

# Diabeto IQ

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo „Smalsučiai“ leidinys 2020 Nr. 1(5)

**Cukriniu diabetu sergančių vaikų  
priežiūra ugdymo įstaigose – realybė!**

**ATTD 2020: technologijų paradoksas**

**„Jei nugriūnu – stojuos ir čiuožiu toliau“**

**Diabetinės retinopatijos  
diagnostika ir gydymas**

**Vitaminų ir mineralų poreikis  
sergantiems cukriniu diabetu**



## 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.

Leidinyi platinamas nemokamai ligoninėse, poliklinikoje, vaistinėse, NDNT padaliniose, 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

- 4 Cukriniu diabetu sergančių vaikų priežiūra ugdymo įstaigose – realybė!

### TEISINĖ INFORMACIJA

- 10 Lengvatos ir nuolaidos

- 12 Ar žinote, kad...

### NAUJAUSIA INFORMACIJA APIE CUKRINIO DIABETO KONTROLĘ

- 14 ATTD 2020: technologijų paradoksas

### MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 18 „Jei nugriūnu – stojuos ir čiuožu toliau“

### PAŽVELKIME GILIAU

- 22 Diabetinės retinopatijos diagnostika ir gydymas

- 28 Vitaminų ir mineralų poreikis sergantiems cukriniu diabetu

- 32 Diabetas „žaliems“

### VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 36 Olandų blynas orkaitėje

- 37 Vafiliai!

- 38 Patarimai, kaip geriau nesielgti, jei Jūsų vaikui diagnozuotas cukrinis diabetas

- 39 Linksmulinas



## Netobulumo grožis

Viena iš mūsų kartos ypatybių – „Nesu pakankamai geras (-a)“ prakeiksmas. Ir tai nieko keisto, kiekvienas girdėjo raginimą stengtis būti geresnis už giminaitį, klasės draugą ar mamos draugės sūnų. Turėjome numerį dienyne, egzaminuose, stojamuosiuose. Dabar savo noru reitinguojamės „patinka“ paspaudimų skaičiais, pasiekimais, laipsnių, įtakingų pažinčių kiekiu, rezultatais. Tik niekas niekada neužsiminė, kad šiose rungtynešė nėra jokio finišo, nes visada atsiranda kažkas labiau „-esnis“. Netobulumas yra išskirtinis ir gražiausias žmogiškumo atributas. Jame slypi tobulėjimo ir kūrybiškumo potencialas. Linkiu sau ir Jums lygintis tik su vakarykščiu savimi ir ten rasti motyvaciją rytoj būti truputį geresne savo versija.

Su meile

*Aistė Jakimavičiūtė-Bikauskė*

Ina Juotkienė, Darius Juotkus

## Cukriniu diabetu sergančių vaikų priežiūra ugdymo įstaigose – realybė!

- Lietuvoje yra apie 80 ikimokyklinio amžiaus vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu.
- Nemaža dalis jų nelanko darželio, nes tokių vaikų tiesiog nepriima į ugdymo įstaigą arba nėra užtikrinama tinkama ligos kontrolė.
- Dalis vaikų lanko darželį tik iki pietų ir atsisako maitinimo, nes nėra kam pamatuoti gliukozės kiekio kraujyje, suleisti insulino.
- Retas darželis sutinka priimti vaiką su diabetu, dažniausiai tokie vaikai priimami tik geranoriškų darbuotojų dėka.
- Nuo šiol kiekvienoje ugdymo įstaigoje pagal teisės aktų reikalavimus privalės būti užtikrinama 1 tipo cukriniu diabetu sergančio vaiko priežiūra.

### Pržiūrėti vaikai – laimingi tėvai

1 tipo cukrinio diabeto diagnozės pradžioje, bemaž prieš pusantrų metų, mama Vilma svarstė: „Kažin ar begalėsime lankyti darželį... Tikriausiai teks mesti

darbą ir pačiai prižiūrėti dukrą...“ Nes... cukrinių vaikų priežiūros praktika darželiuose neteikė didelių vilčių: jei ugdymo įstaigos vadovai ir auklėtojai geranoriški, priims lėtine liga sergantį vaiką, jei ne – teisinis įstatymų, numatančių diabetu sergančių vaikų priežiūrą, stoka, kratysis atsakomybės ir dažnu atveju teigs, kad prižiūrės vaiką, bet ne jo diabetą... Raginame mamą nenuleisti rankų, juk turi būti išeitis.

2018 m. vasarą susirgusi 1 tipo cukriniu diabetu, iš pradžių 4-metė Deimantė Gargždų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ praleisdavo vos pusę dienos, nieko nevalgydavo. Mergaitė turėjo insulino pompą su gliukozės matavimo sistema, tad auklėtojos tik stebėdavo gliukozės kiekį ir reikalui esant paskambindavo mamai. Darbovietė sudarė galimybes mamai dirbti nuotoliniu būdu, tad prireikus ji galėjo pati pasirūpinti dukra. Pirmieji metai mamai buvo išties sunkūs – reikėjo ne tik daug ko išmokti, bet ir išspręsti klausimą: kas darželyje skaičiuos angliavandenius, suleis insulino, seks gliukozės kiekį kraujyje?

2019 m. mama kreipėsi į darželio direktorę A. Šimaitienę, kuri yra žmogus, kupinas empatijos, supratimo ir žmogiškumo. Direktorė kreipėsi į Klaipėdos rajono savivaldybės tarpinstitucinio bendradarbiavimo koordinatorių ir Vaiko gerovės komisiją dėl cukriniu diabetu sergančio vaiko priežiūros ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Toks atvejis savivaldybėje buvo pirmas – paprastai mokytojo padėjėjas skiriamas vaikui, turinčiam mokymosi sunkumų, o šiuo atveju pagalbos reikėjo dėl medicininių priežasčių, todėl buvo prašoma skirti koordinuotą pagalbą diabetu sergančiai mergaitei. Įstatymuose 2019 m. dar nebuvo numatyta prievolė skirti priežiūrą, tačiau netrukus prašymas buvo patenkintas. Išimties tvarka Deimantę darželyje nuo 2019 m. gruodžio mėn. prižiūri atskira darbuotoja – mokytojos padėjėja. Tai pirmas Lietuvoje (mūsų žiniomis) atvejis, kai



Deimantė su Gargždų lopšelio-darželio „Gintarėlis“ palaikymo komanda. Direktorė A. Šimaitienė (kairėje) su „Smalsučių“ įteiktu medaliu, ant kurio parašyta: „Ačiū, kad palaikote cukriniu diabetu sergančius vaikus“. Inos Juotkienės nuotr.

atskiras specialiai skirtas žmogus prižiūri vieno vaiko diabetą.

„Visi esame laimingi – vaikas darželyje prižiūrėtas, dažniausiai nesulaukiu nė vieno skambučio. Tai reiškia, kad viskas gerai“, – sako mama. Jos teigimu, net ir cukrus susitvarkė – kai nuolat šalia yra žmogus, kuris už tai atsakingas, jis kruopščiai apskaičiuoja suvartojamus angliavandenius, sulėidžiamo insulino kiekį. Darželio vadovybė taip pat atsižvelgė į mamos prašymą pakoreguoti maistą – nebeduodama daug greitųjų angliavandenių turinčių produktų. Mama sako, dabar galinti šiek tiek atsipūsti ir ramiai dirbti, o duktė laiminga, būdama kartu su visais vaikais. „Juk ji tokia pat kaip visi, nori žaisti ir draugauti“, – šypsosi mama.

Klubo vardu esame dėkingi ne tik Gargždų lopšelio-darželio „Gintarėlis“ vadovei ir darbuotojoms, bet ir Klaipėdos rajono visuomenės sveikatos biurui, inicijavusiam ir finansavusiam „Smalsučių“ klubo organizuotus mokymus „Cukriniu diabetu sergantys vaikai. Sėkminga integracija į ugdymo procesą“. O mama dėkinga savivaldybės darbuotojams, kurie parodė, kad yra jautrūs kito problemoms ir rado būdų padėti šeimai. „Jei ne savivaldybės geranoriškumas

ir palaikymas, būčiau kryžiaus keliusėjusi ir nesulaukusi pagalbos“, – sako mama.

Visi kartu dėl vaikų galime padaryti labai daug. Svarbu ieškoti galimybių ir būdų. Tai pavyzdys, kaip savivaldybės lygmeniu, nesant „iš viršaus nuleistų“ konkrečių įstatymų, galima išspręsti lėtinę ligą sergančiam vaikui, šeimai ir visai diabeto bendruomenei opų ir jautrų klausimą. Tai pirmoji ir geroji patirtis, kuria mes nepaprastai džiaugiamės, didžiuojamės ir esame dėkingi visiems neabejingiems žmonėms!

## „Viskas bus gerai, susitvarkysime!“

Kretingiškis Gustas 1 tipo cukriniu diabetu susirgo 2018 m. birželį, būdamas 1 metų ir 7 mėnesių, jau lankydamas lopšėlį-darželį. Ir jei pasakytume, kad mama Renata jau po keleto mėnesių grįžo į tarnybą ir tęsė įprastinę savo veiklą, daug kam tai nuskambėtų tarsi iš fantastikos srities. Pasirodo, viskas įmanoma, kai sūnui linki tik geriausio ir kai tavo supa nuoširdūs, empatiški žmonės.

Palangos lopšėlį-darželį „Žilvinas“ Gustas

pradėjo lankyti vos 1-erių, nes tokio amžiaus vaikų Kretingos ugdymo įstaigos dar nepriėmė. Mama Renata, išgirdusi diagnozę ir vydamą šalin blogiausias mintis, pirmiausiai susikoncentravo į pačią ligą – mokėsi skaičiuoti angliavandenius, domėjosi Lietuvos rinkoje esančiomis insulino pompomis, gliukozės jutikliais. Ne viskas iškart klostėsi sklandžiai, tačiau Renata suprato, kad kito kelio nėra – reikia kuo greičiau išmokti kontroliuoti diabetą, o savęs ir vaiko gailėtis nereikia. Yra kaip yra. Svarbiausia, savo baimės ir nerimo mama neperdavė mažyliui sūnui, kuris nuo pat pirmų dienų laikėsi didvyriškai.

Per keletą mėnesių perpratusi daugelį diabeto kontrolės paslapčių, Renata kreipėsi į darželio direktorę Rasą Jurgutienę su klausimu: „Ar priimsite vaiką, susirgusį 1 tipo cukriniu diabetu?“ Tiesa, Renata jau turėjo kitų mamų, auginančių „cukrinukus“, suformuotą išankstinę nuomonę, kad vaikas į darželį negrįš, nes niekas nenori tokio „nepatogaus“ vaiko savo grupėje, todėl teks mesti darbą ir likti su vaiku namuose. Didelei mamos nuostabai, direktorės atsakymas nudžiugino: „Viskas bus gerai, visokių vaikų ir visokių ligų būna. Pamanyk, diabetas! Susitvarkysime!“ Netrukus buvo pakalbėta ir su Gustą ugdančiomis auklėtojomis, ir jų padėjėjomis, kurios taip pat prižadėjo geranoriškai padėti, nors nežinomybė ir ligos nesupratimas bauginio. Įstaigos personalas akimirka sudvejojo, ar pavyks, ar supras, ar mokės, tačiau Gusto mama prižadėjo nuolat bendradarbiauti, padėti, išaiškinti ir bendromis jėgomis siekti tikslo – tolesnės vaiko socializacijos, jokiais būdais neišskiriant jo iš grupės. Tuo labiau kad Gustas lopšelyje-darželyje jautėsi puikiai, o mama privalėjo tęsti tarnybą. Netrukus personalui tapo ramiau – auklėtojos

ir jų padėjėjos pamažu įsisavino ligos kontrolės principus. Be to, Gustas jau turėjo insulino pompą, o jo gliukozės kiekį kraujuje telefono ekrane stebėjo ne tik personalas, bet ir mama.

Renata, dirbdama Klaipėdoje, kasdien buvo priversta kursuoti maršrutu „Kretinga (namai)–Palanga (darželis)–Klaipėda (darbas)–Palanga–Kretinga“ (apie 100 km kasdien). Kadangi Kretingos ikimokyklinėse ugdymo grupėse buvo priimami vaikai nuo 2 metų, mama prieš Gusto 2-ąjį gimtadienį pateikė prašymą ugdyti vaiką Kretingos lopšelyje-darželyje „Žilvitis“. Į tai 2018 m. rugpjūtį jai buvo atsakyta: „<...> Informuojame, kad negalėsime priimti ir sudaryti sąlygų lankyti sūneliui <...>, kadangi neturime asmens sveikatos priežiūros specialisto, kuris galėtų šią paslaugą teikti. <...> Kretingos rajono savivaldybės tarybos 2016-12-22 sprendimu Nr. T2-337 patvirtintame Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo Kretingos rajono savivaldybės teritorijoje esančiose mokyklose tvarkos apraše yra 11 punktas: „Mokyklose, skirtose mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, asmens sveikatos priežiūra vykdoma teisės aktų nustatyta tvarka“. Vaikui, sergančiam 1 tipo CD, reikalingos asmens sveikatos priežiūros paslaugos, kurių visuomenės sveikatos specialistas neturi teisės atlikti (kompetencijos trūkumas, asmens sveikatos priežiūros paslaugoms teikti reikalinga licencija). Gustą <...> paliekame laukiančiųjų sąrašė. Patvirtinkite. Pagarbiai, direktorė B. Ė.". Reziumė: ugdymo įstaiga priima Gustą, bet ne jo diabetą...

Norime atkreipti dėmesį, kad vaikai, sergantys diabetu, neturi specialiųjų ugdymosi poreikių. Tokiems vaikams reikia specialios sveikatos priežiūros pagalbos, kurią gali suteikti ne tik tėvai,



**Nelik abejingas!**



Gusto palaikymo komanda: auklėtoja Irena (dešinėje) ir auklėtojos padėjėja Rima (kairėje). Inos Juotkienės nuotr.



Gustas su mama, kuri, praėjus keletui mėnesių po diagnozės, grįžo į tarnybą. Inos Juotkienės nuotr.

neturintys medicininio išsilavinimo, bet ir pagal naująją tvarką – ugdymo įstaigos darbuotojas ar visuomenės sveikatos priežiūros specialistas pagal tam tikrą susitarimą. Pagalbos ranką Gustui ir jo tėvams ištiesusi Palangos lopšelio-darželio „Žilvinas“ direktorė R. Jurgutienė, tuo metu sulaukusi dar vieno „cukrinuko“ mamos prašymo ugdyti vaiką, nusprendė, kad, grupėje atsiradus antram diabetu sergančiam mažyliui, laikas skirti etatą šių dviejų vaikų priežiūrai.

„Negalime ignoruoti tokių prašymų, – paaiškino „Žilvino“ direktorė R. Jurgutienė. – Stengiamės išgirsti kiekvieną ir padarysime viską, kad vaikai ir jų tėvai jaustųsi gerai. Žmoniškumo niekada nebūna per daug.“

Tikimės, kad 2020 m. sausio 1 d. įsigaliojęs

įsakymas leis lengviau apibrėžti vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, priežiūrą ugdymo įstaigoje. O paklausus, ar eitų į Kretingos darželį, jei būtų priimti, mama Renata atsakė: „Ne, pasiliktume ten, kur esame, Palangoje. Visuomet būsiu dėkinga direktorei už tokį begalinį palaikymą“. Ko daugiau žmogui reikia? Norisi būti ten, kur gera, kur ramu, kur žmogus žmogui – žmogus.

## Ilgai laukti pakeitimai

Klubas „Smalsučiai“ nepailstamai triūšia visų Lietuvos „cukrinukų“ labui. Vienas iš paskutinių nuveiktų darbų – inicijuotas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl

**Paaukok 1,2 proc.** gyventojų pajamų mokesčio  
**VAIKŲ, SERGANČIŲ CUKRINIŲ DIABETU, KLUBUI „SMALSUČIAI“**  
 Paramos gavėjo kodas **142041047**  
 Tel. 8 682 504 56.

Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimas (2019 m. gruodžio 11 d. įsakymas Nr. V-1428/V-1465), kuris įsigaliojo 2020 m. sausio 1 d.

## Priešistorė

2017 m. sausį pradėję veiklą vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klube „Smalsučiai“, nuolat sulaukdavome klausimų, ar ugdymo įstaigos privalo užtikrinti 1 tipo cukriniu diabetu sergančių vaikų ligos priežiūrą mokyklose ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Supratome, su kokiomis problemomis susiduria sergančių vaikų šeimos, ieškojome būdų, kaip galėtume padėti išspręsti rūpimus klausimus tiek savivaldybių, tiek respublikinių lygmeniu.

2018 metais šiuos klausimus bandėme spręsti su Klaipėdos miesto administracija, tačiau supratome, kad jokių apčiuopiamų rezultatų nepasieksime, nes tai – ministerijų kompetencija. Panašią situaciją ir rezultatus nupasakojo tuometinė Vilniaus diabeto klubo vadovė E. M. Jakimavičienė – kreipimasis į Vilniaus miesto administraciją rezultato nedavė.

2018 m. rugpjūtį kreipėmės į LR socialinės apsaugos ir darbo ministeriją ir LR švietimo, mokslo ir sporto ministeriją su prašymu išspręsti įstatymų dėl vaikų priežiūros spragas. Gavę atsakymą supratome, kad jas užlopyti nebus lengva ir teks paplušėti apsiginklavus kantrybe. Teko ieškoti vaikams neabejingų politikų, kurie padėtų mums pasiekti tikslų. Kreipėmės į LR Seimo narę D. Šakalienę, kandidatą į Klaipėdos miesto merus A. Vaitkų, rašėme raštus LR SAM, LR SADM, LR ŠMSM, kreipėmės į LR Ministrą Pirmininką S. Skvernelį.

Pagaliau buvome išgirsti. 2019 m. balandžio 2 d. LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijoje įvyko posėdis, kuriame dalyvavo LR švietimo, mokslo

ir sporto ministerijos, LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos, LR sveikatos apsaugos ministerijos bei LR Vyriausybės atstovai. Posėdžio metu buvo aptartos vaikų integracijos ir priežiūros problemos ikimokyklinio ir mokyklinio ugdymo įstaigose, nagrinėti užsienio šalių modeliai, teikti pasiūlymai šiai problemai spręsti.

## Kas dabar?

Laukiama, kol ministerijos, įvertinusios pasiūlymus ir galiojančius teisės aktus, bendromis jėgomis paruoš Vaikų priežiūros tvarkos aprašą, taip pat pristatys jį organizacijoms, atstovaujančioms lėtinėmis ligomis sergantiems vaikams. Taigi ugdymo įstaigos jau dabar turi ruošti užtikrinti sveikatos priežiūrą pagal mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros veiklos planą, kuris yra sudedamoji strateginio plano ir metinio veiklos plano dalis, taip pat pasitvirtinti ir pradėti įgyvendinti naują Vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, priežiūros organizavimo tvarkos aprašą, kuriame aiškiai numatyta, kaip ir kokiomis priemonėmis bus užtikrinama cukriniu diabetu sergančių vaikų priežiūra ugdymo įstaigoje.

## Pakeitimai

Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašas nustato sveikatos priežiūros ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir profesinio mokymo įstaigose tikslą, uždavinius, organizavimo tvarką, visuomenės sveikatos specialisto funkcijas, teises ir pareigas. Šios priežiūros tikslas – saugoti ir stiprinti mokinių sveikatą, aktyviai bendradarbiaujant su mokinių tėvais (globėjais, rūpintojais), mokytojais, pagalbos mokiniui specialistais, mokyklos Vaiko gerovės komisija.

Sveikatos priežiūrą mokiniams, ugdomiems pagal





*Įsigalioja tvarka, numatanti cukriniu diabetu sergančių vaikų priežiūrą ugdymo įstaigose. „Smalsučiai“ archyvo nuotr.*

ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, vykdo savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros biudžetinė įstaiga – savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, teikiantis visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas pagal savivaldybių bendradarbiavimo sutartį.

Šią priežiūrą ugdymo įstaigoje vykdo visuomenės sveikatos specialistas, atitinkantis Visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo, patvirtinto Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymu Nr. V-630 „Dėl Visuomenės sveikatos specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“, nustatytus kvalifikacinius reikalavimus.

Valstybės biudžeto lėšos, reikalingos savivaldybės teritorijoje esančiuose mokyklose ugdomų mokinių sveikatos priežiūrai, apskaičiuojamos Valstybinėms visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti reikalingų lėšų apskaičiavimo metodikos, patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2013 m. spalio 11 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Valstybinėms visuomenės sveikatos

priežiūros funkcijoms vykdyti reikalingų lėšų apskaičiavimo metodikos patvirtinimo“, nustatyta tvarka.

Atsižvelgdamas į konkrečios mokyklos, savivaldybės bei šalies visuomenės sveikatos priežiūros poreikius ir prioritetus, visuomenės sveikatos specialistas kartu su mokyklos bendruomene parengia veiklos plano projektą, suderina jį su visuomenės sveikatos biuro direktoriumi ir pateikia mokyklos vadovui. Veiklos plane numatytos priemonės turi būti įtrauktos į veiklos planą.

Visuomenės sveikatos priežiūrai mokykloje vykdyti turi būti įrengtas sveikatos kabinetas. Sveikatos kabinetas turi būti lengvai prieinamas mokiniams ir kitiems mokyklos bendruomenės nariams, užtikrinantis paslaugų teikimo konfidencialumą. 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 ir sudarant mokymo sutartį. ■



Živilė Dapšytė

## Lengvatos ir nuolaidos

Trumpai apžvelkime, kokios nuolaidos yra taikomos asmenims, kuriems nustatytas neįgalumas arba darbingumo lygis. Toliau atrinkome pagrindines nuolaidas, bet tai nebaigtinis sąrašas – dėl galiojančių nuolaidų teiraukitės renginio organizatorių ar paslaugų teikėjų.

**1. 80 % nuolaida** vienkartiniam arba terminuotam vardiniam **bilietui kelionei** tolimojo, vietinio reguliaraus susisiekimo autobusu, troleibusu, keleiviniu traukiniu, reguliaraus susisiekimo laivu ir keltu taikoma:

- tiems, kuriems nustatytas neįgalumo lygis (arba iki 2005-07-01 pripažinti vaikais invalidais) ir juos lydinti asmeniui;
- tiems, kuriems nustatytas 0–25 procentų darbingumo lygis (arba iki 2005-06-30 pripažinti I grupės invalidais) ir juos lydinti asmeniui.

**2. 50 % nuolaida** vienkartiniam arba terminuotam vardiniam **bilietui kelionei** tolimojo, vietinio

reguliaraus susisiekimo autobusu, troleibusu, keleiviniu traukiniu, reguliaraus susisiekimo laivu ir keltu taikoma tiems, kuriems nustatytas 30–55 procentų darbingumo lygis (arba iki 2005-06-30 pripažinti II grupės invalidais).

**3. Asmens tapatybės kortelės arba paso** (tik už vieno iš šių dokumentų) **išdavimas ir keitimas bendra tvarka** yra nemokamas:

- asmenims iki 18 metų, kuriems nustatytas neįgalumo lygis;
- asmenims, kuriems nustatytas 0–40 procentų darbingumo lygis.

**4. Neįgaliesiems ir juos lydintiems asmenims** (vienam neįgaliajam – vienas lydintis asmuo) apsilankymas daugelyje muziejų (Valdovų rūmuose, Gedimino pilies bokšte, Palangos gintaro muziejuje, Vilniaus paveikslų galerijoje ir kt.) **yra nemokamas**. Informaciją apie Jūsų pasirinktame muziejuje taikomą nuolaidą galite rasti [www.muziejai.lt](http://www.muziejai.lt).

## Brandos egzaminų tvarka

Vasaros pradžioje mokiniai laikys brandos egzaminus. Pasirūpinkite, kad Jūsų vaikui būtų sudarytos sąlygos pasimatuoti gliukemiją, pavalgyti, susileisti insulino ar atlikti kitus reikiamus veiksmus.

LR švietimo ir mokslo ministras 2012 m. gruodžio 31 d. įsakymu Nr. V-1771 patvirtino Brandos egzaminų organizavimo ir vykdymo aprašą. Šio aprašo 42 punkte nurodoma, kad „kandidatams, turintiems sveikatos sutrikimų, patvirtintų gydytojų konsultacinės komisijos pažymomis, pagal šios komisijos rekomendaciją gali būti pritaikomos brandos egzamino vykdymo sąlygos ir dalyko brandos egzamino vykdymo ir vertinimo instrukcija. Prašymą kartu

su gydytojų konsultacinės komisijos pažyma mokinyms ir buvęs mokinyms pateikia mokyklos vadovui“. Tad atitinkamai prašymą, kuriame išdėstytos reikalingos sąlygos, kartu su gydytojų konsultacinės komisijos pažyma reikia pateikti mokyklos direktoriui. Nepamirškite pasiteirauti savo mokykloje, kokia tvarka ir iki kada galima pateikti prašymus.

Taip pat būtina atkreipti dėmesį į kitą įsakymą. LR

## Prašymo pavyzdys

### MOKYKLOS PAVADINIMAS, KLASĖ, VARDAS, PAVARDĖ

Mokyklos direktorei Vardas Pavardė

### PRAŠYMAS DĖL SPECIALIZUOTŲ POREIKIŲ EGZAMINŲ METU

Data  
Miestas

Sergu cukriniu diabetu. Ligai kontroliuoti naudoju insulino pompą, kuri garsiniu signalu automatiškai praneša apie pavojingai sumažėjusį arba padidėjusį gliukozės kiekį kraujyje. Garsiniai signalai kartojasi kas kelios minutės tol, kol cukraus kiekis susinormalizuoja.

Nukritus gliukozės kiekiui kraujyje (hipoglikemija) mane pradeda krėsti drebulys, mirguliuoja akyse, nesugebu sukaupti dėmesio. Ši būseną gali trukti pusvalandį ar ilgiau. Gliukozės kiekiui sureguliuoti reikalingi užkandžiai (sausainiai, saldainiai, duona, sultys). Laiku negavusi maisto galiu prarasti sąmonę.

Pakilus gliukozės kiekiui kraujyje (hiperglikemija) pila prakaitas, padažnėja širdies ritmas, sunku sukaupti dėmesį. Hiperglikemija ištinke dėl nepakankamo insulino kiekio, kuris dažniausiai būna sąlygotas užsikimšusių insulino pompas kateterių. Tokiu atveju reikalinga atlikti 10–15 min. truncančią kateterio keitimo procedūrą.

Prašau egzamino metu leisti užkandžiai savo atsineštą maistą, sudaryti sąlygas atskiroje patalpoje pasikeisti kateterį, toleruoti insulino pompas garsinius signalus, dėl hipoglikemijų ar hiperglikemijų pratęsti egzamino laiką.

Vardas, pavardė

sveikatos apsaugos ir švietimo ir mokslo ministrų 2003 m. sausio 8 d. įsakymu Nr. V-11/18 buvo patvirtintas ligų, galinčių būti pagrindu atleisti asmenis nuo brandos egzaminų, sąrašas. Tarp kitų ligų šiame sąrašė nurodyta ir diagnozė E10–E12 – cukrinis diabetas (vidutinio sunkumo ir sunki forma). Atleistiems nuo brandos egzaminų dėl ligos arba turintiems įgytų ar įgimtų sutrikimų

ir pretenduojantiems į pirmosios pakopos arba vientisųjų studijų valstybės finansuojamas studijų vietas reikalingas tik vidurinį išsilavinimą liudijantis dokumentas.

*Informacija parengta remiantis LR teisės aktų nuostatomis bei viešai prieinama informacija. ■*



## Ar žinote, kad...

...artimajam slaugyti galite pasinaudoti laisvomis dienomis:

- iki 14 kalendorinių dienų, už kurias moka „Sodra“, jei slaugomas vaikas iki 14 m.\*;
- iki 7 kalendorinių dienų, už kurias moka „Sodra“, jei slaugomas sergantis šeimos narys\*;
- iki 120 kalendorinių dienų per metus, už kurias moka „Sodra“, jei stacionare, medicininės reabilitacijos ar sanatorinio gydymo įstaigoje slaugomas vaikas iki 7 m. arba vaikas su sunkia negalia iki 18 m. \*;
- iki 180 kalendorinių dienų per metus, už kurias moka „Sodra“, jei stacionare, ambulatoriškai, medicininės reabilitacijos ar sanatorinio gydymo įstaigoje slaugomas vaikas iki 18 m., sergantis sunkiomis ligomis\*;
- iki 364 kalendorinių dienų per metus, už kurias moka „Sodra“, jei stacionare, ambulatoriškai, medicininės reabilitacijos ar sanatorinio gydymo įstaigoje slaugomas vaikas iki 18 m., sergantis ypač sunkiomis ligomis\*;
- kai vaikas iki 18 m. serga sunkiomis ar ypač sunkiomis ligomis, pasibaigus prieš tai nurodytiems terminams, toliau ligos išmoka mokama iki 120 kalendorinių dienų per metus;
- Darbo kodeksas garantuoja 30 kalendorinių dienų nemokamų atostogų, kai šeimoje yra neįgalus asmuo, kuriam nustatytas nuolatinės slaugos būtinumas;
- Darbo kodeksas garantuoja galimybę išeiti nemokamų atostogų slaugyti sergančio šeimos nario tiek, kiek rekomenduoja gydymo įstaiga.

*\*Turite būti draustas ligos draudimu ir atitikti sąlygas.*

*Parengta pagal LR socialinės ir darbo ministerijos informaciją*





## 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](http://www.abovita.lt)



### FreeStyle Optium Neo gliukozės kraujyje matavimo sistema sukurta būtent Jums!

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

Sekite savo gliukozės tendencijas.



FreeStyle  
Optium Neo

Real C-Sensor and Access Monitoring System

© 2019 Abbott. FreeStyle and related brand marks are trademarks of Abbott Diabetes Care Inc. in various jurisdictions.  
2019\_ADCBat\_08



 **Abbott**  
A Promise for Life



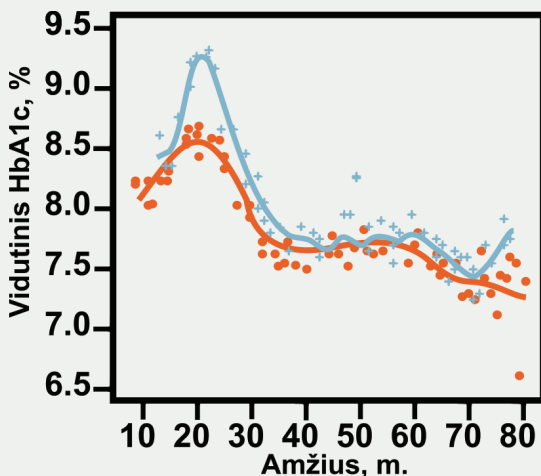
Laura Gedgaudaitė

## ATTD 2020: technologijų paradoksas

**Gdytojai endokrinologai, slaugytojai, diabeto konsultantai, inovatoriai, mokslininkai bei technologijų entuziastai iš viso pasaulio kasmet suvažiuoja į Pažangių diabeto technologijų ir gydymo kongresą (ATTD – Advanced Technologies & Treatments for Diabetes). 13-asis ATTD 2020 m. vasario 19–22 d. įvyko Ispanijos sostinėje Madride, jame dalyvavo daugiau nei 3800 dalyvių iš 81 pasaulio šalies.**

Kaip įprasta tokiuose renginiuose, dalyviai kasdien galėjo rinktis programos temas, kurios juos labiausiai domina – žymūs mokslininkai

pristatinėjo savo tyrimų rezultatus, naujų technologijų kūrėjai – savo jau egzistuojančius ar dar tik kuriamus produktus, vaistų ir insulino gamintojai pasakojo apie naujausius 1 ir 2 tipo cukrinio diabeto gydymui skirtus medikamentus. Tačiau vienas svarbus faktas buvo minimas beveik bet kurioje paskaitoje – tai technologijų paradoksas, kurį atskleidė 2010–2018 metais JAV vykdytas tyrimas, kuriame dalyvavo daugiau kaip 25 tūkst. 1 tipo cukriniu diabetu sergančių įvairaus amžiaus žmonių. Tyrėjai palygino tiriamųjų diabeto kontrolės rezultatus (pagrindinis yra gliuko hemoglobino, HbA1c, tyrimas) 2010–2012 m. su tų pačių asmenų rezultatais 2016–2018 m. Tyrimo laikotarpis dažnai įvardijamas kaip diabeto technologijų revoliucijos pradžia: nuolatiniai gliukozės jutikliai (NGJ), modernios insulino pompos ir kiti insulino leidimo prietaisai tapo ne tik tikslūs, patikimi, patogūs, bet ir daugeliui vartotojų finansiškai bei psichologiškai patrauklūs. Todėl naudojamų technologijų kiekis nuolat auga ir visos jos skirtos vieninteliam tikslui – palengvinti gyvenimą su



Vidutinis HbA1c pagal amžių:  
 2010–2012 m. (oranžinė kreivė)  
 palyginti su  
 2016–2018 m. (mėlyna kreivė).

Šaltinis: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/dia.2018.0384>

liga ir pagerinti diabeto kontrolės rezultatus. Deja, kontrolės rezultatai ne tik negerėja, bet net blogėja (ypač paauglių grupėje), o komplikacijų skaičius didėja. Tik apie 21 % suaugusių turi HbA1c mažesnį nei 7,0 % ir tik 17 % vaikų pasiekia mažesnį nei 7,5 % rezultatą.

## Kodėl?

**1. Duomenų analizės gebėjimų stoka.** 2010–2012 m. NGJ naudotojų buvo vos 7 % ir patys NGJ buvo labai primityvūs, palyginus su dabartiniais. 2016–2018 m. NGJ naudotojų jau buvo 30 %. Nuolatiniai jutikliai suteikia daugybę privalumų: galimybę stebėti gliukozės kiekį kraujyje nuolat, perspėjimus apie žemą, aukštą, krentančią ar kylančią glikemiją, patikimą informaciją apie konkretaus maisto bei kitų veiksmų (streso, hormoninių pokyčių, dehidratacijos, vartojamų vaistų ir t. t.) poveikį konkretaus žmogaus glikemijai. Tyrimai rodo, kad NGJ naudojimas „savaime“ pagerina paciento HbA1c rodiklį – šis pokytis ypač ryškus pirmaisiais metais pradėjus naudoti NGJ. Tačiau vėliau HbA1c rodiklis

linkęs vėl blogėti. Suprantama, kad pats jutiklis niekaip neveikia glikemijos – jis tik suteikia duomenis. Naudotojas turi pats spręsti, ką su tais duomenimis daryti: keisti mitybos įpročius, insulino dozavimo strategiją, fizinio aktyvumo lygį ar tiesiog stebėti, bet nieko aktyviai nedaryti. Pastaroji elgsena dažnai pasirenkama ne dėl abejingumo savo sveikatai, o dėl to, kad naudotojui trūksta žinių, įgūdžių ir motyvacijos analizuoti duomenis.

**2. „Normalaus“ gyvenimo siekis.** Diabetu sergantys žmonės dažnai linkę įrodinėti sau ir kitiems, kad jų gyvenimas su liga yra lygiai toks pat kokybiškas kaip ir be jos. Tėvai, auginantys diabetu sergančius vaikus, daug labiau linkę nuolaidžiauti ir leisti valgyti viską, ko vaikas užsigeidžia, nes „vaikai yra vaikai“. Galimybė stebėti glikemiją ir lanksčiau reaguoti į jos pokyčius pasitelkus technologijas suteikia žymiai didesnę laisvę renkantis maistą ir gyvenimo būdą. Labai dažnai ši laisvė suprantama kaip galimybė valgyti bet ką, taip pat ir sveikatai itin nepalankų maistą (daug rafinuotų angliavandenių, cukraus,

hidrintų riebalų turinčių produktų ir patiekalų), leistis dideles insulino dozes ir žymiai mažiau fiziškai judėti. To pasekmės yra akivaizdžios – tyrimai rodo, 1 tipo diabetu sergantys žmonės turi atsvorį ir yra nutukę 5–9 % dažniau nei nesergantys diabetu, ypač nerimą kelia tai, kad ši tendencija ryškiausia tarp vaikų, paauglių ir jaunų suaugusių. Stereotipinis lieso 1 tipo diabetu sergančio asmens įvaizdis šiuo technologijų klestėjimo laiku nebegalioja. Vis dažniau kalbama apie dvigubą diabetą – būklę, kai 1 tipo diabetu sergantis žmogus dėl atsvario tampa nejautrus insulinui, panašiai kaip sergantis 2 tipo diabetu. Dėl rezistencijos insulinui diabeto kontrolės rodikliai blogėja, o komplikacijų, ypač širdies ir kraujagyslių ligų bei ankstyvos mirties, rizika ryškiai didėja.

**3. Prietaisų tarpusavio komunikacijos nebuvimas.** Diabetu sergantys ir technologijomis besinaudojantys žmonės dažnai pusiau juokais pavadinami kiborgais (kiborgu vadinamas organizmas, kurio biologinės savybės papildytos techninėmis–kibernetinėmis). Deja, savaime nei NGJ, nei insulino pompa ar išmanusis inektorius glikemijos nekontroliuoja – tai turi daryti pats jų naudotojas. Skirtingų gamintojų prietaisai tarpusavyje nekomunikuoja (NGJ niekaip neveikia pompos ir atvirkščiai), o naudotojo veiksmus riboja laikas, žinių ir įgūdžių stoka.

**4. Individualizuotos terapijos stoka.** Cukrinis diabetas yra labai individuali liga; nors daugelis glikemijos kontrolės strategijų tinka statistinei pacientų daugumai, visada atsiranda individualių parametru, kurie kiekvienam pacientui yra skirtingi. Sklandus technologijų veikimas remiasi būtent tokiais individualiai nustatomais parametrais. Pvz.: modernios insulino pompos gali sekti aktyvaus insulino kiekį organizme, tačiau reikia žinoti individualų insulino veikimo laiką, kuris

priklauso nuo konkretaus žmogaus organizmo ypatybių. Individualiais testais nustatomas ir jautrumo insulinui faktorius, insulino ir angliavandenių santykis. Net ir konkrečios technologijos kiekvienam pacientui turėtų būti parenkamos individualiai, remiantis jo kūno sandaros ypatumais bei techniniu išprusimu. Per sudėtingų prietaisų naudojimas neretai sukelia tik nusivylimą, frustraciją ir technologijų baimę.

## Ką daryti?

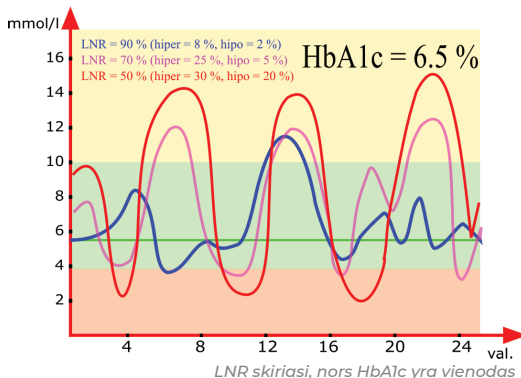
### 1. Duomenų analizės įgūdžių ugdymas.

Gebėjimas interpretuoti NGJ duomenis yra labai svarbus kiekvienam pacientui, tačiau tikrai ne visi geba. Diabeto konsultantų ir slaugytojų užduotis – mokyti pacientus skaityti NGJ kreives, atpažinti dėsingumus ir tinkamai reaguoti. Labai svarbu ir motyvacijos ugdymas – pacientas turi būti suinteresuotas ieškoti geriausių sprendimų, bandyti, nebijoti klysti ir iš savo klaidų mokytis.

**2. Individualizuota terapija.** Sveikatos priežiūros profesionalai turėtų padėti pacientui pasirinkti technologinius sprendimus pagal individualius poreikius, gebėjimus ir motyvacijos lygį. Svarbu suprasti, kad prietaisas, strategija ar taisyklė, kuri neva tinka visiems, iš tikrųjų netinka niekam.

**3. LNR ir HbA1c.** Glikuoto hemoglobino HbA1c tyrimas daugelį dešimtmečių yra pagrindinis glikemijos kontrolės rodiklis. NGJ paplitimas paskatino diskusijas apie LNR – laiką normos ribose – kaip žymiai informatyvesnį diabeto kontrolės vertinimo būdą. Pacientai turi būti skatinami kuo daugiau laiko praleisti 4,0–10,0 mmol/l ribose (jos gali būti ir siauresnės, jei tai įmanoma), išlaikant kuo lygesnę glikemijos kreivę ir patiriant kuo mažiau didelių svyravimų. Gerai kontrolei ir komplikacijų rizikai sumažinti būtina pasiekti LNR > 70 %.





**4. Svorio kontrolė.** Kad sergant diabetu gyvenimo kokybė gali būti puiki, neabejoja nei medikai, nei pacientai, tačiau nereikia persistengti. Nesveiko maisto valgymas ir fizinio aktyvumo stoka yra pavojinga visiems, tačiau diabetu sergantiems – ypač.

**5. Spontaniškumo ribojimas.** Suprantama, kad niekas netrokšta grįžti į laikus, kai glikemija buvo tikrinama vos 1–2 kartus per parą, o insulino dozės buvo pastovios, kaip ir valgomo maisto kiekiai. Tokią statinę diabeto kontrolę visiems laikams pakeitė dinaminė, leidžianti pacientams kur kas dažniau elgtis spontaniškai. Vis dėlto spontaniškas noras suvalgyti gabalą cukruoto pyrago tik labai trumpam pagerina nuotaiką, o po to kylantys glikemijos svyravimai ilgam sutrikdo gerą bendrą savijautą. Todėl visada verta dukart pagalvoti, kas labiau atitinka normalumo sąvoką – gera glikemija ar spontaniškas malonumas.

**6. Komandos kūrimas.** NGJ teikiama is glikemijos duomenimis galima dalintis – perdavus į specialias platformas juos gali realiu laiku matyti paciento artimieji (pvz., sergančio vaiko tėvai), gydytojas ir diabeto konsultantas ar slaugytojas. Tokia diabeto komanda gali ne tik padėti pacientui geriau suprasti savo ligą, bet ir didinti motyvaciją siekti geresnių rezultatų. „Dexcom Clarity“ studija,

kurioje dalyvavo 26 tūkstančiai „Dexcom“ jutiklių naudotojų, parodė, kad duomenimis besidalijančių žmonių vidutinis LNR yra 64 %, o nesidalijančių – 52 %.

**7. Automatizuotų insulino leidimo (AIL) sistemų naudojimas.** Tarpusavyje nekomunikuojantys prietaisai gali būti sujungiami į vieningą sistemą, kuri pagal NGJ duomenis geba keisti insulino tiekimą ir taip išlaikyti glikemiją normos ribose. Tokių komercinių AIL sistemų šiuo metu pasaulyje yra vos dvi („Medtronic MiniMed 670G“ ir „Tandem t:slim X2 Control IQ“), nemažai panašių produktų šiuo metu testuojama ir rinkoje pasirodys per 1–2 artimiausius metus. Alternatyvą komerciniams projektams sudaro DIY (angl. Do It Yourself – Pasidaryk pats) sistemos, kurioms šių metų ATTD buvo skirtas itin didelis dėmesys. Mokslinės studijos parodė, kad DIY sistemų naudotojai pasiekia išties įspūdingų rezultatų: per 6 mėn. vidutinis HbA1c sumažėjo nuo 6,8 % iki 6,4 %, LNR vos per pirmą mėnesį pradėjus naudoti sistemą padidėjo vidutiniškai nuo 68 % iki 73 %. Šie pokyčiai stebėti visose amžiaus grupėse, taip pat ir tarp paauglių, kur gerų kontrolės rezultatų pasiekti sunkiausia. Vis dėlto svarbu suprasti, kad DIY sistemos reikalauja itin didelio paciento žinių ir gebėjimų bagažo bei sveikatos priežiūros specialistų palaikymo ir patarimų.

## Apibendrinimas

Technologijos neblogina diabeto kontrolės rezultatų – jų tikslas yra šiuos rezultatus maksimaliai pagerinti. Tačiau tam, kad šis tikslas būtų pasiektas, reikia paciento ir visos diabeto komandos (artimųjų, gydytojų, slaugytojų) bendro darbo, mokymo(si) ir individualios terapijos kūrimo. Kol nebus sukurtas visiškai automatinės dirbtinės kasos (bioninės arba technologinės) modelis, šiuolaikinės technologijos gali padėti pasiekti gerų diabeto kontrolės rezultatų, tačiau tam reikia tikrai nemažai padirbėti. ■

Laura Gedgaudaitė

## „Jei nugriūnu – stojuos ir čiuožiu toliau“

**Susipažinkite – Nojus Majauskas, Lietuvos jaunučių dailiojo čiuožimo čempionas. Jis nuo penkerių lanko dailųjį čiuožimą Kauno žiemos sporto mokykloje „Baltų ainiai“. Stažas ledo arenoje siekia jau 7 metus. Treniruotės vyksta kasdien, labai dažnai net 2 kartus per dieną. Be to, Nojus dar lanko ir gatvės šokių repeticijas, tad kasdienis jo fizinis aktyvumas – mažiausiai 2–3 valandos.**

2019 m. vasarį, praėjus vos mėnesiui po Nojaus 12-ojo gimtadienio, jam diagnozuotas 1 tipo cukrinis diabetas. Nojaus mama Judita

Majauskienė prisimena: „Tuo metu visi šeimoje buvome peršalę, todėl atlikome kraujo tyrimą ir visai atsitiktinai radome „dovanėlę“. Tačiau neužtrukome suprasti, kad keičiasi gyvenimo taisyklės, bet ne gyvenimas. Dar ligoninėje gydytojai pasakojo, jog yra nemažai 1 tipo cukriniu diabetu sergančių ir aktyviai sportuojančių žmonių ar net profesionalių sportininkų. Todėl neturėjome nei mažiausios minties atsisakyti savo pomėgių ir svajonių. Parvažiavę iš ligoninės, jau kitą dieną grįžome į ledo areną.“

Pradžia buvo tikrai bauginanti ir neteikianti optimizmo. Po 10 minučių treniruotės Nojui prasidėdavo hipoglikemija, todėl tekdavo griebtis saldžių gėrimų. Vienai treniruotei prireikdavo 500–750 ml kokakolos – tai yra 2–3 buteliukų per dieną. Tapo aišku, kad kažką reikia daryti kitaip. Nuo pat ligos pradžios Nojaus šeima ieškojo informacijos internete apie cukrinį diabetą ir netruko susipažinti su mažai angliavandenių turinčios dietos privalumais.

*Nojus Majauskas. Asmeninio archyvo nuotr.*





Nojus Majauskas. Asmeninio archyvo nuotr.



Nojus Majauskas.  
Asmeninio archyvo nuotr.

„Peržiūrėjome šimtus amerikiečių gydytojo Ričardo K. Bernšteino (Richard K. Bernstein) įrašų „YouTube“ kanale, perskaitėme daugybę straipsnių, sekėme gerąsias praktikas socialiniuose tinkluose, išbandėme daugybę naujų receptų ir visi drauge nusprendėme valgyti sveikiau, kokybiškiau ir net skaniau, – pasakoja Judita. – Didelis fizinis aktyvumas lemia nedidelį insulino poreikį, todėl mažai angliavandenių turinti mityba padeda Nojui gerai ir saugiai jaustis visų treniruočių metu. Stengiamės, kad treniruotės metu greito veikimo insulinas jau nebeveiktų, o prieš pat treniruotę Nojus suvalgo 10–15 g angliavandenių turinčių vaisių (pusę banano, obuolio ar mandariną) nesileisdamas papildomo insulino. Lygiai taip pat po treniruotės – suvalgo likusią pusę obuolio ar banano.“

Nepakeičiamas pagalbininkas, padedantis priimti sprendimus ne tik dėl mitybos, bet ir suprasti, kaip skirtingi faktoriai daro įtaką gliukozės kiekiui kraujyje (pvz., prieš varžybų startą), yra Nojus naudojamas nuolatinis gliukozės jutiklis Dexcom G6. Jutiklis perduoda duomenis į išmanųjį telefoną. „Tam, kad nenutrūktų NGJ ryšys, kai Nojus čiuoždamas būna nutolęs nuo telefono net kelias dešimtis metrų, rinkomės tokią mobiliojo ryšio priemonę, kuri palaikytų Bluetooth ryšį dideliu atstumu.“

Nojus yra daugkartinis Lietuvos jaunučių dailiojo čiuožimo čempionas, tarptautinių varžybų prizininkas. Lietuva jau senokai neturėjo atstovo jaunių (vyrų) varžybose, taigi Nojus svajoja atstovauti Lietuvai jaunimo dailiojo čiuožimo

„Didžiojo prizo“ (Grand Prix) etape 2022 metais, todėl šiuo metu intensyviai treniruojasi atlikti trijų apsisukimų šuolius.

Prieš pusantrų metų Nojus pradėjo lankyti dar ir gatvės šokių repetitijas, o 2019 metų spalio mėnesį su šokių studija „F.U.“ atstovavo Lietuvai pasaulio hiphopo šokių čempionate, vykusiame Brèmerhafene, Vokietijoje. „I savaitę laiko trukusį čempionatą Nojų išleidome vieną. Pasitikėjome juo ir žinojome, kad jo valia ir sąmoningumas padės susitvarkyti su visais kasdieniais diabeto iššūkiais.“

Ar dėl diabeto Nojus jaučiasi kitaip nei bendraamžiai? „Kažkada, ligos pradžioje, kai Nojaus klausiau, ko jis labiausiai bijo, atsakė, jog nebijo nieko, išskyrus būti atstumtas dėl ligos. Tačiau prieš kelias dienas džiugiai pranešė, jog jau visi pamiršę, kad jis serga diabetu. Todėl su Nojum sutarėm, jog ir toliau neleisime, kad diabetas taptų kliūtimi siekiant svajonių!“

J „Diabeto IQ“ klausimus atsako pats čempionas Nojus:

### **Ką labiausiai mėgsti veikti laisvalaikiu?**

Sportuoti, žaisti kompiuterinius žaidimus, būti su šeima.

### **Ar daug būna traumų čiuožiant?**

Traumų daug nebūna, bet kartais po griuvimų atsiranda mėlynių ar mažų guziukų. Esu patyręs vieną rimtą traumą. Mokiausi atlikti dvigubą ritbergerio šuolį, vienos pačiūžos geležtė užkliuvo už kitos pačiūžos raištelį, kažkaip įstrigo ir griuvau. Tą kartą lūžo čiurna. Gydytojai atliko dvi operacijas. Bet po 2,5 mėnesio aš jau vėl čiuožiau.

### **Kaip sekasi suderinti sportą ir mokyklą? Kokios**

### **pamokos labiausiai nemėgsti?**

Puikiai, beveik kasdien praleidžiu kelias pamokas, kad nueičiau į rytinę čiuožimo treniruotę. Pasibaigus pamokoms važiuoju į dar vieną ledų treniruotę. Sportas negadina mano mokslo rezultatų. Nemėgstamiausios pamokos neturiu, tiesiog einu ir viskas. Kol kas man mokytis nėra sunku ir sekasi labai gerai.

### **Kur norėtum nukeliauti?**

Į Ameriką ir Japoniją.

### **Koks Tavo mėgiamiausias filmų herojus?**

Loganas iš filmo „Iksmenai“. Jis man patinka, nes yra stiprus, sportiškas, gudrus.

### **Jeigu turėtum supergalių, ką pirmiausia padarytum?**

Išgydyčiau visus vaikus, kurie serga onkologinėmis ligomis ar cukriniu diabetu.

### **Kada smagiau – kai lauke karšta ar kai šalta?**

Kai karšta, nes tada gali pavažinėti dviračiu ir pabūti su draugais lauke.

### **Kokios muzikos mėgsti klausytis?**

Elektroninės ir repo. Labiausiai patinka elektroninės muzikos atlikėjai Dynoro ir Lucky Luke, o repo – atlikėjas Mad Money.

### **Ką pasakytum draugui, kuris tingi sportuoti?**

Jeigu nori būti stiprus ir gražus, turi sportuoti, jei tau liūdna vienam sportuoti, galiu sportuoti kartu su tavim!

### **Ką darai, kai nugriūni?**

Jeigu nugriūnu – stojuos ir čiuožiui toliau. ■

# AR ŽINOJOTE, KAD

JAU sergantys I tipo cukriniu diabetu gali būti draudžiami?



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

## **PROFESIONALIOS KONSULTACIJOS:**

Sigita Eidėnaitė-Paukštė, tel. 8 682 044 93

**COMPENSA**   
VIENNA INSURANCE GROUP

*P. S. Dėl sudėtingos ligos kontrolės ir tyrimų rezultatų draudimo apsaugos gali būti nesuteikiamos.*



Gyd. Jurgita Kazlauskaitė. Asmeninio archyvo nuotr.



Jurgita Kazlauskaitė  
Klaipėdos universitetinės ligoninės gydytoja  
oftalmologė  
Asmeninio archyvo nuotr.

## Diabetinės retinopatijos diagnostika ir gydymas

Sergant cukriniu diabetu, ypatingą dėmesį reikia skirti savo akims, kurios dėl ne itin geros ligos kontrolės gali būti pažeidžiamos. Tai ypač pavojinga tiems, kuriems diabetas diagnozuojamas per vėlai, jau išsivysčius komplikacijoms. Pvz., II tipo cukrinio diabeto pradžia dažnai būna be simptomų ir 29–50 % diagnozuojama pavėluotai, praėjus vidutiniškai

4–7 metams nuo jo pradžios, kai regėjimas jau gali būti pažeistas.

Statistiniai duomenys rodo:

1. Sergant cukriniu diabetu, ankstyva tinklainės pažeidimų diagnostika ir gydymas gali sumažinti aklumo riziką net 95 %.
2. Pacientą intensyviai gydant, diabetinės retinopatijos išsivystymo rizika gali būti sumažinta 76 % ir progresavimas pristabdytas 54 %.

Dažnai pradinėse stadijose liga neturi jokių simptomų, todėl ypač svarbi išsami akių gydytojo konsultacija bent vieną kartą per metus. Tik bendradarbiaujant įvairių specialybių gydytojams, įtraukiant pacientą, galimas sėkmingas gydymo rezultatas.

Pacientui atvykus pasitikrinti dėl diabetinių komplikacijų akyse, visuomet jo klausiamo, kaip

seniai diagnozuotas diabetas, kokius vaistus vartoja, kokie gliukozės kraujyje rodikliai, bendras kraujo spaudimas, gretutinės ligos ir kitos svarbios susijusios informacijos. Pagal šiuos duomenis sprendžiame, kaip dažnai pacientas turi apsilankyti, kaip intensyviai turi būti gydomas, kokį gydymo metodą taikyti, todėl pacientų visuomet prašome atlikti namų darbus – užsirašyti vartojamų medikamentų pavadinimus, žinoti gliukozės kiekį kraujyje, jo svyravimus visą parą, arterinio kraujo spaudimo, cholesterolio reikšmes bei kitą su visomis jo ligomis susijusią informaciją.

Gydytojus stebina, kad pacientai mažai žino apie savo ligą. Paklausus, koks gliuko to hemoglobino kiekis, dažnai atsakoma lakoniškai – „normalus“, nors šeimos gydytojo siuntime surašyti duomenys rodo normą viršijantį kiekį.

Pacientai, sergantys diabetu, turi didesnę glaukomos, kataraktos, diabetinio geltonosios dėmės paburkimo, diabetinės retinopatijos riziką. Riziką susirgti akių ligomis didina infekcija, rūkymas bei nutukimas.

## Simptomai

Ankstyvose tinklainės pažeidimo stadijose pacientai skundų neturi. Kartais pastebi matymo ryškumo pasikeitimus, kurie susiję su gliukozės kiekio arba kraujo spaudimo svyravimais. Akies tinklainės pažeidimas progresuoja etapais: pirmiausia kraujagyslės išsigaubia, formuojasi mikroaneurizmos (išsiplėtimai), kurios su laiku užsikemša, tinklainė nebeaprūpinama reikalinga mityba, todėl siunčiami signalai, kad augtų daugiau kraujagyslių. Šios kraujagyslės, vadinamos naujadarinėmis, yra neisavertės, trapios ir sukelia kraujavimą į stiklakūnį (gelio struktūros darinį, užpildantį akies vidų). Atsiradus kraujavimui, žmogus nemato. Konstatavus naujadarines

kraujagysles, diagnozuojama **proliferacinė diabetinės retinopatijos** stadija. Ištuštėjus naujadarinių kraujagyslių pluoštams, jie tampa stipriomis gijomis, kurios pradeda traukti tinklainę, vystosi **tinklainės atšokos**. Naujadarinėms kraujagyslėms plintant į kitas akies struktūras – raišelę, akies priekinės kameros kampą – didėja akispūdis, vystosi **glaukoma**.

Tinklainės pažeidimui formuojantis periferijoje, pacientas taip pat gana ilgai – iki paskutinių ligos stadijų – gali nejausti jokių simptomų, pažeidimą pastebi tik akių gydytojas oftalmologas: apskaičiuota, kad oftalmologo konsultacijos metu vidutiniškai 20 % žmonių pirmą kartą sužino, kad serga diabetu.



*Taip mato pacientas, kai išsivysto diabetinis geltonosios dėmės paburkimas*

Progresuojant pažeidimui, atsiranda skraidantys taškeliai, drumstys arba, trūkinėjant naujadarinėms kraujagyslėms, kraujuojant, prarandamas regėjimas.

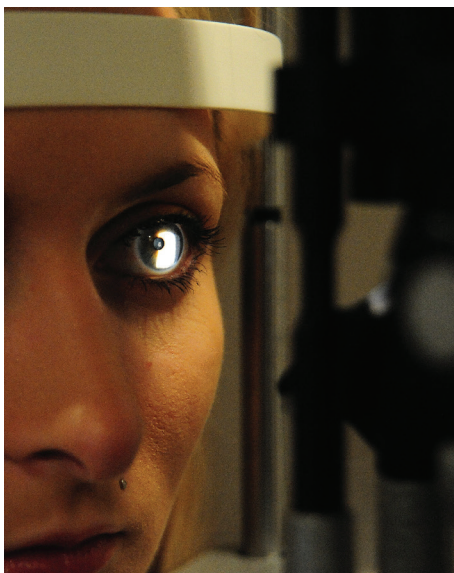
**Diabetinis geltonosios dėmės paburkimas (makulopatija)** – tai pakitimai, atsirandantys akies centrinėje dalyje. Tinklainės centras vadinamas geltonąja dėme (makula). Ji atsakinga už smulkiusių objektų atpažinimą, spalvinį matymą

ir galimybę skaityti. Pažeidus šią sritį simptomai atsiranda tuoj pat: neaiškus matymas tiek į tolį, tiek į artį (net ir su akiniais), dėmės prieš akis ar vaizdo iškritimas. Tai pagrindinė pacientų iki 50 metų amžiaus aklumo priežastis, dažniau (28 %) konstatuojama sergantiems II tipo diabetu ir rečiau (12 %) pacientams, sergantiems I tipo diabetu. Diabetinis geltonosios dėmės paburkimas gali būti diagnozuojamas kartu su diabetine retinopatija.

## Diagnozavimas

Diabetinė retinopatija vystosi, kai yra didelis diabeto ligos stažas, nestabili, nekoreguota glikemija, aukštas sisteminis kraujo spaudimas, sutrikusi lipidų pusiausvyra kraujyje, žmogus rūko, turi antsvorį, nėštumo metu. Tokius pacientus bendrosios praktikos gydytojai, endokrinologai turėtų dažniau nukreipti oftalmologo konsultacijai.

Pacientai ankstyvose ligos stadijose, kai



gydymas būtų sėkmingiausias, dažnai niekuo nesiskundžia. Todėl reguliari akių patikra ypač svarbi, kad būtų išvengta aklumo.

Akių ligų ištyrimas prasideda regėjimo aštrumo patikra, pamatavus akispūdį, sulašinami akies vyzdį plečiantys lašai ir su plyšine lempa ir lęšiais įvertinami akies struktūrų pokyčiai.

Detaliau tiriama naudojant naujausias technologijas:

**1. Optinę koherentinę tomografiją**, kurios metu vertinami struktūriniai tinklainės ir stiklakūnio pokyčiai, matuojamas tinklainės storis. Kartu gali būti įvertinama ir kraujagyslių būklė geltonosios dėmės srityje.

**2. Fluorescentinę angiografiją**, kurios metu į veną suleidus tam skirtus dažus, fotografuojama tinklainė ir stebimi kraujotakos pokyčiai, kraujagyslių pralaidumo ir užsikimšimo zonos, naujadarinės kraujagyslės. Atlikus tyrimą parenkamas tikslus gydymas.

**3.** Šiuo metu vis dažniau kalbama apie **dirbtinio intelekto** vaidmenį diagnozuojant diabetinę retinopatiją. Pati naujausia studija, kuri buvo atlikta Indijoje Gulshan ir kt. mokslininkų, įrodė, kad kompiuteriai gali pakeisti žmogų atrenkant pacientus, kuriems tikrai reikalinga laiku suteikta specializuota pagalba, ypač kai yra daug pacientų ir mažai specialistų. Planuojama, kad ateityje kompiuteriai atsakys, ar rasti pakitimai tinklainėje yra pavojingi ir linę progresuoti.

## Profilaktika

Rūpinantis savo sveikata, teisingai maitinantis, reguliariai sportuojant ir vartojant vaistus kaip paskirta, galima išvengti diabeto komplikacijų. Diabetinės retinopatijos galima išvengti,



ją sulėtinti ar sustabdyti kontroliuojant ją skatinančius veiksnius:

1. Glikemijos kontrolė. Sergant I tipo CD gliukozės hemoglobinas (HbA1c) iki 7,5 % padeda sumažinti diabetinę retinopatiją 27 %; sergantiems II tipo CD ir išlaikantiems HbA1c iki 7 % diabetinės retinopatijos rizika mažėja 21 %.
2. Arterinis kraujo spaudimas. Griežta kontrolė mažina diabetinės retinopatijos riziką 34 %, o geltonosios dėmės paburkimo riziką net 50 %.
3. Rūkymas. Rūkymas blogina diabetinės retinopatijos ir makulopatijos eigą, net jeigu visi kiti faktoriai yra normos ribose.
4. Cholesterolio kiekis kraujyje.
5. Nėštumas. Hormonų pokyčiai turi įtakos diabetinės retinopatijos eigai, todėl būtina dažnesnė kontrolė.

## Gydymas

Pasireiškus diabeto komplikacijoms akyse, yra daugybė gydymo metodų, bet turbūt pats „lengviausias“ – gera glikemijos kontrolė.

Jeigu vystosi proliferacinė diabetinė retinopatija, atsiranda naujadarinės kraujagyslės, konstatuojami dideli išemijos plotai tinklainės periferijoje, taikomas gydymas lazeriu, kuris sunaikina tuos išeminius plotus, o naujadarinės kraujagyslės susiraukšlėja ir tampa neaktyviosiomis.

Vystantis tinklainės atšokimui dėl naujadarinių kraujagyslių gijų, atliekamos operacijos, vadinamos vitrektomija, kai pašalinamos gijos ir tinklainė grąžinama į vietą.

### Diabetinis makulos paburkimas gydomas:

1. Lazeriu, jei pakitimai yra geltonosios dėmės srityje toliau nuo centro.

2. Anti-KEAF injekcijomis. Esant diabetiniams pakitimams akyje, daugėja cheminių medžiagų, kurios vadinamos kraujagyslių endotelio augimo faktoriumi (KEAF), kuris atsakingas už kraujagyslių pralaidumo padidėjimą, kraujo ir kitų skysčių patekimą į tinklainę. Sukurti vaistai, kurie leidžiami į stiklakūnį, blokuoja KEAF ir žymiai pagerina tinklainės būklę bei paciento regėjimą. Daugelyje klinikinių studijų įrodyta šių vaistų nauda, jie gerokai pranašesni atstatant regėjimą lyginant su lazeriniu gydymu, ypač kai pakitimai apima patį akies centrą. Šių vaistų nauda įrodyta klinikinėse studijose gydant ir proliferacinę diabetinę retinopatiją.

3. Steroidų injekcijos į stiklakūnį ypač efektyvios, jei geltonosios dėmės pažeidimai apima didelį plotą, kai negaunama efekto leidžiant anti-KEAF arba yra kontraindikacijos naudoti anti-KEAF.

Gydymas injekcijomis atliekamas kas keturios savaitės (anti-KEAF), kas keturi mėnesiai (steroidai), kol gaunamas efektas, po to gydytojas sprendžia, koks režimas bus taikomas, pagal paciento akies būklę parenkamas individualus gydymas, galima kombinuoti gydymą vaistais ir lazeriu.

## Tinklainę ir gyslainę veikiančios fitoterapinės medžiagos

Gamta sukūrė sudėtingą ir labai jautrų organą – akis, dėl savo aktyvios medžiagų apykaitos, senėjimo proceso ir gretutinių ligų jos lengvai pažeidžiamos. Ir gamtoje galime rasti pagalbos mūsų akims – fitoterapines medžiagas.

Biologiškai aktyvūs augaliniai junginiai, išskirti iš citrusinių vaisių, vadinami **flavonoidais** (pvz., diosminas ir hesperidinas), apsaugo kraujagyslių sienelės, mažina kapiliarų pralaidumą, didina lygiųjų raumenų tonusą, taip pagerindami kraujotaką. Hesperidinas

mažina „blogą“ cholesterolio, trigliceridų koncentraciją, bendrą lipidų kiekį kraujyje. Tiek diosminas, tiek hesperidinas slopina uždegimą sukeliančių medžiagų aktyvumą, todėl mažėja kraujo klampumas, gerėja mikrocirkuliacija.

**Aescinas** – biologiškai aktyvių medžiagų mišinys, išskirtas iš paprastojo kaštono (*Aesculus hippocastanum* L.) sėklų, medicinoje vertinamas dėl uždegimą ir patinimus slopinamųjų savybių.

**Paprastųjų raudonėlių ekstrakto** antioksidacinis aktyvumas keturis kartus didesnis nei mėlynių uogų, 12 kartų didesnis nei apelsinų ir net 42 kartus didesnis nei obuolių.



Ypatingas dėmesys skiriamas **ginkmedžių lapų ekstrakto** vartojimui retinopatijos profilaktikai. Šio ekstrakto sudėtyje esančios medžiagos pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, mažina kapiliarų pralaidumą, didina kraujagyslių elastingumą, aktyvina kraujotaką, reguliuoja energetinius procesus, slopina kraujagyslių endotelio augimo faktorių, kuris yra vienas iš aterosklerozę sukeliančių veiksnių. Tyrimais nustatyta, kad dviskiaučių ginkmedžių lapų ekstraktas reikšmingai pagerina tinklainės kapiliarų kraujo tėkmės greitį pacientams, kuriems buvo nustatyta diabetinė retinopatija. 2009–2012 m. Lietuvos sveikatos mokslų

universitete vykdytas tarptautinis projektas „Eureka“, finansuotas Mokslo, inovacijų ir technologijų agentūros. Siekiant įvertinti augalinių antioksidantų poveikį II tipo cukrinio diabeto komplikacijų vystymuisi, atliktas 18 mėn. trukmės dvigubai aklas, randomizuotas, lygiagrečių grupių, placebo kontroliuojamas kliniškinis tyrimas, kuriame dalyvavo 200 pacientų, vidutiniškai 10–11 metų sergančių II tipo cukriniu diabetu. Nustatyta, kad tik dviskiaučių ginkmedžių lapų ekstraktas teigiamai veikė akies mikrocirkuliaciją, didžiausią poveikį turėjo paburkimo, kraujosruvų, lipidų kaupimosi sumažėjimui.

Augalinės medžiagos gali būti vartojamos kaip pagalbinės akių kraujagyslinėms ligoms gydyti:

- Skiriant injekcijas į stiklakūnį, taikant gydymą lazeriu.
- Po gydymo poveikiui stabilizuoti ir remisijai pailginti.
- Tais atvejais, kai specifinio gydymo taikyti negalima, jo reikia laukti arba tenka jį atidėti.
- Kitais atvejais, susijusiais su kraujagyslių sklerotiniais pokyčiais, padidėjusiu trapumu, kraujosruvų atsiradimu.

Tik glaudaus gydytojų komandos (bendrosios praktikos, endokrinologo, gydytojo oftalmologo) ir paciento bei jo artimųjų bendradarbiavimo dėka galimas sėkmingas diabetinės retinopatijos gydymas. Gera žinia, kad visos naujausios technologijos tiriant ir gydant diabetu sergančius pacientus yra taikomos Lietuvoje. ■



# Accu-Chek® Instant matuoklis.

Lengva matuoti.

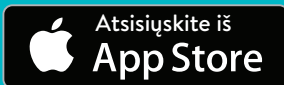
Lengva prijungti.

Idealu, kai naudojama kartu.

- **Apskaičiuotas HbA1c rezultatas** – daugiau jokių staigmenų!
- **Greitai ir paprastai užfiksuosite** gliukozės kiekį kraujyje, valgomus patiekalus ir nuotraukas
- **Išmanūs gliukozės kiekio kraujyje grafikai**
- **Motyvuojantis grįžtamasis ryšys**, iššūkių ir priminimų pasitikrinti
- Bendrinamos **PDF ataskaitos**
- **Programėlė mySugr** **lietuvių kalba!**



**Būkite sumanūs.**



[bit.ly/mysugriOS](http://bit.ly/mysugriOS)



[bit.ly/mysugrAndroid](http://bit.ly/mysugrAndroid)



ACCUCHEK, ACCUCHEK INSTANT ir SOFTCLIX yra „Roche“ prekių ženklai.  
mySugr yra mySugr GmbH prekės ženklas.  
© 2020 Roche Diabetes Care

UAB „Roche Lietuva“  
Diabeto priežiūra  
J. Jasinskio g. 16B, 10 aukštas  
LT-03163 Vilnius, Lietuva  
Nemokama Accu-Chek klientų linija 8 800 20011

**ACCUCHEK®**



Sandrija Čapkauskienė  
Biomedicinos mokslų dr.

## Vitaminų ir mineralų poreikis sergantiems cukriniu diabetu

**Priklausomai nuo diabeto tipo ir jo valdymo, išskiriama keletas vitaminų bei mineralų, kurie svarbūs organizmo būklei. Tačiau prieš pradėdant vartoti reikia būtinai pasikonsultuoti su Jus gydančiu mediku.**

### Vitaminas B6 arba piridoksinas

Vitaminas B6 dalyvauja daugiau nei 160-je fermentinių reakcijų (amino rūgščių, angliavandenių bei lipidų medžiagų apykaitos), svarbus kai kurių neurotransmiterių sintezėje ir (ar) katabolizme, veikia antioksidantiškai. Diabetinė polineuropatija gali būti susijusi su vitamino B6 trūkumu. Piridoksino papildai gali padėti pagerinti gliukozės toleranciją, diagnozavus gestacinį diabetą. Vitaminas B6 taip pat vaidina svarbų vaidmenį užkertant kelią su diabetu susijusioms komplikacijoms.

### Vitaminas B7 arba biotinas

Biotinas veikia sinergiškai su insulinu žmogaus organizme ir didina vieno iš fermentų – gliukokinazės – aktyvumą. Didžiausias kiekis gliukokinazės yra kasos beta ląstelėse

bei kepenyse. Gliukokinazė kasos beta ląstelėse veikia kaip gliukozės jutiklis. Kepenų ląstelėse gliukokinazė atsakinga už gliukozės sandėliavimą (kaupimą) glikogeno pavidalu. Įdomu tai, kad atitinkamų genų mutacijos gali sąlygoti šio fermento deficitą, o tai veda prie diabeto pasireiškimo vos gimus. Diabetu sergantiems asmenims ne nuo kūdikystės gali būti nustatomas šio fermento sumažėjimas. Pastaruoju metu atliekami moksliniai tyrimai parodė, kad 1 tipo diabetu sergantiems žmonėms biotinas gali pagerinti fermento aktyvumą ir tokiu būdu palengvinti glikemijos kontrolę.



### Vitaminas B12 arba kobalaminas

Vitaminas B12 yra būtinas optimaliam nervų, širdies bei kraujagyslių sistemų, kraujodaros funkcijos palaikymui, DNR sintezei. Vitamino B12 šaltiniai yra gyvūninės kilmės maistas: mėsa, kiaušiniai, pieno produktai. Įrodyta, kad vitamino B12 trūkumas yra labai dažnas 1 ir 2 tipo cukriniu diabetu sergantiems asmenims. Diabetu sergantiems žmonėms vitamino B12 trūkumas gali pasireikšti sutrikusia atmintimi, periferinės neuropatijos simptomais, mažakraujyste. Kobalamino trūkumas taip pat siejamas su autoimuniniu tiroidizmu (skydliaukės disfunkcija) ir celiakija (autoimunine virškinamojo trakto liga).

### Vitaminas C arba askorbo rūgštis

Vitaminas C stiprina imuninės sistemos atsaką (didina limfocitų skaičių), slopina uždegimus, stimuluoja dopamino, serotoninino sintezę, svarbus nėštumo metu, pagerina chromo, geležies, seleno įsisavinimą. Šio vitamino ypač gausu erškėtrožėse, juoduosiuose serbentuose, paprikose, braškėse, spanguolėse, avietėse, pomidoruose, citrusiniuose vaisiuose. Deja, žalumynuose per 12 val. suyra 75–90 % vitamino C. Tad svarbu gauti šio vitamino papildomai. Nustatyta, kad sergantiems 1 tipo diabetu vitamino C lygis paprastai yra žemas. Trūkstam vitamino C ir esant padidėjusiam gliukozės kiekiui kraujyje, ląstelėse padaugėja sorbitolio – kenksmingo gliukozės apykaitos produkto, kurio kaupimasis gali padidinti diabetinių komplikacijų, pvz., retinopatijos, neuropatijos ir inkstų pažeidimų, riziką. Kraujyje padaugėjus vitamino C, sorbitolio kiekis ląstelėse sumažėja. 2 tipo diabetu sergantiems žmonėms vitaminas C gali turėti įtakos gerinant gliukozės toleranciją, tačiau dar trūksta mokslinių įrodymų šiam teiginiui tvirtai pagrįsti.

## Vitaminas D

Vitaminas D svarbus kaulų ir dantų formavimuisi bei palaikymui, didina kalcio pasisavinimą plonajame žarnyne, slopina kalcio išsiskyrimą su šlapimu, padeda išlaikyti sveiką kalcio ir fosfatų koncentraciją kraujyje, stiprina imuninę sistemą, svarbus vėžio profilaktikai. Žema vitamino D koncentracija padidina 2 tipo cukrinio diabeto atsiradimo riziką 57 %, nes kasos beta ląstelių reguliacija gali būti neigiamai paveikta esant nuolatiniam vitamino D trūkumui. Sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu taip pat būdingas stipriai per žemas vitamino D kiekis organizme. Moksliniai tyrimai rodo, kad vitamino D trūkumas mažina jautrumą insulinui, o tai sąlygoja didesnę gliukoato hemoglobino koncentraciją ir didesnę diabeto komplikacijų riziką.

## Antioksidantai

Blogai kontroliuojamas diabetas sąlygoja didelį laisvųjų radikalų susidarymą ir oksidacinio streso didėjimą organizme. Padidėjęs oksidacinis stresas didina glikemiją, skatina imuninės sistemos silpnėjimą. Tad vitaminai ir augalinės medžiagos, pasižymintys antioksidaciniu poveikiu, labai svarbūs sergančio cukriniu diabetu organizmui (tai vitaminai E ir C, kai kurie B grupės vitaminai, folatai, karotinoidai), nors nėra pakankamai klinikinių įrodymų, jog šios biologiškai aktyvios medžiagos gali visiškai apsaugoti diabetu sergančius asmenis.

## ALR ir GLR

ALR arba alfa linoleno rūgštis yra viena iš omega-3 riebalų rūgščių. GLR arba gama linoleno rūgštis priklauso omega-6 riebalų rūgščių grupei. Kuo šios rūgštys ypatingos?

**ALR** veikia kaip antioksidantas: stiprina imunitetą, mažina uždegimines reakcijas, saugo kraujagysles ir išlaiko jas elastingas, užtikrina nervų sistemos apsaugą. Mokslškai įrodyta, kad alfa linoleno rūgštis gali būti naudinga ir pagelbėti diabetu sergantiems asmenims mažinant diabetinės neuropatijos simptomus, ypač neuropatinį skausmą. ALR šaltinis yra linų sėmenys, kanapių sėklos, augaliniai aliejai, graikiniai riešutai, špinatai, kopūstai. Žuvų organizmuose iš ALR susidaro kitos omega-3 riebiosios rūgštys, pasižyminčios panašiu veikimu.

**GLR** pasižymi antivėžiniu, priešuždegiminiu bei antioksidaciniu poveikiu. Diabetu sergantiems asmenims GLR gerina nervų laidumo greitį, dėl to pagerėja kraujotaka ir sumažėja galūnių dilgčiojimas. Artrito pažeistiems sąnariams, sausoms akims GLR taip pat padeda mažindama uždegiminius procesus. Daugiausia GLR yra nakvišos, agurklės ir kanapių sėklų aliejuose. Juodųjų serbentų sėklų aliejus yra plačiai naudojamas kaip stiprinanti sveikatą priemonė dėl gana nemažo GLR kiekio.



## Karnitinas arba L-karnitinas, Acetil-karnitinas

Karnitinas yra medžiaga, padedanti organizmui teisingai panaudoti riebalus energijos gamybai

ląstelių mitochondrijose. Karnitinas yra natūraliai gaunamas su maistu (daugiausia jo yra raudonoje mėsoje ir pieno produktuose) arba sintetinamas organizmo iš amino rūgščių. Karnitinas sumažina kraujo cholesterolio ir trigliceridų koncentraciją, padeda skaidyti riebalų rūgštis organizme, suriša šių procesų metu susidarančias rūgštines liekanas. Dėl šios priežasties karnitino papildai gali būti naudingi, kai yra padidėjusi diabetinės ketoacidozės rizika. Mokslinių tyrimų rezultatai parodė, kad karnitinas svarbus gerai gliukozės kontrolei.

### Chromas

Chromas yra esminis mineralas, randamas daugelyje maisto produktų. Jei racione yra per mažai chromo, organizmas negali efektyviai vartoti gliukozės. Manoma, kad chromo papildų vartojimas gali pagerinti gliukozės kontrolę, padidinti gliukozės toleranciją, sumažinti gliukozės kiekį nevalgius, insulino kiekį kraujyje (kuris būna padidėjęs sergant 2 tipo cukriniu diabetu), taip pat pagerinti kraujo lipidų profilį – sumažinti trigliceridų ir padidinti „gerojo“ cholesterolio kiekį. Tačiau chromo ilgalaikio vartojimo poveikis dar nėra gerai iširtas.

### Magnis

Magnis yra būtina smegenų ir viso organizmo maistinė medžiaga. Magnio daug kviečių sėlenose, sėklose, riešutuose, špinatuose, bulvių lupenose. Šis mineralas aktyvina 300 fermentų veiklą, stabilizuoja ląstelių membranas, svarbus širdies kraujagyslių, kaulinio audinio, raumenų ir nervų sistemos veiklai. Taip pat šis mineralas padeda reguliuoti gliukozės kiekį kraujyje. Magnio trūkumas dažnai pastebimas cukriniu diabetu sergantiems žmonėms. Trūkumas gali atsirasti tiek 1, tiek ir 2 tipo cukriniu diabetu sergantiems

asmenims, tačiau labiau paplitęs tarp pastarųjų. Taip yra todėl, kad mažas magnio kiekis yra susijęs su atsparumu insulinui. Magnio trūkumas gali padidinti ir 2 tipo diabeto išsivystymo riziką. Dažnai teigiama, kad magnio papildų vartojimas gali pagerinti glikemijos rodiklius ir diabeto kontrolę. Tačiau šios ir panašios mokslinės ataskaitos vis dar reikalauja tolimesnių tyrimų, patvirtinančių magnio poveikį asmenims, sergantiems cukriniu diabetu.

### Cinkas

Cinkas dalyvauja daugelyje ląstelių funkcijų, yra labai svarbus imuninės sistemos homeostazės palaikymui, insulino sekrecijai. Manoma, kad cinko trūkumas organizme gali paskatinti 2 tipo diabeto vystymąsi. 1 tipo diabetu sergantiems asmenims taip pat dažnai trūksta cinko. Moksliskai įrodyta, kad cinkas gali padėti valdyti hiperglikemiją asmenims, sergantiems šia lėtine metaboline liga.

### Žoliniai papildai

Nėra patikimų įrodymų, kad bet kokie augaliniai papildai gali padėti kontroliuoti diabetą ar jo komplikacijas. Cinamono nauda žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu, nėra aiški. Kiti vaistažolių papildai, tiriami sergant cukriniu diabetu, apima kartųjį melioną, įvairius kiniškus augalinius vaistus, ženšenį, saldžiąsias bulves, graikinių riešutų pertvaras. Tyrimai neįrodė, kad kuris nors iš jų yra veiksmingas, o kai kurie gali turėti net šalutinį poveikį. Nėra įtikinamos informacijos apie vaistažolių papildų saugumą žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu. Vartojant vaistažoles, pvz., jonažoles, dygliuotąjį kaktusą, alaviją ar ženšenį, ir įprastus vaistus nuo diabeto (ypač sergant 2 tipo diabetu), gali atsirasti nepageidaujamas šalutinis poveikis. ■



*Kaunietis Dalius nesidrovi viešai leistas insulinino „Smalsučių“ nuotr.*

Živilė Dapšytė

## Diabetas „žaliems“

**Labas, jau prabėgo 6 metai 4 mėnesiai 24 dienos ir maždaug 10 valandų nuo to momento, kai aš išgirdau diagnozę – taip, tyrimai patvirtino – Jūsų sūnui I tipo cukrinis diabetas. Ką aš žinojau apie šią ligą? Paprasčiausiai NIEKO. Buvau tik mačiusi TV istorijas, kaip Editos Mildažytės „Bėdų turgus“**

### **pirko insulinino pompas mažiems vaikams.**

Ar ir Jūs ką tik sužinojote, kad Jūsų nauja simpatija, draugas, bendradarbis ar šiaip artimas žmogus susirgo diabetu? Jums tiesiog smalsu? Pabandykite paprastai atsakyti į klausimus, kurie kyla susidūrus su šia liga, bet kurių ne visada drąsu (o kartais ir nepatogu ar net nekorektiška) klausti sergančio žmogaus.

### **Kodėl tu susirgai I tipo diabetu?**

Atsakymas paprastas – kol kas to niekas nežino.



Keliamos įvairios teorijos, kodėl susergama šia liga, bet tiksli priežastis nėra nustatyta. I tipo diabetas yra autoimuninė liga, kuri pažeidžia kasą ir ji visai nebegamina insulino. Insulinas yra hormonas, kuris būtinas žmogui norint su maistu gauti energijos, tad diabetu sergantys žmonės privalo jį leisti. Iki atrandant insuliną susirgusių žmonių neišvengiamai laukdavo mirtis. Šiuo metu I tipo diabetas yra nepagydoma, bet kontroliuojama liga.

### Kaip tu kontroliuoji savo ligą?

I tipo diabetas kontroliuojamas matuojant gliukozės kiekį kraujyje (kitai – glikemiją) ir suleidžiant reikiamą dozę insulino. Paprasta atrodo tik iš pirmo žvilgsnio, nes insulino dozės kaskart skiriasi. Diabetu sergantis žmogus insulino dozes turi kaskart apskaičiuoti atsižvelgdamas į valgomo maisto kiekį bei sudėtį, būsimą veiklą ir dar nemažai papildomų aplinkybių, kurios gali paveikti jo glikemiją (pavyzdžiui, stresas, karštas ar šaltas oras, paprasčiausia sloga ir t. t., ir pan.). Šiuos sprendimus reikia priiminėti 24 val. per parą ištisis metus.

### Kaip tu matuoji gliukozės kiekį kraujyje?

Glikemija matuojama specialiu prietaisu – gliukomačiu. Adatėle praduriamas piršto galiukas ir lašas kraujo tepamas ant juostelės – aparatėlis per kelias sekundes parodo rezultatą. Gliukomatį dauguma nešioja nedideliame užtraukiamame dėkle, prie jo būna dėžutė juostelių bei specialus prietaisas odai pradurti. Dabar daug sergančių glikemijai stebėti naudoja nuolatinio gliukozės stebėjimo jutiklius – tai prietaisas, kuris po oda įvedamas pasirinktoje kūno vietoje ir kas 5 minutes siunčia glikemijos duomenis į išmanųjį telefoną, insulino pompą

ar parodo juos nuskenavus specialiu skaitytuvu. Dažniausiai šiuos jutiklius, kurie plačiai vadinami tiesiog sensoriais, pamatysite ant rankos, pilvo srityje arba kitoje kūno vietoje. Sensorius gali būti papildomai pritvirtintas ir net užmaskuotas pleistru ar tampriu raiščiu. Sensoriai yra vieni didžiausių pagalbininkų – jie parodo, kaip kinta glikemija, leidžia tiksliau parinkti insulino dozę, numatyti krentančią ar kylančią glikemiją, įspėja garsiniu signalu.

### Kaip tu leidiesi insulina?

Pagalvojus apie adatas turbūt iškart kilo mintis „aš taip negalėčiau“, bet visi gali, kai tiesiog nėra kito pasirinkimo. Insulinas gali būti leidžiamas specialiais švirkštais, panašiais į rašiklį (todėl juos vadina penais), arba jį dozuoja insulino pompa. Insulinas turi būti suleidžiamas prieš kiekvieną valgį ir, jei leidžiamas penais, papildomai kartą per dieną leidžiamas specialus lėtai veikiantis insulinas, skirtas kontroliuoti glikemiją tarp valgių. O insulino pompa yra prietaisas, kuris vamzdeliu sujungtas su kateteriu, įvestu po oda. Juo nuolat leidžiamos užprogramuotos insulino dozės, o valgant papildoma dozė suleidžiama keliais mygtukų paspaudimais. Insulino pompa daugumai primena kadaise buvusius populiarius pranešimų gaviklius – juos ir dabar galite pastebėti populiariuose televizijos serialuose. Atsižvelgiant į pompą naudojančio amžių bei pasirinkimą, ji gali būti nešiojama specialiame dirže ant liemens, kojos arba tiesiog kišenėje.

### Ką tau galima valgyti?

Iš esmės atsakymas paprastas – viską, išskyrus nuodus. Siekiant geros ligos kontrolės, saikas ir pasirinkimas čia yra geri draugai. BET nepamirškite, kad tai sergančio ar jį prižiūrinčio pasirinkimas. Nepulkite mokyti, kad girdėjote,

jog negalima valgyti to ar ano. Taip, dalis renkasi mažiau angliavandenių turinčią mitybą, bet tai nereiškia, kad Jums leidžiama vaidinti maisto policininką. Tai autoimuninė liga, kuri atsirado ne dėl to, kad kažkas valgė daug saldainių.



### Ar liga veikia tavo nuotaiką?

I tipo cukrinis diabetas labai individuali liga – kiekvieną ji gali veikti labai skirtingai. Kadangi kraujo gliukemija reguliuojama insulino injekcijomis, dažniausiai nepavyksta išvengti itin žemo (vadinamo hipoglikemija) bei aukšto (vadinama hiperglikemija) gliukozės kiekio kraujyje. Esant hipoglikemijai gali krėsti drebulys, atsirasti alkio jausmas, žmogus tampa vangus, išblyškęs, ima prakaituoti. O esant hiperglikemijai gali atsirasti nervingumas, skaudėti galvą, kankinti troškulys, pykinti.

### Ar aš galiu padėti?

Taip, žinoma. Jei kada nors susidursite su hipoglikemija, žinokite, kad, jei asmuo be sąmonės, nedelsiant reikia kviešti greitąją medicinos pagalbą, jei kas nors pamokė ir žinote,

kaip tai padaryti – nebijokite suleisti specialią gliukagono injekciją. Jei asmuo sąmoningas – parūpinkite jam greitųjų angliavandenių, nebūtinai tai turi būti gliukozės tabletė, tinka ir sultys, guminukai ar net paprasčiausias cukrus iš cukrinės. Įsitikinkite, kad jam viskas gerai. Nesureikšminkite to įvykio, bet iš jo pasimokykite, kaip galite padėti.

### Ko nedaryti?

Taip, perskaityte teisingai. Yra dalykų, kurie sergantį prajuokins, nors, rodos, norėsite jam padėti, arba suerzins. Ką tik perskaityte straipsnį apie stebuklingą cinamono bei topinambo poveikį sergant diabetu? Stebuklingus vitaminus, keičiančius genetinį kodą? Pleistrą, kurį užsiklijavus pasveikstama nuo diabeto? Susilaikykite nuo pagundos persiųsti šią informaciją. Jei tikrai būtų taip paprasta, visi tie milijonai sergančių seniai jau nesileistų insulino.

### Ar tavo diabetas yra sunkaus laipsnio?

Ne, tai tiesiog diabetas. Nėra gero ir blogo diabeto. I tipo diabetas yra varginanti nematoma liga, paliekanti randus ant kūno. Nepainiokite su II tipo diabetu, kuris yra visai kita liga, bet dažnai sukelia painiavą dėl pavadinimų panašumo.

Ar nebaisu ateityje sulaukti diabeto sukeltų komplikacijų? Regėjimo sutrikimų ar dar blogiau – galūnių amputacijos? Ar nebaisu, kad vaikai taip pat sirgs šia liga? Pripažinkite, gal smalsu, bet šie klausimai tiesiog... nekorektiški. Tad prisiminkite, kad svarbiausia palaikymas, supratimas ir geras humoro jausmas. I tipo diabetas yra neužkrečiama liga, o štai gera nuotaika ir šypsena galima užsikrėsti. Tuo labiau kad šiuolaikinės techninės priemonės leidžia žmonėms, sergantiems I tipo diabetu, gyventi aktyvų ir visavertį gyvenimą. ■



# Medtronic Guardian™ Connect

nuolatinio gliukozės matavimo sistema (CGM)

---

Guardian™ Connect siųstuvas yra jungiamas prie jutiklio ir siunčia gliukozės rezultatus į telefoną kas 5 minutes.

Įspėja apie aukštą arba žemą gliukozę prieš 10 – 60 minučių, priklausomai nuo nustatymų.

Šeimos nariai gali stebėti Jūsų gliukozės lygį ir gauti įspėjimų žinutes apie Jūsų gliukozės pasikeitimus.

---

**Daugiau informacijos**

[www.monameda.lt](http://www.monameda.lt)

[info@monameda.lt](mailto:info@monameda.lt)

8 620 44443

**MONA**meda

**Medtronic**

Šiais laikais brangiausias dalykas, kurį galime dovanoti vieni kitiems – tai laikas, praleistas kartu. Kas gali būti geriau už lėtus savaitgalio rytus, pagardintus blynais, vafliais, uogomis ir grietinėle?! Sakote, dėl diabeto tai neįmanoma? Dar ir kaip įmanoma! Pristatome du gliukozės kreivėms draugiškus receptus, kurie pradžiugins net išrankiausius valgytojus.

## Olandų blynas orkaitėje

Šis saldžių pusryčių receptas vertas išbandymo ne tik dėl skonio, bet ir nepaprastai linksmo gaminimo proceso! Jeigu norėtumėte sūraus varianto, galite eksperimentuoti su sūriu ir kumpiu, rūkyta lašiša, pomidorukais ir varške ar kas tik kils Jūsų vaizduotėje!

2 porcijoms reikės:

- 3 didelių kiaušinių;
- 0,5 stiklinės pieno;
- 1–2 šaukštų kvietinių miltų;
- 2 valg. šaukštų lydyto sviesto;
- žiupsnelio druskos;
- 1 valg. šaukšto eritrolio ar kito mėgiamo saldiklio;
- papuošimui galima naudoti įvairias uogas, vaisius, plaktą grietinėlę.

Gaminimo eiga:

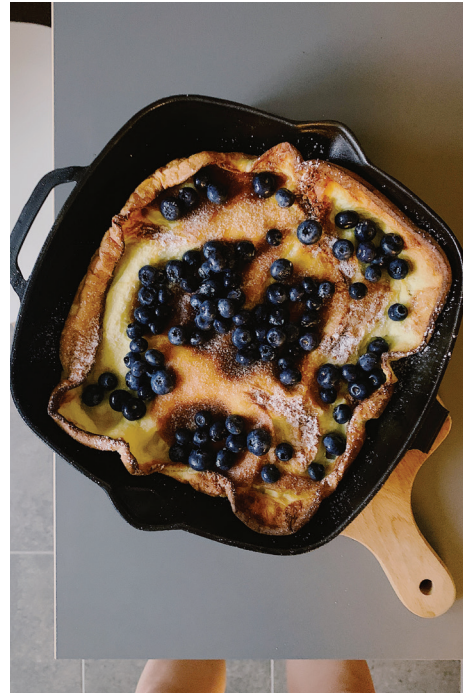
**1.** Įkaitinkite orkaitę iki 220 laipsnių. Būtų idealu, jei visi ingredientai būtų kambario temperatūros. Vidutinio dydžio dubenyje išplakite kiaušinius, pieną su 1 šaukštu lydyto sviesto, įberkite druskos, saldiklio. Tuomet lėtai įmaišykite miltus – svarbu nepermaišyti!

**2.** Įdėkite šaukštą sviesto į orkaitę tinkamą indą (geriausiai tinka ketaus keptuvė) ir pašaukite kelioms minutėms į orkaitę, kad indas įkaistų.

**3.** Atsargiai ištraukite įkaitusį kepimo indą, supilkite plakinį ir vėl dėkite į orkaitę. Kepkite 15–18 minučių, kol blyno šonai pradės įgauti gražią, traškią rudą spalvą. Labai svarbu, kad šį kepinį dėtumėte į apatinę orkaitės dalį. Kepdamas blynas išsipučia ir lipa lauk iš kepimo indo – taip ir turi būti! Šis procesas atrodo labai

smagiai, todėl kvieskite visą šeimą prie orkaitės pasimėgauti augančiu pusryčių monstru. Tiesa, ištraukus iš orkaitės blynas subliūkšta, bet tai nekenkia jo skoniu. Valgyti reikia iškart!

**4.** Skanaus!



### 1 porcijos maistingumas

Energetinė vertė	264 kcal
Angliavandeniai:	15 g
cukrus	3 g
maistinės skaidulos	0,5 g
Baltymai	15 g
Riebalai:	16 g
sotieji	7 g
nesotieji	9 g

Dažniausiai mitybos įpročių keitimas asocijuojasi su savęs ribojimu ir nuolatiniu galvojimu, ko negalima valgyti. Siūlau pamėginti šią natūralią reakciją pakeisti klausimu – ką naujo galiu išbandyti? Nustebsite, kiek daug įvairiausių produktų ir receptų laukia, kol juos atrasite. Nė nepastebėsite, kaip organizmui nenaudingą maistą pamiršite visai!

## VafLIAI!

VafLIAI skamba labiau kaip desertas, ne pusryčių patiekalas. Tačiau turime gerų naujienų – jie gali būti gaminami iš produktų, kuriuose beveik nėra gliukozės kiekį kraujyje šokdinančių angliavandenių!

4 vafliams reikės:

- 4 didelių kiaušinių;
- 120 g maskarponės;
- 50 g migdolų miltų;
- 2 valg. š. tirpinto sviesto;
- kelių lašų stevijos su vanile;
- 1 valg. š. eritrolio;
- žiupsnelio druskos;
- 1 arb. š. kepimo miltelių;
- papuošimui naudokite riebią plaktą grietinėlę su eritroliu, šilauogės ir eritrolio pudrą, tačiau jauskitės laisvai – vafLIAI gali būti kaip desertas, kaip pagrindas sumuštiniai ar keptam kiaušiniui, taip pat puikiai tinka į priešpiečių ar pietų dėžutę.

Gaminimo eiga:

1. Išplakite kiaušinio trynius su eritroliu.
2. Atskirai išplakite baltymus su trupučiu druskos.
3. Į trynių masę įmaišykite maskarponę, lydytą sviestą, kelis lašus stevijos, migdolų miltų ir kepimo miltelių mišinį.
4. Į masę atsargiai įmaišykite baltymus.
5. Kepkite vaflių keptuvėje, kol įgaus auksinį atspalvį.
6. Skanaus!



### 1 porcijos maistingumas

<b>Energetinė vertė</b>	<b>312 kcal</b>
Angliavandeniai:	2 g
cukrus	2 g
maistinės skaidulos	2 g
<b>Baltymai</b>	<b>13 g</b>
Riebalai:	28 g
sotieji	13 g
nesotieji	15 g

Nuotraukos ir receptų aprašymai Aistės Jakimavičiūtės-Bikauskės

Parengė Ina Juotkienė

## Patarimai, kaip geriau nesielgti, jei Jūsų vaikui diagnozuotas cukrinis diabetas

1. Kiekvieną dieną, vos pramerkę akis, pradėkite galvoti apie tai, kad Jūsų gyvenimas nenusisekė ir nieko gero jame jau nebebus. Šią mintį tarsi mantrą kartokite visą dieną.



2. Aktyviai demonstruokite blogą nuotaiką aplinkiniams, verkšlenkite, nuolat skųskitės sunkiu likimu. Žinokite: erškėčiaia klotas tik Jūsų gyvenimas, o visi kiti gyvena lengvai ir paprastai.



3. Jei nesiseka, joku būdu nesikreipkite į gydytojus. Neverta stoti ir į diabeto klubus (pvz., „Smalsučiai“) – ten dalina nevykusius patarimus, o realios pagalbos tikėtis neverta.



4. Jei vaiko gliukozės kiekis kraujyje stipriai pakilo, kaltinkite save. Jūs – blogi tėvai! Nesvarbu, kad vaikas paslapčia kažką sušlemštė – vis tiek kalti Jūs ir niekas kitas. Neprižiūrėjote! Pageidautina sielotis kuo ilgiau, net jei gliukozės kiekis jau tapo normalus.



5. Jei Jūs neteisingai apskaičiavote angliavandenius ar suleidote per daug insulino, visada kaltinkite save. Analizuodami nesėkmes, Jūs visada privalote tiksliai žinoti aukšto arba žemo gliukozės kiekio priežastį, tad jei nesuprantate, kas vyksta, nėra ko nurašinėti nesėkmių mėnulio fazėms.



6. Joku būdu neskirkite dėmesio sau. Yra vien vaikas ir jo diabetas. Išmeskite iš galvos savo interesus,

pomėgius, nesusitikėkite su draugais, atsiribokite nuo džiugių ir įdomių dalykų. Sopulinga išraiška neturi dingti nuo Jūsų veido. Jei netyčia pagalvojote apie darbą, vykite šalin tokią mintį! Jūs privalote sėdėti namie ir prižiūrėti vaiką tol, kol jam sukaks 18 metų.



7. Nuolat priminkite savo vaikui, kiek Jūs nuveikiate jo labui. Formuokite kaltės jausmą. Kartokite, kad savo gyvenimą paaukojote jo diabetui, visko atsisakykite, pamirškite save, nemiegokite naktimis. Jis privalo tai vertinti ir būti dėkingas.



8. Atminkite, kad diabetas visada turi būti pirmoje vietoje, ir nieko svarbesnio šiame gyvenime nėra! Pirma diabetas ir tik po to vaikas.



9. Nuolat kontroliuokite vaiką, ypač paauglį. Neleiskite jam žengti nė vieno žingsnio savarankiškai. Jis gali neteisingai apskaičiuoti angliavandenius, suklysti pasirinkdamas insulino kiekį, o už viską teks atsakyti Jums! Paaugliai daug ką sugeba, bet patys diabeto kontroliuoti negali.



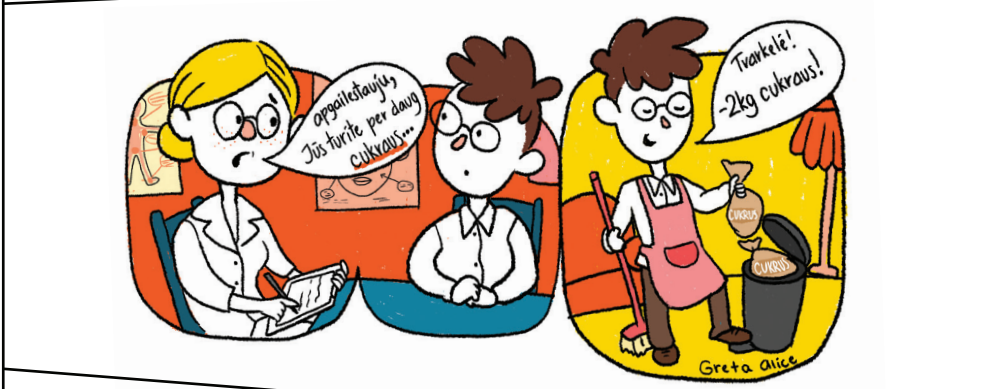
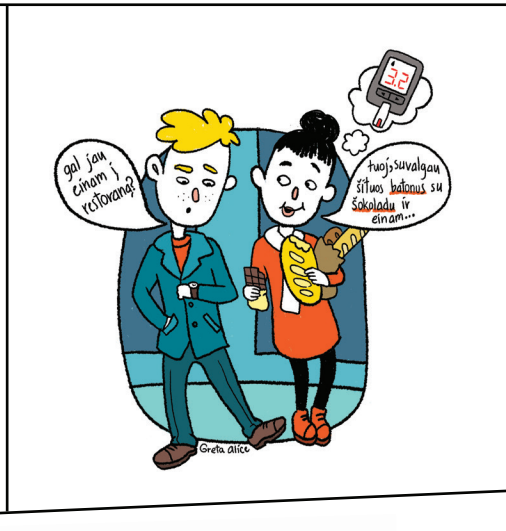
10. Atminkite – Jūs nepakeičiami! Nemėginkite supažindinti giminaičių su diabeto kontrolės padmenimis, joku būdu neprašykite jų pagalbos. Jie būtinai pridarys nesąmonijų, ir niekas kitas, tik Jūs...



11. Jei Jūsų vaikas užaugo ir sulaukė pilnametystės, tai nėra dingstis palikti jį ramybėje. Jei jis nusprendė gyventi atskirai, net neklaukite, ar jis nori, kad Jūs kontroliuotumėte jo diabetą. Kontroliuokite! Skambinkite ryte, dieną, vakare ir naktį – klausinėkite apie cukrų. Jei jis nenori su Jumis kalbėti, nepasiduokite. Priminkite, kad be Jūsų jis nesugebės suvaldyti savo diabeto.



12. Atminkite: jei gyvenimas praėjo pro šalį ir niekas neteikia džiaugsmo, kaltas vien diabetas! Ir pamirškite kelią pas psichologus – jiems reikalingi tik Jūsų pinigai! ■



# Turite galimybę neatverdami piniginės paremti organizaciją, leidžiančią žurnalą „DIABETO IQ“

– vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubą „Smalsučiai“!

Pasinaudokite įstatymo suteikta teise

ir perveskite iki

**1,2 proc.**

pajamų mokesčio sumos.

**Paramos gavėjo kodas**

**142041047**

Ačiū!

*Tūsų „Smalsučiai“*

*Visus žurnalo numerius galite skaityti čia:*



## Diabeto IQ

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo  
„Smalsučiai“ **leidinys 2020 Nr. 1 (5)**

