daug išsamių žinių. Kiekvienas pacientas privalo tapti ku geresniu savo diabeto valdymo specialistu, todėl jam reikalingi profesionalūs patarimai ir pagalba. LSMU Kauno klinikų Endokrinologijos klinikoje kiekvieną penktadienį organizuojama 1 tipo cukrinio diabeto (CD) diena, kai pacientus konsultuoja specialistai, daug išmanantys apie 1 tipo cukrinį diabetą. Apie šią iniciatyvą pasakoja LSMU Endokrinologijos klinikos gydytoja endokrinologė Edita Prakapienė.

LSMU Kauno klinikų Endokrinologijos klinikoje darbą pradėjome organizuoti pagal tikslines grupes. Yra atskiros 1 tipo CD, 2 tipo CD, skydliaukės ligų ir t. t. darbo grupės. Taip galime labiau sukaupti dėmesį į tos grupės pacientams aktualias problemas. 1 tipo cukrinio diabeto grupė startavo viena pirmųjų – penktadieniais – nuo šių metų rugsėjo mėnesio vieną dieną per savaitę pradėjome dirbti kitaip. Reikia tą dieną susiplanuoti savo laiką nuo 8 iki 15 val., atvažiuoti ir pamatyti.

Kad ši diena įvyktų ir pavyktų, atsakinga visa komanda – slaugytojos-diabetologės, psichologės, registratorės, bendrosios praktikos slaugytojos ir gydytojos endokrinologės.

Projektas neturi papildomo finansavimo, todėl klinikai yra finansiškai nuostolingas – per dieną priimama žymiai mažiau pacientų nei įprastai. Tačiau ne viskas matuojama pinigais.

Projektą tęsime tol, kol jausime, kad jis reikalingas

ir naudingas. Mūsų visa komanda labai tikisi, kad ši nauja ir graži iniciatyva vyks kiek įmanoma ilgiau. Tam neužtenka viso organizacinio ir vykdančiojo personalo idėjų, norų ir darbų, taip pat yra labai svarbus ir pacientų, dalyvavusių šiame projekte, atgalinis ryšys. Mums labai svarbu išgirsti pacientų norus, lūkesčius, idėjas, patarimus, kaip būtų galima dar patobulinti 1 tipo cukrinio diabeto dienos eigą. Taip pat norisi sužinoti, ar reikalingas tokio tipo projektas. Pacientų įspūdžių iš šios dienos pasidalijimas vieniems su kitais, draugais, artimaisiais, taip pat ir viešojoje erdvėje, labai prisidėtų prie kuo ilgesnio 1 tipo cukrinio diabeto dienos gyvavimo.

Kokių sričių specialistai konsultuoja?

Kiekvieną penktadienį pacientus konsultuoja ir grupinius susitikimus veda slaugytojos-diabetologės, psichologės, gydytojos endokrinologės. Ateityje labai tikimės, kad tą pačią dieną bus galimybė pasikonsultuoti ir su gydytoju oftalmologu.

Kiekvienas pacientas dieną pradeda vizitu pas bendrosios praktikos slaugytoją, kuri atlieka pirminę apžiūrą, perkelia gliukomačių ir insulino pompų duomenis, patikrina pėdas dėl diabetinės polineuropatijos. Visus pacientus priima gydytoja endokrinologė. Konsultacija vyksta įprastai kaip pas visus gydytojus specialistus, tik jai yra skirta net 30 minučių, kad būtų galima išsakyti ir aptarti visus rūpimus su liga susijusius klausimus. Taip pat visi atvykę dalyvauja grupiniame susitikime su psichologe, kuriame aptariamos streso ir problemų įveikimo strategijos, psichologinis ligos priėmimas, vidinių ir išorinių resursų, padedančių gyventi su liga, paieškos. Visą dieną pacientai gali rinktis specialistą pagal tai, kas aktualu: vieną iš dviejų susitikimų su slaugytoja-

diabetologe bei vieną iš dviejų susitikimų su gydytoja endokrinologe. Slaugytojų-diabetologų aptariamos temos: mitybos ypatumai, sergant 1 tipo cukrinio diabetu, naujosios technologijos (insulino pompos, jutikliai), hipoglikemija ir fizinis aktyvumas. Bendrų susitikimų su gydytojais endokrinologėmis gvildenamos temos: 1 tipo cukrinio diabeto priežiūra planuojant nėštumą bei nėštumo metu, 1 tipo cukrinio diabeto komplikacijos, hipoglikemija, insulino pompos, nuolatinis gliukozės monitoringas. Ateityje planuojama įtraukti ir daugiau temų.

Ar pacientams taip pat atliekami tyrimai?

Pacientams atliekami visi kraujo ir šlapimo tyrimai, kurie reikalingi norint patikslinti lėtinės CD komplikacijas, taip pat ir dėl kitų autoimuninių ligų. Jei konsultacijos metu paaiškėja, kad pacientui yra reikalingi papildomi tyrimai, jie yra atliekami tą pačią dieną; jei reikia kito gydytojo specialisto konsultacijos, pacientui duodamas siuntimas konsultuotis su reikalingu gydytoju.

Dažnai ilgą laiką diabetu sergantys žmonės sako: „Viską žinau, kam man tie gydytojai?“

Tokių pasakymų tikrai yra, buvo ir bus. Nėra nuostabu tokius žodžius išgirsti iš pacientų, kurie lėtine liga serga visą gyvenimą. Tačiau yra ir kitokių pasakymų: „Tai jums, gydytojai, atrodo, kad per daugiau nei 30 metų mes viską žinome. Mums reikia žinių apie tai, kas naujo“. O diabeto pasaulis keičiasi labai greitai. Pasikeitė kelios insulino preparatų kartos, beveik neliko švirkštų – juos pakeitė švirkštikliai („penai“) ir pompos. Toli gražu ne visi žino savo insulino pompos galimas funkcijas ir valdymo galimybes. O dar jutikliai... Naujienos ne tik technikoje – keičiasi požiūris į

glikemijos valdymą, gydymo tikslus, mitybą. Net ne visi medikai spėja su šiomis naujienomis.

Išgirdus tokias mintis, labai svarbu yra gydytojo požiūris į pacientą, ligą, pakankamas konsultacijos laikas. Kartais užtenka vieno nuoširdaus pokalbio, kad ši susiformavusi nuomonė pasikeistų. 1 tipo cukrinio diabeto dienos projekte atsakymų į šį bei kitus klausimus padeda ieškoti psychologai, kurie veda ne tik grupines veiklas, bet, esant poreikiui, dirba ir individualiai.

Pastebėjome, kad visi šią dieną atvykę 1 tipo cukriniu diabetu sergantys asmenys tikrai rūpinasi savo sveikata, tačiau galbūt ne visiems pavyksta taip gerai, kaip norėtųsi. Vien tai, kad įtemptoje gyvenimo kasdienybėje žmogus gali skirti pusdienį sveikatai pasitikrinti, pasidomėti naujovėmis apie ligą, manome, rodo pakankamą rūpestį savo sveikata.

Penktadieniais Kauno klinikose laukiame visų 1 tipo CD sergančių pacientų, kuriems yra 18 ir daugiau metų.

Su kokiais lūkesčiais atvyksta pacientai ir ko jie iš tiesų gali tikėtis?

Sunku atsakyti į šį klausimą. Kaip ir sunku tiksliai apibūdinti šią dieną. Kaskart (kiekvieną penktadienį) naujas pacientų būrelis gali turėti skirtingus lūkesčius. Greičiausiai didžioji dalis atvyksta su panašiais lūkesčiais kaip ir pas kitus gydytojus specialistus – kad jiems būtų skirta pakankamai laiko, kad būtų išklaustyti ir aptarti visi jiems rūpimi klausimai, atliekami reikalingi tyrimai ir, esant reikalui, koreguojamas gydymas. Visa mūsų komanda ir stengiasi išpildyti pacientų lūkesčius.

Kviečiame atvykti nors ir savo smalsumui patenkinti – dienos pabaigoje, kai būna mūsų komandos ir visų atvykusių bendras susitikimas. Tuomet pasidžiaugiame, jei viskas pavyksta sklandžiai, išklausome idėjas ir patarimus, kad kitas penktadienis pavyktų dar geriau.

Be abejonės, šis projektas naudingas ne tik pacientams, bet ir visiems mums, jame dalyvaujantiems – gydytojams, psychologams, slaugytojoms-diabetologėms, taip pat ir gydytojams rezidentams. Jauniesiems gydytojams visada įdomūs nauji projektai, ypač kai yra galimybė sudalyvauti konsultacijose ir susitikimuose, kuriuose skiriama žymiai daugiau laiko paciento problemoms aptarti bei spręsti, galima pamatyti kitokį paciento ir gydytojo bendravimą bei išsamiau sužinoti apie 1 tipo cukrinį diabetą ne tik iš gydytojo, bet ir paciento lūpų. Nors ši iniciatyva vyksta dar tik keturis mėnesius, labai džiugu, kad į 1 tipo cukrinio diabeto dieną jau buvo atvykę ne tik šios srities rezidentai, bet ir kitos klinikos rezidentė – būsima šeimos gydytoja.

Ko palinkėtumėte „Diabeto IQ“ skaitytojams?

Visų pirma, sveikatos. Būkite visi sveiki, veržlūs, smalsūs, kūrybingi.

Siekite gyvenimo tikslo, tuomet paprasčiau ir su diabetu tvarkytis, nes reikia daug energijos, vadinas, ir geros glikemijų kontrolės. Kai jaunos moterys planuoja pastoti ir laukiasi, dažniausiai pasiekia beveik normoglikemiją, nes tikslas – sveikas vaikelis.

Laimės ir džiaugsmo bendraujant su artimais žmonėmis. Ir, žinoma, atvykti į mūsų penktadienį! ■



LITUOVOS SVIEKATOS MOKSŲ
UNIVERSITETO LIGONINĖ
**KAUNO
KLINIKOS**

Penktadieniais

nauja iniciatyva Kauno klinikų
Endokrinologijos klinikoje

1 tipo cukrinio diabeto diena



Trukmė

Nuo 8:00 val. iki
14:30 val.



Kas gali dalyvauti?

Suaugę asmenys,
sergantys **1** tipo cukriniu
diabetu



Dalyvaujantiems reikia

Turėti šeimos gydytojo **2**
siuntimus – gydytojui
endokrinologui ir
slaugytojui diabetologui



Registracija telefonu

+370 37 326570 arba atvykus į
Endokrinologijos klinikos registratūrą

Ko tikėtis registruojantis:

Gydytojų, slaugytojų diabetologų, psichologų, kurie domisi 1
tipo cukriniu diabetu, konsultacijų

Vyks daug užsiėmimų grupėse, bus galimybė pasidalinti
patirtimi, sužinoti naujienas diabeto gydyme

Susitikimų metu bus aptariamose temos:



Naujos gydymo rekomendacijos
ir technologijos



Kompensavimo aktualijos



Insulino pompos ir jutikliai



Diabeto valdymas



Mitybos ypatumai



Nėštumo planavimas
ir priežiūra



Psichologiniai aspektai – vidinių
ir išorinių resursų paieška



Laura Gedgaudaitė

2020 metai – automatizuotų insulino leidimo sistemų eros pradžia

Šiuolaikinės išmaniosios technologijos sparčiai evoliucionuoja, o įvairūs prietaisai,

palengvinantys cukriniu diabetu sergančių žmonių gyvenimą, tampa vis didesnio skaičiaus pacientų kasdienybe. Cukrinio diabeto „Šventasis Gralis“ yra dirbtinė kasa, dar kitaip vadinama automatizuota insulino leidimo sistema arba hibridinio uždaro ciklo sistema. Tokią sistemą sudaro trys pagrindinės dalys: insulino pompa, nuolatinis gliukozės jutiklis (NGJ) ir insulino tiekimą reguliuojantis algoritmas. Moksliniai tyrimai rodo, kad šių sistemų naudotojai patiria žymiai mažiau hipoglikemijų, išvengia sunkių hipoglikemijų (kai prireikia kitų žmonių pagalbos) ir daugiau laiko praleidžia normalios glikemijos ribose.

Šiuo metu egzistuoja kelių tipų automatinio

insulino leidimo (AIL) sistemos, besiskiriančios savo galimybėmis:

- Pačios paprasčiausios AIL sistemos – tai insulino pompas, turinčios automatinio bazinio insulino tiekimo stabdymo, esant žemai gliukemijai, galimybę. Šios pompas padeda išvengti sunkių hipoglikemijų, tačiau koreguoti hiperglikemiją gali tik pats vartotojas – pompa negali suleisti jokio papildomo insulino, tik užprogramuotą bazinį. Tokio tipo AIL sistemai priklauso ir Lietuvoje parduodama insulino pompa „Medtronic MiniMed 640G“.

- Truputį aukštesnio lygio AIL sistemos turi prognozės algoritmą, kuris geba numatyti galimą gliukemijos mažėjimą ir hipoglikemiją bei iš anksto stabdyti arba mažinti bazinio insulino tiekimą. Tokio tipo AIL sistema yra JAV gamintojo „Tandem“ insulino pompa „Tandem t:slim X2“, rinkoje pasirodžiusi 2018 m.

- AIL sistemos, kurios gali koreguoti bazinio insulino tiekimą – tiek mažinti ar stabdyti, tiek didinti. Šio tipo AIL sistema yra nuo 2017 m. JAV ir kai kuriose Europos šalyse parduodama „Medtronic MiniMed 670G“. Koreguodama bazinio insulino tiekimą, ši pompa padeda išvengti didelių gliukemijos svyravimų, tačiau maistui ir korekcijoms susileisti bolusus vartotojas turi pats.

- AIL sistemos, kurios ne tik koreguoja bazinio insulino leidimą, bet ir gali suleisti nedidelius korekcinius bolusus, jei reikia. Šių AIL sistemų proveržis prognozuojamas 2020 m.

- Visiškai uždaro ciklo AIL sistemos galėtų atpažinti gliukemijos pokyčius dėl maisto ir atitinkamai automatiškai dozuoti insulino. Šiam tipui priklauso bioninės kasos, bihormoninių

(naudojančių tiek insulino, tiek gliukagoną) pompų ir panašūs ateities projektai, kurių, greičiausiai, dar teks palaukti.

Tad ko gi laukti ateinančiais metais?

- Jau minėtas gamintojas „Tandem“ žada pradėti prekiauti atnaujinta pompas „Tandem t:slim X2“ versija su „Control-IQ“ algoritmu. Tai bus pirmoji pasaulyje AIL sistema, kuri galės automatiškai suleisti korekcinius bolusus, o ne tik reguliuoti bazės tiekimą.

- „Medtronic MiniMed 780G“ – tai patobulinta „MiniMed 670G“ versija, kurios laukiama rinkoje apie 2020 m. vidurį. Žadama, kad ši pompa taip pat galės suleisti korekcinius bolusus, be to, skirtingai nuo pirmtakės, jos vartotojai galės pasirinkti žemesnę tikslinę gliukemiją (5,5 mmol/l vietoj 6,7 mmol/l, kuri yra „MiniMed 670G“).

- „Insulet Omnipod Horizon“ – tai JAV ir kai kuriose ES šalyse labai populiarios priklijuojamos insulino pompas Omnipod (pompa be vamzdelių, valdoma belaidžiu pulteliu) patobulinimas. Kontrolinį algoritmą vartotojai turės išmaniajame telefone – tai turėtų būti pirmoji komercinė AIL sistema, valdoma telefonu.

- „Tidepool Loop“ – tai ne insulino pompa, o tik kontrolinis algoritmas, kurį kuria žmonės, jau nuo 2014 m. naudojantys ir tobulinantys „Pasidaryk pats“ tipo AIL sistemas (apie jas rašėme „Diabeto IQ“ Nr. 1). „Tidepool“ yra pelno nesiekianti organizacija, kurios tikslas – pasitelkus technologijas gerinti cukriniu diabetu sergančių žmonių gyvenimą. „Tidepool“ bendradarbiauja su „Insulet“, „Dexcom“ ir „Medtronic“, tačiau kada jų kuriamas algoritmas taps pasiekiamas vartotojams – neaišku. ■



Asmeninio archyvo nuotraukos

Viktorija Mažonaitė

Neprašūsiu ir Afrikoje

Cukriniiu diabetu sergu jau 25 metus. Jis visada šalia, tapęs mano gyvenimo palydovu ir draugu. Liga reikalauja labiau mylėti save ir rinktis sveikesnį gyvenimo būdą – visavertiškai maitintis, sportuoti, mažiau stresuoti, labiau vertinti gyvenimą ir duotas galimybes.

Pati pradžia buvo gan sudėtinga: mažai informacijos, siauras medikų požiūris, siaubingos adatos ir labai vargana mityba. Bet laikas ėjo, medicina tobulėjo, žinių bagažas didėjo. Man nebuvo sunku, labiau jaudinosi mano tėvai ir artimieji. Mažai ką atsimenu iš vaikystės, tik nuostabius draugus ir laukimą, kada galėsiu eiti valgyti. Augau net nemąstydamą, kad kažko negalėčiau daryti ir siekti. Visada žinojau, kad liga yra tik palydovė, neatsiejama gyvenimo

dalis, bet ne pats gyvenimas. Žinoma, buvo šiek tiek vidinių baimių, ar pajėgsiu studijuoti, nes norėjau mokytis medicinos, taip pat troškiau keliauti. Ir atėjo TA diena, kai pasakiau: „AŠ GALIU“. Mano baimės – tik iliuzija. Laikas veikti, mažiau baimintis ir daugiau daryti. Baigiau biomedicininės diagnostikos ir biologijos studijas. Studijų metais daug keliavau, aplankiau daugybę Europos miestų. Mano emocinė būklė vis gerėjo. Glikemija kelionėse būdavo tiesiog



Asmeninio archyvo nuotraukos

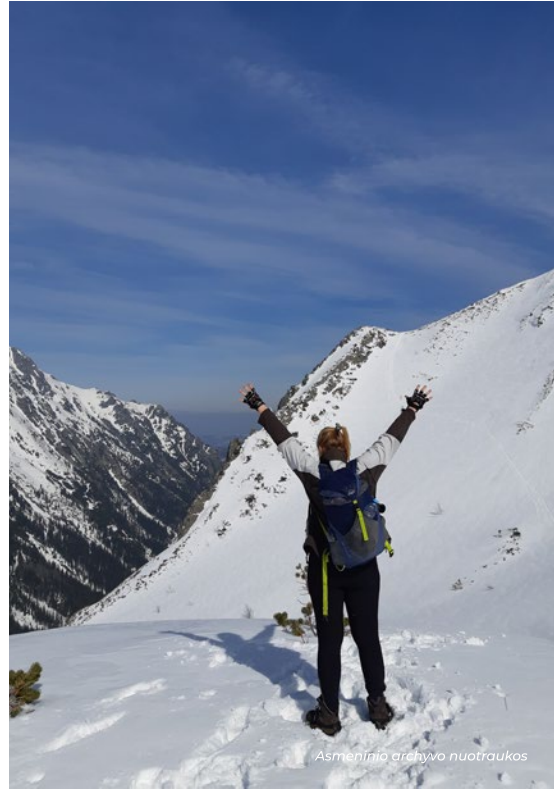
tobula – nei maistas, nei gėrimai, nei netikėtumai nedarė jokios įtakos! Pagauta gyvenimo azarto lankiau įvairiausių seminarus: verslo, veidotojos, neverbalinės kalbos, motyvacinis.

Ir tada mano gyvenime atsirado sensoriai! Tik įsivaizduokit, galima matyti savo gliukozę aparatėlyje ar telefone! Man tai buvo stebuklas. Kažkas nesuvokiamo. Mano pirštai ilsėjosi – jokių dūrių. Galėjau gyventi dar intensyviau. Tai, kas anksčiau baugino, dabar tapo įmanoma. Kopiau į kalnus, dalyvavau žygiuose, kuriuose nueidavau po 50 km bekele ar per pusnis. Atrodydavo, kad numirsiu čia ir dabar, bet tikrinau savo fizinės galimybes, kartais netgi drastiškai, išbandžiau savo valią, išvermė, kad įrodyčiau sau, jog visos ribos – tik mano galvoje. Man to reikėjo.



Asmeninio archyvo nuotraukos

Afrika! Gyvenimo karuselės įkarštyje nusprendžiau pamatyti savo mylimą Keniją, kuria daug metų žavėjaisi tik televizoriaus ekrane. Baugino galimas maisto ir vandens stygius, visiškai kitokia mityba, maliarija, ebola ir kitos ligos, visur tykantys pavojai. Labiausiai nerimavau dėl insulino – ar jis nesuges, gi ten karšta, šaldytuvų nėra. Nusprendžiau, kad bus,



Asmeninio archyvo nuotraukos

kaip bus – nepražūsiu. Susikroviau kuprinę ir išvykau į Keniją. Net vaistų nuo maliarijos negėriau, nes šalutinis poveikis pasirodė baisesnis nei pati liga. Beveik mėnesį praleidau Afrikoje su daugybe nuotykių: gyvenau tarp liūtų, krokodilų, begemotų ir kitokių gyvių, valgiau pasakiško skonio daržoves ir vaisius. Atrodydavo, kad kiekvienas valgis tiesiog įkrauna, jaučiausi pilna energijos, mano insulino poreikis sumažėjo 80 %. Glikemija daugiau kaip 6 mmol/l nebuvo pakilusi. Manau, kad žinau, kaip jaučiasi sveikas žmogus. Man pasisekė!

Visiškai slaptai. Visame mano gyvenimo kelyje – tiek kopiant į kalnus, tiek klaidžiojant Afrikos platybėse – mažai kas žinojo apie mano ligą.



Asmeninio archyvo nuotraukos

Kodėl? Nes nepakęsdavau klausimų: „Ar tu gerai jautiesi?“, „Ar tu gali tai daryti?“. Erzindavo perdėtas dėmesys, todėl nusprendžiau atsiriboti tylos siena. Insuliną juk galima susileisti ir tualete. Žinoma, sensoriaus taip lengvai nepaslėpsi, bet daug kas manydavo, kad tai pleistras nuo rūkymo, o primygtinai klausinėjantiems sakydavau, kad jis matuoja pulsą.

Man nebe gėda. Šią vasarą prisijungiau prie Klaipėdos „Smalsučių“ klubo organizuoto projekto „Mums ne gėda“. Kartu su cukriniu diabetu sergančiais vaikais vykome į Ukrainą, kopėme į Hoverlos viršukalnę. Mane sužavėjo šių vaikų energija, pozityvumas, drąsa skleisti žinią pasauliui, kad liga – ne nuosprendis, ji gali būti kontroliuojama ir nereikia jos gėdytis! Reikia keisti



Asmeninio archyvo nuotraukos

visuomenės požiūrį ir parodyti, kad maitinamės ne vien grikių koše ir be druskos virta mėsa. Kiekvienas klausimas apie ligą yra galimybė laužyti stereotipus, todėl reikia apie tai kalbėti. Supratau, kad mane erzina perdėtas žmonių dėmesys kyla dėl neišmanymo ir žinių trūkumo. Aš įrodžiau sau, kad liga nėra nuosprendis ir dėl jos gyvenimas gali pasikeisti tik minimaliai, reikia ją priimti ir judėti pirmyn. Man nebe gėda! Man diabetas. ■



Asmeninio archyvo nuotraukos

Medtronic MiniMed 640G sistema



Insulino pompa

Siųstuvas Guardian 2Link jungiamas prie jutiklio, siunčia gliukozės rezultatus į pompą kas 5 min.

Gliukozės jutiklis Enlite 6 paras matuoja gliukozę audinių skystyje

Contour Plus Link 2,4 gliukozės matuoklis tiekia nuotolinį bolusą, perkelia duomenis į CareLink programą

Pateikiamos išsamios CareLink Pro arba Personal programos ataskaitos

Platus insulino tiekimo sistemų pasirinkimas

MiniMed 640g sistema kompensuojama Valstybės Biudžeto lėšomis asmenims, sergantiems I tipo diabetu iki 24 metų amžiaus ir moterims nėštumo metu.

Daugiau informacijos

www.monameda.lt info@monameda.lt

MONA *meda*



Živilė Dapšytė

Už drąsą. Už gyvenimą!

Kai kurių dienų nepamirši net norėdamas. Tokia diena man yra rugsėjo 10 – neseniai mes minėjom jau 6 diabetadienį. Tai sudaro jau 2/3 mano I tipo CD herojaus gyvenimo. Gerai, kad laikas ne tik greitai bėga, bet ir bebėgdamas su savimi nusineša dalį skausmo ar net prisiminimų. Jei praėjus 1 metams dar atsiminiau tą dieną aiškiai kaip vakar, dabar prisimenu, bet jau lyg nuotraukas albume. Pamenu, kad iki tos dienos

buvau girdėjusi, kad yra tokios insulino pompos, bet iš tikrųjų nieko nežinojau apie I tipo diabetą. Nežinojau, kad ši liga mano smegenyse įjungs nuolat besisukančią programėlę, kuris skaičius angliavandenius, insuliną, žadins mane naktį. Nežinojau, kad tai lyg koks traukinys, į kurį įsėdus, slenki, leki, dundi 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę, ištisus metus. Be progos išlipti. Į traukinį lipa vis nauji pakeleiviai. Taip ir dundi lyg ir vienas, lyg ir ne vienas. Su vaikais visada minime šią dieną. Skaniais ledais, fantastiškais eklerais. Tą dieną mes švenčiame. Už drąsą. Už gyvenimą. Už pakeleivius. Gyvenimas gražus, tad svarbu nepamiršti juo mėgautis. ■





Aukštas ar žemas gliukozės kiekis: Žinokite, kada laikas imtis veiksmų

Išmanaus ir kartu paprasto naudotis FreeStyle Optium Neo gliukomačio teiraukitės savo gydytojo arba užsisakykite www.abovita.lt



FreeStyle Optium Neo gliukozės kraujyje matavimo sistema sukurta būtent Jums!

- GREITAI gaukite tikslius gliukozės tyrimo rezultatus
- LENGVAI įrašykite insulino kiekius
- PAPERASTAI sužinokite, kai aukštas  arba žemas  gliukozės kiekis tampa dėsningu

Sekite savo gliukozės tendencijas.



FreeStyle

Optium Neo

Blood Glucose and Ketone Monitoring System



 **Abbott**
A Promise for Life

© 2019 Abbott. FreeStyle and related brand marks are trademarks of Abbott Diabetes Care Inc. in various jurisdictions.
2019_ADCBaIt_06



Asmeninio archyvo nuotraukos

Aistė Jakimavičiūtė-Bikauskė

Naujametis pažadas: pradėsiu sportuoti

Kalbėdami apie gerą cukrinio diabeto kontrolę, esame įpratę diskutuoti apie maistą,

angliavandenių skaičiavimą, technologijas ir daug rečiau – apie fizinį aktyvumą. Dažnas vengia sporto dėl įvairiausių priežasčių – hipoglikemijos baimės, nežinojimo, kaip fizinę veiklą derinti su maistu ir insulinu, mitų, kylančių dėl žinių trūkumo. O juk norėtysi sau pažadėti: nuo Naujų metų pradėsiu sportuoti! Todėl šiame šventiniame numeryje pasiaiškinkime, kokią įtaką mūsų gliukozės kiekiui kraujyje turi sportas ir kokių strategijų imtis, kad galėtume be baimės eiti pasivaikščioti, leistis į dviračių žygį ar kopti į kalnus.

Kodėl fizinis aktyvumas būtinas sergant cukriniu diabetu?

Visas diabeto komplikacijas vienija kraujotakos sutrikimai, kurie atsiranda dėl didelių glikemijos svyravimų ir ilgalaikės hiperglikemijos. Pats paprasčiausias ir labai efektyvus būdas saugoti ir stiprinti kraujotakos sistemą – fizinis aktyvumas, derinamas su optimalia glikemijos kontrole. Aktyvi kraujo, o kartu ir deguonies bei gyvybiškai būtinų medžiagų apykaita treniruoja kraujagysles ir daro jas atsparesnes pažeidimams. Tai įrodo gausūs klinikiniai tyrimai – fizinis aktyvumas padeda sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, gerina kraujo lipidų (cholesterolio ir trigliceridų) apykaitą. Taip pat įrodyta, kad aktyvių 1 tipo diabetu sergančių žmonių sergamumas mikroalbuminurija ir retinopatija yra mažesnis negu maži judančių pacientų. O kur dar fizinės veiklos metu besigaminantys endorfinai, kurių dėka gera treniruotė dažniausiai baigiasi šypsena ir jėgų atplūdžiu. Paprasčiau kalbant, fizinis aktyvumas ne tik padeda atitolinti ar visai išvengti komplikacijų, geriau kontroliuoti diabetą, bet ir suteikia visapusiškai geresnę gyvenimo kokybę.

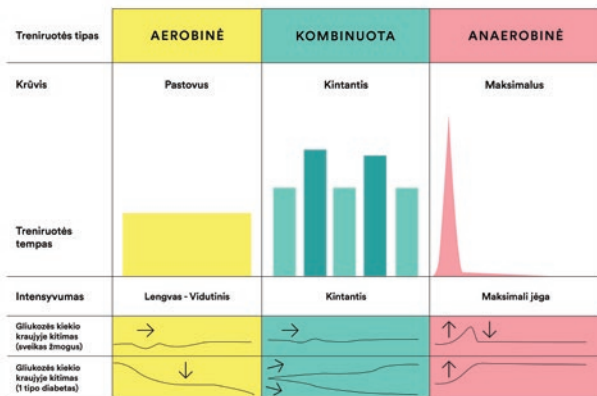
Fizinis aktyvumas ir sportas – nėra lygiavertės sąvokos

Daugelis mūsų sportą sieja su treniruoklių sale, lengvosios atletikos maniežu ar komandiniais žaidimais. Tokiai veiklai reikia ne tik valios, bet dažnai ir pinigų, laiko, fizinės ištvermės. Tačiau reikėtų nepamiršti, kad ne mažiau vertinga yra bet kuri veikla, kurios metu atliekame judesius, didinančius energijos sunaudojimą – vaikščiojame ar lipame laiptais, žaidžiame su vaikais, atliekame namų ruošos

darbus ar plušame sode. Kad Jūs gyvenime atsirasytų vietos judėjimui, visai nereikia ko nors atsakyti, užtenka kelias autobuso stoteles nueiti pėsčiomis, energingai išplauti grindis ar nupjauti žolę. Viena didžiausių klaidų, kurių darome pradėdami sportuoti – per sunkios veiklos pasirinkimas. Per didelio intensyvumo treniruotės dažniausiai baigiasi nemaloniai: atsiranda dusulys, stipriai kyla ar krenta gliukozės kiekis kraujyje, jau nekalbant apie dingusią motyvaciją ir sudužusias ambicijas po pirmos treniruotės tapti maratono bėgikais. Todėl labai svarbu nereikalauti iš savęs per daug – pusvalandžio pasivaikščiojimas kasdien gali būti ideali naujamečio pažado vykdymo pradžia.

Noriu judėti! Kas toliau?

Bet kuri fizinė veikla pagal energijos gavimo mechanizmą gali būti aerobinė, anaerobinė arba kombinuota.



Aerobinė fizinė veikla gali trukti sąlyginai ilgai, jos metu kvėpavimas ir pulsas padažnėja, tačiau dar galime šnekučiuotis su draugais ir ilgai nepavargstame. Tokioms veikloms galime priskirti beveik visas aktyvias kasdienes veiklas –



Asmeninio archyvo nuotraukos

pasivaikščiojimus, apsipirkimą prekybos centre, ėjimą į žygį, pasivažinėjimą dviračiu, riedučiais, šokius ar lengvą bėgimą. Šių veiklų metu gliukozė ląstelėse naudojama ir verčiama energija itin efektyviai, dėl to gali atsirasti hipoglikemija. Tikriausiai visi esame susidūrę su situacija, kai prekybos centre matuojantis drabužį trečioje aplankytoje parduotuvėje jau tenka gerti sultis ar valgyti saldainį. Lengva aerobinė veikla yra pats efektyviausias būdas greitai sumažinti gliukozės kiekį kraujyje – jeigu pavalgius nemažai riebalų ar baltymų sensorius užsispyrusiai sustoja ties aukštesniu skaičiumi, lengvas pasivaikščiojimas ar palaipiojimais laiptais per 10 minučių gali situaciją išspręsti. Kyla klausimas – ar įmanoma išvengti hipoglikemijos epizodų užsiimant tokia veikla? Žinoma!

Strategija, kaip suplanuoti aerobinę veiklą, pavyzdžiui, žygį pėsčiomis ar dviračiu:

- Naudokite nuolatinį gliukozės jutiklį (NGJ) – jis padės pamatyti glikemijos mažėjimą anksčiau, nei jį pajusite.
- Baltyminis maistas 3–4 val. prieš numatomą veiklą padeda palaikyti stabilią glikemiją ir išvengti staigaus gliukozės lygio kritimo. Jei labai norisi užkąsti iki žygio pradžios, reikėtų rinktis daug riebalų turinčius produktus (avokadą, riešutus, kiaušinį), kuriems nereikia papildomo insulino.
- Pradėkite žygį su kuo mažesniu kiekiu aktyvaus insulino organizme. Jei reikalinga korekcija (glikemija apie 10–12 mmol/l), leiskitės tik 20–40 % įprasto kiekio.
- Jei naudojate insulino pompą, likus 2 val. iki žygio ir jo metu mažinkite bazės tiekimą iki 40–50 % įprasto kiekio, o jei žygis labai ilgas ir

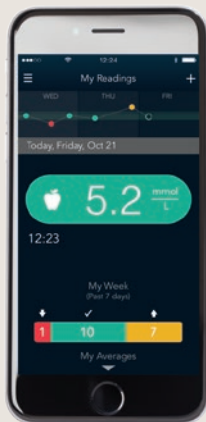
Turėk ir mėgaukis!



Contour plus

Blood Glucose Monitoring System

- Paprastas naudoti, tikslus.
- „Second-Chance™“ (galimybė papildyti kraujo mėginį) – tikslus rezultatas papildžius tą pačią juostelę krauju.²
- Aiškus gliukozės kiekio kraujyje stebėjimas.



Contour plus ONE

Blood Glucose Monitoring System



- Išmanusis diabeto valdymas, naudojant programėlę CONTOUR® DIABETES.
- Rezultatai lengvai suprantami naudojant funkciją „smartLIGHT®“ (tikslinių ribų indikatorius) – parodo, ar gliukemija yra žemesnė nei tikslinės ribos, jas atitinka, ar viršija.
- Paprastas naudoti, puikus tikslumas.¹
- „Second-Chance™“ (galimybė papildyti kraujo mėginį) – tikslus rezultatas papildžius tą pačią juostelę krauju.³

¹ Bailey TS, J Diabetes Sci Technol. 2017 Jul;11(4):736-743 (Full paper)

² Katz LB et al. Expert review of medical devices 2016;13(7):619

³ Harrison B and Brown D. Laboratory and Clinical Sample Reapplications Studies: Performance and Accuracy Capability of a New, Wireless-enabled Blood Glucose Monitoring System That Links to a Smart Mobile Device. Poster presented at the 10th International Conference on Advanced Technologies & Treatments for Diabetes (ATTD); February 15-18, 2017; Paris, France.

Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite
www.diabetes.ascensia.lt arba www.contourplusone.lt

Ascensia Diabetes Care Holdings AG atstovybė: UAB „Allium UPI“, Vilnius
info@contour.lt, tel. +370 5 2699217

Gauk gliukomatį
NEMOKAMAI!

Susisiekite
info@contour.lt
arba
(8-5) 2699217

fiziškai sunkus, gali reikėti ir vos 10–20 %. Jei naudojate ilgo veikimo insuliną, ilgus žygius būtinai planuokite iš vakaro ir jo leiskitės mažiau.

- Prisiminkite, kad aerobinė veikla didina jautrumą insulinui, todėl valgant jo reikės žymiai mažiau.
- Jautrumas insulinui gali išlikti padidėjęs ir 72 val. po žygio, todėl gali prireikti mažinti bazę, ypač nakčiai.

Anaerobinė fizinė veikla vyksta trumpais laiko intervalais, reikalauja maksimalaus kiekio energijos, pulsas būna žymiai didesnis, dažniausiai treniuojamasi sesijomis, greičiau pavargstama. Geriausias tokios sportinės veiklos pavyzdys – jėgos treniruotė sporto klube. Anaerobinių veiklų metu energijos poreikis yra didesnis, nei jos gaunama iš aerobinio gliukozės skaidymo, dėl to pasikeičia energijos gavimo mechanizmai ir išsiskiria streso hormonai kortizolis ir adrenalinas. Veikiant šiems hormonams sumažėja jautrumas insulinui bei skaidomos glikogeno atsargos, todėl glikemija linkusi ne mažėti, o didėti. Po treniruotės, nustojus veikti hormonams, jautrumas insulinui atsistato ir net padidėja.

Strategija, kaip suplanuoti anaerobinę veiklą, pavyzdžiui, jėgos treniruotę sporto salėje su svoriais:

- Geriausiai sportuoti ryte, nevalgius. Kitu atveju po paskutinio maisto turi būti praėję pakankamai laiko, kad aktyvaus insulino būtų kuo mažiau.
- Jei naudojate insulino pompą, 2 val. prieš treniruotę mažinkite bazės tiekimą tik tuo

atveju, jei žinote, kad Jūsų glikemija jėgos treniruotės pradžioje linkusi mažėti.

- Jei treniruotės metu glikemija pradeda kilti, susileiskite nedidelę korekciją. Jos dydį išsiaiškinsite bandymų būdu, nes visų mūsų organizmai į anaerobinį krūvį reaguoja skirtingai. Pradėkite nuo 20–40 % įprastinio korekcijos dydžio ir, jei reikės, ateityje didinkite.
- Po treniruotės rekomenduojama valgyti baltymų turinčio maisto.
- Nepamirškite, kad jautrumas insulinui po treniruotės yra padidėjęs, todėl koreguokite insulino dozes.
- Jeigu intensyviai sportuojate – elektrolitai ir vanduo (ypač magnis) būtini!

Kombinuota fizinė veikla – tai populiariausia sporto rūšis. Geriausias pavyzdys – komandiniai žaidimai (futbolas, tinklinis, krepšinis ir kt.). Tokiuose sportiniuose žaidimuose dalis veiklos būna aerobinė (bėgiojimas po aikštelę), kita dalis anaerobinė (puolimas).

Labai svarbu nepamiršti, kad kiekvieno žmogaus reakcija į fizinę veiklą priklauso nuo daugelio veiksnių – treniruotumo, širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo, hormonų ir kt. Geriausia fizinio aktyvumo ir diabeto derinimo strategija yra ta, kuri tinka Jums. Itin svarbu fizinį aktyvumą planuoti, jam tinkamai pasiruošti, stebėti glikemiją jo metu ir po jo, iškilus klausimams – pasitarti su Jus gydančiu specialistu. Suprasti, koku režimu dirba Jūsų raumenys, gali padėti pulso stebėjimas.

Gero ir prasmingo Naujųjų metų pažadų pildymo! ■

microlife®

A partner for people. For life.



Gyventi tai yra žinoti

microlife neriboja Jūsų laisvės. Tiesiog suteikia galimybę stebėti ir suprasti savo kūną ir jo signalus. Paprastai ir tiksliai.

Kraujospūdžio matuokliai



Insulto
prevencija!

mam₃

Clinically Tested
with atrial fibrillation

Afib

Žastinis automatinis
kraujospūdžio matuoklis
BP A6 PC

Termometrai



3 sec.

Skaitmeninis IR spindulių
bekontaktis termometras
NC200

Inhaliatoriai



2 in 1

Inhaliatorius
NEB PRO „2 in 1“

Informacija telefonu (8~5) 274 5460
Parduotuvė internete www.medactive.lt

www.microlife.lt

Swiss
Brand

microlife®

Kaip išgyventi vakarėlį

Kalėdinės vakarienės, vakarėliai, giminės susitikimai; daug gerų draugų, artimųjų, seniai matytų giminaičių, pažįstamų ir pirmą kartą sutiktų; daug vaišių ir patiekalų, kurių greičiausiai nesugalvotumėte valgyti įprastą dieną. Ką daryti, kad po visko Jūsų gliukozės kreivė ir kitos emocijos neišeitų už ekrano ribų?

Vaišės. Gali būti, kad ant stalo rasite tikrai daug Jums tinkamo maisto – keptos mėsos, žuvies, salotų. Bet jei tai ne toks rimtas balius su balta mišraine, o Jūs laikotės mažai angliavandenių maiste turinčios dietos, pasirinkimas gali būti daug skurdesnis. Visi žinome, kad daug angliavandenių reiškia dideles insulino dozes, kurios nejučia Jus gali nunešti į nesustojančią glikemijos karuselę, kai iš pradžių atrodo, kad viskas tikrai yra kontroliuojama, o staiga prasideda amerikietiški kalneliai aukštyn žemyn.

Į labai rimtą vakarėlį su vakarine apranga ir kvietimais savo vaišių tikriausiai nepasiimsite, bet, jų atnešę į artimųjų ar draugų susibūrimą, šeiminius tikrai nudžiuginsite. Ką galėtumėte pasiruošti? Įvairių salotų, sūrių rinkinį, pjaustytų daržovių su įvairiais padažais, o gal net savo gamybos mažai angliavandenių turintį tortą? Mažai angliavandenių turinčios ir keto dietos dabar labai populiarios, tad tikrai sulauksite nemažai susidomėjimo ir nuostabos, koks skanus gali būti maistas be cukraus ir baltų miltų. Bet kokiu atveju visada gerai apžiūrėkite kitas vaišes – kai kurios gali praversti, jei staiga per daug sumažės glikemija.



Vis dėlto nusprendėte sukirsti pusę lėkštės itin saldaus, cukraus pudra pabarstyto deserto? Viską apskaičiavote, susileidote atitinkamą insulino dozę, jau beveik jaučiate palaimos skonį burnoje ir staiga ... kažkas šalia paklausia, ar tikrai Jūs galite tai valgyti? Kol mintyse šiam žmogui virš galvos piešiate giljotiną, pasvarstykime, iš kokių atsakymų galite rinktis. 1 variantas – gražiai nusišypsote ir skanaujate, tiesa, su 30 proc. sugadinta emocija. 2 variantas – su ta pačia šypsena paklausiate, ar klausiančiajam taip pat galima tai valgyti? 3 variantas – ramiai valgote toliau ir rimtai paaiškinate, su kokia liga gyvenate kiekvieną dieną. Gal tai bus puikaus šviečiamojo pokalbio pradžia? Rinktis Jums. Iš esmės kiekvienas pasirinktas atsakymas tam tikrose situacijose gali būti teisingas.

Alkoholis. Jei esate pilnametis, tai, greičiausiai, švenčių metu mėgausitės ne tik saldumynais,



suaugusiam patiktų žaismingi ar solidūs pleistrai gliukozės jutikliui prilaikyti? Įmantri ir stilinga rankinė visiems reikalingiems reikmenims susidėti? Juokingu užrašu apie diabetą papuošti marškinėliai ar puodelis? Jei tai vaikas, gal jam patiktų žaislas su insulino pompa ar specialiomis mokomosiomis programėlėmis, padėsiantis per žaidimą susigyventi su liga? Spręsti Jums ir Jūsų fantazijai. Iš tikrųjų aš visada padėkoju žmonėms, kurie padovanoja becukrių ledinukų (net jei šie pasirodo išties nevalgomi) ar, pakvietę cukriniu diabetu sergantį mano sūnų į gimtadienį, paklausia, ar jam nereiktų paruošti ką nors ypatingo. Tai reiškia, kad tie žmonės galvoja apie Jus. Jie skiria laiko. Jie prisimena. Todėl net jei jiems nelabai pavyko pataikyti su dovana, nepamirškite jiems padėkoti.

bet ir alkoholiniais gėrimais. Čia turite atsiminti keletą dalykų. Ne, šį kartą ne apie saiką (nors tai nepamainomas dalykas įvairiose gyvenimo sferose). Šį sykį pakalbėsime apie tai, kaip svarbu turėti šalia žmogų, kuris galėtų padėti Jums stebėti savo glikemiją. Ar tai būtų kartu švenčiantis draugas, ar vakarėlyje nesantis bičiulis, bet Jūsų glikemiją stebintis savo telefone ir žinantis, kur Jūs esate. Taip, Jūs būsite tikrai saugesni, jei šalia esantys mokės Jums pamatuoti glikemiją (nepamirškite su savimi turėti visų reikiamų priemonių) ir visų pirmiausia žinos apie Jūsų ligą. Taip pat nepamirškite, kad, jei būsite apgirte, gliukagono injekcija glikemijos gali ir nepakelti (daugiau šia tema skaitykite 32 psl.).

Dovanos. Ar Jums ar Jūsų draugui patiktų dovanos, susijusios su cukriniu diabetu? Žinoma, tai neturėtų būti gliukozės matavimo juostelės ir panašūs dalykai. Jei atsakėte taip, gal



Tegu šventės nebūna išbandymas! Kad jos būtų jaukios ir malonios, užtenka aktyviai leisti laiką, pasikrauti pačių geriausių emocijų, su saiku ragauti gardaus maisto, pavaišinti draugus savo naujais kulinariniais atradimais ir mėgautis buvimu kartu. Gražių švenčių! ■



Laura Gedgaudaitė

Kas bus Jūsų šventinėje taurėje?

Žmonija atrado alkoholinius gėrimus dar priešistoriniais laikais, ir nuo tada alkoholio vartojimas lydi visas didžiąsias metų šventes. Tikriausiai visi turime tokių draugų ir pažįstamų, kurie nevarato nę lašo, lygiai kaip ir tokių, kurie vartoja smarkiai per daug. Tarp vieno ir kito kraštutinumo – abstinencijos ir piktnaudžiavimo – yra tie, kurie linksmybės taurę pakelia tik retkarčiais, pavyzdžiui, švenčių proga. Jei save priskiriate pastariesiems, turėtumėte žinoti, kaip

alkoholis veikia cukriniu diabetu sergantį žmogų, kad linksma šventė nesibaigtų tragedija.

Koks kiekis yra saugus?

Žinoma, saugiausias alkoholio kiekis yra nulinis. Kaip teigia garsus toksikologas Robertas Badaras knygoje „Toksikologo užrašai“ („Tyto alba“, 2014), Lietuvoje daugiau gyvenimo metų netenkama dėl apsinuodijimų nei dėl širdies ir kraujagyslių ligų. Šią šurpoką statistiką lemia tai, kad dėl nelaimingų atsitikimų, traumų ir savižudybių miršta daugiausia jauni, darbingo amžiaus žmonės, kitaip tariant, visuomenė praranda daug daugiau produktyvių gyvenimo metų nei dėl gerokai vyresniame amžiuje išstinkančių mirčių nuo lėtinių ligų. O šių nelaimių tikroji priežastis – apsinuodijimai alkoholiu, narkotikais, kitomis psichoaktyviomis medžiagomis, vaistais. Alkoholis, deja, pirmauja.

Tragiškos mirtys dėl alkoholio vartojimo nėra vien „prasigėrusių kaimiečių“ ar tam tikrų marginalinių grupių neišvengiamybė, tai visos visuomenės problema, kuri vienodai skauda ir bankininko, ir kasininko, ir mokslininko, ir politiko šeimai. Nesvarbu ir vartojamo alkoholio rūšis bei kaina – vienodai sunkias problemas sukelia ir pigiausi, ir prabangiausi gėrimai.

Kad būtų lengviau vertinti išgeriamo alkoholio kiekį, naudojamas standartinio alkoholio vieneto (SAV) matas. 1 SAV – tai 10 g gryno etanolio. Žinant gėrimo koncentraciją, nesunku apskaičiuoti, koks jo kiekis atitinka 1 SAV. Manoma, kad nepavojingas alkoholio kiekis yra 3 SAV per dieną vyrai ir 2 SAV per dieną moteriai.

Kaip veikia alkoholis?

Alkoholio poveikis priklauso ne tik nuo išgerto kiekio, bet ir nuo lyties, kūno masės, kepenų fermentų aktyvumo ir bendros sveikatos būklės. Moterys genetiškai turi mažiau alkohaldehidrogenazės – alkoholį skaidančio fermento, kurį gamina kepenys. Jų organizmuose taip pat yra mažiau vandens. Todėl išgėrus vienodą kiekį alkoholio, vienodo amžiaus ir kūno sudėjimo moters kraujyje alkoholio koncentracija bus didesnė nei vyro. Didesnė kūno masė lemia didesnį alkoholio pasiskirstymo tūrį, todėl stambus žmogus girtėja lėčiau.

Labai svarbus ir maistas – baltymai (ypač pieno) ir angliavandeniai sulėtina alkoholio patekimą iš virškinamojo trakto į kraują. Lėčiau rezorbuojasi stiprieji gėrimai bei saldūs likerai. Putojantys gėrimai, taip pat kokteiliai su gazuotais priedais (pvz., džinas su toniku) svaigina greičiau.

Dažnai girdime, kad hipoglikemija savo simptomais panaši į girtumą. Tai nėra vien išorinis panašumas. Išgėrus didelį kiekį alkoholio,

kepenys nebespėja jo efektyviai nukenksminti. Alkoholis ir jo skilimo produktai yra toksiški, todėl apdorojant didelį kiekį alkoholio kitos kepenų funkcijos laikinai blokuojamos – dėl to sutrinka gliukogeno skaidymas ir kraujyje sumažėja gliukozės kiekis, kartais gali ištikti koma. Svarbu suprasti, kad šis procesas vyksta nepriklausomai nuo to, ar žmogus serga cukriniu diabetu ar ne. Alkoholio sukelta hipoglikemija gali baigtis mirtimi kaip ir insulino perdozavimas.

Alkoholis alkoholiui nelygu

Žinomos 6 pagrindinės alkoholinių gėrimų rūšys (žr. lentelę), kurios skiriasi savo poveikiu, sudėtimi, cukraus kiekiu bei pagrindinio ingrediento – etilo alkoholio arba etanolio – koncentracija. Seniai pamiršti laikai, kai diabetu sergantiems žmonėms buvo griežtai draudžiama valgyti tam tikrą maistą. Lygiai tas pats pasakytina ir apie alkoholinius gėrimus – protingai suplanavus veiksmus net egzotiškas kokteilis nepadarys



Alkoholinių gėrimų rūšys		Etanolio koncentracija	Angliavandenių kiekis	Poveikis glikemijai
Alus	šviesus	2,5–12 %	~ 3 g / 100 ml	↗↘
	tamsus		~ 2 g / 100 ml	
Sidras	sausas	2,5–13 %	~ 2 g / 100 ml	↗↘
	saldus		~ 8 g / 100 ml	
Vynas	sausas	9–16 %	~ 0,4 g / 100 ml	↔↘
	saldus		~ 4,5 g / 100 ml	↗↘
Spirituotas vynas	sausas	17–22 %	~ 3 g / 100 ml	↓
	likerinis		~ 30 g / 100 ml	↗↘
Likeris	kreminis	15–23 %	~ 40–50 g / 100 ml	↑↘
	desertinis	25–30 %	~ 20–30 g / 100 ml	↗↘
	stiprus	35–75 %	~ 30–40 g / 100 ml	↑↘
Distiliuoti gėrimai	spiritai	35–86 %	0 g / 100 ml	↓
	trauktinės		~ 0–10 g / 100 ml	↓

didelės žalos Jūsų glikemijai. Žinoti, kaip tam tikros rūšies gėrimas gali paveikti gliukozės kiekį kraujyje, yra būtina, tačiau svarbu prisiminti, kad kiekvieno žmogaus diabetas gali būti unikalus. Todėl prieš pakeldami šventinę taurę pasirūpinkite glikemijos stebėjimo prietaisais – tam geriausiai tinka nuolatinis gliukozės jutiklis, nes vakarėlio įkarštyje pasinaudoti gliukomačiu galite tiesiog pamiršti. Labai svarbu, kad kartu švenčiantys Jūsų artimieji ir draugai žinotų, kokie yra hipoglikemijos simptomai ir kaip nesunkiai jie supainiojami su alkoholio sukeltu apsvaigimu.

Ar geriau nealkoholinis?

Įvairūs alkoholio prekybos apribojimai paskatino

nealkoholinio alaus ir vyno populiarumo augimą. Nealkoholiniai analogai turi vieną didžiulį privalumą – juose nėra alkoholio, todėl jų išgėrę nepatirsite apsvaigimo, nerizikuosite apsinuodyti alkoholiu, be to, galėsite drąsiai sėsti prie vairo. Tačiau būtina prisiminti, kad nealkoholinio vyno ar alaus kaloringumas yra beveik identiškas alkoholiniams, tik tos kalorijos susidaro ne iš alkoholio (1 g alkoholio išskiria 7 kcal), o iš angliavandenių. Dažniausiai nealkoholinio alaus ar vyno gamyboje naudojamas itin nepalankiai glikemiją veikiantis gliukozės–fruktozės sirupas. Todėl jei nusprendėte šventes pasitikti be alkoholio, rinkitės tikrai nealkoholinius ir angliavandenių neturinčius gėrimus – vandenį, natūralią šaltą arbatą, uogų gairvą ar kitus be cukrius gaviuosius gėrimus. ■

Meksikietiški cukinijų laiveliai

Atvėsus orams dažniau norisi šilto maisto – šis laikas puikiai tinka sriuboms, sodriems troškiniams ir, žinoma, kepiniams gaminti! Viena iš itin dažnai mūsų daržuose sutinkamų daržovių – cukinija. Siūlome papildyti savo receptų knygas dar vienu šiltu, sočiu ir nedaug angliavandenių turinčiu patiekalu. Jis gardus ir puošnus, todėl tiks ir šventiniams pietums.

4 porcijoms reikės:

- 4 nedidelių cukinijų;
- 250 g konservuotų juodųjų pupelių;
- 200 g konservuotų kukurūzų;
- 1 didelės saldžios raudonosios paprikos;
- 1 vidutinio dydžio mėlyną svogūną;
- 80 g šaltai rūkytos šoninės;
- jeigu mėgstate – vieno aitriojo pipiro;
- 2 v. š. alyvuogių aliejaus;
- 2 a. š. kumino;
- 1 a. š. saldžiosios paprikos miltelių;
- druskos;
- 100 g tarkuoto sūrio.

1. Cukinijas nuplauname, perpjauame per pusę. Arbatiniu šaukšteliu atsargiai, stengdamiesi nepažeisti luobelės, išskobiami didžiąją dalį minkštimo. Kuo daugiau išskobsime, tuo gilesni bus laiveliai – tuo daugiau tilps įdaras. Paruoštus laivelius patepame aliejumi ir pasidedame į šalį. Ruošiame įdarą!

2. Keptuvėje paskrudiname šoninę. Kai šoninė iškepa ir tampa traški, tiesiame ją ant popierinio rankšluosčio, kad sugertų riebalų perteklius. Atvėsusią šoninę supjaustome nedideliais gabaliukais.

3. Į tą pačią keptuvę, kurioje kepė šoninę, įpilame šaukštą aliejaus, sudedame smulkiai supjaustytą mėlyną svogūną ir šiek tiek apkepame. Tuomet sudedame kubeliais pjaustytą raudonąją papriką ir prieskonius. Uždengiame dangčiu ir leidžiame pasitroškinti 5–6 min.

4. Konservuotas pupeles būtinai perplauname šaltu vandeniu, jos turi būti sausos ir švarios. Perteklinį skystį nuo konservuotų kukurūzų taip pat nupilame. Kukurūzus ir juodąsias pupeles dedame į keptuvę ir dar kelias minutes troškiname.

5. Visą įdarą suverčiame į patogų indą, dedame kelias

saujas sūrio ir išmaišome. Svarbu dirbti greitai, nes kuo labiau ištirps sūris, tuo sunkiau bus sudėti įdarą į laivelius.

6. Kepimo inde ant kepimo popieriaus susidėliojame cukinijas. Šaukštu atsargiai dedame įdarą ir apibarstome sūriu.

7. Kepame 180 laipsnių orkaitėje 20 min., uždengę folija (itin svarbu, kad folija nesiliestų prie sūrio ir neprikeptų), vėliau foliją nuimame ir paskrudiname 5–10 min.



1 porcijos maistingumas

Energetinė vertė	327 kcal
Angliavandeniai:	20 g
cukrus	7 g
maistinės skaidulos	13 g
Baltymai	19 g
Riebalai:	19 g
sotieji	8 g
nesotieji	11 g

Riešutų sviesto sausainiai su šokolado gabaliukais

Artėja šventės, kurių metu atsispirti įvairiausiems skanumynams – ypač sudėtinga. Siūlome Jums mažai angliavandenių turinčių sausainių receptą, kad visi šeimos nariai galėtų džiaugtis desertų stalu!

12 sausainių reikės:

- 125 g riešutų sviesto (kreminės konsistencijos), jeigu mėgstate – sviestas gali būti su druska. Labai svarbu, kad riešutų sviestas būtų vienylytės konsistencijos – jei jis išsislukosniavęs, gerai išmaišykite;
- 1 v. š. tirpinto kokosų aliejaus arba sviesto;
- 2 v. š. eritrolio ar kito saldiklio;
- 100 g migdolų miltų;
- 3/4 a. š. valgomosios sodos arba kepimo miltelių;
- kelių lašelių vanilės esencijos;
- 20–30 g juodojo šokolado gabaliukų be cukraus.

Gaminimo eiga:

1. Įkaitiname orkaitę iki 180 laipsnių.
2. Kepimo skardą išklojame kepimo popieriumi.
3. Dideliame dubenyje sumaišome visus ingredientus: riešutų sviestą, lydytą kokosų aliejų arba sviestą, eritrolį, migdolų miltus, sodą, vanilę, smulkintą šokoladą.
4. Minkome tešlą.
5. Padalijame tešlą į 12 dalių, susukame rutuliukus – tešla galutinai gražiai sulimpa.
6. Išdėliojame rutuliukus ant kepimo popieriaus skardoje, šakute įspaudžiame ornamentą – rutuliukas virsta sausainiu!
7. Dedame sausainius į orkaitę ir kepame 10 minučių. Vos iškepę sausainiai yra labai minkšti, taip ir turi būti! Vėsdami jie sukietės, o vidus išliks minkštas ir nuostabiai skanus! Valgyti ne anksčiau nei po 20 min.
8. Sausainius galite laikyti sandariame inde iki 2 savaičių.



1 porcijos maistingumas

Energetinė vertė	170 kcal
Angliavandeniai:	4 g
cukrus	1 g
maistinės skaidulos	2 g
Baltymai	7 g
Riebalai:	14 g
sotieji	4 g
nesotieji	10 g

Trupininis uogų pyragas

Šventės asocijuojasi su namais, šeima, vaikumu ir sniego kalnais už langą. Šis pyragas idealiai tinka tokioms dienoms! Šio pyrago magija, kad jis turi būti gaminamas inde, iš kurio ir valgysite. Galite dalintis iš didelės kepimo formos arba kiekvienam paruošti atskirai karščiui atspariuose mažesniuose indeliuose.

Jums reikės:

Tešlai:

- 2 a. š. sviesto;
- 65 g migdolų miltų;
- 1 v. š. eritrolio ar kito saldiklio;
- 1/2 a. š. tarkuotos citrinos žievelės.

Įdarui:

- 300 g mėlynių, aviečių ar jų mišinio;
- 1/4 a. š. ksantano dervos miltelių;
- 1 v. š. eritrolio ar kito saldiklio;
- 1 a. š. šviežiai spaustų citrinos sulčių.

Gaminimo eiga:

1. Vidutinio dydžio inde sumaišykite uogas, ksantano dervą, saldiklį ir citrinos sultis. Pasistenkite, kad uogos kuo labiau pasidengtų kitais ingredientais.
2. Suberiame uogas į vieną didelį arba kelis mažus kepimo indus.
3. Ištirpiname sviestą. Sumaišome migdolų miltus, saldiklį ir citrinos žievelę, supilame sviestą ir sutriname į trupinius.
4. Trupinius suberiame ant uogų, nesistengiame tvarkingai uždengti.
5. Kepame 190 laipsnių karščio orkaitėje. Jeigu kepatė didesniame inde, užtruksite maždaug 22 min., jeigu mažesniuose indeliuose – 15–18 min. Jeigu uogos burbuliuoja, o trupiniai įgavo auksinę spalvą – Jūsų pyragas iškepė!
6. Papuoškite keliomis uogomis ir mėgaukitės tiesiai iš kepimo indo. Kadangi šventės, ant viršaus puikiai tinka tiršti vaniliniai plombyro ledai.



Viso pyrago maistingumas

Energetinė vertė	770 kcal
Angliavandeniai:	55 g
cukrus	22 g
maistinės skaidulos	25 g
Baltymai	16 g
Riebalai:	54 g
sotieji	15 g
nesotieji	39 g

Nuotraukos ir receptų aprašymai Aistės Jakimavičiūtės-Bikauskės

„Smalsučių“ adventas

Su kalendorine žiema prasidėjęs adventas – metas, kai nuo senų laikų šeimos rinkdavosi vakaroti, pabūti kartu, pasidžiaugti vienas kito draugija. „Smalsučių“ klubo vaikai ir jų šeimų nariai taip pat susirinko šiltai pabendrauti ir savo rankomis sukurti advento vainiką, kurio pynimo paslapčių ne pirmus metus moko „ISDeco“ floristė Ineta Sukackienė. Ji papasakojo, kad į vainiką įtvirtinamos keturios žvakės ir po vieną uždegamos kiekvieną advento sekmadienį. Žvakės žymi keturias savaites iki šviesos sugrįžimo – Kristaus gimimo šventės – Kalėdų.

Adventas – geriausias laikas grožio paieškoms. Jei būsimė gražūs vidumi, būsimė gražūs ir išore. Kurkime savo grožį, naują vidinį pasaulį. Nelaukime mistiškos sausio pirmosios, savo gimtadienio ar dar kokios nors svarbios dienos, pradėkime keistis dabar. „Aš galiu daryti gėrį dvylika valandų ir nenuleisti rankų. Bet jei galvočiau, kad turiu tai daryti visą gyvenimą, – pritrūčiau drąsos...“ – iš Popiežiaus Jono XXIII romumo dekalogo.

Pasinaudokime adventu, gražiu ir šiltu laikotarpiu, pripildykime savo sielą ramybės, meilės, gražių jausmų. Kai pajusime, kad galime daryti gėrį dvylika valandų, suprasime, kad tai galima daryti ir visą gyvenimą.

Jūsų „Smalsučiai“ ■



Prie gydytojo kabineto eilė. Atsidaro durys, gydytojas per visą koridorių mielai praneša:
 – Pagal Asmens duomenų apsaugos įstatymą mes neturime teisės kviešti pacientų vardu ir pavarde. Žmogau su diabetu, užeitkit!



Pacientas ligoninėje skundžiasi slaugytojai:
 – Kokie bjaurūs vaistai, tarsi nuodai!
 – Kokie vaistai?! Čia pietūs.



Sveikatos apsaugos ministerija įspėja: neturit pinigų – nesirkit!



Kuris per dieną aktyvus kaip bitė, stiprus kaip jautis, dirba kaip arklis ir vakare pareina namo pavargęs kaip šuo, turėtų pasitarti su veterinaru – labai didelė tikimybė, kad jis yra asilas...



Mane labai nervindavo, kai per kiekvienas vestuves visos bobutės baksnodavo ir sakydavo: „Dabar tavo eilė“. Tačiau jos liovėsi, kai aš joms tą patį pradėjau sakyti per laidotuves.



Medicinos pirmakursiai, besimokydami lotynų kalbos, netyčia iškvietė Napoleono šmėklą.



Vyras pas gydytoją:

– Daktare, patarkite ką nors dėl nemigos. Aš tiesiog negaliu vakare užmigti.
 – Jūs įsivaizduokite, kad jau rytas ir turite skubėti į darbą.



Gydytojas apžiūri ligonį.

– Nelabai Jūs man patinkate...

Pacientas:

– Tai ir Jūs, gydytojau, ne kažin koks gražuolis...



Mieli skaitytojai, kviečiame išsakyti savo nuomonę apie „Diabeto IQ“.

Norite pagirti, patarti, pakritikuoti?
Kokiomis temomis norėtumėte paskaityti?
Pažįstate nepaprastų cukriniu diabetu sergančių
žmonių, kurių istorijas galėtume aprašyti?
Turite pastabų ar pageidavimų?

Laukiame Jūsų laiškų el. paštu
klubas.smalsuciai@gmail.com

Jūsų „Smalsučiai“

Diabeto IQ

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo
„Smalsučiai“ **leidinys 2019 Nr. 4**

