

Diabeto IQ

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo „Smalsučiai“ leidinys 2020 Nr. 2(6)

Kaip prisijaukinti insulino pompą

Diabeto X-faktorius

**Naujas nuolatinis gliukozės jutiklis
Lietuvoje – Medtrum S7**

GLP-1 receptorių agonistai – kas tai?

**Kaip elgtis Covid-19 grėsmės
akivaizdoje sergant diabetu?**

Vaistai ir karštis



Projekto vadovė

Ina Juotkienė,

✉ ina.juotkiene@gmail.com

☎ 8 682 504 56

Redaktorė

Laura Gedgaudaitė,

✉ diabeto.technologijos@gmail.com

Kalbos redaktorė

Inga Augustinienė,

✉ inga.augustiniene@gmail.com

Dizainerė

Laura Tekorienė

✉ sarizmas@gmail.com

🌐 www.piksėliai.lt

P I K S E L I A I _

Spaustuvė

UAB „Grafija“

🌐 www.grafija.lt



Tiražas 3000 egz.

Leidinytys platinamas nemokamai ligoninėse, poliklinikose, 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 SAM, D



UAB „Novo Nordisk Pharma“



Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

TURINYS

VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

04 Kaip prisijaukinti insulino pompą

08 Diabeto X-faktorius

NAUJAUSIA INFORMACIJA APIE CUKRINIO DIABETO KONTROLĘ

12 Naujas nuolatinis gliukozės jutiklis Lietuvoje – Medtrum S7

16 GLP-1 receptorių agonistai – kas tai?

MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

18 Kas yra laimė?

22 Gliukozės sensorius – ir katei

PAŽVELKIME GILIAU

24 Kaip elgtis Covid-19 grėsmės akivaizdoje sergant diabetu?

28 Vaistai ir karštis

31 Ar leidžiatės insulinių viešojoje vietoje?

32 Mažais žingsneliais sveikesnės mitybos link

VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

36 Orkaitėje kepti šonkauliukai su kopūstų salotomis

37 Citrininis tartas

38 Kryžiažodis

39 Linksmulinas

Maži dalykai

Daugeliui savaičių namuose įkalinęs karantinas privertė susimąstyti apie mažus dalykus, pvz., skanų desertą prie kavos, gyvas gėles, pamerktas vazoje ant virtuvės stalo, trumpą pasivaikščiojimą miške, gerą filmą prieš miegą, mylimojo apkabinimą lauke atšalus orui, nepastebimai prasprogusius medžių lapus ar gerus rodmenis gliukomatyje... Staiga suvoki, kad didelė laimė susideda iš tokių mažų smulkmenų! Mūsų šeimoje atsirado nauja tradicija – pasivažinėti po užmirštus Lietuvos kaimelius ar pasivaikščioti po mišką. Kiekvieną kartą eidama mišku giliai kvėpuoju grynu oru, dairausi aplink ir džiaugiuosi saulės spinduliais, kutenančiais skruostą, ar švelniu vėjeliu, kedenančiu plaukus. Įprastai žmonės bėga, lekia, neturi laiko pakelti akių į dangų, pasidžiaugti sugrįžusiais paukščiais ar pardavėjos šypsena, linkinčia geros dienos. Neturime laiko susitikti kavos su draugais ar aplankyti išsiilgusių senelių. Kažkur širdies gilumoje džiaugiuosi dėl šio laikotarpio, nes pakako laiko susidėlioti prioritetus savo mintyse ir išmokti džiaugtis mažais dalykais. Labai tikiuosi, kad, pasibaigus pasaulio atostogoms, šis suvokimas niekur nedings. Pažadu šypsotis dažniau nei dabar, padėkoti ir apkabinti visus, kurie mane supa. Apkabinkite ir Jūs. Maži dalykai džiugina.

Brigita Simutienė





Dainora ir mama Asta

Asta Adomaitytė

Kaip prisijaukinti insulino pompą

Mano dukra 1 tipo cukriniu diabetu susirgo būdama ketverių. Iki nustatant diagnozę porą metų vargo dėl staiga pasireiškusio stipraus nenustatytos kilmės atopinio dermatito. Dėl to oda tapo plona, jautri. Mergaitė labai aktyvi ir liekna, tad ir poodinis riebalinis sluoksnis labai menkas. Kodėl tai pasakoju? Todėl, kad visos šios aplinkybės buvo svarbios pasirenkant insulino leidimo būdą.

Tai, kas tinka vienam, nebūtinai tiks kitiems

Insulino leidimo priemonių šiais laikais yra įvairių, tad dažnai ir domimasi, kurios geresnės, patogesnės naudoti. Iškart galiu pasakyti, kad priemonės tinkamumas priklauso nuo įvairiausių papildomų dalykų. Tai, kas tinka vienam, tikrai nebūtinai tiks ir visiems kitiems – verta pabandyti skirtingas priemones.

Visas priemones galima padalinti į dvi dideles grupes:

Švirkštiklis (*penas*) – šiuolaikiškas rašiklio formos švirkšto analogas keičiamomis vienkartinėmis adatėlėmis.

Insulino pompa – daugiau ar mažiau išmani nešiojama mini lašelinė. Dažniausiai mažiems vaikams (o kūdikiams šiais laikais – visada)

insulinas leidžiamas pompa. Pagrindinė to-
kio pasirinkimo priežastis – reikalingos labai
mažos insulino dozės, kurias leisti švirkštikliu
sudėtinga arba tiesiog neįmanoma.

Pasidalinsiu mūsų patirtimi ir tikiuosi, kad
Jums tie pastebėjimai pravers.

Švirkštiklis (penas)

Dukrai insulina pradėjome leisti *penu*. Dūrių ir
adatos baimę drauge įveikėme per pusdienį
(didžiausiu galvos skausmu jau po poros dienų
tapo ne insulino leidimas, bet glikemijos
matavimas iš pirštukų. Dukra net ėmė atsi-
sakyti valgio, kad tik rečiau reiktų durti. Čia
mums labai pagelbėjo sensoriai).

Peno privalumai:

- nedidelis, panašus į rašiklį;
- jokių papildomų, su injekcijomis susijusių
priedų ant kūno;
- galima kaskart leisti insulina į kitą vietą;
- tikrai nuodugnai susipažįstama su ligos
ypatumais.

Trūkumai:

- mažiausias dozavimas 0,5 V;
- reikia nepamiršti visada turėti su savimi;
- nepavyks diskretiškai suleisti insulino vie-
šoje vietoje;
- dūrių / adatų baimė, naktinių injekcijų
sudėtingumas.

Kaip įveikti dūrių baimę

Pirmiausia baimę reikia įveikti tėvams, ypač
jeigu jie patys leis insulina. Šiuolaikinės ada-
tos yra plonos ir aštrios kaip uodo straublelis.
Tikrai! Ar daugelis jaučiate, kaip įgelia uodas?
Tai buvo esminis dalykas, padėjęs įveikti



Asmeninio archyvo nuotr.

baimę ir man, ir dukrai.

Pasipraktikuoti, kaip teisingai suleisti insu-
lina, galima naudojant apelsiną. Jo žievelės
standumas ir storis yra panašūs į žmogaus
odą. Taip insulina išmokome leisti visa šei-
ma. Praėjus porai savaitių po diagnozės,
dukra pirmą kartą pabandė susileisti insulina
pati.

Dar galite švelniai adata paliesti odą – vieta,
kur prisilietimas bus vos juntamas ar nejunta-
mas, ir bus tinkamiausia dūriui. Vaikui tai irgi
labai svarbu – jis aktyviai ieško injekcijos vie-
tos, pats sprendžia, ar ji tinkama. Tik nesusi-
gundykite nuolat leisti į tas pačias mažiausiai
jautrias vietas – atsiras audinių atsparumas

insulinui, susiformuos riebaliniai „padukai“, iš kurių insulinas pasisavinamas gerokai blogiau. Taip pat siūlyčiau rinktis trumpiausias ir aštriausias adatas bei keisti jas ne rečiau nei dukart per dieną. Kodėl trumpiausias? Todėl, kad žmogaus oda (net stambiausio suaugusiojo) injekcijoms naudojamose vietose yra plonesnė nei 4 mm. Be to, dūrio metu dar yra ir spustelima. Naudodami trumpiausias adatėles įdurti galėsite stačiai, tai gerokai palengvina ir pagreitina procesą. Taip pat dažniausiai pavyks išvengti nepageidautinos injekcijos į raumenis.

Dar viena galimybė sumažinti dūrių kiekį, kai insulinas leidžiamas švirkštikliu, – *i-portas*. Tai silikoninė kaniulė, analogiška naudojamoms su insulino pompomis, tad ir prižiūrima / keičiama taip pat. Švirkštu insulinas leidžiamas per kaniulę. Trūkumas – kaniulė gerokai storesnė nei švirkšto adata, dėl to



įvedimas skausmingas, galimos alergijos klijams ir silikonui, uždegimai dūrio vietose, randėjimai.

Bet turbūt svarbiausia visoje injekcijų švirkštikliu kasdienybėje – drauge džiaugtis mažais, bet svarbiais dalykais – sėkmingai rasta dūrio vieta, vaiko bandymu savarankiškai susileisti insulino, šeimos narių pagalba. O svarbiausia – girkite vaiką už drąsą ir didžiukitės juo (ir savimi). Na, ar daug suaugusių žmonių be medicininio išsilavinimo patys drįsta sau ar kitam suleisti vaistus?..

Insulino pompa

Po beveik dvejų metų gyvenimo su *penais* ryžomės pereiti prie insulino pompos. Kodėl? Pirmiausiai dėl naktinių hipoglikemijų. Dėl techninių dozavimo švirkštikliu galimybių negalėjome suleisti tinkamos ilgai veikiančio insulino dozės. Antra, mokykloje aplinka vis dar ne itin draugiška besileidžiantiems insulinių švirkštikliu. Trečia, oda atsigavo ir atsirado pakankamai poodinio audinio, kad galėtume bent pabandyti. Ir ketvirta – norisi artėti prie dirbtinės kasos sistemos.

Pompos privalumai:

- tikslus dozavimas (kai kurie modeliai suleidžia net 0,05 V);
- galimybė nepastebimai bet kada suleisti insulino;
- mažiau dūrių;
- galimybė susikurti dirbtinės kasos (*closed loop*) sistemą.

Trūkumai:

- tinkamos infuzijos vietos radimas ir kaniulės vietos pakeitimas gali tapti rimtu iššūkiu (paprastai kaniulės vieta keičiama kas tris paras, bet dėl minėtų problemų gali

tekti keisti dažniau);

- alergijos klėjams / silikonui atsiradimas;
- skausmingas kaniulės įvedimas;
- kabantys ir kliūvantys infuzijos vamzdeliai;
- kaniulės atsiklijavimas ar iškritimas intensyviai sportuojant, prakaituojant, maudantis;
- prietaisų, kurie turi būti greta vaiko, kiekis ne tik nesumažėja, bet dar ir padidėja – švirkštiklis vis tiek turės būti greta, nes elektronika gali netikėtai sugesti netinkamiausiu gyvenimo momentu.

Su pompa naktimis tikrai tapo lengviau, bet susidūrėme su kitomis problemomis. Per porą savaičių pasireiškė alergija silikonui, tad teko pereiti prie plieninių stačių adatėlių. Rasti tinkamą vietą kaniulei tapo tikru iššūkiu. Specialistų rekomenduota pilvo sritis pasirodė esanti ypač netinkama. Insuliną pirmą parą tekdavo leisti papildomai švirkštikliu. Atradom, kad tinkamiausia yra sėdmenų viršutinė dalis ir šlaunys. Pastebėjom, kad net trumpiausioji adatėlė šlaunyse siekia raumenis, nes pradėjus intensyviau judėti insulinas veikia žaibiškai. 50–60 cm infuzijos vamzdelis yra privalumas naktį – pompą galima padėti greta vaiko, netrukdo laisvai vartytis. Deja, ilgas infuzijos vamzdelis yra didelis trūkumas dienos metu, jei vaikas aktyvus. Laipiojant, landžiojant užsikabina, nutraukiama jungtis ir net išraunama kaniulė. Be papildomo pleistro ant kaniulės niekaip neišsiverčiame. Vamzdelio problemą išsprendžiau po kelių bandymų sukonstravusi ir pasiuvusi diržą, kuriame patogiai telpa ne tik pompa, mažas telefoniukas, bet ir pasislepia susuktas infuzijos vamzdelis.

Atostogos

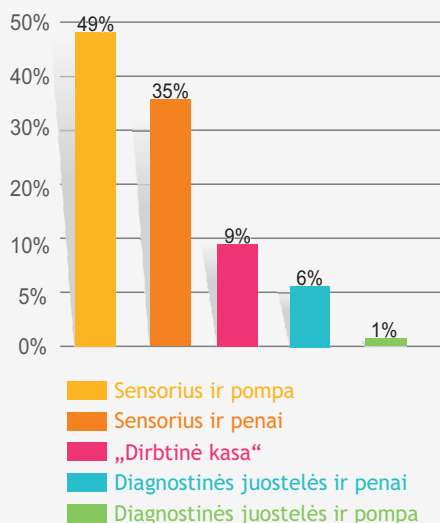
Beje, jau dabar dukra sako, kad vasarą nuo pompos norės pailsėti. Tikrai tam neprieštarausime

– vandens maudynių džiaugsmų net ir stipriau si klėjai ilgai neatlaikys. Nuolatiniai aplinkinių smalsūs žvilgsniai, klausimai „kas čia?“, infuzijos vamzdelio ir kaniulės dalys, kurių negalima paslėpti ar apsaugoti pėdkelnėmis ar ilgomis kelnėmis – vargina ir nusibosta.

Tad šiuo metu mūsų arsenale yra visko: *penai*, gliukomatis ir diagnostinės juostelės, sensorius, telefonas su programėlėmis gliukozei kraujuje sekti (*pasidaryk pats* tipo dirbtinės kasos sistema), insulino pompa. Džiaugiamės, kad turime visas šias priemones ir galime pasinaudoti jų privalumais, o su trūkumais susitvarkyti galima išmokti.

Nuoširdžiai linkime ir Jums pabandyti naudoti įvairias priemones ir jas prisijaukinti! ■

Lietuvos vaikų iki 18 m., sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, naudojamų priemonės



„Smalsučių“ apklausos FB duomenys, 2020 m.

Živilė Dapšytė, Laura Gedgaudaitė

Diabeto X-faktoriai

Kas daro įtaką glikemijai? Turbūt daugelis žmonių tvirtai atsakytų, kad per daug ar per mažai angliavandenių ir per mažą ar per didelę insulino dozė. Taip, tai neginčijama tiesa, bet kiek dar kitų faktorių veikia glikemiją? Daug. Gal net žymiai daugiau, nei įprastai įsivaizduojame. Aptarkime keletą jų.

Kelionė į cukraus kalnus

Angliavandeniai. Taip, visi žinome, kad ryškiausią glikemijos kilimą sukelia didelis angliavandenių kiekis. Tačiau ne visi angliavandeniai vienodi, pavyzdžiui, daug ląstelienos turintys produktai (žalios daržovės, riešutai) turi daug nevirškinamų angliavandenių – skaidulų, kurios ne tik nekelti glikemijos, bet net ir sulėtina greitai veikiančių angliavandenių įsisavinimą. Todėl skaičiuojant angliavandenių kiekį pagal etiketę, reikia atimti skaidulas iš bendro angliavandenių kiekio. O štai skysti angliavandeniai (sultys) kelia glikemiją daug greičiau nei to paties kiekio kieto pavidalo angliavandeniai.

Riebalai. Jie mažina audinių jautrumą insulinui, todėl valgant skirtingo riebumo maistą su tuo pačiu angliavandenių kiekiu, didesnės insulino dozės reikės riebiam maistui.

Baltymai. Daugelį metų diabetu sergantys žmonės buvo mokomi, kad reikia skaičiuoti tik angliavandenių, o dėl baltymų sukurti galvos neverta. Bet ar Jūsų asmeninė patirtis byloja tą patį? Tikriausiai ne. Baltymai – tai lyg ilgo sąstato traukinys, kurį paleidus iš stoties labai sunku sustabdyti pusiaukelėje. Kokia dozė

insulino ir kada ją suleisti baltymų poveikiui kompensuoti, reikės išsiaiškinti individualiai, bet dauguma specialistų rekomenduoja, kad tai turėtų būti maždaug du kartus mažesnė dozė nei tam pačiam angliavandenių kiekiui.

Stresas. Stresas (ar infekcinė liga, kuri taip pat yra stresas organizmui) priverčia išsiskirti adrenalina, kortizolį, gliukagoną, augimo hormoną. Tai hormonai, kurie skatina didesnę gliukozės išskyrimą iš kepenų arba mažina jautrumą insulinui. Todėl streso sukeltą hiperglikemiją suvaldyti gana sunku. Taip pat reikėtų būti atidiems – jei dėl staigaus adrenalino pliūpsnio glikemija greitai pakilo, ji gali taip pat greitai ir nusileisti.

Problemos su pompomis kateteriu. Dauguma pompų naudotojų žino, kad visos techninės problemos nutinka ne laiku ir ne vietoje. Geras insulino įsisavinimas infuzijos vietoje yra labai svarbus. Turbūt dauguma esame pastebėję, kad skirtingose kūno vietose jis skiriasi. Kaip skiriasi ir kateterio naudojimo laikas – vieniems insulinas trečią dieną veikia prasčiau, kitiems – dar visai neblogai.

Sugedęs insulinas. Visi žinome, kad insulinas turi būti laikomas šaldytuve, bet juk būna visko! (Kaip apsaugoti insuliną nuo karščio, skaitykite 28-29 psl.). Jei greito veikimo insulinas „debesuotas“ (ilgo veikimo insulinui tai normalu), vadinasi, jį reikia mesti lauk. Tačiau sugedęs insulinas gali atrodyti ir normaliai, bet vis tiek neveikti taip, kaip turėtų.

Skrydis į bedugnę

Fizinis aktyvumas dažniausiai yra glikemiją mažinantis veiksnys, tačiau nepamirškime, kad nėra taisyklės be išimties. Pavyzdžiui, sprintas ar svorių kilnojimas gali veikti



atvirkščiai – padidinti glikemiją. Tai organizmo atsakas į adrenaliną ir kortizolį. Iš kitos pusės, itin intensyvi treniruotė gali mažinti glikemiją net iki 3 parų po jos. Tad geriausias būdas sužinoti, kaip Jūsų pasirinktas sportas ar kita aktyvi veikla veikia glikemiją ir kokių veiksmų imtis, yra naudoti sensorių ir stebėti ju duomenis.

Insulino suleidimas į raumenį gali padidinti hipoglikemijos riziką, ypač suleidus prieš aktyvią veiklą.

Oro temperatūra. Taip, glikemija gali kisti ir dėl oro! Kraujagyslėms išsiplėtus nuo šilumos, pavyzdžiui, sėdint saulėkaitoje, maudantis karštoje vonioje ar duše, glikemija gali kristi. Bet daliai žmonių glikemija gali kristi ir esant šaltam orui – gal dėl organizmo pastangų sušilti? Bet koku atveju aplinkos temperatūra akivaizdžiai yra nepriklausomas x-faktorių, veikiantis glikemiją.

Emocijos. Taip, ir diabetui gali būti linksma. Turbūt daug žmonių pastebi, kad geros emocijos teigiamai veikia glikemiją. Žinoma, kiekvienam skirtingai.

Insulino veikimo trukmė. Jei manote, kad suleistas trumpo veikimo insulinas neveikia po 2–3 val. – klystate. Jis gali veikti net 6–7 val. Todėl jei dažnai koreguojate glikemiją mažomis dozėmis ir neatsižvelgiate į neseniai suleistą insuliną, galite perdozuoti.

Niekam nesuprantamos priežastys. Kartais tai tiesiog... nutinka. Ir nepadeda nei dietotvarkės apmąstymai, nei angliavandenių perskaičiavimas.

Plaukimas pasroviui

Sensoriaus naudojimas. Ar pavyktų Jums

nuvairuoti automobilį tiesiai, jei tai reikėtų daryti užrištomis akimis, tik retkarčiais pakeičiant raiščio kamputį? Taip ir su diabeto kontrole – kai matote glikemijos skaičius nuolat, galite sekti, kaip jie keičiasi, kas ir kaip veikia gliukozės kiekį kraujyje... galite spėti pasukti vairą į reikiamą pusę. Technologijos sparčiai žengia į priekį ir sensoriai kasmet vis tikslesni bei patogesni.

Šeimos ir draugų palaikymas. Tai ne tik žinojimas, kad jie nepuls pamokslauti, jei sumanysite pasmaližiauti. Tai ir palaikymas, pavadimas ligos kontrolėje, kai reikia trumpos pertraukėlės. Kartais – tiesiog patylėjimas drauge.

Mokymasis iš klaidų. Klaidų darome visi, ir tai yra normalu. Tačiau yra didelis skirtumas, ar už klaidas save baudžiame, ar priimame kaip paraginimą judėti pirmyn išmokus kažką naujo.

Pritaikyta mityba. Mityba yra vienas daugiausiai lemiančių veiksmų diabeto kontrolėje, bet visus mus tas pats maistas veikia nevienodai. Tad išbandykite ekspertų patarimus, bet kartu stebėkite savo organizmą ir atskirkite tai, kas geriausiai tinka Jums.

Reguliarus sportas. Judėjimas būtinas visiems, bet sergant diabetu rezultatai dar akivaizdesni – glikemijos kontrolė sportuojant reguliariai tampa žymiai lengvesnė.

Motyvacija. Noras, siekis, svajonė... visa tai mus veda link kažko didesnio ir geresnio. Ir link geresnės glikemijos taip pat.

Ir pabaigai. Nepamirškime, kad visi esame skirtingi. Ir jei Jums kažkas nekelia cukraus, tai nereiškia, kad ir kitam taip bus. Gyvenimo įvairovė – štai ką mes atrandame atidžiau įsižiūrėję į kiekvieno mūsų diabetą. ■



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
info@monameda.lt
8 620 44443

MONAmeda

Medtronic



Laura Gedgaudaitė

Naujas nuolatinis gliukozės jutiklis Lietuvoje – Medtronic S7

„Lietuva yra nuostabi šalis ir joje gyvena veiklūs ir drąsūs žmonės“, – taip pasako neretas užsienietis, išgirdęs ne tik mūsų laisvės kovų ir garbingos praeities istoriją, bet ir tą faktą, kad jau kelerius metus, neturėdami nė vieno (!) oficialiai registruoto savarankiško nuolatinio gliukozės jutiklio (NGJ), turime ne vieną šimtą jų vartotojų ir ne vieną dešimtį žmonių su *closed loop* sistemomis. Tiesa, neseniai rinkoje pasirodė Medtronic Guardian Connect – tai NGJ, kurį galima naudoti ir be pompas (kiti Medtronic sensoriai veikia tik su pompomis), bet gana brangus, todėl daugeliui neįkandamas.

Ir štai atsirado naujiena – Medtronic S7. Nepriklausomas (reikia tik išmaniojo telefono – tinka beveik bet kuris modelis), vidutinės kainos, paprastai ir greitai įsigyjamas.

Medtronic Technologies

Technologijų ir inovacijų bendrovė Medtronic Technologies įkurta Šanchajuje (Kinija) 2008 m. Intelektinė Medtronic nuosavybė apima 23 registruotus patentus ir 18 prekės ženklų. Tai ne tik nuolatiniai gliukozės jutikliai, bet ir belaidė insulino pompa (priklijuojama prie odos, todėl nereikia ilgo vamzdelio insuliniui tekėti), ir net pusiau uždaro ciklo sistema, susidedanti iš pompas, NGJ ir kontroliuojančios programėlės telefone, kuri turi insulino tiekimo stabdymo artėjant hipoglikemijai funkciją. Šių metų vasarį Madride vykusiame diabeto technologijų kongrese (ATTD 2020) Medtronic pristatė savo naujausius produktus ir planus sukurti hibridinę uždaro ciklo (*closed loop*) sistemą. Įdomu tai, kad visi Medtronic produktai (tiek NGJ, tiek pompa) naudoja įprastą *Bluetooth* ryšį, kurį palaiko bet kurio modelio išmanieji telefonai (Android arba iOS), todėl nereikia atskiro valdymo pultelio. Suprantama, kad toks sprendimas yra naudingas tiek kompanijai (mažesnės gamybos sąnaudos, mažiau plastiko taršos, patrauklesnis ir „žalesnis“ įvaizdis), tiek vartotojams, kuriems nereikia nešiotis papildomo prietaiso, išmaniojo telefono naudojimas vietoje vietoje nekelia smalsių klausimų, o NGJ



ar pompos duomenys gali būti perduodami į internetinę debesiją, jais galima dalintis (pvz., tėvai gali matyti savo vaiko glikemiją), saugoti, analizuoti ir pan.

Medtrum S7

Tai naujausia kompanijos nuolatinio gliukozės stebėjimo sistema, sudaryta iš po oda įvedamo jutiklio ir ant jo tvirtinamo siųstuvo.

Ypatybės:

- Jutiklio naudojimo sesijos trukmė – 14 dienų. Siųstuvas veikia 90 dienų.
- Duomenys nuskaitomi kas 2 minutes.
- Nėra specialaus skaitytuvo, jo funkciją atlieka išmanusis telefonas. Programėlė „Medtrum EasySense“ atsisiunčiama iš Google Play arba App Store.
- Pirmąją parą jutiklį reikia kalibruoti keletą kartų, vėliau – ne rečiau kaip kas 24 val.
- Gamintojo nurodymu jutiklį galima pritvirtinti tiek pilvo ar apatinės nugaros dalies srityje, tiek ant žasto.
- Siųstuvas gali saugoti duomenis net iki 15 dienų, tad tiek nutolus nuo telefono, tiek jį praradus, duomenys nebus prarasti.
- „EasySense“ programėlė automatiškai (jei įjungtas mobiliųjų duomenų ryšys arba WiFi) perduoda glikemijos duomenis į internetinę debesiją, iš kur juos gali pasiekti visi, kam suteiktas toks leidimas (tėvai, gydytojai ir kiti, kam tai rūpi).
- Programėlėje galima nustatyti pageidaujamus perspėjimus (apie aukštą, žemą, kylančią, krentančią glikemiją), priminimus (pvz., susileisti insuliną), įvesti pastabas, maisto, insulino ar fizinio aktyvumo duomenis bei juos po to analizuoti.
- Programėlės ekrane rodoma aktuali glikemija bei tendencijos rodyklė, atspindinti, kuria kryptimi ir kaip greitai kinta glikemija.



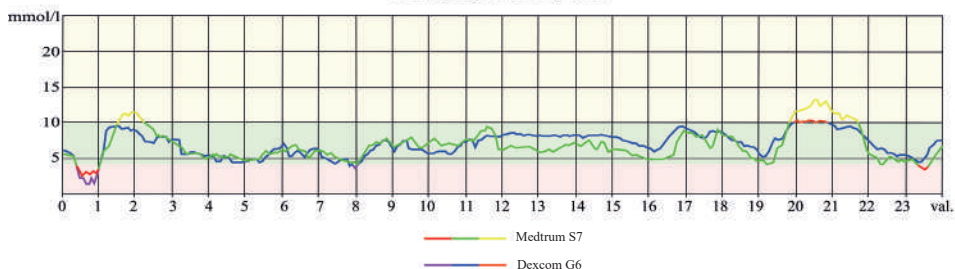
Trūkumai:

- Aliarmas pasiekus 3,1 mmol/l. Neįmanoma jo iš anksto išjungti ar pakeisti garso stiprumo, tad naktį netyčia prigulus sensorių (dėl prispaudimo visi NGJ klaidingai rodo hipoglikemiją) suveikia kaip žadintuvas. Iš kitos pusės, tai yra rimtas saugiklis, ypač jei neįjuntami hipoglikemijos simptomai.
- Nerodoma glikemijos pokyčio tarp dviejų matavimų skaitinė reikšmė, tik tendencijos rodyklė. Kitaip tariant, galima matyti, kad glikemija pakilo per pastarąsias 2 min., bet neaišku, kiek (nebent galima pačiam įsiminti rodmenis ir suskaičiuoti skirtumą). Tai gal ir nėra labai rimta problema, bet įpratus matyti skaičius jų trūksta.

Nepabandęs – nežinosi

Kaip žinia, kiekvieno žmogaus diabetas yra kitoks, todėl ir visos technologinės priemonės pritaikomos individualiai. Internete galima rasti atsiliepimų ir nuomonių apie Medtrum S7: dalis jų yra teigiami (pvz., yra naudojančių Medtrum S7 su *Pasidaryk pats* uždaro ciklo sistemomis ir tuo labai patenkintų), kiti – neigiami (peikiamas tikslumo trūkumas, sensoriai neišlaiko nustatyto 14 dienų termino ir pan.). Vis dėlto, norint nesivadovauti gandaiis, reikia pasiryžti ir išbandyti. **Dėmesio: toliau aprašoma asmeninė patirtis, kuri nebūtinai sutampa su kitų vartotojų patirtimi!**

Pirma para po sensoriaus įvedimo



Pažintį su S7 pradėjau balandžio 7 dieną. EasySense programėlę parsisiunčiau į Huawei P20 Lite telefoną su Android 9.0 operacine sistema. Medtrum paskyros sukūrimas ir programėlės paleidimas užtruko apie 5 minutes. Paskyra reikalinga tam, kad po to galima būtų jungtis prie internetinės debesijos EasyView, kur galima matyti visus savo duomenis, generuoti ataskaitas, jomis dalintis su gydytoju ir panašiai.

Sensoriaus įdūrimas pasirodė visiškai paprastas, tereikia priklijuoti pleistrą prie odos ir paspausti automatinio įšoviklio, kuris pritvirtintas prie sensoriaus, mygtukus. Pirmąjį sensorių „šoviau“ į priekinę žasto dalį. Deja, įšoviklio viena ranka nuimti nepavyko, teko prašyti namiškių pagalbos.

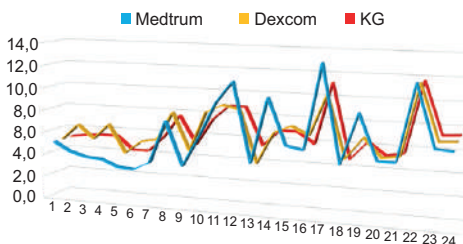
Greta Medtrum įsegiau ir Dexcom G6 – kaip referencinę sistemą palyginimui, be to, Dexcom duomenis naudoja mano *dirbtinė kasos sistema AndroidAPS*. Prasidėjo abiejų sensorių 2 val. trukmės „apšilimas“ (warm up). Jam pasibaigus Dexcom G6, kurio kalibruoti nereikia, tiesiog pradėjo rodyti, o Medtrum S7 paprašė kalibracijos.

Pirmąsias 24 valandas tiek Medtrum, tiek Dexcom rodmenys klaidžiojo aukštyn–žemyn (tai normalu – jutiklio įdūrimas po oda sukelia nedidelį uždegiminį procesą, kuris palaipsniui nurimsta). Medtrum keletą kartų

perkalibravau. Nepaisant momentinių „išsi-vaikščiojimų“, abiejų sensorių grafikai atrodo labai panašiai.

Balandžio 8 dieną abiejų sensorių rodmenys tapo gerokai stabilesni. Periodiškai tikrinau glikemiją ir gliukomačiu. Įvertinant visų trijų sistemų paklaidas, rezultatas – neblogas.

Balandžio 9–14 d. abu sensoriai piešė panašias kreives, skirtumas tik toks, kad Medtrum kalibruoti kartą per parą.



1 diena

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Medtrum	5,1	4,3	3,9	3,8	3,2	3,1	3,8	7,6	3,7
Dexcom	5,1	6,5	5,3	6,7	4,2	5,3	5,6	8,1	4,8
KG	5,1	5,3	5,4	5,4	4,2	4,2	5,6	7,6	5,1

	2 diena									3 diena					
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Medtrum	6,4	9,4	11,3	4,4	10,1	6,1	5,8	13,2	4,8	9,2	5,3	5,3	11,9	6,6	6,5
Dexcom	8,3	9,0	8,7	4,1	6,9	7,5	6,8	10,4	5,0	6,9	5,3	5,5	11,7	6,9	7,0
KG	7,4	8,7	8,7	5,4	6,8	6,8	5,8	11,2	4,7	6,3	5,2	5,5	11,7	7,2	7,3

Balandžio 15 d. Medtrum staiga nustojo rodyti, po kelių valandų trumpam atsigavo ir



vėl nustojo. Tikslios priežasties, kodėl taip įvyko, nenustačiau, labai gali būti, kad tiesiog užkliuvau kokią durų staktą (visi, kas nešioja NGJ, žino, kokios ankštos kartais tampa durų staktos, kai ant rankos yra ne vieną dešimtį eurų kainuojantis sensorius...). Arba mano imuninė sistema griežtai sureagavo į naujos rūšies svetimkūnį.

Balandžio 16 d. įsisegiau antrą sensorių – šį kartą jį aktyvavau ne su *EasySense*, o su *Xdrip+* programėle (tai *Pasidaryk pats* tipo programėlė, leidžianti glikemijos duomenis panaudoti dirbtinės kasos sistemos *AndroidAPS* darbui). Taip pat pasinaudojau gamintojo rekomendacija ir sensorių įsėgiau į užpakalinę žasto dalį.

Balandžio 20 d. nustojo veikti Dexcom G6. Kadangi Medtronic S7 rodė labai patikimai, perjungiau *AndroidAPS* duomenų šaltinį – mano dirbtinė kasos sistema pradėjo naudoti

Medtronic duomenis.

Gegužės 9 dieną netikėtai prasidėjo dideli Medtronic rodmenų nesutapimai su gliukomačiu, kurių neištaisė kalibravimas, todėl nusprendžiau, kad laikas jį keisti.

Eksperimento suvestinė:

- Pirmas sensorius – 8 d.
- Antras sensorius – 23 d.
- Iš viso su Medtronic – 31 d.
- Su Medtronic ir *AndroidAPS* – 19 d.

Apibendrinimas

Medtronic S7 nenuvylė nei tikslumu, nei naudojimo paprastumu. Tai, kad jį galima greitai ir lengvai įsigyti Lietuvoje, yra didžiulis plusas. S7 suteikia visus NGJ privalumus – nuolatinis glikemijos duomenis telefone, aliarmus, ataskaitas, dalijimąsi duomenimis. ■

Vilma Vežbavičienė, gyd. endokrinologė
Respublikinė Klaipėdos ligoninė

GLP-1 receptorių agonistai – kas tai?

Dabartinis 2 tipo cukrinio diabeto (CD) gydymas yra visiškai kitoks nei buvo anksčiau. Vis dažniau girdima sąvoka – individualizuotas gydymas, individualizuoti gydymo tikslai. Jeigu anksčiau svarbiausias tikslas buvo gera glikemijos kontrolė, šiuo metu 2 tipo CD gydymas yra orientuotas į pacientą: reikia gydyti ne ligą bendrąja prasme, bet žmogų, atsižvelgiant į jo ypatumus – amžių, svorį, fizinį aktyvumą, širdies ir kraujagyslių, inkstų ir kitas gretutines ligas. Tai daryti padeda ir naujų vaistų atsiradimas pasaulyje. Viena iš tokių vaistų grupių – į gliukagoną panašaus peptido 1 (GLP-1, angl. *Glucagon-like peptide*) receptorių agonistai.

Veikimo mechanizmas

GLP-1 receptorių agonistai didina insulino ir mažina gliukagono sekreciją, bet tik tada, kai gliukozės kiekis kraujyje didėja, todėl hipoglikemijos rizika yra labai nedidelė. Šios grupės vaistai taip pat reguliuoja alkio ir sotumo jausmą, lėtina skrandžio išsituštinimą – taip efektyviai padeda mažinti kūno svorį, taip pat turi teigiamą poveikį širdies ir kraujagyslių ligoms. Atskirų GLP-1 receptorių agonistų veikimo trukmė nevienoda, todėl šiuo metu rinkoje yra preparatų, vartojamų nuo dviejų kartų per dieną iki vieno karto per savaitę.

Glikemijos korekcija

GLP-1 receptorių agonistai leidžia taip pat



gerai kontroliuoti glikemiją, kaip leidžiantis insulino, tačiau pasižymi žymiai mažesne hipoglikemijos rizika bei nedidina svorio. Klinikiniais tyrimais įrodyta, kad GLP-1 receptorių agonistai gali sumažinti gliukotą hemoglobino 1–2 proc.

Hipoglikemija

Nors 2 tipo CD sergantiems pacientams hipoglikemija pasitaiko žymiai rečiau, nei sergant 1 tipo CD, ji labai pavojinga: tyrimai rodo, kad hipoglikemijų epizodai didina demencijos, širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Todėl hipoglikemijų prevencija yra labai svarbi, siekiant gerai kontroliuoti CD. Tam padeda technologijos, leidžiančios nuolat sekti glikemiją, bei tinkamas medikamentų ir jų dozių parinkimas. GLP-1 receptorių agonistai šiuo požiūriu yra saugūs vaistai.

Svoris

80–90 % asmenų, sergančių 2 tipo CD, turi antsvorio ar yra nutukę. Net nedidelis svorio sumažėjimas 5–10 % gali reikšmingai

pagerinti glikemijos kontrolę, sumažinti kraujospaudimą bei pagerinti kraujo lipidų profilį. Laikantis mitybos bei fizinio aktyvumo rekomendacijų, siekiama bent 5 % svorio numesti per 6 mėn., deja, daugelis sergančių šio tikslo nepasiekia. Vaistai skiriami gydyti 2 tipo CD gali būti skirstomi į tuos, kurie mažina svorį (pvz.: GLP-1 receptorių agonistai, SGLT-2 inhibitoriai, metforminas), didina svorį (pvz.: insulinas, sulfanilkarbamidai) arba yra neutralūs svoriui (pvz., DPP-4 inhibitoriai).

Visi GLP-1 receptorių agonistai daugeliui pacientų mažina svorį. Įvertinus klinikinius tyrimus, įrodyta, kad svorio sumažėjimas vartojant GLP-1 receptorių agonistus svyruoja nuo 1,5 iki 6,0 kg per 30 savaičių laikotarpį.

Širdies ir kraujagyslių sistema

CD sergantiems pacientams yra daug didesnė rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis nei asmenims, kurie neserga diabetu. GLP-1 receptorių agonistų efektyvumas žymiai padidina galimybę saugiai pasiekti optimalią glikemijos kontrolę, gerinti ilgalaikę prognozę ir sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Atsižvelgiant į naujausius tyrimus, šie vaistai rekomenduojami pacientams, kuriems yra didelė širdies ir kraujagyslių ligų rizika. 2019 m. išleistame Amerikos diabeto ir Europos diabeto tyrimo asociacijų sutarime GLP-1 receptorių agonistai rekomenduojami pacientams, kuriems yra jau diagnozuota aterosklerotinė širdies liga (insultas, miokardo infarktas, nestabili krūtinės angina ir kitos), arba tiems pacientams, kurie turi labai didelę riziką susirgti šiomis ligomis (vyresni nei 55 m. pacientai su tam tikrais širdies struktūros

pakitimais ar kraujagyslių susiaurėjimais).

Trūkumai

Dažniausias GLP-1 receptorių agonistų šalutinis poveikis yra pykinimas, vėmimas ir viduriavimas, tačiau tęsiant vartojimą jie palaipsniui mažėja. Kai kuriems pacientams daug nerimo kelia šios vaistų klasės injekcinis vartojimas, tačiau tam naudojami specialūs švirkštikliai, pritaikyti lengvam vartojimui. Ateityje tikimasi ir šios vaistų klasės tablečių formos. Ši vaistų grupė kol kas kompensuojama 2 tipo CD sergantiems pacientams, kurie atitinka tam tikrus kriterijus (skiriamas tik kaip trečias vaistas derinyje su metforminu ir sulfanilkarbamidu, kai HbA1c yra $\geq 7,5$ proc. ir KMI ≥ 32 kg/m²), bet Endokrinologų draugija aktyviai kovoja, kad kompensavimo tvarka pasikeistų ir šie vaistai taptų lengviau prieinami.

2 tipo CD gydymas turi būti kompleksinis, skiriant gydymą būtina atkreipti dėmesį į gretutines ligas, svorį, hipoglikemijos riziką. Gerėjant naujų vaistų prieinamumui, galima saugiai parinkti ir pritaikyti patį geriausią preparatą pacientui. Tad jei Jums nepavyksta pasiekti geros glikemijos kontrolės, jei yra didelė širdies ir kraujagyslių ligų rizika, būtina pasitarti dėl gydymo korekcijos su savo endokrinologu. ■





Brigita su mylimu vyru Karoliu. Asmeninio archyvo nuotr.

Brigita Simutienė

Kas yra laimė?

Kaip įdomu klausytis atsakymų į klausimą „Kas yra laimė?“ Pats laimės jausmas yra neapibūdinamas, ir kiekvienas, kurdamas savo laimę, ją įsivaizduoja skirtingai. Turbūt nuskambės labai keistai ir beprotiškai, bet laimės suvokimas į mano gyvenimą atėjo kartu su diabetu. Man ši liga davė tiek daug dalykų per tokį trumpą laiką... Nesugebėjau pasiimti iš gyvenimo visko, ką jis duoda, kai nesirgau. Dabar suprantu, kad gyventi ir veikti tai, apie ką svajoji, yra laimė. Aš dar niekada nebuvo tokia laiminga! Dirbu mėgstamą darbą, turiu mylintį ir mylimą vyrą, šeimą bei draugų. Kai jautiesi

laimingas, atsiranda poreikis savo laime dalintis su kitais, net jei tai tik skanių blynų receptas.

Esu FB tinklaraščio „DiabetoKeto“ įkūrėja. Dirbu greitojo mintino skaičiavimo mokytoja Menar akademijoje. Paradoksalu, tačiau baigiau lietuvių filologijos ir pedagogikos bakalauro studijas, o kasdienybėje dažniau susiduriu su skaičiais nei raidėmis. Esu labai didelė svajoklė ir romantikė, mano ramybės uostas – miškas. Kai vaikštau miške, man kyla beprotiškų ir kartu genialių minčių. Todėl dabar mano vyras vis ieško ir randa naujų takelių, kur galėtume nuvažiuoti ir pasimėgauti gamta bei grynu oru. Visi dalykai mano gyvenime atsitinka labai netikėtai – taip sutikau savo vyrą, taip radau mėgstamą darbą, taip gimė ir tinklaraštis. Idėja ir kilo vaikstant

miške, o aplink supantys žmonės paskatino veikti. „DiabetoKeto“ logotipas ir idėja atsirado gerokai anksčiau, nei pasiryžau pasidalinti ja su kitais. Naujųjų 2020 metų išvakarėse sužinojau apie savo ligą, tuo metu ji jau buvo pasiekusi piką, taigi vietoj džiaugsmingų naujamečių nuotaikų gavau ligoninės lovą, keletą litrų lašelinių ir draugystę su insulinu. Turbūt ir vėl nuskambės keistai, bet aš nepabūgau. Gal dėl to, kad dar nesuvokiau, kas tai, bet baimė neužplūdo ir po to, po keleto mėnesių. Didelis šokas buvo mano šeimai ir vyrui, o aš jau pirmą dieną ligoninėje dėliojau savo receptų albumą, ką išbandysiu grįžusi namo. Apie keto mitybą buvau girdėjusi jau anksčiau, o angliavandenių ribojimą ir protarpinį badavimą sąmoningai taikiau sau jau pakankamai ilgą laiką, nes visada kovojau su papildomais kilogramais. Žinoma, žinių labai trūko, ir supratau, kad eksperimentuoti dabar tikrai ne laikas, tad keletą savaičių intensyviai skaičiau mokslinius straipsnius ir sėmiausi patirties iš žmonių, sergančių diabetu ir taikančių sau mažai angliavandenių turinčią mitybą. Nors nemažai medikų endokrinologų nepritaria šiai mitybai, bet intuityviai nusprendžiau praktiškai pritaikyti ją sau ir įsitikinti tuo, apie ką jau seniai kalbama. Dabar jau aš pati esu pagrindinis savo tyrimo objektas ir kol kas galiu tik pasidžiaugti, kad sėkmingai valdau savo ligą, neturiu didelių gliukozės kiekio kraujyje šuolių, o apie hipoglikemijos ir hiperglikemijos būsenas jau baigiu pamiršti. Kartais atsiranda nerimas dėl to, kad yra medikų, nepritariančių mano pasirinkimui, bet kiekvieną dieną vis iš naujo įsitikinu, kad kažką tikrai darau gerai. Artimiausiu metu mano svajonė yra gliukomatį pakeisti sensoriumi, o vietoj insulino švirkštų išbandyti pompą. Nors nesiskundžiu dabar naudojamomis medicininėmis priemonėmis, bet manau, kad save stebėti, analizuoti savo ligą



Asmeninio archyvo nuotr.



ir ligos santykį su mityba, naudojant tobulesnius išradimus, būtų daug lengviau.

Be miško ir ilgų pasivaikščiojimų kita erdvė, kurioje jaučiuosi rami, yra virtuvė. Aistra maisto gamybai atsirado kartu su savais namais. Kai sukūrėme šeimą ir įsigijome savus namus, nusipirkome pirmuosius savo indus, pirmąją virtuvės įrangą, pajutau, kad maisto

gaminimas man savotiška meditacija. Tad kartais užsimirštu būdama virtuvėje ir net nepajaučiu, kaip užklumpa naktis. Anksčiau gamindavau labai daug tradicinių miltinių patiekalų, niekada neeksperimentuodavau ir visada nuosekliai laikydavausi receptų nurodymų. Dabar viskas kiek kitaip, nebebijau išbandyti naujovių, nesibaiminu nesėkmių ir klaidų, nes tik taip atsiranda geriausi receptai. Todėl visada perskaičiusi naują receptą, mintyse susikuriu savo variaciją, o jei patiekalas netinka keto mitybai, modifikuoju jį taip, kad tiktų. Prisimenu savo pirmąjį keto

patiekalą – duoną iš varškės. Kai ištraukiau ją iš orkaitės, ji buvo iki galo neiškepusi, o dar prapjoviau anksčiau laiko, tai išėjo duonos blynukas. Tikrai nenuleidau rankų, išbandžiau keto spurgytes iš kokosų miltų – patikėkite, išėjo tokios sausos, kad vienam kąsneliui sukramtyti reikėjo viso puodelio arbatos... O tada vakarienei išsikepiau savo pirmąjį chačapurį... Jis ir paskatino toliau kepti varškės bandeles, įvairius blynus, kibinus, picą ir kitus patiekalus „apgavikus“, pradėjau suprasti, ką su kuo derinti, ir kaskart atrasdavau vis naujų skonių. Kiekvieną kartą, kai pasigamindavau ką nors skanaus, labai norėjosi pasidalinti su kitais. Man skaudžiausiai buvo suvokti, kad yra mamų, kurios augina mažylius „cukrinukus“, kurie kaip ir kiti vaikai nori blynų, bandelių, saldumynų ir picos vakarėlio su draugais, todėl būtent jie ir paskatino mane dalintis savo atradimais. Tai buvo viena iš idėjų, dėl kurios atsirado „DiabetoKeto“.

Žinau, kad laikantis mažai angliavandenių turinčios mitybos, ji turėtų būti vertingesnė ir tiek daug kepinių valgyti nereikėtų, tačiau aš niekaip nebegaliu sustoti gaminti ir ieškoti naujovių. Man tai prilygsta meditacijai.



Asmeninio archyvo nuotr.

Kiekvieną kartą, kai matau, kad kažkas pasigamina ką nors pagal mano receptą ir dar tai įvertina – širdis džiaugiasi. Turbūt nieko keisto, kad susidomėjimo labiausiai sulaukia miltinių patiekalų analogai ir saldumynų alternatyvos. Tikrai neslėpsiu, man ir pačiai labiau patinka gaminti keto skanėstus, nei kepti mėsą ir gaminti salotas. Kartais juokauju, kad mano mitybos įpročiai man pačiai primena mažo vaiko – visada buvau išprotėjusi dėl miltinių patiekalų, todėl niekas nepasikeitė ir dabar, tik miltus iš kviečių pakeičiau į miltus iš riešutų. Jeigu manęs paklaustumėte, kokį patiekalą labiausiai mėgstu, neabejodama atsakyčiau, kad tai blynai. Skirtingus blynų receptus išbandau bent 2–3 kartus per savaitę, o pačius geriausius užsirašau ir po to dalinuosi su savo tinklaraščio sekėjais.

Iš tiesų nesitikėjau, kad mano tinklaraštis sulauks susidomėjimo. Kūriau jį tam, kad geriausi atrasti receptai nepasimestų ir atsidurtų vienoje vietoje. Nesugalvojau geresnės vietos, nes socialiniai tinklai lydi mus kasdien. Iš tiesų pirminė „DiabetoKeto“ idėja buvo net ne receptai, o išlaidų ir maisto gamybos planavimas. Jau kuris laikas mano gyvenime šiuo klausimu įvesta disciplina. Anksčiau pirkdavau bet kokį maistą, svarbu, kad tik tiktų keto, bet čia tas pats, kaip nusipirkti raudonpadžius aukštakulnius, kai spintoje guli tik treningai. Daug maisto tekdavo išmesti, todėl natūraliai išleisdavau daugiau pinigų nei anksčiau. Žinau, kad mažai angliavandenių turinti mityba yra brangesnė nei įprasta, bet, išmokus tinkamai susiplanuoti pirkinių krepšelį ir savaitės meniu, neberekia pinigų paleisti vėjais. Į parduotuvę keliauju tik kartą per savaitę, o pirmadienį ryte jau žinau, ką valgysiu penktadienį. Tai labai padėjo valdyti šeimos finansus, o ir mums su vyru buvo itin priimtinas šis metodas, todėl pirma nusprendžiau, kad dalinsiuosi savo savaitės



Asmeninio archyvo nuotr.

pirkinių sąrašą, o po to – visos savaitės maitinimosi planu su receptais ir nuotraukomis. Bet šiam projektui paruošti dar reikia šiek tiek laiko, nors tikrai neabejoju, kad iki vidurvasario skaitytojai tinklaraštyje tikrai susitiks su šia mano idėja.

Iš tiesų, jei nebūčiau radusi FB Lietuvos diabetikų grupės, galbūt nebūčiau sukūrusi ir savo tinklaraščio. Toje grupėje aš gavau atsakymus į visus kilusius klausimus, atsirado žmonių, kurie pasiūlė savo pagalbą ir patarimų, galų gale net susiradau draugų! Likau sužavėta, kokia stipri ir pozityvi gali būti bendruomenė, kurią sieja ne toks pozityvus dalykas. Kai supranti, kad esi ne vienas, norisi ir kitiems skleisti gerą emociją. Aš savo geriausias emocijas skleidžiu savaip ir gera, kai sulaukiu atgalinio ryšio. Todėl labai noriu palinkėti „Diabeto IQ“ skaitytojams atrasti laimę rytinės kavos puodelyje ir gardžiame keto pyragaityje. ■

Ina Juotkienė

Glukozės sensorius – ir katei

Seniai žinoma, kad šunys ir katės taip pat serga cukriniu diabetu. Bet ar teko girdėti, kad mylintis šeimininkas parūpintų augintinui nuolatinio gliukozės kiekio kraujyje stebėjimo sistemą? Taip, ir tai vyksta ne tik svetur, bet ir Lietuvoje. Keletą savaičių augintinui nebereikia badyti ausies, lūpos ar letenėlės, o gliukozės rodmenis galima stebėti kada panorėjus, taip pat matyti, kaip jie kinta po insulino injekcijų, maisto ar fizinio krūvio. Į „Diabeto IQ“ redakcijos akiratį pateko diabetu serganti katė, nešiojanti sensorių, todėl kalbiname katės šeimininką Gintautą.

– Jūsų katytės vardas labai gražus ir neįprastas – Šešėlis. Koks jos amžius?

– Jai – 12 metų. Nepaisant, jog katei tai gana solidus amžius, augintinė vis dar yra aktyvi, žaisminga, saugo namus nuo musių, bičių ir jai nepatinkančių svečių.

– Kaip pastebėjote, kad katė susirgo 2 tipo diabetu?

– Katės elgesys drastiškai pasikeitė. Šešėlis pradėjo silpti, daug gerti, šlapintis, nustojo žaisti, šokinėti, susilpnėjo raumenys. Viskas įvyko labai greitai. Veterinarijos klinikoje padarius kraujo tyrimus, prieš 7 mėnesius buvo nustatytas 2 tipo cukrinis diabetas bei paskirtos insulino injekcijos. Prisimenu, jog, išgirdęs diagnozę, nežinojau, kaip reaguoti. Labai padėjo veterinarijos klinikos kolektyvas, skyręs daug laiko tiesiog kalbėtis, pasakoti apie ligą ir sudaryti veiksmų planą. To nuoširdžiai pasigendū, kai gydymo įstaigose lankausi pats.

– Kaip nusprendėte, kad diabetą lengviau kontroliuoti su sensoriumi?

– Tai buvo veterinarijos klinikos gydytojos Kotrynos, kurią mano katė lengviausiai



prisileidžia, idėja. Ji lankėsi seminare, kuriame buvo kalbama apie sensorius kaip alternatyvą kasdieniams dūriams į ausį.

– Kokie Šešėlio gliukozės rodikliai? Ar jie labai skiriasi nuo žmonių gliukozės rodiklių?

– Nesiskiria, 3–10 mmol/l priklausomai nuo aplinkybių. Rodikliai yra buvę ir pavojingai aukšti ir pavojingai žemi. Pagrindinis tikslas – palaikyti juos stabilius.

– Kaip katė reagavo į sensorių?

– Vos grįžusi iš klinikos, kur jai buvo nuskusta sensoriaus įstatymo vieta ir su gyvūnams skirtais klėjais pritaisytas pats sensorius, katė prišlapino kuprinę ir ant baldų. Baigiantis antrai savaitei, atrodo, jog ji apsirato ir jau nebekreipia dėmesio, tačiau pradžioje teko nuolat saugoti, kad nenusiimtų.

– Sensoriai nepigūs... Dėl mylimo augintinio negaila nieko?

– Prisiimant atsakomybę auginti gyvūną, manau, svarbiausia yra suprasti, jog jam reikės skirti dėmesio. Jei tą dėmesį skiri, imi pastebėti, kad gyvūnas, kurį augini, yra žymiai protingesnis, nei tu galėjai pagalvoti. Nuoširdžiai galiu pasakyti, jog iki šiol katės charakteryje pastebiu naujų bruožų, ir ji vis dar mane sugeba nustebinti.

O padaryti daugiau galima visada, elgiesi taip, kaip tuo metu tau atrodo teisinga.

– Ačiū už pokalbį. Linkime Šešėliui sveikatos! ■



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
- PAPRASTAI sužinokite, kai aukštas ↑ arba žemas ↓ gliukozės kiekis tampa dėsningu



FreeStyle

Optium Neo

FreeStyle Optium Neo is a trademark of Abbott Diabetes Care Inc.

Sekite savo gliukozės tendencijas.



 **Abbott**
A Promise for Life

© 2015 Abbott. FreeStyle and related brand marks are trademarks of Abbott Diabetes Care Inc. in various jurisdictions.
2015_ABOptNeo_IL



Pagal diabetesdaily.com, diatribe.org,
abcnews.go.com, Medscape.com,
sam.lrv.lt parengė
Živilė Dapšytė

Kaip elgtis Covid-19 grėsmės akivaizdoje sergant diabetu?

Mūsų globaliame pasaulyje, kur galime vos per dieną be didelio vargo aplankyti keliolika šalių ir naudojames išmaniosiomis technologijomis, staiga viską pakeitė vienas mažas, nematomas žaidėjas – virusas. Jis uždarė ne tik šalių sienas, bet ir žmones namuose. Pasaulis pasikeitė akimirksniu. Per žinių laidas nuolat girdime, kiek žmonių užsikrėtė naujuoju Covid-19 virusu, kiek pasveiko, kiek deja, mirė. Diabetas dažnai minimas kaip rizikos veiksnys ir statistika tikrai nedžiugina – štai neseniai paskelbta, kad Didžiojoje Britanijoje 26 % nuo Covid-19 sukeltos ligos mirusių žmonių sirgo cukriniu diabetu (diabeto tipai nebuvo patikslinti). Panašūs ir kitų stipriai nuo viruso nukentėjusių šalių, pvz., Kinijos ir Italijos, statistiniai duomenys.

CD kontrolės svarba

Balandžio pabaigoje prestižinis medicininis

žurnalas *The Lancet* paskelbė: „Diabetu sergantys žmonės, kurie dar neužsikrėtė SARS-CoV-2 virusu, turi sugriežtinti savo metabolinę kontrolę, nes tai yra pirminė Covid-19 ligos prevencijos priemonė“. Tarptautinė endokrinologų grupė paskelbė tai, ką galima buvo numanyti – glikemijos kontrolė yra kritiškai svarbi diabetu sergantiems žmonėms naujojo koronaviruso grėsmės akivaizdoje, nes prastai kontroliuojamas diabetas (HbA1c $\geq 7,5$ %) reiškia žymiai didesnę ne tik sunkios ligos, komplikacijų, bet ir mirties riziką.

Amžius

Žmonės, vyresni nei 60 m. amžiaus, priskiriami didelės rizikos grupei nesvarbu, ar jie serga kurio nors tipo CD, ar ne.

Kūno masės indeksas

Nutukusiems žmonėms (KMI > 30) mirties nuo Covid-19 infekcijos rizika išauga 50 %. Dar didesnis nutukimas (KMI > 40) šią riziką padidina net 2 kartus. Mokslininkai taip pat pastebėjo stebinančią su kūno masės indeksu ir diabetu susijusią tendenciją, kuri vadinama „antsvorio paradoksu“: didesnę mirties riziką patiria tiek nutukę, tiek nepakankamo svorio asmenys, o mažiausią – tie, kurių KMI yra 25,0–29,9 (toks KMI reiškia antsvorį). Žinoma, normalaus svorio žmonėms rekomenduojama ir toliau jį tokį palaikyti, tačiau susirūpinti turėtų tie, kurių kūno masė per maža (KMI $< 18,5$) arba smarkiai per didelė (KMI $> 30,0$).

2 tipo diabetas

Ar diabeto tipas turi reikšmės Covid-19 kontekste? Greičiausiai – taip. Juolab kad 2 tipo diabetu sergančių pacientų yra žymiai daugiau nei 1 tipo, todėl statistikoje dažniausiai dominuoja būtent 2 tipas. Balandžio 30 d. paskelbti 2 tipo diabetu sergančių ir Covid-19 infekuotų pacientų tyrimo rezultatai. Jie gana dramatiški: pacientai, kuriems po valgio praėjus 2 val. gliukemija yra didesnė nei 10 mmol/l, turi 10 kartų didesnę mirties nuo koronaviruso infekcijos riziką nei tie, kurie diabetą kontroliuoja gerai. Bloga gliukemijos kontrolė taip pat siejama su daug kartų didesne sunkių komplikacijų (ūmaus respiracinio distreso sindromo, širdies ir inkstų pažeidimų) rizika. Nėra visiškai aišku, ar Covid-19 kontekste pavojinga pati hipergliukemija, ar jos per ilgą laiką sukeliama pažeidimai. Tačiau visiškai akivaizdu, kad 2 tipo diabetu sergantys žmonės turėtų ypač susirūpinti geresne savo gliukemijos kontrole ir kuo skubiau.

1 tipo diabetas

Kaip Covid-19 infekcija gali paveikti 1 tipo diabetu sergančius ir gerai ligą kontroliuojančius pacientus? Apie tai žinoma dar nedaug, nes ir pats virusas dar nėra visiškai ištirtas. Pelno nesiekianti organizacija „T1D Exchange“ koordinuoja tyrimą, kuriuo siekiama atsakyti į šiuos klausimus. Remiantis tyrimo rezultatais, ši organizacija žada skelbti vis atnaujintas rekomendacijas žmonėms, sergantiems 1 tipo diabetu.

Diabeto kontrolė neabejotinai turi didžiulę įtaką gerai imuninės sistemos veiklai. Tačiau būtų labai neatsakinga 2 tipo diabeto ir Covid-19 tyrimo rezultatus akiai taikyti ir 1 tipo diabetu sergantiems žmonėms. Nepaisant

vienodo pavadinimo, tai – visiškai skirtingos ligos. Svetainėje *Medscape.com* profesorė Anne I. Peters, MD (JAV) aprašo 23 metų pacientą iš Uhano (Kinija), sergantį 1 tipo diabetu. Jo gliuko hemoglobino tyrimo rezultatas buvo 14 %, dėl infekcijos jis buvo paguldytas į ligoninę. Bet jam neprireikė intubacijos ir net su tokiais aukštais gliukemijos rodikliais jis sėkmingai pasveiko.

Kitą optimistinę istoriją galime paskaityti portale *Diabetesdaily.com*. Elizabeth Bolt jau 30 metų serga 1 tipo diabetu ir nors labai saugojosi viruso (kaip pati sako, labiau dėl artimųjų, o ne dėl savęs), jai nepavyko jo išvengti. Tiesa, diagnozė nebuvo patvirtinta iškart, pradžioje buvo įtartas bronchitas ir paskirtas gydymas antibiotikais. Deja, Elizabeth būklė tik blogėjo, be to, ją pasiekė žinios apie užsikrėtusius draugus, su kuriais jai teko bendrauti prieš susergant. Kai jai pagaliau buvo patvirtinta Covid-19 diagnozė, nuo pirmųjų simptomų atsiradimo buvo praėję 10 dienų, ir visą tą laiką Elizabeth praleido namuose. Ji jautė tipinius simptomus: didelį nuovargį, apetito ir skonio pojūčio nebuvimą, kosulį. Netrukus prisidėjo ir viduriavimas – Elizabeth pirmiausia dėl to įtarė vartotus antibiotikus, bet viduriavimas nesiliovė ir jų vartojimą nutraukus. Pasak Elizabeth, ketvirtą ligos dieną jai žymiai pablogėjo – atsirado sunkumas kvėpuojant, karščiavimas, kankino kosulys, visai dingo apetitas, o sunkiausias buvo 5–10 ligos dienos. Kai ji jau galvojo, kad teks kreiptis į ligoninę, ligos simptomai pradėjo lengvėti. Sveikimas truko 17 dienų ir prireikė dar savaitės energijai ir apetitui atgauti. Pasak Elizabeth, gliukemija buvo pakankamai stabili visą ligos laiką. Retkarčiais ji siekė ir 11–12 mmol/l, tačiau teko ir mažinti insulino dozes, kad išvengtų hipoglikemijos. Ką ji rekomenduoju kitiems? Turėti vandens, saldžių gėrimų, sriubos, sausainių, jei prarastumėte apetitą.

Turėti diabeto priežiūros priemonių mažiausiai vienam mėnesiui, jei prireiktų izoliuotis. Turėti artimųjų, draugų ar savanorių, kurie galėtų pristatyti maistą ir kitus reikalingus daiktus iki durų, kontaktus. Elizabeth nuolat palaikė ryšį su draugais, nes palaikymo komanda tikrai svarbi tokiomis ypatingomis aplinkybėmis. Taip pat riboja naujienų, ypač susijusių su Covid-19, klausymąsi. Pasak Elizabeth, tas faktas, kad visa informacija apie Covid-19 ir diabetą dažniausiai apsiriboja tik dažnesniais hospitalizacijos ir mirties atvejais, nepadrąšina, tad ji dalijasi savo istorija ir teigia: diabetas apsunkina viską, bet jai pavyko pasveikti savarankiškai, namie. Ji pataria klausyti savo kūno ir nebijoti ieškoti pagalbos, jei jaučiate, kad Jums jos reikia. Ir, žinoma, stengtis palaikyti kuo stabilesnę glikemiją.

Dar vieną istoriją svetainėje *DiaTribe.org* pasakoja Cynthia Katsingris. Pasak jos, būtent gyvenimas su lėtine liga (Cynthia 30 metų serga 1 tipo diabetu), reikalaujančia ypatingos priežiūros, suteikia pranašumą kovojant su nauja virusine infekcija. Žmogus, sergantis diabetu, žino, kaip maistas, miegas, stresas, liga ir dar daug įvairių faktorių veikia kūną, ir tas įsiklausymas į kūno atsaką gali padėti rasti geriausius būdus kovoti su liga. Viskas prasidėjo nuo sunkumo jausmo ir galvos skausmo. Paskui atsirado karščiavimas bei kosulys, vėliau dingio skonio pojūtis ir uoslė. Cynthia skaitė įvairius straipsnius apie virusą, siekdama suprasti, kas galėtų padėti ir kaip koncentruotis į tuos dalykus, kuriuos įmanoma kontroliuoti. Jos nuostabai, glikemija buvo stabili net karščiuojant. Cynthia naudojo nuolatinį gliukozės jutiklį ir papildomai tikrino glikemiją gliukomačiu, kad išvengtų klaidingų skaičių prispaudus jutiklį gulint lovoje ar veikiant kitiems faktoriams. Karščiavimas liovėsi jau trečią dieną, tačiau ketvirtą dieną pasunkėjo kvėpavimas,

bet Cynthia liko namuose, vartojo daug vitaminų ir papildų, taip siekdama padėti imuninei sistemai. Jos nuomone, būtent 1 tipo diabeto kontrolės patirtis jai padėjo susidoroti su šia situacija, ne pasiduoti, o sudėlioti planą ir įveikti virusą.

Ko galime pasimokyti iš šių istorijų? Žmogaus nusiteikimas, ryžtas ir pasirengimas visas jėgas skirti tam, ką įmanoma kontroliuoti, vietoj švaistymo tam, ko pakeisti neįmanoma, gali tikrai daug. Planavimas ir kontrolė kartais vargina, bet padeda nepasiduoti ištikus nenumatytiems sunkumams. Labai svarbu ir neužmiršti, kad virusą stabdo tik fizinė distancija, o socialinius ryšius palaikyti būtina. Mums pasisekė, nes gyvename tais laikais, kai ryšį vienas su kitu galime palaikyti daugybe skirtingų būdų. Būkime sveiki!

Kad išvengtumėte užsikrėtimo Covid-19, Jūs turite:

- Dažnai **plauti rankas muilu ir šiltu vandeniu ne mažiau kaip 20 sekundžių**. Jei muilo ir vandens nėra, rankų higienai naudoti dezinfekcinį skystį, gelį ar servetėles.
- **Vengti liesti** akis, burną ir nosį.
- Kosėjant ar čiaudint **prisidengti sulenkta alkūne arba servetėle. Panaudotą servetėlę išmesti į šiukšliniadėžę.**
- **Vengti žmonių susibūrimo** vietų.
- Viešose vietose laikytis saugaus 2 m atstumo nuo kitų žmonių.
- Jei prastai jaučiatės (nežymiai pakilo temperatūra ir kosėjate), **likti namuose.**
- Jei **karščiuojate, kosėjate, sunku kvėpuoti**, kuo anksčiau **kreiptis medicininės pagalbos**, pirmiausia telefonu 1808.
- Sekti oficialią informaciją apie virusą. ■

MEDICININIŲ KAUKIŲ NAUDOJIMO TAISYKLĖS

Taisyklingai dėvimos kaukės sulauko įkvepiamus mikroorganizmus ir veiksmingai apsaugo nuo užsikrėtimo tuberkulioze (TB).

Medicininį kaukių efektyvumą užtikrina taisyklingas jų naudojimas:

- 1 Medicininį kaukių yra įvairių rūšių, todėl prieš naudojimą būtina perskaityti gamintojo nurodymus ir vadovautis jais.
- 2 Svarbu, kad kaukė būtų individualiai pritaikyta pagal dydį ir formą. Per didelė ar per maža kaukė gali neužtikrinti apsauginės funkcijos.
- 3 Prieš užsidėdant kaukę, kruopščiai nusiplauti rankas su muilu ar įtrinti alkoholiniu antiseptiku.
- 4 Priklausomai nuo kaukės modelio, ji turi būti patogiai ir tvirtai užfiksuojama, kad nenusmuktų (jeigu ji yra su raišteliais, rišama ties galvos viduriu ir kaklu arba tvirtinama už ausų kilpelėmis) (1 paveikslėlis).
- 5 Užsidėjęs kaukę, jos kraštus ties nosimi ir skruostais prispausti prie veido, kad tvirtai priglustų ir neliktų plyšių (2 paveikslėlis).
- 6 Medicininė kaukė turi būti uždėta ant veido taip, kad apimtų nosies, burnos ir smakro sritis (3 paveikslėlis).
- 7 Įkvepiant ir iškvepiant įsitikinti, kad oras nepraeina per kaukės plyšius (4 paveikslėlis).
- 8 Dėvint kaukę neliesti jos rankomis.
- 9 Įsidėmėti, kad kaukė skirta tik individualiam naudojimui.
- 10 Sudrėkusią kaukę nedelsiant pakeisti nauja.
- 11 Prieš nuimant kaukę nusiplauti rankas.
- 12 Panaudotą medicininę kaukę nuimti už raištelių ar kilpelių, neliečiant pačios kaukės.
- 13 Panaudotą kaukę išmesti į polietileninį šiukšlių maišelį.
- 14 Nusiėmus kaukę būtina nusiplauti rankas vandeniu ir muilu ar įtrinti alkoholiniu antiseptiku.



1 Uždėkite kaukę, uždėkite nosį ir burną, kilpeles uždėkite už ausų



2 Kraštus ties nosimi ir skruostais prispausti prie veido



3 Kaukė turi būti uždėta taip, kad apimtų nosies, burnos ir smakro sritis



4 Įkvepiant ir iškvepiant oras neturi praėti pro plyšius



Parengta pagal <http://www.smlpc.lt/>, <https://www.vvkt.lt/>,
<https://www.who.int/>, <https://eupha.org/>

Vaistai ir karštis

Dėl besikeičiančio klimato kiekvienais metais vasaros Lietuvoje tampa vis karštesnės. Karštis ne tik stipriai veikia žmogaus savijautą, bet ir daro neigiamą poveikį vartojamiems vaistams. Todėl būtina imtis priemonių, kad vaistai būtų apsaugoti nuo karščio.

Vaistų laikymo sąlygos

Vaistams laikyti tinkamos sąlygos visada nurodomos vaistų informaciniame lapelyje ir ant vaistų dėžutės:



didžioji dalis vaistų laikomi kambario temperatūroje, t. y. ne aukštesnėje nei 25 °C;

kai kuriems vaistams (žvakutėms, tepalams) gali būti reikalinga vėsesnė, 9–15 °C aplinka;



termolabilūs vaistai turi būti laikomi šaldytuve 2–8 °C temperatūroje;

kai kurie vaistai (pvz., insulinas) neatidarytose pakuotėse turi būti laikomi šaldytuve, tačiau pradėjus vartoti – kambario temperatūroje.



Labai svarbu vaistus laikyti būtent taip, kaip nurodyta – nereikia į šaldytuvą dėti tų vaistų, kurie laikomi kambario temperatūroje, nes temperatūros svyravimai (išimant ir vėl padedant vaistą į šaldytuvą) taip pat kenkia.

Tais atvejais, kai vaistus reikia gabenti ar nuolat turėti su savimi, rekomenduojama juos laikyti specialiuose šaltkrepiuose ar izotermiiniuose dėkluose, kurie užtikrina ne tik tinkamą, bet ir stabilų temperatūrą.

Vaistai ir karštis

Aukšta temperatūra gali neprognozuojamai paveikti vaistų veikliąsias ir pagalbinės medžiagas:

- gali pakisti vaistų išvaizda, spalva, kvapas, konsistencija,
- vaistai gali tapti neefektyvūs ir prarasti gydomąsias savybes,
- gali susidaryti nepageidaujama ar net toksišką poveikį organizmui turinčių junginių.

Karštis pavojingas visiems vaistams, bet labiausiai tiems, kurie privalo būti saugomi šaldytuve. Ypač jautrūs temperatūros pokyčiams yra insulinas, epinefrinas, kai kurie antibiotikai, injekciniai vitaminai, akių lašai, probiotikai, hormoniniai preparatai ir kiti.

Turint įtarimų, kad vaistai galėjo būti paveikti aukštos temperatūros, būtina kruopščiai juos apžiūrėti. Pagrindiniai požymiai, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį:

- tablečių danga atrodo pakitusi,
- kapsulės ar tabletės sukibusios tarpusavyje,
- insulinas susidrumstęs,
- jaučiamas neįprastas kvapas,
- kapsulės ar tabletės yra kietesnės ar minkštesnės nei įprastai.

Pastebėjus nors vieną iš minėtų požymių, jokių būdu negalima vartoti tokių vaistų bei

būtina juos tinkamai utilizuoti.

Kokių priemonių imtis, kad vaistai būtų apsaugoti nuo karščio

Įsigyjant vaistus rekomenduojama išsiaiškinti, kokiaje temperatūroje jie turi būti laikomi, kaip atpažinti, ar vaistai kokybiški ir nėra paveikti aplinkos veiksnių. „Taip pat svarbu pasirūpinti priemonėmis, kad vaistai būtų tinkamai ir saugiai laikomi tiek namuose, tiek keliaujant“, – pataria cukrinio diabeto priemonių el. parduotuvės diaside.com įkūrėja Aušra Gaudiešienė.

Keletas pagrindinių vaistų laikymo taisyklių:

1. Namuose vaistus laikykite taip, kaip nurodyta ant pakuotės ir informaciniame lapelyje – vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje spintelėje (jokiu būdu ne vonioje – ten per šilta ir per drėgna) ar šaldytuve.
2. Atkreipkite dėmesį į temperatūrą kambaryje. Jei namuose labai karšta, vaistus reikėtų papildomai įdėti į vaistams skirtus šaltkrepius ar izoterminius dėklus.
3. Šaldytuve vaistus dėkite į apatinį stalčių, kuriame kartu nelaikykite maisto, ir ištraukite tik tada, kai reikia. Nedėkite vaistų į šaldytuvo dureles – dėl varstymo temperatūra jose nuolat kinta.
4. Jei vaistus tenka vežtis automobilyje, stenkitės, kad būtų palaikoma pastovi vėsesnė temperatūra. Tam geriausiai

tinka klimato kontrolės sistema ar kondicionierius.

5. Saugokite vaistus nuo tiesioginių saulės spindulių ir joku būdu nelaikykite ant automobilio galinio ar priekinio skydelio. Taip pat nerekomenduojama vaistų laikyti bagažinėje.
6. Jei automobilį reikia palikti stovėti ilgesniam laikui, vaistus pasiimkite su savimi. Karštomis dienomis temperatūra automobilio salone gali pasiekti netgi 90 °C, o tai pražūtingas karštis vaistams.
7. Jei vaistus privalote nuolat turėti su savimi, naudokite vaistams skirtus šaltkrepius ar izoterminiuose dėklus.
8. Skrendant lėktuvu rekomenduojama vaistus kartu su jų informaciniu lapeliu turėti rankiniame bagaže, o ne registruojamame, nes bagažo skyriuje gali būti didelių temperatūros svyravimų. Prieš skrendant įsitikinkite, kad izoterminis dėklas ar šaltkrepius išlaikys pastovią vėsią temperatūrą viso skrydžio metu, taip pat pasirūpinkite papildomomis šaldymo priemonėmis – šaldančiais maišeliais ar paketais.
9. Jei vaistus tenka atsisiųsti paštu ar naudoti siuntų tarnybų paslaugomis, vos gavę patikrinkite, ar jų nepaveikė aplinkos temperatūra. Karštesnę dieną pašto dėžutėje temperatūra gali greitai pakilti iki 60 °C ir daugiau. Papildoma pakuotė pašto dėžutėje paliktus vaistus gali apsaugoti nuo karščio ne ilgiau kaip vieną dieną.
10. Jeigu kyla nors menkiausių įtarimų, kad pavartojote karščio paveiktų vaistų, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją ar vaistininką.

Teisingai išsprendę kryžiažodį 38 puslapyje, galite laimėti izoterminį dėklą „Elite Bags Diabetic’s Grey“ ir batonėlių be cukraus rinkinį. ■



Kaip pasidalinti gliukozės kiekiu ataskaitomis su sveikatos priežiūros specialistu?

Naudodami gliukomatį CONTOUR® plus ONE ir programėlę CONTOUR®DIABETES, Jūs galite siųsti glikemijos rodiklius sveikatos priežiūros specialistui iš anksto arba pasidalinti jais vizito metu.



1 Mano rodmenys (**My Readings**) palieskite Pagrindinis meniu (**Main Menu**).

2 Pagrindiniame meniu (**Main Menu**) pasirinkite Mano priežiūra (**My Care**).

3 Tada palieskite Ataskaitas (**Reports**).

6 Ataskaita bus rodoma Jūsų mobiliajame įrenginyje. Kad ja pasidalintumėte su sveikatos priežiūros specialistu, palieskite piktogramą Bendrinti (**Share**).

Nusiųskite ją el. paštu:

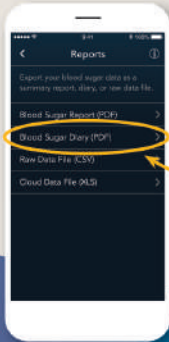
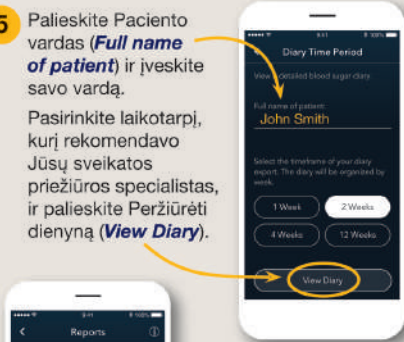
Please e-mail it to:



5 Palieskite Paciento vardas (**Full name of patient**) ir įveskite savo vardą.

Pasirinkite laikotarpį, kurį rekomendavo Jūsų sveikatos priežiūros specialistas, ir palieskite Peržiūrėti dieną (**View Diary**).

4 Pasirinkite: Diabeto kontrolės Dienynas (**Blood Sugar Diary**) (PDF). Galite rinktis ir kitas ataskaitas.



Jei Jums reikia pagalbos, susisiekite su „Ascensia Diabetes Care“ įgaliotais atstovais: +370 5 2699217 nuo 9.00 iki 17.00 val. darbo dienomis.

Norėdami sužinoti daugiau apie CONTOUR® matuoklį ir programėlę „CONTOUR®DIABETES“, apsilankykite www.contourpluseone.lt

Ar leidžiatės insuliną viešojoje vietoje?

Diabetu sergančių žmonių gyvenimas per pastaruosius 10 metų pasikeitė neatpažįstamai. Nuolatiniai gliukozės jutikliai, modernūs insulino švirkštikliai ir pompos, patogios programėlės išmaniajame telefone, įvairių veikimo profilių insulinas – visa tai palengvina kasdienybę ir leidžia apie diabetą galvoti mažiau. Deja, nuo technologinio progreso smarkiai atsilieka visuomenės požiūris į sergančiuosius kitimas. Vis dar egzistuoja nemažai stereotipinio mąstymo apraiškų, kai vaistus viešojoje vietoje vartojantis asmuo pavadinamas narkomanu, susilaukia įtarių ir net piktų žvilgsnių, replikų ar net patyčių. Ypač dažnai dėl to kenčia vaikai ir paaugliai, tačiau ir nemaža dalis suaugusių yra linkę verčiau slapstyti ir apsimetinėti, nei elgtis natūraliai – pasimatuoti glikemiją ar susileisti insulino, kai šalia yra nepažįstamų žmonių.

Priešiškumas kyla iš nežinojimo

Daugelis sveikųjų instinktyviai vengia adatų. Kai kurie žmonės paniškai jų bijo. Daugelis visuomenės narių niekada gyvenime nėra susidūrę su cukrinio diabeto realybe ir nieko apie ją nežino. Tai natūralu – juk jei nesate susijęs su medicina, vargu, ar domitės ligomis, kuriomis nesergate. Dauguma žmonių yra kažką girdėję apie insuliną – tačiau tik girdėję. Dažnai jų turima informacija yra visiškai klaidinga, paremta gandais ir spėlionėmis. Pavyzdžiui, 2 tipo diabetu susirgusieji guodžiasi, kad jiems dar nereikia insulino, nes „pradėjus leisti insuliną belieka ruoštis laidotuvėms“. Kitais tariant, įtarius žvilgsniai reiškia tik viena – žmogus nieko neišmano apie diabetą.

Švietimas yra efektyviausias ginklas prieš

stereotipus. Visuomenę būtina mokyti, ir tai daryti gali ne tik profesionalūs medikai ar televizijos laidų vedėjai. Kalbėti ir plėsti supratimą apie ligas, taip pat ir apie cukrinį diabetą, gali kiekvienas. Slapstymasis tikrai nėra gerai – kai prireikus susileisti insulino skubama į tualetą, tai niekaip nepakeičia visuomenės, tačiau kenkia pačiam sergančiajam – stiprėja nepasitikėjimo savimi, nerimo, atskirties pojūčiai.

Ką daryti?

- Pratinaitės nebesislėpti. Jei iki šiol niekada nesileidote insulino viešai, iš pradžių pabandykite tai padaryti pažįstamų žmonių akivaizdoje. Pavyzdžiui, pasikvieskite keletą draugų ir paprašykite jų nuoširdaus palaikymo. Labai gali būti, kad vien papasakoję savo draugams apie diabetą, kažkam atversite akis.
- Klausiančiam atsakykite. Jei kažkas viešojoje vietoje Jums leidžiantis insuliną ar matuojantis glikemiją pradeda klausinėti, ką čia veikiate, tiesiog ramiai paaiškinkite. Prisiminkite, kad kvailių klausimų nebūna, būna tik neprotingi atsakymai.
- Agresiją ignoruokite. Jei kažkam Jūsų insulino švirkštiklis pasirodė panašus į narkomano švirkštą ir dėl to susilaukėte patyčių ar net grasinimų, pabandykite nekreipti dėmesio. Jei visgi Jūsų fiziniams ar psichologiniams saugumui kyla pavojus, kreipkitės į policiją. Jūs ne tik turite teisę, bet ir privalote rūpintis savo sveikata, net jei tai kažkam atrodo keistai.
- Pasinaudokite socialinėmis medijomis. Daugeliui iš mūsų rašyti feisbuke ar kitame socialiniame tinkle yra žymiai paprasčiau, nei kalbėti gyvai. Supažindinkite savo draugus su diabetu. Nekreipkite dėmesio į užuojautas – jos taip pat kyla iš nežinojimo. Dalinkitės savo patirtimi ir pamatysite, kiek daug palaikymo sulauksite.

„Diabeto IQ“ redakcija yra įsitikinusi, kad nė vienas žmogus neturėtų gėdytis diabeto ar slėpti insulino leidimo. ■

Inga Augustinienė

Mažais žingsneliais sveikesnės mitybos link

Sužinojus diagnozę vienas sudėtingiausių dalykų yra mitybos keitimas. Iš pradžių gali pasirodyti, kad visko, prie ko esi pratus, teks atsisakyti, kad viskas, ką anksčiau pirkdavai, pasirodo, yra nesveika, nes visur vaidenasi cukrus cukrus cukrus. Nauji maisto apribojimai daugelį varo į neviltį, todėl patartina ne kardinaliai iškart keisti mitybą, o po truputį ieškoti sveikesnių alternatyvų ir savo įprastą maistą paversti bent šiek tiek sveikesniu. Žengus vieną žingsnį, bus lengviau žengti ir antrą. Juk diabetu sergančių žmonių mityba yra pavyzdys kiekvienam, siekiančiam gyventi sveikiau.

Batonas. Jei iki šiol mėgote pusryčiams sumuštinis su batonu, parduotuvių lentynose paieškokite batono su sėklomis, sėlenomis – maistas su didesniu skaidulų kiekiu jau yra sveikesnis. Pabandykite nusipirkti šviesios duonos, po kurio laiko – tamsesnės. Paieškokite tokios duonos, kurioje būtų bent dalis ruginių miltų. Atkreipkite dėmesį į ant pakuotės užrašytą angliavandenių kiekį, taip pat kiek iš to kiekio yra cukraus – kuo šie skaičiai mažesni, tuo geriau. Ne daugiau kaip 5 g cukraus 100 g produkto – jau visai neblogai!

Makaronai. Greičiausiai daug kas Jums siūlys pereiti prie grikių ar speltos, viso grūdo makaronų, bet tikrai ne visiems jų skonis priimtinas. Tad jei norite valgyti taip, kaip valgėte, savo įprastus makaronus tiesiog virkite



1–2 min. trumpiau, kad dar šiek tiek jaustųsi kietumo, ir tai jau bus geriau.

Ryžiai. Mažai tikėtina, kad iš pat pirmos dienos pamėgsite laukinius ryžius, bet bent jau atsakykite plikytų ryžių. Basmati ryžiai daugumai neužkelia taip stipriai gliukozės kiekio kraujyje kaip plikyti ryžiai.

Košės. Įvairių dribsnių košės nėra tokios maistingos kaip viso grūdo. Tačiau daugumą gąsdina ilgas tokių kruopų paruošimas. Bet Jums tereikia vakare pagalvoti, kokią kruopų košę ketinate valgyti ryte, ir tas kruopas iš vakaro užpilti vandeniu. Per naktį jos išbrinks, o ryte jas pašildydami užtruksite ne ilgiau nei virdami dribsnių košę. Dabar vis dažniau kalbama apie geresnį diabeto valdymą mažinant angliavandenių kiekį, o juk Jūs galbūt pamėgtose košėse jų daugiausia. Tad mažinkite košės kiekį, papildomai prisidedami daržovių ar kitų priedų. Nustebsite, kaip puikiai dera griekiai su pomidorais ir žaliomis plonai supjaustytomis cukinijomis, kaip skanu miežiai su avokadu ir agurku (ir dar šalia kiaušinis) arba avižos su varškės sūriu, o soros su žaliu ar apvirtu brokoliu ir mocarela arba feta. Nebijokite eksperimentuoti!

Grietinė. Atkreipkite dėmesį, kad parduotuvių lentynose yra skirtingo riebumo grietinės, tad vieną dieną išbandykite liesesnę. Jei neįsivaizduojate varškės apkepo ar blynų be grietinės, visgi pamėginkite paragauti su natūraliu jogurtu.

Blynai ir varškėčiai. Oi tie savaitgalio nuodėmingi džiaugsmiai! Kepkite kaip kepę, bet dalį kvietinių miltų pakeiskite migdolų, įberkite šaukštą grikių miltų, vietoj cukraus įlašinkite stevijos ir jau bus daug geriau. Varškėčius geriau kepti orkaitėje nei keptuvėje – mažiau prisigers riebalų, o skonis išliks beveik toks pats.



Uogienė. Močiutėms uogienių virti neuždrausi, bet patys geriau pasirūpinkite dideliu šaldikliu ir sezono metu prisišaldykite įvairių uogų. Valgydami pasisaldinsite tiek, kiek norėsite, galbūt ir cukrų pakeisite koku nors saldikliu, nekeliančiu Jūsų gliukozės kiekio kraujyje.

Bulvės. Turbūt visi esame girdėję sėkmės istorijų, kaip atsisakius bulvių galima atsikratyti antsvorio. Bet kaip jų atsisakyti, jei be galo jas mėgstate? Jei prieš virdami bulves jas 1–2 val. pamirkysite, vandenį nupilsite ir užpilsite nauju, šiek tiek pašalinsite bulvėse esantį krakmolą ir jau bus sveikiau. Svarbiausia – netrinkite bulvių košės, geriau pratrinkite burnoje dantimis. Jei užaina silpnumo akimirka

ir užsimanote bulvinių blynų, kepkite juos iš burokine tarka sutarkuotų bulvių – tarkius užpilkite vandeniu, palaukite keletą minučių, praplaukite, nuvarvinkite, nusausinkite, įkulkite kiaušinio baltymą, įdėkite saują kietojo sūrio, įpjaustykite smulkiai svogūną ir kepkite. Galite netgi pabandyti kepti orkaitėje, sviestinį popierių patepę aliejumi – jo prisigers žymiai mažiau nei kepant ant keptuvės. Daugoka darbo? Bet gal geriau pavargti prie blynų nei sukti galvą, kaip susireguliuoti savo gliukozę kraujyje. O kaipgi giminės susitikimai be cepelinų? Tą krakmolą, kurį paprastai dedate į tarkius, sukrėskite į vandenį ir cepelinus virkite tame kisieliuje. Cepelinai nebus tokie krakmolingi, ir Jūs nustebsite, kad netgi suvalgę tris neapsunksite.

Mėsa. Mėsa nėra blogis, bet reiktų ją rinktis liesesnę, pvz., kalakutieną, vištienos krūtinėlę. Gimtadieniui dovanų pasiprašykite garpuodžio – jame ruošta paukštiena išlieka itin sultinga. Kiaulienos kotletai ar karbonadai, kepti orkaitėje, yra geriau nei kepti keptuvėje. Jei į kotletus paprastai berdavote manų ar džiovėsių, kad jie būtų puresni, dabar įtarkuokite kopūsto ar cukinijos – purumas bus toks pats, o skonis per daug nesiskirs. Šašlykai? Būtinai! Bet keletą iešmų suverkite ir paprikų, pievagrybių, cukinijų, pomidorų, kuriuos patepkite aliejumi, kad geriau keptų. Mėgstate grilinti kiaulienos sprandinę? Šalia padėkite į foliją susuktą kokią nors žuvį (pvz., lašišą), pakepkite šparagų ar riekėmis supjaustytų batatų – didelė tikimybė, kad žuvis ir daržovės turės didesnį pasisekimą nei ta sprandinė!

Daržovės. Vaikus gan sunku pripratinti prie daržovių, jei iki šiol jų nemėgo. Įdėkite jiems bent kelis gabaliukus, griežinėlius ar šaukštą tarkuotų daržovių ir raginkite paragauti, rodykite tai savo pavyzdžiu. Jeigu daržovės



vis tiek lieka nepaliestos, atkakliai jų vis tiek kaskart įdėkite – ateis diena, kai susidomės. Valgyti daržoves reikia mokytis taip pat kaip matematikos – sunku, užima daug laiko, bet išmokti – tikrai įmanoma. Po truputį didinkite daržovių porciją ir sau. Tegul pusę Jūsų lėkštės užima tarkuotos morkos, kopūstai, salierai ir pan., apiberkite juos kepintomis saulėgrąžomis ar moliūgų sėklomis – kuo daugiau ir ilgiau kramtysite, tuo mažiau suvalgysite viso kito ir greičiau pasijausite sotūs. Vegetarais tapti tikrai nebūtina, bet panaršykite vegetarų internetiniuose puslapiuose, kuriuose apstu puikių idėjų, kaip savo mitybą praturtinti daržovingesniais patiekalais.

Saldumynai. Naivu tikėtis, kad Jūsų šventėse neliks tortų, o vasarą nesulaižysite nė vienos porcijos ledu. Prisiminkite, jei norite be baimės smaližiauti, Jūsų ir šventės, ir vasaros malonumai turi būti aktyvūs – kuo daugiau



judėsite – šoksitė, šokinėsite, bėgiositė, važinėsitė dviračiu, riedučiais ir pan. – tuo saldumynai darys mažiau įtakos Jūsų gliukozės kreivėms. Dargi žiūrėkite, kad netektų gelbėtis nuo hipoglikemijos – mamos dažnai skundžiasi, kad gimtadieniui parūpinusios vaišių be angliavandenių, nebežino, kaip nusidūkusiame vaikui pakelti gliukozės kiekį kraujyje. Jeigu ketinate švęsti ramiai, rinkitės neriebų tortą, be cukraus masės papuošimų. Želė tortas yra geresnis pasirinkimas nei tradicinis „Napoleonas“, nes želatina pristabdo gliukozės įsisavinimą. O jei želė tortą darysite patys, išvis galite jį paruošti kuo mažiau nuodėmingą – darykite sluoksnius iš skiestų sulčių, dėkite mažiau cukraus arba keiskite saldikliu, puikiai derės želinis pieno ar jogurto sluoksnius, pasistenkite nedėti itin greitai gliukozės kiekį kraujyje keliančių vynuogių ar apelsinų.

Ledai. Jeigu neatsispiriate ledams, rinkitės ne sušaldytų sulčių, ne šerbetą, o geriau grietininčius – kadangi leduose paprastai yra gan daug cukraus, riebalai pristabdys jo įsisavinimą ir Jūsų cukraus kreivės gal ir pavingiuos, bet nebus tokių staigių pakilimų ir kritimų. Jeigu turite noro, ledus nesunkiai galite pasigaminti ir namuose iš jogurto, uogų, riešutų sviesto ir pan. Mano dukra netgi išrado „nulinis“ ledus – sušaldytas vanduo su citrina ir mėtomis – jais su malonumu visi gaivinamės itin karštomis dienomis.

Diabetu susirgę žmonės dažnai pasidžiaugia, kad, pradėję domėtis sveikesne mityba, ėmė valgyti įvairesnį ir skanesnį maistą, kurį mielai ragauja ir jų šeimų nariai, kolegos. Pagerėjus savijautai kyla dar didesnis noras ieškoti vertingesnių patiekalų receptų. Todėl baimintis dėl mitybos pokyčių tikrai neverta – maitindamiesi sveikiau daugiau atrasite nei prarasite. ■

Roche

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**, iššūčiai ir priminimai pasitikrinti
- Bendrinamos **PDF ataskaitos**
- **Programėlė mySugr** lietuvių kalba!



Būkite sumanūs.



Atsisiųskite iš
App Store

bit.ly/mysugriOS



GAUKITE IŠ
Google Play

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®

*Nuotraukos ir receptų aprašymai
Aistės Jakimavičiūtės-Bikauskės*

Orkaitėje kepti šonkauliukai su kopūstų salotomis

4 porcijoms reikės:

- 2 kg šonkaulių;
- 3 v. š. saldžiosios paprikos miltelių (jeigu turite rūkytos paprikos miltelių – išvis puiku!);
- 2 a. š. maltų juodųjų pipirų;
- 1,5 a. š. druskos;
- 1 a. š. čili pipiro (jeigu mėgstate aštriai);
- 1 a. š. džiovinto čiobrelio;
- 1 a. š. česnako miltelių.

Garnyrai:

- 1/4 galvos baltojo kopūsto;
- 1/4 galvos mėlynojo kopūsto;
- 1 nedidelės morkos;
- saujos smulkintų petražolių;
- 1 nedidelės raudonosios paprikos.

Padažiai :

- 1/2 stiklinės majonezo;
- 1 a. š. garstyčių;
- 1 v. š. eritrolio;
- 1 a. š. acto;
- 1 v. š. citrinų sulčių;
- druskos;
- pipirų.

Šonkaulių mėsa yra gana kieta, dėl to ją būtina marinuoti ir ilgai kepti. Marinuoti galima dviem būdais: įtrinti mėsą sausu prieskonių mišiniu arba dėti į skystą marinatą. Deja, į

skystus marinatus dažnai dedama medaus, o papildomų angliavandenių mėsoje mums tikrai nereikia! Įtrynimui galima naudoti iš anksto paruoštus mišinius arba pačių susimaišytus namuose. Kuo riebesnė mėsa, tuo daugiau galima berti aštrių prieskonių – jie padės subalansuoti mėsos riebumą. Įtrintą mėsą geriausiai palaikyti per naktį ar bent 1–2 val. prieš keptant.

Marinuotus šonkaulius tvirtai suvyniokite į foliją ir kepkite orkaitėje 2–3 val. 150 laipsnių temperatūroje (tikslus laikas priklauso nuo šonkaulių mėsingumo). Po to folijos viršutinę dalį nuimkite, padidinkite temperatūrą ir su vėjelio funkcija kepkite dar maždaug 20 min., kad šiek tiek apskrustų. Ištraukę šonkaulius iš orkaitės, dar galite paskrudinti gerai įkaitintoje keptuvėje, bet tai nėra būtina. Iškepęs rekomenduojama šonkaulius palikti maždaug dešimčiai minučių „pailsėti“.

Kopūstus smulkiai supjaustykite, sudėkite į dubenį ir stiklinės dugnu švelniai patraiškykite. Tai padės suminkštinti kopūstus ir labai pagerins salotų skonį. Likusias daržoves susmulkinkite ir kartu su kopūstais užpilkite padažu, kurio ingredientus tiesiog sumaišykite atskirame indelyje. Jeigu turite laiko, galite salotas palaikyti šaldytuve. Skanaus!

1 porcijos maistingumas

Energinė vertė	697 kcal
Angliavandeniai	8 g
cukrus	4 g
maistinės skaidulos	4 g
Baltymai	38 g
Riebalai	57 g
sotieji	16 g
nesotieji	41 g



Citrininis tartas

8 porcijoms reikės:

Pagrindui:

- 2 stiklinės migdolų miltų;
- 2,5 a. š. kokosų miltų;
- 60 g šalto sviesto;
- 2,5 a. š. šalto vandens.

Kremui:

- 140 g sviesto;
- 3/4 stiklinės eritrolio;
- 6 kiaušinių trynių;
- 1/3 stiklinės citrinų sulčių;
- 1 a. š. tarkuotos citrinos žievelės;
- 50 ml riebios grietinės (35 %).

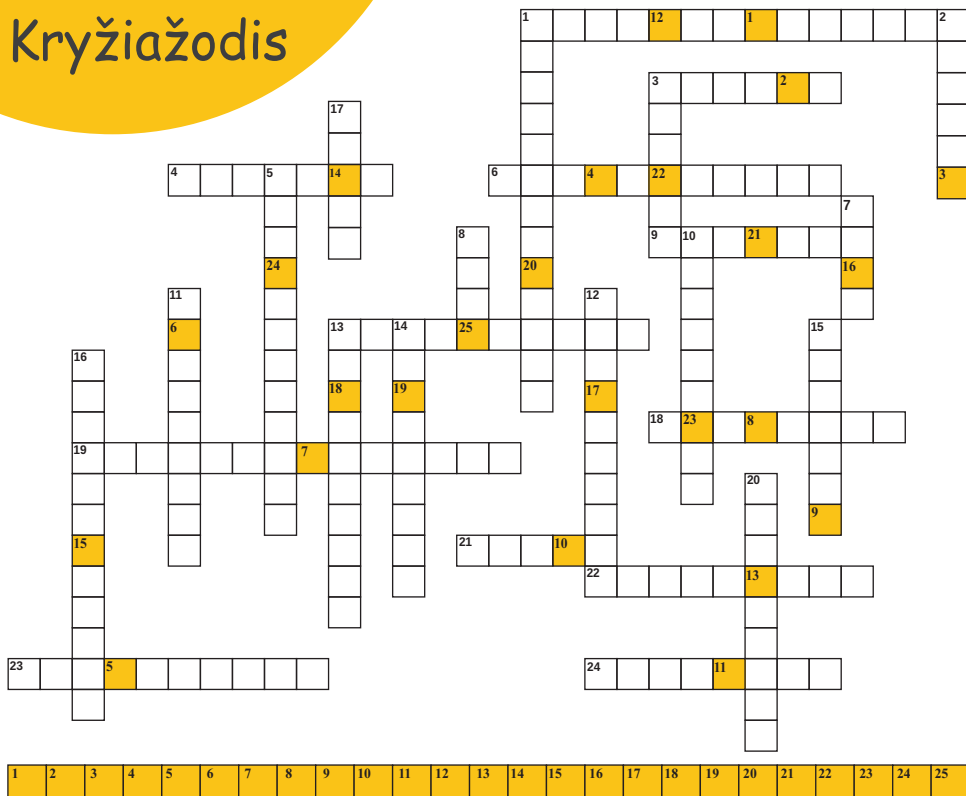
Sviestą supjaustykite nedideliais kubeliais ir sudėkite į migdolų ir kokosų miltų mišinį. Supilkite vandenį ir greitais judesiais išminkykite – svarbu, kad sviestas per daug neištirtų. Iš tešlos suformuokite rutulį, jį iškočiokite ir išklokite kepimo formą. Pagrindą subadykite šakute, kad neiškiltų burbulai. Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių. Kepkite 12–14 min., kol tarto pagrindas įgaus auksinę spalvą. Ištraukę visiškai atvėsinkite.

Kol tartas vėsta, gaminkite įdarą. Jums reikės didesnio puodo su vandeniu ir ant jo uždedamo metalinio arba stiklinio dubens. Užkaiskite vandenį puode ir sumažinkite ugnį – turi kilti maži burbuliukai, bet ne dideli burbulai. Tuomet ant viršaus dėkite dubenį, patikrinkite – verdantis vanduo apačioje negali liestis su dubeniu! Tiesioginis sąlytis su vandeniu pakels temperatūrą ir kiaušiniai taps ne kremu, o kiaušiniene. Į dubenį įleiskite kiaušinių trynius, suberkite saldiklį, įtarkuokite citrinos žievelės, įspauskite citrinos sulčių ir supilkite grietinėlę. Tuomet rankiniu plakikliu maišykite. Šis procesas reikalauja kantrybės, bet rezultatas tikrai to vertas! Maišyti reikia nuolat! Maždaug per 10–20 minučių masė ims tirštėti. Kai matysite aiškiai pasikeitusią konsistenciją, dubenį nukelkite ir masę perkoškite per tankų sietelį. Tuomet mažais gabalėliais dėkite sviestą ir maišykite, kol sviestas ištirps ir susimaišys su kremu. Neskubėkite, šis sviesto įmaišymo procesas kremui suteiks purumo ir lengvumo. Palikite atvėsti. Kai kremas atvės, supilkite jį į iškeptą tartą ir palikite 3–4 val. šaldytuve. Pyragą puoškite citrinų griežinėliais, uogomis, mėtų lapeliais.

1 porcijos maistingumas

Energinė vertė	411 kcal
Angliavandeniai	7 g
cukrus	2 g
maistinės skaidulos	5 g
Baltymai	8 g
Riebalai	39 g
sotieji	16 g
nesotieji	23 g

Kryžiažodis



HORIZONTALIAI

1. Būsena, kai gliukozės kiekis kraujyje per didelis
3. Pasaulinės diabeto dienos simbolio spalva
4. Veikla, kuri padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje
6. Pirmoji pagalba, ištikus sunkiai hipoglikemijai
9. Saldusis augalas
13. Diabetas, pasireiškiantis nėščiosioms
18. Ląstelių maistas
19. Gydytojas, prižiūrintis sergančius diabetu
21. Nuolatinė insulino tiekėja
22. Cukraus pakaitalas
23. Klubas, vienijantis sergančius diabetu
24. Sakoma, kad tai ne liga, o gyvenimo būdas

VERTIKALIAI

1. Būsena, kai gliukozės kiekis kraujyje per mažas
2. Fenomenas, kai paryčiais padidėja insulino poreikis
3. Mėnuo, kai pradėjus gydymą mažėja insulino poreikis
5. Su regėjimu susijusi diabeto komplikacija
7. Organas, kuriame gaminamas insulinas
8. Sąmonės praradimas
10. Pirmas požymis, kuris pasireiškia susirgus cukriniu diabetu
11. Prieskonis, apie kurį klaidingai manoma, kad gali išgydyti diabetą
12. Mitybos ekspertas
13. Kepenyse kaupiamos energijos atsargos
14. Nuolatinis gliukozės kraujyje stebėtojas
15. Dėl insulino trūkumo atsirandančios medžiagos
16. Viena iš galimų diabeto priežasčių
17. Tyrimas, rodantis 3 mėnesių vidutinę glikemiją
20. Mėnuo, kada minima Pasaulinė diabeto diena



Surašykite kryžiažodžio geltonuose langeliuose esančias raides ir gautą frazę išsiųskite el. p. info.smalsuciai@gmail.com iki liepos 30 d. Vienam burtai išrinktam laimėtoju DIASIDE.COM dovanoja izoterminį dėklą „Elite Bags Diabetic's Grey“ ir „Nick's“ batonėlių be cukraus. Teisingą atsakymą ir laimėtoją skelbsime kitame „Diabeto IQ“ numeryje.



- Nenoriu šiandien eiti pas gydytoją.
- Tai ir neik, sakyk, kad susirgai.



Kartais šlapimo tyrimai parodo, kad gyvenimas nėra saldus.



Vienintelis laikas valgyti dietinį maistą yra tuomet, kai Jūs laukiate, kol iškeps kepsnys.



Jei ligą Jums nustatė Google, dėl gydymo kreipkitės į Yahoo.



Kalorijos – tai tokie mažičiai niekdariai, kurie tyliai atsėlina pas tave naktį ir susiaurina visus tavo drabužius.



- Gydytoja, aš labai blogai miegu. Vos tik atsigulu, man į galvą pradeda lįsti tūkstančiai įvairiausių minčių...

- Na, tada siūlyčiau prieš einant miegoti išgerti stiklinę ricinos aliejaus.

- Ir man tai tikrai padės užmigti?

- Ne, užmigti nepadės, bet mintis Jums liks tik viena!

**Organizacijai, leidžiančiai
žurnalą „DIABETO IQ“, reikia Jūsų palaikymo,
nes leidyba remiama tik iš dalies.**

Turime prisidėti ir patys.

Kadangi COVID-19 sukeltos pasekmės neigiamai paveikė klubo veiklos planus, prašome bent keliais eurai prisidėti prie žurnalo „Diabeto IQ“ leidybos.

Būsime dėkingi už bet kokio dydžio paramą.

Mūsų rekvizitai:

Klubas Smalsučiai, sąskaitos Nr.

LT057300010038704809,

AB „Swedbank“. Mokėjimo nurodyme įrašykite – „**Parama**“.

Visus žurnalo numerius galite skaityti čia:



Ačiū!

Jūsų „Smalsučiai“

Diabeto IQ

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo
„Smalsučiai“ leidinys 2020 Nr. 2 (6)

