

Diabeto IQ

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo „Smalsučiai“ leidinys 2020 Nr. 3 (7)

Gražiausios vasaros stovyklos spalvos

Šiuolaikinis 2 tipo cukrinio diabeto gydymas

Sergate cukriniu diabetu – bendradarbiaukite su gydytoju odontologu

Susipažinkite – DiabetikĖ

Kas tai yra LNR?

Tiesiausios kreivės varžybos

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.pikseliai.lt P I K S E L I A I _

Spaustuvė

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

Tiražas 3000 egz.

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

Viršelio nuotrauka

Aušros Simoliūnienės

Žurnalą leidžia

vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubas „Smalsučiai“



Redakcijos adresas

Herkaus Manto g. 47, Klaipėda

Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgalųjų reikalų departamentas prie SAMD



UAB „Novo Nordisk Pharma“



Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

TURINYS

VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

- 4 Gražiausios vasaros stovyklos spalvos
- 8 Kad nekankintų nežinia

TEISINĖ INFORMACIJA

- 12 Atmintinė tėvams dėl neįgalumo lygio ir specialiųjų poreikių nustatymo vaikui susirgus cukriniu diabetu

NAUJAUSIA INFORMACIJA APIE CUKRINIO DIABETO KONTROLĘ

- 14 Šiuolaikinis 2 tipo cukrinio diabeto gydymas: kaip geriau kontroliuoti glikemiją COVID-19 akivaizdoje
- 16 Sergate cukriniu diabetu – bendradarbiaukite su gydytoju odontologu

MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 20 Tas saldus žodis diabetas
- 24 Susipažinkite – Diabetikė

PAŽVELKIME GILIAU

- 28 Kas tai yra LNR?
- 31 Nepamatuota baimė
- 32 Tiesiausias kreivės varžybos

VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 34 Sūrio laiveliai su didkepsnio įdaru
- 35 Varškės blynai su aguonomis
- 36 Patarimai seneliams
- 37 Kryžiažodis
- 38 Linksmulinas



Priešnuodis baimei

2020 metai tikriausiai ilgam įsirėš į žmonių atmintį kaip keistas ir nerimastingas laikas. Naujienų apie COVID-19 sraute nuolat girdime atsainiai vartojamą terminą „rizikos grupė“, akcentuojama, kad diabetu sergantis žmogus yra lyg gardus saldainis naujam virusui, pasaulinė mirčių nuo infekcijos statistika irgi neguodžia, o ir pas reikalingus gydytojus beveik neįmanoma patekti – tokioje terpėje didelės ir mažos baimės veši lyg piktžolės po lietaus. Visos jos kyla dėl nežinojimo! Bijome to, ko nesuprantame ir nepažįstame. Tad ir priešnuodis gana paprastas – žinios, patikima ir mokslškai patikrinta informacija.

Šiame „Diabeto IQ“ numeryje daug kalbame apie baimes ir jų įveikimą – tam pasitelkiame tiek gydytojų specialistų, tiek patyrusių *diabeto vilkų* žinias. Skaitydami rasite atsakymus į pagrindinius klausimus, išskylančius išgirdus diabeto diagnozę, sužinosite, kokie naujaisi vaistai vartojami 2 tipo diabetui gydyti, kaip siekti geresnės kontrolės naudojant nuolatinį gliukozės jutiklį, kaip tinkamai prižiūrėti dantis ir dar daug kitų aktualių dalykų. Atokvėpiui siūlome pasidžiaugti „Smalsučių“ klubo organizuotos paauglių vasaros stovyklos nuotykiams, išsprendus kryžiažodį laimėti skanų prizą bei išbandyti naujas idėjas virtuvėje. Tikimės, kad ši informacija bus Jums naudinga. O jei turite klausimų – nesidrovėdami rašykite juos elektroniniu paštu info.smalsuciai@gmail.com. Kartu surasime priešnuodį net pačiai didžiausiai baimei!

Redaktorė
Laura Gedgaudaitė

Andra Kerševičiūtė

Gražiausios vasaros stovyklos spalvos

Rugpjūčio 2–9 dienomis Šventojoje vyko vasaros stovykla, skirta 12–16 metų vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu. Dalyviai rinkosi nekantraudami ir nusiteikę patirti kasmetį nepamirštamą vasaros nuotykią kartu su bendraminčiais. Jau ketvirtą kartą vykusio vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo „Smalsučiai“ organizuojamo renginio planus bandė sujaukti pasaulinė pandemija, tačiau įveikus visus iššūkius stovykla ne tik įvyko, bet ir veiklomis, dalyvių aktyvumu nenusileido anksčiau surengtoms vasaros stovykloms.

Visi stovyklautojai buvo suskirstyti į tris būrius, kiekvienam parinkus vieną iš Lietuvos vėliavos spalvų – geltoną, žalią ir raudoną. Stovyklautojų gera nuotaika rūpinosi būrių vadovai. Iš viso septyni vadovai kartu su organizatoriais Ina ir Dariumi Juotkais ruošėsi stovyklai ne vieną mėnesį – tobulino renginio

„Vadovė leva. „Ši stovykla buvo nepamirštama, tačiau tai tarsi nepasako nieko, nes tai buvo daugiau nei vien smagios veiklos, daugiau nei vien apie vaikus, sergančius cukriniu diabetu. Tai yra apie bendrystę, apie magišką, nesuprantamą ir glaudų ryšį tarp skirtingų vaikų, tarp skirtingų įvairių kartų žmonių, tai stovykla apie atvirumą ir galimybę pabūti tuo, kuo esi, ar tuo, kuo norėtum būti.“



programą bei, siekdami geriau suprasti stovyklautojus, nuotoliniu būdu dalyvavo seminare „Diabetas ir paauglystė. Psichologiniai aspektai“.

Stovyklos gerove rūpinosi ir būrys savanorių – vieni prižiūrėjo tvarką virtuvėje (saugojo stovyklos įžymybę – skanųjį šokoladinį), gamino sveikus, tačiau smaližiams tikrą rojų sukūrusius užkandžius ir desertus, kiti naktimis rūpinosi vaikų gliukozės kiekių kraujyje. Savanoriai bet kuriuo paros metu vaikams suteikdavo pagalbą, patardavo, rūpindavosi, kad stovyklautojai teisingai apskaičiuotų angliavandenių kiekį maiste. Plačios šypsenos ir rūpestingumas – savanorių skiriamasis bruožas, užkariavęs vasaros stovyklos dalyvių širdis.

Renginio veiklos nepaliko abejingų stovyklautojų, o ir Šventosios miesto poilsiautojai kas kart smalsiai žvelgdavo ir bandydavo įamžinti smagiai laiką leidžiančius vaikus. Šiomet dalyviai turėjo galimybę patyrinėti Šventąją velomobilais, susipažinti su ištvermingaisiais arkliais – žemaitukais, jais pajodinėti, patikrinti savo žinias ir skaniai pasijuokti protmūšyje, išbandyti jėgas orientaciniame žaidime po Šventąją, susikurti išskirtinius aitvarus ir leisti

juos audringos jūros pakrantėje. Stovyklautojai stebino žiūrovus originaliais karaokė vakaro pasirodymais, sprendė galvosūkius, dalyvavo visus įmanomus lūkesčius pranokusiam talentų šou, aktyviai kovojo tinklinio varžybose, kuriose teisėjavo profesionali tinklinio trenerė, šėliojo su draugais netikėtame putų vakarėlyje ir dalyvavo dar daugelyje kitų nepamirštamų veiklų.

Stovyklos veiklos – ne tik smagios, bet ir prasmingos: buvo siekiama skatinti dalyvių kūrybingumą, drąsą, suteikti žinių apie Lietuvos gyvūniją, padėti Ukrainoje. Įvairių lektorių paskaitose vaikai sužinojo apie cukrinio diabeto priežiūros naujoves, galėjo pasikalbėti tarpusavyje ar su vadovais aptarti visus rūpimus klausimus. Stovyklos metu buvo skatinama ne tik rūpintis gamta, bet taip pat didelį dėmesį skirti sau ir atsakingai laikytis visų asmens higienos taisyklių.

Stovyklautoja Barbora. „Man ši stovykla labai patiko, nes galėjau jaustis su visais lygi, ne išskirtinė. Visi tau padeda tvarkytis su diabetu.“

Vadovė Rugilė. „Važiudama į Šventąją svarsčiau, ar pavyks visiems susibendrauti, ar neprailgs laikas. Bet savaitė prabėgo kaip akimirka, o grįžus namo kilo tokia nenusakoma nostalgija, kad norėjosi atsukti laiką atgal! Visi kartu patyrėme begalę įsimintinų akimirkų. Labiausiai įsiminė kūrybiškai ir nuotaikingai praleisti vakarai šokant ir dainuojant bei įvairūs pasišnekučiavimai, žaidimai. Susipažinau su daugybe nerealių žmonių, iš kurių pasisėmiau labai daug teigiamos energijos, kiekvienas mane vis kažko išmokė, todėl prisiminsiu šią stovyklą dar labai ilgai.“

Stovyklautoja Ūla. „Ši stovykla man buvo ne tik neužmirštama, bet ir pamokanti, kad diabetas kartais atsiperka. Šioje stovykloje visada sulauksi pagalbos arba patarimų, jeigu kils kokia nors problema. Kiekvieną dieną tave pasitinka būrys linksmų, drąsių, supratingų, draugiškų ir šiltų žmonių, su kuriais gali jaustis suprastas, nes visi stovykloje turi tokią pat problemą kaip ir aš.“





Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo „Smalsučiai“ vadovė ir stovyklos organizatorė Ina Juotkienė. „Mes su vyru Dariumi, organizatoriai, esame laimingi, galėdami suteikti galimybę dalyvauti būtent tokioje stovykloje, kurioje renkasi to paties likimo vaikai – gyvenantys su 1 tipo cukriniu diabetu. Sąmoningai sakau, kad gyvenantys, o ne sergantys. Nelaikau diabeto nei gyvenimo būdu, nei liga, laikau jį ypatumu, kurį tinkamai kontroliuojant galima ne tik gyventi, bet ir džiaugtis, mėgautis gyvenimu bei siekti pačių didžiausių užsibrėžtų tikslų. Juk viskas įmanoma, jei tik kažko labai nori ir sieki. Pasaulyje yra daug šį ypatumą turinčių žmonių,

pasiekusių didelių aukštumų įvairiose srityse. Stengiuosi tai perteikti kiekvienam, susiduriančiam su šiuo gyvenimo iššūkiu. Neslėpsiu, nėra lengva surengti tokio pobūdžio stovyklą, tačiau šie vaikai kaip niekas kitas įkvepia mus naujiems žygiams ir suteikia jėgų bei stiprybės.“

„**Savanorė Valdonė.** „Savanorystė stovykloje yra neįkainojama. Ten staiga tampa labai artimas su aplinkiniais ir lyg šeima pradedi vienas kitu rūpintis. „Cukrinukų“ gyvenimas visuomenėje kitoks, o stovykloje jis tampa norma. Jie jaučiasi laisvai. Šypsenas, juoką, šiltas emocijas parsivežiau namo ir jas saugau.“

Stovykloje apsilankė ir svečiai iš kaimyninės Latvijos, savo šalyje taip pat organizuojantys stovyklas vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu. Tai buvo atsakomasis vizitas, kurio metu dviejų diabeto klubų vadovai dalijosi patirtimi. Svečiai stovyklautojams atvežė dovanų – draugystės apyrankių ir surengė jautrų pasirodymą talentų šou metu. Latviai nebuvo vieninteliai atvykę pasisvečiuoti – čia



apsilankė ir savo pasirodymu nudžiugino operos solistė Olga Shardt, taip pat atvyko žymus visuomenės veikėjas, Švedijos lietuvis Jonas Ohman, kovojantis už Ukrainos, o kartu ir Lietuvos laisvę. Vaikams svečias pasakojo apie savo veiklą ir organizaciją, padedančią kariaujančiai Ukrainai, pasidalijo patirtimi ir vertybėmis, kuriomis pats gyvena, drąsino, skatino jaunuomenės pilietiškumą ir meilę Tėvynei, ragino prisiminti atsakomybę už savo veiksmus ir šalia esančius žmones.



Paskutinę renginio dieną ne vieno dalyvio akyse suspindo atsisveikinimo ašaros ir aktyviai vyko diskusijos, kada stovyklautojai vėl galės

pasimatyti. Stovykla neabejotinai įnešė gražių spalvų ne tik į cukriniu diabetu sergančių vaikų vasaros prisiminimų kolekciją, bet ir visų, padėjusių surengti neužmirštamą metų renginį. ■

Prie stovyklos organizavimo darbų reikšmingai prisidėjo Klaipėdos miesto savivaldybė ir šios socialiai atsakingos įmonės: bendrovė „Medtronic“ (JAV), UAB „Aros Marine“, UAB „Gitana“, UAB „Novo Nordisk Pharma“, „Hydro Extrusion Baltic“ AS, UAB „Tonacija“, UAB „Shift4 Payments Lithuania“, UAB „Allium UPI“, UAB „Metmatus“, UAB „Roche Pharmholding B.V.“, UAB „Edevita“, UAB „Monameda“, UAB „Sakuona“, UAB „Abovita“, UAB „Linus Medical“, UAB „Sabelija“, UAB „Europola“, UAB „BTTS“, R. Kraujučio įmonė „Aras“, AB „Pieno žvaigždės“, UAB „Vikeda“.

Vasaros stovyklos dalyviai visiems rėmėjams siunčia nuoširdžių padėką.

„Smalsučių“ klubo archyvo nuotraukos



Inga Augustinienė

Kad nekankintų nežinia

Žinia apie nustatytą cukrinį diabetą pribloškia ir galvoje sukelia tikrą sumaištį. Išliejus kibirą ašarų ir milijoną kartų Dievo paklausus, kodėl tai nutiko būtent man ar mano vaikui, kyla klausimų, kaip reikės gyventi toliau. Nors liga ir skamba grėsmingai, gyventi įmanoma – kažkiek kitaip, su papildomomis procedūromis ir taisyklėmis, bet neatsisakant savo tikslų ir svajonių.

Ar tikrai diabetas neišgydomas? Neišgydomas, bet kontroliuojamas. Jums patiems, pasitelkus įvairias priemones ir technologijas, teks pavaduoti savo kasą. Kontrolė pirmomis dienomis atrodo neįmanoma ir sudėtinga, bet ar drąsiai jautėtės pirmą kartą sėsdami prie automobilio vairo? Ar užteko pasitikėjimo savimi pirmą dieną naujoje darbovietėje ar mokykloje? O šachmatų partijoje visada esate laimėtojas? Kasdien įgyjama patirtis, išmoktos pamokos daro mus stipresnius, gudresnius, išmanesnius, tad nepraėjus nė pusmečiui būsite asas ir net patarinėsite naujai susirgusiems.

Ar alternatyvi medicina pajėgi kovoti su diabetu? Ne. Žinoma, iš žmogaus tikėjimo neatimsi ir visos priemonės – cinamono arbata, topinambų ir bambukų ūglių salotos, kvėpavimo pratimai, homeopatiniai žirniukai – gal ir gali padėti pasijusti geriau, bet su sąlyga, kad nebus nutrauktas tradicinės medicinos atstovų paskirtas gydymas. Tikėti, kad Jūsų tėvo krikšto tėvo sesers vyro pusbrolio

sūnus pasveiko nuo diabeto medituodamas Merkinės piramidėje, neverta – jei tai būtų tiesa, medicina tikrai apie tai žinotų ir niekas neslėptų, kad tai įmanoma.

Ar visą gyvenimą reikės leisti insuliną? Visą gyvenimą daug ką darome – valomės dantis, mankštinamės, keliamės anksti į darbą ar mokyklą, tvarkome namus ir t. t., nes tai padeda jaustis geriau arba neturime kito pasirinkimo. Medicina žengia į priekį ir galime turėti viltį, kad ateityje bus viskas paprasčiau, bet kol kas belieka tik dėkoti F. Bantingui už insulino atradimą.

Ar man reikės mesti darbą? Šis klausimas labiausiai kankina susirgusių mažylių mamas, kurioms atrodo, kad niekas geriau už jas neprižiūrės vaiko. Tačiau šiuolaikinių technologijų galimybės (gliukozės rodiklių stebėjimas telefone, insulino suleidimas SMS žinute ir pan.) ir sutvarkyta teisinė sistema, įpareigojanti ugdymo įstaigas užtikrinti vaikų su įvairiais



poreikiais ugdymą, tikrai leidžia tėvams dirbti. Žinoma, su darbdaviu pravartu aptarti nenumatytų atvejų (užsikimšę kateteriai, paslapčia suvalgyti saldainiai ir pan.) tikimybę, taip pat apsvarstyti patogesnę darbo grafiką ar nuotolinio darbo galimybes. Su ugdymo įstaigos vadovybe ir darbuotojais suderinus vaiko priežiūros planą, yra užtikrinamas net ir labai mažų vaikų saugumas, jų tėveliams būnant darbe.

Suaugusiems diabetu sergantiems žmonėms gali kilti keblumą dirbti pavojingus ar didelio fizinio krūvio reikalaujančius darbus. Tačiau rūpinantis sveikata, stebint gliukozės rodiklius, naudojantis naujausiomis technologijomis, tikrai galima būti darbingam.



Ar man užteks pinigų ligos priežiūrai? Sergančius vaikus auginančioms šeimoms valstybės skiriamų pinigų (200–300 Eur per mėn.) ligos priežiūrai paprastai užtenka, nes insulinas, diagnostinės juostelės, medikų paskirta insulino pompa, jos keičiamos dalys, tam tikri sensoriai yra kompensuojami arba įsigijami su nedidele priemoka. Žinoma, jeigu norėsis naudoti kitokias, Lietuvoje neregistruotas ir nekompensuojamas priemones, išlaidų gali susidaryti daugiau.

Suaugusiems ir darbingiems, komplikacijų neturintiems diabetu sergantiems žmonėms pašalpa ligos priežiūrai neskiriama, insulinas kompensuojamas su nedidele priemoka, o nemokamai skiriamų diagnostinių juostelių dažnai neužtenka ir tenka įsigyti už savo lėšas. Vieni dėl to skundžiasi valstybės abejingumu, užuot inicijavę teisės aktų pokyčius, kiti savo ligai prižiūrėti patiriamas išlaidas (50–200 Eur per mėn.) vadina investicija į sveikatą.

Ar reikės atsisakyti mėgstamos veiklos? Dažniausiai šis klausimas kykla daug keliau-

jantiems, aktyviai sportuojantiems ar turintiems ekstremalių pomėgių. Ligos pradžioje tikrai gali būti sunku palaikyti stabilią glikemiją fizinio aktyvumo ar išvermės reikalaujančios veiklos metu, tad reikės daug domėtis ir eksperimentuoti. Tačiau ne vienas cukriniu diabetu sergantis žmogus yra įrodęs, kad ši liga tikrai nėra trukdis nei žygiams į kalnus, nei bėgimo maratonams, nei šuoliams parašiotu, nei nardymui, nei bokso treniruotėms.



Ar cukriniu diabetu sergantis žmogus yra saugus likęs vienas? Jei liga gerai valdoma, žmogus yra dėmesingas savo sveikatai ir savijautai, aplinkinių pagalba jam nėra būtina, tačiau saugiau jaučiamasi, kai bent artimiausi žmonės žino apie jo buvimo vietą. Ar sergantį vaiką palikti vieną, priklauso nuo jo amžiaus, savarankiškumo, bet, savaime suprantama, nuolat palaikomas ryšys, gliukozės rodiklių stebėjimas nuotoliniu būdu padeda saugiau jaustis ir vaikui, ir jo tėvams (globėjams).

Ar galima valgyti saldumynus? Sergant cukriniu diabetu valgyti saldumynus ne tik galima, bet kartais ir reikia, jei ištinka hipoglikemija (yra tekę matyti netgi cukraus vata besimėgaujantį „cukrinuką“). Kitais atvejais, kaip ir bet kuriam sveikam žmogui, saldumynais piktinaudžiauti nerekomenduojama. Per šventes galima paskanauti torto gabalėlį, o karštomis dienomis atsigavinti porcija ledų. Be to, dabar yra nemažas pasirinkimas becukrių, gliukozei kraujyje įtakos nedarančių skanumynų, kurių galima įsigyti specializuotose parduotuvėse arba pasigaminti patiems.



Ar įmanoma pavalgyti viešojo maitinimo įstaigose? Šiais laikais daugelis kavinių, barų, restoranų siūlo įvairiam skoniui ir poreikiams pritaiktą maistą, tad klientą vertinanti įstaiga tikrai pasistengs Jums įtikti. Svarbiausia išsiaiškinti, per kiek laiko maistas bus patiektas,

kad būtų galima laiku susileisti insuliną. Vaikų darželiuose, mokyklų valgyklose valgiaraštis su apskaičiuota maistine verte žinomas iš anksto, tad su vaiku galima susidaryti savaitės planą, ką jis valgys ir kiek insulino kaskart susileis.



Kaip išvengti pašaipų? Patirtis rodo, kad dažniausiai šaipomasi tada, kai liga slepiama. Todėl reikėtų išdrįsti atvirai kalbėti apie ligos atsiradimo priežastis, keliamus iššūkius, parodyti naudojamas priemones, nevengti prašyti pagalbos. Netgi vaikai, kurie yra mėgėjai pašiepti vieni kitus dėl bet kokio menkio, su didžiausiu rūpesčiu ir supratimu imasi globoti savo draugus „cukrinukus“, jei su jais apie ligą yra kalbama.

Kas turi žinoti apie mano / mano vaiko ligą?

Apie tai, kad Jūs ar Jūsų vaikas serga cukriniu diabetu, turėtų žinoti artimiausi žmonės ir tie, su kuriais susiduriama kasdienėje veikloje – kolegos, mokytojai, treneriai, būrelių vadovai. Suaugę žmonės paprastai vengia kalbėti apie savo ligą, nes juos erzina perdėtas dėmesys ir pamokslavimai apie pasveikimo galimybes, tačiau tikrai bus ne laikas apie tai kalbėti, kai netikėtai ištiks sunki hipoglikemija ir prireiks aplinkinių pagalbos. Mokykloje, darželyje, būreliuose ar treniruotėse sergantį vaiką supantys žmonės turėtų žinoti, kokių priemonių imtis pakilus ar nukritus gliukozės kiekiui kraujyje, todėl tėvai (globėjai) turėtų būti suinteresuoti supažindinti bendruomenę su vaiko liga ir jos valdymo priemonėmis ir galimybėmis.



Ką daryti, jei man / mano vaikui gėda, kad serga? Vieni drovosi akinių, kiti kiek įmanoma slepia dantų kabes, tretį dėl apkūnumo ar nuplikimo lindi namuose ir nesilanko jokiuose renginiuose, o sergantys cukriniu diabetu ir

gėdydamiesi viešai susileisti insuliną ar pasimatuoti gliukemiją rizikuoja savo sveikata ir netgi gyvybe. Patiriantiems gėdos jausmą reikia palaikymo ir supratimo, kurį vieniems pavyksta gauti pasikalbėjus su pačiais artimiausiais žmonėmis, kitiems išsigelbėjimu tampa konsultacija su psichologu, tretiems – nuoširdus pokalbis su pozityviu ir ilgesnį laiką sergančiu ar sergantį vaiką auginančiu žmogumi. Vaikams ir paaugliams, sunkiai susitaikantiems su liga, ypač padeda buvimas su likimo draugais, todėl pravartu paieškoti specialiai cukriniu diabetu sergantiems vaikams organizuojamų renginių (pvz., „Smalsučių“ vasaros stovykla Šventojėje, stovykla Kačerginės sanatorijoje „Žibutė“, LSMUK Endokrinologijos klinikos ir Lietuvos diabeto forumo stovykla Molėtų r., Vilniaus „Diabetės“ šeimų išvykos ir kt.).



Kur semtis žinių? Ruošdamiesi apsilankymui pas gydytoją pasirenkite klausimų sąrašą ir vizito metu stenkitės viską iki galo išsiaiškinti. Tačiau, kaip sergantys žmonės juokauja, yra diabetas, apie kurį išmano medikai, ir yra MANO diabetas, kurio valdymo niuansus galima išsiaiškinti tik pačiam. Socialiniuose tinkluose yra nemažai grupių, vienijančių diabetu sergančius žmones, taip pat tinklaraštininkų, kurie dalijasi savo patirtimi, receptais, atradimais. Svarbu sugebėti pasirinkti ir pasinaudojus patarimais sau nepakenkti, nes tai, kas tinka vienam, nebūtinai tiks Jums. Nereikėtų pasikliauti informacija akiai, visada pravartu paanalizuoti, palyginti su tuo, kas rašoma mokslinėje literatūroje. Lietuvoje taip pat yra cukriniu diabetu sergančių žmonių klubų, kurie noriai dalijasi informacija, rengia bendruomenės susitikimus, paskaitas, kuriose galima pasisemti reikalingų žinių ir įgyti stiprybės bei pasitikėjimo savo jėgomis. ■

Roche

Accu-Chek® Instant matuoklis.

Lengva matuoti.

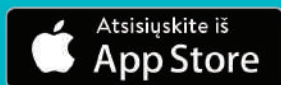
Lengva prijungti.

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.



bit.ly/mysugriOS



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®

Dovilė Byčienė

Atmintinė tėvams dėl neįgalumo lygio ir specialiųjų poreikių nustatymo vaikui susirgus cukriniu diabetu

Vidutinis neįgalumo lygis skiriamas visiems iki 18 metų vaikams, kuriems diagnozuotas 1 tipo cukrinis diabetas (www.ndnt.lt).

Specialieji poreikiai (1-ojo ar 2-ojo lygio spec. priežiūra) nustatomi dvejų metų laikotarpiui, kompleksškai įvertinus bazinį funkcionavimo lygmenį (t. y. medicininį kriterijų pagal asmens sveikatos būklę: ligas, traumas, patologines būkles ir su tuo susijusius organizmo funkcijų sutrikimus) ir galimybes būti savarankiškam kasdienėje veikloje. Nustatant specialiuosius poreikius veiklos ir gebėjimo dalyvauti kriterijai įvertinami balais, užpildžius asmens veiklos ir gebėjimo dalyvauti įvertinimo klausimyną.

Veiksmai, norint nustatyti vaiko neįgalumo lygį ir specialiuosius poreikius:

1. Kreiptis į šeimos gydytoją dėl siuntimo į Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybą (NDNT) (siuntimo galiojimo terminas – 60 dienų). Gavus siuntimą atkreipti dėmesį, ar yra visos reikalingos žymos:

Siunčiamas į Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybą:

- dėl darbingumo lygio nustatymo
- dėl neįgalumo lygio nustatymo
- dėl specialiųjų poreikių nustatymo
- pirmą kartą
- baigiantis terminui
- būklei pasikeitus

Siuntimo į NDNT forma

2. <https://ndnt.lrv.lt/> užsiregistruoti vizitui į NDNT ir atvykti paskirtu laiku. Kadangi dėl vaiko diagnozės abejonių nekyla, vaikui kartu vykti nebūtina.
3. Vykstant į NDNT teritorinį skyrių su savimi turėti:
 - vaiko gimimo liudijimą, asmens tapatybės kortelę / pasą;
 - vieno iš tėvų asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą;
 - vieną vaiko nuotrauką (3 x 4 cm), kuri bus naudojama neįgalumo pažymėjimui;
 - prašymą nustatyti neįgalumo lygį (prašymo formą galima atsisiųsti iš <http://ndnt.lrv.lt/>);
 - šeimos gydytojo siuntimą į NDNT.
4. Pateikus visus dokumentus reikia užpildyti asmens veiklos ir gebėjimų klausimyną. Su klausimynu reikėtų iš anksto susipažinti internete (pagal atitinkamą vaiko amžių) ir pasiruošti jį atsakyti. Vaikams iki 4 m. klausimynas nepildomas ir skiriamas 1-ojo lygio spec. priežiūros poreikis. Atkreipiame dėmesį, kad šis klausimynas nėra pritaikytas vaikams, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu. Rekomenduojama atsispausdinti klausimyną ir vykstant į NDNT jį turėti su savimi bei stebėti, ar darbuotojas užduoda visus klausimus būtent taip, kaip nurodyta klausimyne.
5. Pildant klausimyną reikia pažymėti, kaip

dažnai kiekviena iš išvardintų veiklų kėlė rūpesčių per paskutinį mėnesį:

0 balų – kai asmuo nepatiria veiklos ir gebėjimų dalyvauti sunkumų;

1 balas – kai asmuo patiria veiklos ir gebėjimų dalyvauti sunkumų – yra savarankiškas, tačiau kasdienėje veikloje kartais reikalingos techninės pagalbos priemonės ir kartais reikalinga kito asmens pagalba;

2 balai – kai asmuo patiria veiklos ir gebėjimų dalyvauti sunkumų – yra savarankiškas, tačiau kasdienėje veikloje visada reikalingos techninės pagalbos priemonės ir kartais reikalinga kito asmens pagalba;

3 balai – kai asmuo patiria veiklos ir gebėjimų dalyvauti sunkumų – nėra savarankiškas, kasdienėje veikloje visada reikalingos techninės pagalbos priemonės ir visada reikalinga kito asmens pagalba;

4 balai – kai asmuo patiria veiklos ir gebėjimų dalyvauti sunkumų – savarankiškai negali atlikti jokio veiksmo, reikalinga absoliuti pagalba, kasdienėje veikloje visiškai priklausomas nuo techninės pagalbos priemonių ir kitų asmenų.

Vaikams, sergantiems 1 tipo CD, visada bus reikalingos techninės pagalbos priemonės ir dažnai kito asmens pagalba, todėl visus klausimus galima vertinti 2–4 balais. Neleiskite NDNT darbuotojams kylančius sunkumus vertinti tik kaip fizinius, atsakinėdami į klausimus galvokite, kaip vaikas jaučiasi hipoglikemijos ar hiperglikemijos metu.

6. 1-ojo lygio spec. priežiūros poreikis suteikiamas, kai viso klausimyno balų suma yra:
- vaikams nuo 4 iki 6 – 38 arba daugiau balų;
 - vaikams nuo 7 iki 13 metų – 41 ir daugiau balų;
 - vaikams nuo 14 iki 18 metų – 37 ir daugiau balų.

Užpildžius klausimyną NDNT darbuotojas turi

atspausdinti ir duoti susipažinti pasirašytinai su užpildytu klausimynu, kuriame matoma ir galutinė balų suma. NDNT teritoriniai skyriai sprendimą dėl neįgalumo lygio ir specialiųjų poreikių priima per 15 darbo dienų nuo visų reikalingų dokumentų gavimo dienos.

Išmokos

Gavus dokumentus apie NDNT priimtus sprendimus, reikia kreiptis dėl išmokų:

- į „Sodros“ teritorinį skyrių arba www.sodra.lt. It dėl neįgalumo šalpos pensijos (210 Eur) skyrimo;
- į savivaldybės Socialinės paramos skyrių arba www.spis.lt dėl spec. priežiūros išmokos (1-asis lygis – 128,4 Eur, 2-asis lygis – 68,4 Eur) skyrimo. Ten pat reikia sutvarkyti ir dokumentus dėl papildomos išmokos neįgaliam vaikui (100 Eur) skyrimo.

Skundai

Jeigu netenkina NDNT sprendimai, pvz., neįgalumas vaikui skirtas ne iki 18 metų, spec. priežiūros lygis nustatytas tik vieneriems metams, skirtas 2-asis, o ne 1-asis spec. priežiūros lygis, galima per 30 kalendorinių dienų sprendimą apskųsti.

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo „Smalsučiai“ nariai dėl neįgalumo lygio ir specialiųjų poreikių nustatymo konsultuojami el. paštu info.smalsuciai@gmail.com. ■



*Gdytojas endokrinologas Arūnas Pangonis
Klaipėdos universitetinė ligoninė*

Šiuolaikinis 2 tipo cukrinio diabeto gydymas: kaip geriau kontroliuoti glikemiją COVID-19 akivaizdoje

Jau ne vienerius metus, pabrėždami 2 tipo cukrinio diabeto (CD) grėsmes ir didėjančią sergančiųjų kiekį, vadiname šios ligos paplitimą pandemija. Deja, turime kalbėti ir apie tikrą pandemiją – 2020-iejį įeis į istoriją kaip COVID-19 metai. Auga sergančiųjų, mirusiųjų nuo šios infekcijos skaičius, ir tai yra pagrindinis žiniasklaidos pranešimų, medikų ir paprastų žmonių nerimo objektas.

Pasikeitė (kai kas sako, kad visiems laikams) mūsų kasdienis gyvenimas: atsirado saugumo priemonių einant į parduotuves, paslaugos persikėlė į elektroninę erdvę. Kitaip veikia ir sveikatos apsaugos sistema.

Gera CD kontrolė padės atsilaikyti prieš COVID-19

Nekontroliuojamas cukrinis diabetas visada buvo siejamas su blogesniu imuniniu atsaku į virusines ir bakterines infekcijas. Autoriai, apibendrinę 7 tyrimų, kuriuose vertinti daugiau kaip 1500 sirgusių COVID-19 infekcija pacientų duomenys, rezultatus, nustatė, kad 9,7 proc. sirgusiųjų tarp kitų gretutinių ligų turėjo cukrinį diabetą, ir tai yra viena dažniausių patologijų. Kitoje plačios apimties studijoje nustatyta, kad pacientai, sergantys cukriniu diabetu, turi didesnę riziką sirgti sunkia COVID-19 infekcijos forma. Kita vertus, naujausiame tyrime, atliktame analizuojant sirgusiųjų COVID-19 infekcija duomenis, nustatyta, kad pacientams, kurie gerai

kontroliavo cukrinį diabetą (glikemija buvo <10 mmol/l), mirtingumo nuo COVID-19 rizika buvo net 86 proc. mažesnė.

Tokių tyrimų duomenys tik parodo, kad kovojant su pandemija labai svarbu ne tik apsauginęs veido kaukės ar dezinfekciniai skysčiai, bet ir gera gretutinių ligų, ypač cukrinio diabeto, kontrolė.

Nauja 2 tipo CD gydymo samprata

Šiuo metu 2 tipo CD gydymui galime vartoti įvairių grupių preparatus, veikiančius skirtingus taikinius, koreguojančius skirtingas patogenezines grandis. Naujų vaistų grupių – į gliukagoną panašaus peptido-1 (GLP-1) receptorių agonistų, natrio gliukozės nešiklių-2 (SGLT-2) inhibitorių – atsiradimas ir tyrimų rezultatai suformavo naują 2 tipo cukrinio diabeto gydymo sampratą ir kryptį.

Naujausiose 2020 m. Amerikos diabeto asociacijos (ADA) ir Europos diabeto studijų asociacijos (EASD) rekomendacijose CD gydymas parenkamas pagal tai, kokios gretutinės ligos nustatytos. Svarbiausios tokios patologijos yra aterosklerotinė širdies liga, širdies nepakankamumas ir lėtinė inkstų liga. Esant joms, gydymą rekomenduojama pradėti medikamentais, kurie, kaip rodo atlikti kardiovaskulinio saugumo tyrimai, mažina riziką sirgti širdies

ir kraujagyslių ligomis: GLP-1 agonistais arba SGLT-2 inhibitoriais.

SGLT-2 inhibitoriai didina gliukozės ir natrio išskyrimą su šlapimu, todėl mažėja gliukozės koncentracija kraujyje nevalgius ir po valgio. Pašalinant gliukozę iš organizmo netenkama ~70 g gliukozės per parą, todėl mažėja kūno svoris. Pašalinus natrio perteklių, mažėja arterinis kraujo spaudimas.

GLP-1 receptorių agonistai didina insulino sekreciją kasos β ląstelėse bei mažina gliukagono sekreciją kasos α ląstelėse. Be to, lėtina skrandžio išsiuštėjimą, veikia centrus galvos smegenyse, pagumburyje, didindami sotumo jausmą, tokiu būdu vienas iš svarbiausių šios grupės medikamentų poveikių yra svorio mažėjimas. Naujais šios grupės preparatai yra ilgo veikimo – leidžiami po oda vieną kartą per savaitę. Tyrimai rodo, kad šios grupės medikamentai mažina apetitą per visą dieną, nesukeldami pykinimo, tokiu būdu mažėja kalorijų suvartojimas ir kūno svoris.

Deja, šiuo metu galiojanti vaistų kompensacijos tvarka reikalauja pradėti gydymą kitais – ne naujausiais preparatais. Gydymo inercija taip pat turi įtakos tam, kad neretai diabetu sergantys pacientai nepasiekia norimo gliukozės kiekio kraujyje, nes laiku nepakoreguojamas jų gydymas, nekeičiamos gydymo schemos, neįvertinamos gretutinės patologijos. Norint teisingai parinkti iš tikrai gausaus medikamentų kiekio, reikia tikslaus ir išsamaus paciento būklės įvertinimo. Dėl to gydyti cukriniu diabetu sergantį žmogų privalo ne tik šeimos gydytojas, bet visa specialistų (endokrinologų, kardiologų, nefrologų) komanda. Tokiu būdu bent iš dalies galima taikyti naujausiose tarptautinėse gairėse rekomenduojamą gydymą.

Nuolatinis gliukozės kiekio matavimas

CD gydymo įvertinimas visada buvo ganėtinai sudėtingas. Norint įvertinti realius gliukozės kiekio kraujyje svyravimus, reikia dažnai – bent 7–10 kartų per dieną – atlikti matavimus savi-kontrolės aparatu, o tai sukelia daug diskomforto, tiek fizinio, tiek psichologinio. Kita vertus, gydytojui įvertinti tiek daug matavimų, pateiktų popieriuje ar net skaitmenine išraiška, yra taip pat sudėtinga, tačiau neturint tokių duomenų neverta kalbėti apie kokybišką konsultaciją.

Gliukoato hemoglobino (HbA1c) kiekio įvertinimas ilgą laiką buvo aukso standartas vertinant cukrinio diabeto kontrolę. Tačiau HbA1c neatspindi gliukozės kiekio svyravimų, dėl to neįmanoma įvertinti hipo ir hiperglikemijų dažnio.

Tikru proveržiu šioje srityje tapo nuolatiniai gliukozės jutikliai (NGJ). Svarbiausi duomenys, kuriuos pateikia NGJ prietaisas, yra laikas normos ribose – LNR, hipoglikemijų ir hiperglikemijų skaičius ir laikas, variabilumą. NGJ apskaičiuoja, kiek laiko (valandomis ar procentais nuo paros laiko) glikemija buvo normos ribose ar neatitiko jų. Publikuoti duomenys rodo, kad HbA1c ir LNR stipriai koreliuoja, atliktose studijose tikslinis LNR ~70 proc. atitinka HbA1c ~7,0 proc.

ADA rekomenduoja NGJ stebėjimo rezultatus pateikti kaip standartizuotas, vieno puslapio apimties ataskaitas (Ambulatoriniai gliukozės profiliai, AGP). Tai patogus, labai daug informacijos kaupiantis dokumentas, itin palengvinantis gydytojo darbą, kai per trumpą laikotarpį reikia padaryti svarbias išvadas apie paciento gydymo kokybę. Ypač padeda pacientams, kurie neįaučia hipoglikemijų arba patiria jas labai dažnai. ■



Gyd. odontologė Indrė Stankevičienė

Sergate cukriniu diabetu – bendradarbiaukite su gydytoju odontologu

Cukriniu diabetu sergantys pacientai, atvykę į gydytojo odontologo kabinetą, dažnai nepasisako apie savo ligą. Norime paraginti Jus su savo gydytoju odontologu bendradarbiauti glaudžiau ir kartu aptarti būdus, kaip išlaikyti puikią burnos sveikatą, kuri labai susijusi su cukriniu diabetu.

Kodėl tai svarbu?

Yra žinoma, kad tiek prastai kontroliuojamas cukrinis diabetas blogina burnos sveikatą, tiek ir nesirūpinimas burnos higiena neigiamai veikia diabetą, tad pažvelgę į savo kūną kaip į vientisą sistemą pasieksite žymiai daugiau. Leiskite gydytojui odontologui būti Jus prižiūrinčios gydytojų komandos dalimi, pasakykite jam apie savo diagnozę, laikykitės profilaktinių vizitų grafiko, domėkitės, kaip tinkamai prižiūrėti save, nes burnos sveikatos iššūkių,

sergant diabetu, yra išties nemažai. Diabetu sergantys pacientai dažniau susiduria su periodontitu, burnos sausumu, ėduonimi, burnos infekcinėmis ligomis, blogiau gyjančiomis žaizdomis. Daugumos šių problemų galima išvengti ar bent tinkamai kontroliuoti, jei tik atidžiai laikysitės rekomendacijų.

Periodontitas

Remiantis moksliniais šaltiniais, periodontitas yra viena dažniausių diabeto komplikacijų. Periodontitas, dar kitaip vadinamas parodontoze, yra būklė, kai irsta dantį palaikančios struktūros, tad danties šaknys apsinuogina, apie dantį atsiranda gilios kišenės, dantys pasidaro paslankūs ir galiausiai jų visai netenkama. Sergant diabetu, ši liga vystosi dažniau ir neretai būna sunkesnės formos. Dar kartą norisi pabrėžti, kad pacientas, kuris sunkiai

kontroliuoja diabetą, turi didesnę riziką susirgti periodontitu, o užleistas periodontitas yra ne tik lokali burnos problema, bet ir veiksnys, bloginantis cukrinio diabeto kontrolę. Skaičiuojama, kad rizika sirgti periodontitu esant diabetui išauga apie tris kartus. Ši rizika dar padidėja, jei pacientas rūko ar turi blogus burnos higienos įpročius, todėl koreguoti juos yra būtina.

Pacientai, norėdami išvengti periodontito ar tinkamai jį kontroliuoti, turi suprasti, kad didžiausias indėlis šiuo atveju turi būti jų pačių. Svarbiausias dalykas, kurio reikėtų imtis – tinkama burnos higiena. Dantų valymui reikia skirti pakankamai laiko, valyti du kartus per dieną, naudojant visas priemones, kurias rekomendavo gydytojas odontologas. Paprastai visais atvejais skiriamas minkštas dantų šepetėlis, tarpdančių valymo priemonės – tarpdančių siūlas ir skirtingų dydžių tarpdančių šepetėliai bei dantų pasta su fluoru. Aišku, atsižvelgdamas į kiekvieno paciento būklę, gydytojas gali rekomenduoti ir papildomų priemonių. Labai svarbu visų šių rekomendacijų paisyti, nes tik taip sutaupysite daug savo laiko, finansų ir išsaugosite sveikatą, taip pat išvengsite daugelio diskomfortą keliančių procedūrų. Nepamirškite reguliariai lankytis ir pas burnos higienistą, kuris profesionaliai nuvalys minkštas ir kietas apnašas nuo dantų. Be šios procedūros, atliekamos kelis kartus per metus, sunkiai išvengsite periodontito. Gali prireikti ir gydytojo periodontologo konsultacijų ir gydymo, jei būklė sunkės.

Visiems pacientams rekomenduojama lankytis pas odontologą profilaktiškai net neįėjus jokiai diskomforto, tačiau yra keletas su periodontitu susijusių simptomų, kurie jau tikrai turėtų paskatinti kreiptis į gydytoją – tai dantenų kraujavimas, paburkimas, skausmas,

atsiradę tarpai tarp dantų ar jų paslankumas, blogas burnos kvapas, pūliavimas iš dantenų. Kuo greičiau kreipsitės, nedelsite, tuo didesnė tikimybė užkirsti kelią šiai ligai progresuoti.

Neignorukite burnos sausumo

Nors tai retai akcentuojama, seilės yra itin svarbios burnos sveikatai. Jei pasikeičia jų struktūra ar išskiriamas nepakankamas kiekis, prasideda bėdos, susijusios su dantimis ir burnos gleivine. Pacientai, sergantys diabetu, itin dažnai patiria burnos sausumą, gaila, kad apie jį retai prasitaria šeimos gydytojui, dar rečiau – odontologui. Nuolatinis burnos sausumas dirgina minkštuosius burnos audinius, gleivinę, sukelia jos uždegimą, skausmą. Negana to, tokia gleivinė lengviau pažeidžiama kietesniu maistu, o žaizdos sunkiau gyja. Pacientai, kuriems pakinta seilėtekis, skundžiasi dažnesniu ėduonimi, grybelinėmis ligomis, opelėmis, jiems sunku, o kartais ir neįmanoma nešioti išimamų burnos protezų – plokštelių. Labai svarbu, kad apie burnos sausumą pacientai papasakotų kuo anksčiau, nelauktų, kol būklė taps sunkiai valdoma. Burnos sausumas gali atsirasti ir dėl seilių sudėties pakitimų, jei cukraus kiekis kraujyje svyruoja, bet gali būti ir dėl medikamentų vartojimo. Tokiu atveju gali padėti šeimos gydytojo ar endokrinologo pakoreguotos vaistų dozės ar parinkti kiti medikamentai.

Siekiant paskatinti seilėtekį, labai svarbu vartoti pakankamai skysčių, taip pat vaistinėje galima įsigyti nereceptinių preparatų, padedančių išvengti burnos sausumo, pavyzdžiui, prie gleivinės klijuojamų tablečių, kurias vartojant pavyksta šiek tiek valdyti simptomus. Patariama dažniau pakramtyti becukrės kramtomosios gumos, rinktis kietesnį maistą, pavyzdžiui,

daržoves, nes intensyvesni kramtymo judesiai skatina seilių skyrimąsi. Pasireiškus burnos sausumui, padidėja burnos ligų rizika, todėl būtina dar atidžiau rūpintis burnos higiena, dažniau apsilankyti pas odontologą profilaktiškai, galbūt Jums bus pasiūlyta stiprinti dantis specialiomis procedūromis.

Burnos audinių infekcijos

Dažnai, kai susideda keletas veiksnių, pavyzdžiui, diabetas, burnos sausumas, rūkymas, vyresnis amžius, medikamentai, prasideda įvairios burnos infekcijos. Itin dažnos grybelinės infekcijos. Gali būti pažeidžiama tiek burnos gleivinė, liežuvis, tiek lūpų kampučiai ar pačios lūpos, tad, jei pastebite bent menkiausius pakitimus, būtinai kreipkitės į gydytoją, kol jie neišplito, tuo labiau kad juos reikia atskirti ir nuo kitų galimų pakitimų. Pacientus dažniau puola ne tik grybelinės, bet ir bakterinės infekcijos, o žaizdos prasčiau gyja. Kad ir kokia būtų infekcija, neišsiversite be geros burnos higienos, kuri smarkiai lemia, kaip ligą seksis valdyti, ir bendradarbiavimo su gydytoju. Pastebėta, kad tokios infekcijos yra susijusios ir su patiriamu stresu, todėl be fizinės sveikatos nepamirškite pasirūpinti ir savo psichine sveikata, apie kurios svarbą vis dažniau kalbama tiek mokslinėje literatūroje, tiek ir visuomenėje.

Išvenkite dantų ėduonies

Dantų ėduonis yra dar viena būklė, kuri vargina cukriniu diabetu sergančius žmones. Tai greičiausiai itin stipriai susiję su sutrikusiu seilėtekio. Viena iš pagrindinių seilių funkcijų yra natūraliai apiplauti dantis, jose esančios medžiagos stiprina danties paviršių, galima sakyti, „gydo“ pradinis danties pažeidimus, tad pakitus jų kiekiui ar sudėčiai, danties pažeidimų atsiranda greičiau, yra agresyvesni, lokalizuojasi



netipinėse vietose, tad juos tampa sunkiau gydyti, kontroliuoti. Suvaldyti ėduonį galima tik užtikrinant puikią burnos higieną ir subalansuotą mitybą. Naktį seilių natūraliai dar sumažėja, todėl labai svarbu, kad pacientai nepraleistų nei vieno dantų valymo, ypač vakarais. Mūsų atlikti tyrimai rodo, kad tik 49 % Vilniaus gyventojų dantis valo du kartus per dieną, tad mums, gydytojams, tenka nuolat akcentuoti šią būtinybę, net jei visuomenei ir atsibostame. Būtina ne tik valyti dantis šepečėliu, bet ir kartą per dieną išsivalyti tarpdančius, nes itin dažnai ėduonies pažeidimai vystosi būtent ten. Nors vyrauja ekologiškumo mados, reikėtų, kad tie pacientai, kurių odontologinių ligų rizika yra didesnė, rinktųsi dantų pastą su fluoru, nes tik taip dantis yra pastiprinamas, tampa atsparesnis. Svarbu ir tinkama mityba, tikime, kad pacientai, sergantys diabetu, jai skiria pakankamai dėmesio.

Pacientams, sergantiems diabetu, tinka dauguma patarimų, skirtų ir šia liga nesergančiai visuomenės daliai, tik jie turi būti dar atidesni, kruopštesni. Siekdama, kad kuo daugiau žmonių įvairiausiose Lietuvos kampeliuose pasiektų kokybiška ir mokslu pagrįsta informacija, mūsų gydytojų komanda dalyvauja projekte, finansuojamame Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurio metu buvo sukurta informacinė svetainė www.virtualusodontologas.lt, skirta visuomenės odontologiniam švietimui. Labai kviečiame visus aktyviai skaityti ir tinkamai rūpintis savo sveikata. ■

**CONTOUR®PLUS gliukomačiai
itin tiksliai išmatuoja gliukozės kiekį kraujyje¹...**

Viena juostelė, dvi galimybės

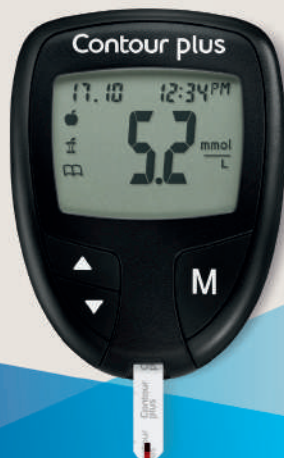
Second-Chance™ tai išskirtinė funkcija, kuri leidžia tą pačią tyrimo juostelę papildyti krauju, jei pirmojo mėginio nepakanka. Pakartotinio dūrio nereikia.²

Taigi dabar galite:

- Atlikti testą paprastu ir intuityviu būdu.
- Sutaupyti iki 100 juostelių per metus.³
- Nesijaudinti dėl pakartotinio dūrio kraujo mėginiui paimti.³



**Second-Chance™
sampling**



¹ Bailey T. S. et al. J Diabetes Sci Technol, 2017, 11 (4): 73643.

² CONTOUR®PLUS gliukomačių vartotojo vadovas, 2017 m. kovas. / CONTOUR®PLUS ONE gliukomačių vartotojo vadovas, 2016 m. rugsėjis.

³ Internetinis rinkos tyrimas, kurį 2015 m. balandžio ir gegužės mėn. atliko „Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners“.

Vidutinis sveikatos priežiūros specialistų apskaičiuotas juostelių atliekų kiekis, nurodytas kaip galimas **Second-Chance™** (galimybė papildyti kraujo mėginį) mėginio paėmimo funkcijos pranašumas. Duomenys ir citatos surinktos atliekant internetinę apklausą, kurioje dalyvavo 400 sveikatos priežiūros specialistų ir diabetu sergančių pacientų JAV, KANADOJE, VOKIETIJOJE ir JK.



Audrius Skačkauskas

Tas saldus žodis diabetas

Kai gėriau, nebuvo laiko ir noro ieškoti ligų. Šiaip jų nepatartina ieškoti, nes dažniausiai jos pačios mus susiranda. Bet iki 30 metų savo sveikatos istorijoje turėjau tik kelis įrašus ir maniau, kad gimiau tam, kad numirčiau sveikas. Bet išblaivējęs pradėjau kreipti dėmesį į savo savijautą ir supratau, kad turėčiau pasirūpinti ir savo sveikata. Nuėjau pas šeimos gydytoją, nuoširdžiai prisipažinau, kad paskutinius keletą metų prašydavau jos išduoti nedarbingumo pažymėjimą tik tada, kai gerdavau ir nenorėdavau eiti į darbą. Matyt, ji seniai tai suprato, bet apsimesdavo, kad tiki mano ligomis, nes nedarbingumo pažymėjimą išduodavo su gailėsčiu ir palinkėdavo nebesirgti. Abu vienas kitam meluodavome dėl šventos ramybės. Daugelis alkoholikų turi tokį šventą gydytoją, kuris supranta, kaip yra iš tikrųjų, ir net užjaučia. Nežinau,

ar tai teisinga, bet dažnai organizmas taip būdavo išsekęs nuo gėrimo, kad tikrai atrodydavau kaip ligonis. Taigi atėjau pas savo mylimą gydytoją pirmą kartą pasakyti tiesos ir paprašyti jos kruopščių tyrimų, nes su blai-vybe atsirado ir baimė dėl alkoholio paveiktų organų ar pan. Tiesiog vėl norėjau gyventi.

Gydytoja pasidžiaugė, kad pagaliau stojau į doros kelią, ir prirašė krūvą tyrimų. Po kelių dienų atėjau sužinoti rezultatų. Ji atsivertė mano sveikatos istoriją ir kažkaip keistai pradėjo žiūrėti tai į mane, tai į įrašus.

- Kaip jaučiatės? – nervingai paklausė.
- Gerai, kaip niekad, – atsakiau.
- Pagal gliukozės kiekį kraujyje, Jus turėtų būti ištikusi koma!
- Bet kad aš tikrai gerai... – jau nebe taip

įsitikinęs tariau.

- Kviečiu Jums greitąją pagalbą ir važiuojate į priimamąjį.

Išsigandau, bet įrodžiau gydytojai, kad pats nuvažiuosiu, nors man ir „koma“, kaip ji sakė. Gydytoja man spėjo paaiškinti, kad cukrinis diabetas įsisenėjęs ir, matyt, gerdamas jo net neįjaučiau. Jau važiuodamas į ligoninę prisiminiau, kad be proto geriu limonadą, vakarais galiu suvalgyti tris porcijas ledų arba kelis šimtus gramų saldainių. Ir tas nuolatinis troškulys! Nieko nežinojau apie diabetą, todėl drąsiai žengiau į ligoninę, tarsi tai būtų liga, kurią per savaitę galima išgydyti tabletėmis. Tačiau man paskirtos gydytojos žvilgsnis į mane ir į siuntimą vėl priverstė nerimauti.

- Dar nežinau, į kurį skyrių Jus guldysime, nes kartu su diabetu kartais būna ir vėžys. Laukite, – paprastai pasakė ir nuėjo kažką derinti.

Tada pirmą kartą išgirdau apie vėžį. Diabetas nuslinko į paraštes kaip sloga, o dėl kitos galimos diagnozės pakirto kojas. Išėjau į balkoną parūkyti, net nežinau, ar ten buvo galima, bet atsitūpiau ir godžiai traukiau cigaretę po cigaretės. Beprotiškai norėjau bėgti iki pirmos parduotuvės, nusipirkti degtinės ir užsivertęs išgerti pusę butelio. Seniau visada taip spręsdavau savo problemas, kurios ryte pasidarydavo dvigubai didesnės. Bet šį kartą trapi dviejų mėnesių blaivybė mane sustabdė. Nusprendžiau palaukti, kol nuves į skyrių, o jei tikrai vėžys – gersiu.

Po pusvalandžio atėjęs skyriaus vedėjas, visiškai paneigęs mano vėžio diagnozę, nuvedė į palatą, kurioje gulėjo diabetu sergantys žmonės. Matyt, likimas manęs pagailėjo. Dabar galvoju kitaip, juk jei tada gydytojas būtų atkreipęs dėmesį į tyrimus, būčiau anksčiau

pradėjęs gydymą nuo abiejų ligų. O gal taip susidėliojo iš aukščiau, nes turbūt būčiau vėl pradėjęs gerti.

Diabeto nebijojau. Galvojau, kad jei įveikiau alkoholizmą, tai ir tą žvėrį įveiksiu. Tiesa, nelabai jauku buvo gulėti vienoje palatoje su trimis vyrais, kuriems dėl diabeto komplikacijų buvo amputuotos kojos arba rankų pirštai. Bet drąsinau save, kad jie daug vyresni už mane ir galbūt jų organizmai labiau išklėrę. Drąsinau ir į ligoninę atbėgusią Aušrę, kuri ašarojo ir vos nelaidojo manęs. Kai mylima moteris dėl tavęs taip jaudinasi, tai pasijunti dešimtkart drąsesnis, nes nebeturi laiko nerimauti, reikia guosti mylimą žmogų. Juk aš turiu ją apginti nuo mano ligos baimės.

Iš ligoninės mane išrašė po kelių dienų su krūva insulino ir tablečių. Aušrė išklausinėjo gydytoją apie viską ir truputį nusiramino išgirdusi, kad ligą galima kontroliuoti ir toliau gyventi visavertį gyvenimą. Nuo šiol turėjau kontroliuoti ne tik savo priklausomybes, bet ir diabetą, su kuriuo greitai susigyvenau.

Sunkiausia buvo atsisakyti ledų, nes net žiemą juos valgydavau, o vasarą net seilė nutįsdavo atsidūrus prie šaldytuvų parduotuvėje. Neatsimenu, kas man paaiškino, kad ir ledus galima valgyti, jei kontroliuoji cukrų, tai yra



Audrius Skačkauskas su žmona Aušra



susileidi greito veikimo insulino. Vieną rytą taip ir padariau. Suvalgiau porciją ledų tarsi išbadėjęs, pasitikrinau – gliukomatis rodė 15. Tad susileidau keletą vienetų insulino ir nuvažiauvau į sodą dirbti. Pjoviau žolę, kai rankos pradėjo virpėti ir išspylė šaltas prakaitas. O noras valgyti pasidarė toks stiprus, kad, rodosi, valgyčiau nupjautą žolę ar medžių tošį. Įbėgau į mažą namuką, kuriame buvo tik lova, spintutė ir darbo įrankiai. Viską pradėjau versti ieškodamas maisto, nes akyse jau pasirodė tamsūs ratilai. Galų gale spintutėje radau senų sausainių. Nežinau, ar kramčiau, ar rijau nekramtydamas. Po truputį nurimau, bet dar ilgai sėdėjau

ant žemės atgaudamas kvapą. Tai buvo mano pirmą hipoglikemiją. Tik tada prisiminiau, kad gydytojas liepė visada su savimi turėti gliukozės tablečių arba sausainių. Nuo šiol visada juos vežiojuosi mašinoje.

Antra hipoglikemija ištiko namuose vakarojant su Aušryte. Mačiau jos išsigandusias akis ir didelį norą padėti. O aš, jau žinodamas, kas tai, tik komandavau, sėdėdamas ant žemės:

- Paduok baltos duonos, dešrelę, uogienės. Mačiau, kažkur šokoladą slėpei, tai atnešk ir dar duonos su sviestu bei torto, kur liko šaldytuve...

Kimšau viską iš eilės, o Aušrytė į visa tai žiūrėjo su siaubu, bet neprieštaravo. Vėliau įsigudrinau namuose visada turėti šaldymo kameroje ledų, kad, jei ištiktų hipoglikemija, galėčiau jų prisivalgyti.

Daug kas išgirdę, kad sergu diabetu, pradeda gailėti. Tačiau aš iš karto juos nuraminu. Su diabetu gyventi galima, tik reikia jį priimti. Jau 7 metai mes gyvename kartu ir nesipykstame. ■



Nuotraukų autorius Arūnas Švelna



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

Živilė Dapšytė

Susipažinkite – Diabetikė

Ne pirmi metai feisbuke stebiu žmones, kurie dalijasi diabeto kasdienybe. Lietuvoje jų nėra taip ir daug. Diabetikė man pirmiausiai asocijavosi su nuoširdumu ir jaukiu atvirumu. Neklydau. Tikiuosi, ir Jums Valdonės Gedminės mintys primins, kad reikia dalytis ne tik daiktais. Susipažinkite – Diabetikė.

Valdone, drąsiai ir atvirai pasakoji apie 1 tipo diabetą, ir tikrai daug kas žino tavo feisbuko puslapį Diabetikė, stebi tave instagrame diabetik.e. Pati diagnozę išgirdai dar tik šių metų sausį. Gal gali papasakoti, kaip tuo metu jauteisi ir kodėl sugalvojai viešai dalytis savo patirtimi?

Taip, diagnozę sužinojau šių metų sausio 27 d. Tai pavadinau Nauju gyvenimu. Jaučiausi siaubingai.

Sugalvojau nuvykti pas šeimos gydytoją, nes 3–4 mėnesius vyko keisti dalykai, jaučiau, kad kažkas su manimi ne taip ir fiziškai, ir psichologiškai: prastėjo rega, norėjau miego ir beprotiškai troškino. 2–4 stiklinės vandens nenumalšindavo troškulio, lydėjo dažnas šlapinimasis. Kūnas siuntė signalus, tik, gaila, nenorėjau jų klausyti. O gal ir negaila – taip turėjo būti. Tuomet sumaniau „pasiguglinti“ simptomus – iškart nurodė cukrinio diabeto (CD) požymius, todėl jau kitą dieną nuvykau pas šeimos gydytoją, o ji, man atlikus tyrimus, nusiuntė į Priėmimo skyrių. Taigi, nors dažnai sakoma, kad geriau neieškoti ligų internete, mane tai paskatino kuo skubiau kreiptis į gydytojus, kitu atveju viską būčiau nurašiusi



nuovargiui ir stresui darbe.

Nuvykus į priėmimo skyrių ir pateikus tyrimo dokumentus, priimanti seselė man tarė:

– Tai būsi diabetikė? Ko atvykai?

Taip pirmą kartą išgirdau diagnozę ir pajaučiau, kad tai yra mano naujo feisbuko puslapio pavadinimas (aišku, nenorėčiau daryti taip išgirsti diagnozės, bet.... Taip jau nutiko ir nebuvo itin malonu). Nieko nebuvau girdėjusi apie CD, nežinojau, kad kas nors aplinkoje juo serga (deja, sergantys tai slėpė). Todėl norėjau informuoti pažįstamus ir nepažįstamus, kad neignoruočiau simptomų. Norėjau paskatinti kuo skubiau kreiptis į gydytojus ir nebijoti, net jei tenka išgirsti: „tokia jauna ir ieškai problemų?!", „ar ligų sugalvojai paieškoti?!“ ir t. t. Esu pati tai patyrusi, ir tai nėra teisinga – kodėl turiu jaustis kalta, kad noriu rūpintis savo sveikata?

Toliau ligoninėje laukė liūdnos ir liūdnosnės dienos. Atsibusdavau ir užmigdavau su ašaromis, sakydavau, kad kiek lašelinių sulaša, tiek – išverkiu. Pabėgti negalėjau, žinoma, ne iš ligoninės, o nuo lašelinių ir tos būsenos. Nenorėjau verkti prie palatos draugės, seselių,

gydytojų. Nenorėjau lankytojų. Savo ankstesniame gyvenime neverkdavau prie kitų žmonių. Tačiau buvau priversta būti su savimi ir tokia būseną. Išdrįsau ir leidau sau verkėti, leidau emocijoms būti, jų nesigėdijau. Tai vienas geriausių mano sprendimų – priimti save visokią ir su visokiomis emocijomis. Tai yra normalu.

Kas tau labiausiai padėjo pačioje pradžioje? Kaip manai, ar jau susitaikei su diagnoze, o gal dar esi kelyje į visišką naujos realybės priėmimą?

Labiausiai padėjo mano vyras. Jis jau antrą dieną gulint man ligoninėje buvo perskaitęs, atrodė, visą informaciją internete. Padėjo jo rūpestis ir palaikymas, žinojimas, kad esu reikalinga.

Po to labai padėjo pokalbis su Cukrine Lape (tinklaraštininke Laura Gedgaudaite), gelbėjo feisbuko grupės apie diabetą.

Ligoninėje padavė gliukomatį, insuliną, užėjo diabeto slaugytoja ir paleido namo. Grįžau

su 2 insulino penais ir 1 adata, begaliniu stresu ir milžiniška nežinia, ką dabar daryti? Informacijos labai trūko.

Prisipažinti asmeniniame feisbuko puslapyje, kad esu diabetikė, buvo išties sunku. Bet tik pradėjusi dalytis iškart gavau atgal visko: palaikymo, informacijos, prisipažinimų, kad patys serga, ir t. t. Visko daug daugiau, nei pati galėjau įsivaizduoti! Manau, kad dar esu pakeliui į susitaikymą. Šiandien diabetą priimu ramiai – kaip pamoką. Žinau ir jos tikslą – MYLĖTI SAVE.

Diabeto technologijos labai sparčiai žengia į priekį, tačiau ne kiekvienas pasiryžta išbandyti paprasčiausią gliukozės sensorių, o kiti vis dar ginčijasi, kad puikiai kontrolei užtenka tik gliukomačio. Kaip manai, kas žmones stabdo išbandyti naujoves?

Mane labai domina naujovės, mėgstu viską patirti savo kailiu, tada spręsti. Mano nuomone, daugumą žmonių gali stabdyti finansinės, technologijų prieinamumo galimybės... Paskui



Valdonė Gedminė. Alinos Martynenko nuotraukos

– įsitikinimai. Juos formuoja visuomenė, blogi ar liūdni pavyzdžiai iš aplinkos.

Vos išėjusi iš ligoninės susitikau su Cukrine Lape kavos, tada pirmą kartą realiai pamačiau sensorių, pompą, gavau informacijos apie dirbtinės kasos sistemą. Iškart skubėjau ieškoti sensoriaus. Tai man buvo vau!

100 % pritariu, kad visa informacija gaunama ne iš medikų, nors taip lyg ir turėtų būti, bet iš interneto. Todėl mums ir reikia dalytis patirtimi. Esu laiminga ir dėkinga, kad susirgau būtent dabar.

Pati neseniai grįžai iš cukriniu diabetu sergančių paauglių stovyklos, kur savanoriavai?

Paauglių stovykla – jėga! Kaip nuostabu, kad tokia organizuojama!

Manau, kad šie vaikai ir jų tėveliai kitokie! Ir tik gera prasme. Visų begalinis noras dalytis informacija, paslaugumas, rūpestis – jaučiausi kaip didelėje šeimoje ir tokia sava. Buvo gera tiesiog būti tarp tokių pačių. Esu labai visiems dėkinga, kad priėmė.

Sujaudino paauglių sąmoningumas. Pirmoje vietoje sveikata, antroje – vaikystė. Jie turi būti labiau suaugę nei kiti tokio pat amžiaus vaikai.



Jie nuolatos, be atostogų ar atokvėpio, turi stebėti savo gliukozės kiekį kraujyje ir priimti tinkamus sprendimus.

Tavo darbas susijęs su saldumynais. Greičiausiai ne kartą teko išgirsti su tuo susijusių komentarų? Gal liga turėjo kokios įtakos tavo siūlomam asortimentui?

Taip! Turiu saldainių – kavinukę Gargžduose! Paradoksas! Komentarų apie tai neteko girdėti, asortimento kol kas keisti neplanuoju. Nesureikšminu – kavinukei 4 metai, diabetui – pusmetis.... Susidraugau :)

Na ir pabaigai linksmoji anketa – atsakyk trumpai:

Mėgstamiausias gliukozės skonis?

Citrinų.

Šalis, į kurią svajoji nukeliauti?

Ramybės.

Šiuo metu skaitoma knyga?

(NE)TOBULOS MOTERS UŽRAŠAI

Katės ar šunys?

Mano šuo Milka 😊

Ačiū! ■



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



Laura Gedgaudaitė

Kas tai yra LNR?

LNR, arba laikas normos ribose (angl. TIR – Time In Range), yra gana nauja sąvoka cukrinio diabeto terminologijoje. Ji atsirado kartu su nuolatiniais gliukozės jutikliais (NGJ) ir pamažu patraukė vis daugiau mokslininkų, gydytojų ir NGJ naudotojų dėmesio. LNR – tai laiko dalis procentais, kurią diabetu sergančio žmogaus gliukozės kiekis kraujyje buvo nustatytose normos ribose: tarp 3,9 ir 10,0 mmol/l.

2019 m. Pažangių diabeto technologijų ir gydymo kongreso (ATTD – Advanced Technologies & Treatments for Diabetes) metu priimtas konsensusas dėl LNR apibrėžimo, normos ribų bei tikslų įvairioms grupėms diabetu sergančių žmonių. Remdamasi šiuo susitarimu, Amerikos diabeto asociacija įtraukė LNR į klinikinės praktikos standartus kaip svarbiausią diabeto kontrolės rodiklį greita įprasto gliukoto hemoglobino tyrimo.

Glikuoto hemoglobino tyrimo apribojimai

Apie 1980 m. pagrindiniu diabeto kontrolės rodikliu tapo gliukoto hemoglobino (HbA1c) vertė. Hemoglobinas – tai transportinis kraujo baltymas, kurio pagrindinė funkcija yra nunešti deguonį iš plaučių į audinius, o atgal parnešti ląstelėse susidarantį anglies dvideginį. Hemoglobinas geba prisijungti ir kitas molekules, taip pat ir gliukozės. Susijungimo su gliukoze procesas vadinamas glikacija – jis yra negrįžtamas ir vyksta tuo intensyviau, kuo daugiau gliukozės yra kraujyje, ypač ilgą laiką. Glikuotas hemoglobinas egzistuoja tiek laiko, kiek gyvena kraujo ląstelė eritrocitas, kuriame jis ir sukauptas. Kadangi eritrocitai vidutiniškai gyvuoja 3 mėnesius, gliukoto hemoglobino koncentracija atspindi vidutinę 3 mėnesių glikemiją. Visi diabetu sergantys žmonės raginami siekti kuo žemesnio HbA1c, tačiau šiuo metu žinoma, kad šis tyrimas turi

keletą reikšmingų apribojimų:

1. HbA1c rezultatai nepriklauso nuo kasdienių gliukozės svyravimų. Trumpi hipo- ar hiperglikemijos epizodai neveikia HbA1c kiekio. Kitaip tariant, HbA1c parodo vėraujančią glikemiją, o ne glikemijų vidurkį, kaip dažnai klaidingai suprantama. Tyrimai rodo, kad CD pacientų su identišku HbA1c glikemijos vidurkiu gali skirtis iki 3 mmol/l.
2. HbA1c tyrimas nerodo pavojingų hipo- ir hiperglikemijų dažnumo ir jų įtakos pacientų fizinei bei psichologinei sveikatai.
3. HbA1c pokytis gali būti vertinamas tik maždaug kas 3 mėn., nes per tiek laiko pasikeičia eritrocitai. Tai reiškia, kad diabetu sergančio žmogaus pastangos palaikyti geresnę glikemiją, terapijos pakeitimo įtaka arba gydymo klaidos bei nesėkmės atsiskleis tik po gana ilgo laiko tarpo. Dėl to šis tyrimas neturi jokios praktinės vertės pacientui, siekiančiam geresnės diabeto kontrolės.
4. HbA1c vertę mažina ligos ir būklės, kurios trumpina eritrocitų gyvavimo laiką (hemolizinė anemija, lėtinė inkstų liga, kraujo netekimas, eritropoetino terapija, hemodializė). O kai kurių rūšių anemija (geležies, folio rūgšties ar B12 stokos), kuri pailgina eritrocitų gyvavimo laiką, klaidingai didina HbA1c rezultatus. Net jei ir nėra jokių papildomų patologijų, eritrocitų gyvavimo laikas skiriasi tarp įvairių rasių ir etninių grupių žmonių.
5. HbA1c kiekį gali keisti kitos kraujyje esančios medžiagos ir kai kurie vaistai: HbA1c mažėja dėl didelio trigliceridų (kraujo riebalų) kiekio, mažų dozių aspirino nuolatinio vartojimo (jis vartojamas infarkto ar insulto profilaktikai vyresniame amžiuje), nuolatinio vit. C ir vit. E didelių dozių vartojimo, kai kurių antivirusinių (ŽIV) vaistų

vartojimo. HbA1c koncentracija didėja dėl didelių aspirino dozių vartojimo ilgą laiką (500 mg/parą), nuolatinio opiatų vartojimo, taip pat dėl šlapalo (urea) padidėjimo inkstų nepakankamumo atveju.

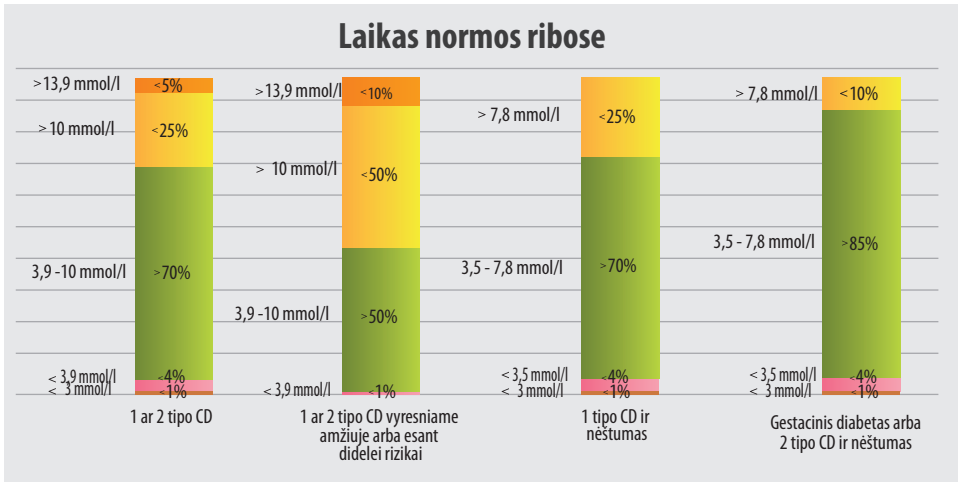
Kaip nustatomas LNR?

LNR nustatomas tik naudojant nuolatinius gliukozės jutiklius, kurie matuoja glikemiją kas 1–5 min. visą parą. Visi NGJ turi integruotą algoritimą, kuris apskaičiuoja paros, savaitės, mėnesio, 3 mėnesių LNR. NGJ matavimo rezultatas yra ne pavieniai skaičiai, kaip atliekant tyrimą gliukomačiu, o gliukozės kiekio kraujyje svyravimų kreivė. Joje atsispindi viskas, kas veikia glikemiją: maistas, fizinis aktyvumas, stresas, emocijos, miego stoka ir pan. Šie duomenys yra labai naudingi, nes jais remdamasis NGJ naudotojas gali greitai reaguoti į glikemijos pokyčius (net tuos, kurie dar tik numanomi, pvz., artėjant hipoglikemijai) bei sąmoningai moduluoti elgesį – atsisakyti maisto, sukeliančio didelius glikemijos svyravimus, vengti situacijų, kuriose glikemija tampa nevaldoma, koreguoti insulino dozes ir pan. Kitaip tariant, tai priemonė pacientui pačiam įvertinti savo veiksmų pasekmes ir motyvuotai siekti pokyčių.

Koks turėtų būti LNR?

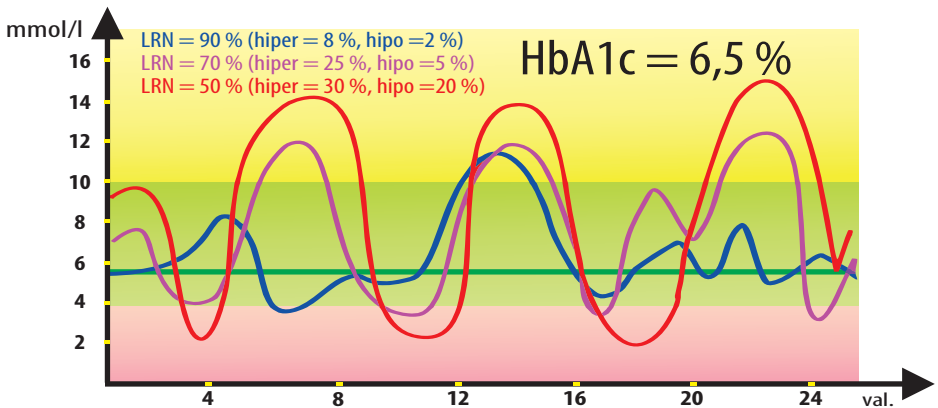
2019 m. konsensuse numatyta, koks optimalus LNR reikalingas norint užtikrinti gerą cukrinio diabeto kontrolę ir minimalią komplikacijų atsiradimo riziką tam tikro amžiaus ir būklių žmonėms. Be abejo, kiekvienas atvejis yra unikalus, todėl ir normos ribos gali būti parenkamos individualiai. Įprastai rekomenduojama siekti, kad LNR būtų daugiau kaip 70 % ribose 3,9–10,0 mmol/l. Nėštumo metu ribos turėtų būti siauresnės, 3,5–7,8 mmol/l,

esant didelei gyvybei pavojingų hipoglikemijų rizikai, turint sunkių gretutinių ligų arba vyresnia-
me amžiuje rekomenduojama ribas šiek tiek praplėsti į aukštesnės glikemijos pusę.



Kas svarbiau – HbA1c ar LNR?

Be abejo, šie rodikliai yra labai susiję. Jei yra mažas LNR, HbA1C tyrimas nebūna geras, ir atvirkščiai. Tačiau LNR žymiai geriau atspindi kontrolės kokybę. Piešinyje tiek mėlynos, tiek raudonos kreivės savininko HbA1C tyrimo rezultatas gali būti toks pat, tačiau LNR – skirtingas. Akivaizdu, kad gyvenimo kokybė taip pat, nes glikemijos svyravimai neigiamai veikia ne tik kraujagysles, bet ir nuotaiką, emocijas, bendrą savijautą. Tyrimai rodo, kad savo LNR stebintys žmonės yra daug labiau motyvuoti siekti geresnės diabeto kontrolės. Jie daug lanksčiau ir drąsiau keičia insulino dozavimo ir maisto pasirinkimo strategijas, patiria mažiau gyvybei pavojingų hipo- ir hiperglikemijų. ■



Inga Augustinienė

Nepamatuota baimė

Mano dukra cukriniu diabetu susirgo devynerių, ką tik pabaigusi 2 klasę. Pamenu, sėdėdama psichologo kabinete liejau ašaras dėl to, kaip reikės vaikui grįžti į mokyklą su tokia diagnoze. Neabejojau, kad dukra susitvarkys su ligos priežiūra – ji greit išmoko pasimatuoti ir įvertinti glikemiją, apskaičiuoti ir susileisti reikiamą insulino kiekį. Baiminausi, kaip į visa tai reaguos klasės draugai. Buvau įsitikinusi, kad vaikai negailestingi, iš save badančios mergaitės šaipysis, vadins narkomane, nenorės draugauti. Maniau esant beprasmiška pradinukams pasakoti apie nepagydomą ligą, nes jei ir nesišaipys, tai visada žiūrės su užuojauta kaip į kokią vargšėlę. Todėl nusprendėme diagnozę slėpti. Žinoma, mokytoją perspėjome, pakalbėjome apie ligos valdymo specifiką, susitarėme, kad ligos neviešinsime. Lyg karinę paslaptį pakuždėjome ir suolo draugei, kad žinotų, kaip pagelbėti, jei įvyktų kažkas nenumatyto.

Su paslaptimi ir baime, kad kažkas sužinos, gyventi nėra lengva, nes reikia sugebėti nemačiom pasimatuoti glikemiją, kažkur pasislėpus susileisti insuliną (tuo metu naudojo tik gliukomatį ir penus), vidury pamokos ištikus hipoglikemijai tylom kažką pakramsnoti. Ligą nusiūpti pavyko netgi klasės ekskursijoje, suorganizavus, kad visi vaikai išliptų iš autobuso, o dukra ramiai viena galėtų atlikti visas procedūras. Šitokia konspiracija tikrai slėgė, bet įsivaizdavome, kad kitos išeities nėra, jei norime, kad draugai dukrą laikytų normalia ir nesišaipytų. Ir labai labai klydome!

Taip pasislapsčiusi daugiau kaip metus, dukra po truputėlį prasitardavo vienai kitai draugei ir... nesulaukė jokios neigiamos reakcijos – nei pašaipų, nei užuojautos. Tikrai buvau nustebusi, kad vaikai taip natūraliai viską priima. Jiems



buvo atrakcija matyti, kaip matuojama glikemija, žavėjosi draugės stiprybe ir drąsa, ištikus hipoglikemijai skubėdavo surasti ką nors valgomo, vos ne visa klasė pasišaudavo lydėti į valgyklą nusipirkti saldainių. Nesklandumų, žinoma, pasitaikydavo, bet jie greičiau kėlė juoką nei nusivylimą. Pvz., vieną dieną sulaukiau auklėtojos skambučio, ji nedrąsiai teiravosi, kokiomis tabletėmis dukra galėjo pavaišinti draugus. Viso labo tai buvo gliukozė, bet kažkam jos neliko, nesuprato, kas tai, nemokėjo sklandžiai papasakoti, tad auklėtoją pasiekė tik žinia apie galimai platinamus narkotikus. Vyresnėse klasėse, kai jaunimui itin svarbios kūno formos, buvo apkalbų, kad dėl diabeto dukrai buvo nupjautos abi krūtys, todėl jai teko darytis operaciją, per kurią jai buvo įdėti norimo dydžio implantai.

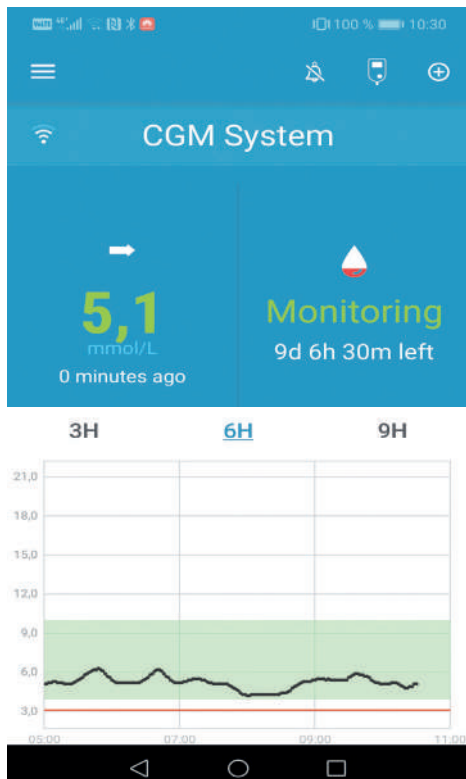
Tada supratau, kad visi nesusipratimai kyla iš nežinojimo, todėl apie diabetą reikia šnekėti garsiai, atvirai ir daug, kad nebūtų kuriami mitai apie ligą, o svarbiausia, kad vaikas būtų saugus ir gerai jaustųsi savo aplinkoje. Kas ir būtų, jei trumparegiai užsidėtų akinius tik tada, kai niekas kitas nemato, o nešiojantys dantų plokšteles nedrįstų praverti burnos? Juk daug lengviau ir paprasčiau gyventi atviromis kortomis, nesuvaržytam nereikalingų baimių. Kita vertus, pravartu apskritai sleisti žinių apie ligą – pirmuosius diabeto požymius, priežiūros ypatumus, kad kažkam naujai susirgus liga būtų greitai atpažinta ir neprireiktų reanimacijos, o gąsdinanti frazė „tai nepagydoma“ būtų keičiama į gražiausios pasakos pabaigą primenančią „gyvens ilgai ir laimingai“. ■

Živilė Dapšytė

Tiesiausios kreivės varžybos

Dauguma iš mūsų naudojamės feisbuku, aktyviai dalyvaujame uždaroje grupėse. Jų nauda, manau, neabejojame – dalijamės naujienomis, gauname naudingų patarimų. Žmonės šiais laikais linkę dalytis socialinėje erdvėje tokia daugybe dalykų, kad neučia kyla klausimas – o kur viso to riba, ką geriau pasilikti tik sau?

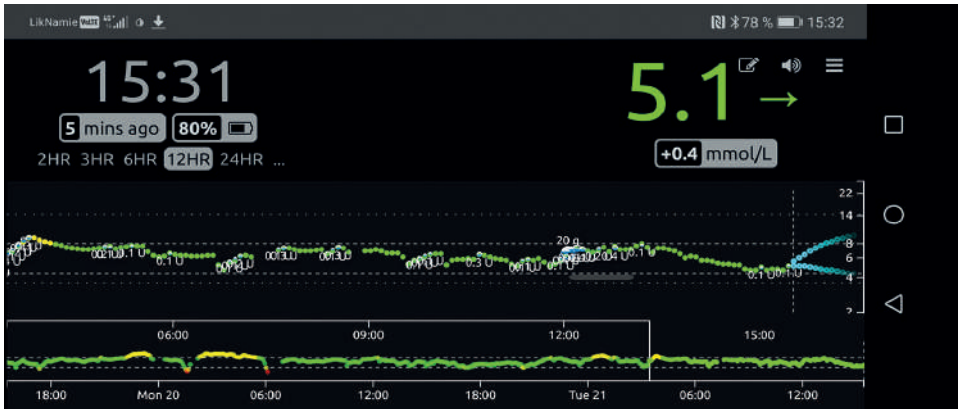
Diabeto technologijoms vis tobulėjant, dauguma naudoja gliukozės sensorius, tad mus kasdien lydi kreivės. Jos teikia daug informacijos,



jos neabejotinai tiesiog būtinos. Bet ar pastebėjote, kiek daug viešinamų kreivių atrodo tiesiog tobulai tiesios? Ar mes linkę dalytis tik tuo, kas gražu, gera ir teisinga? Ar kada nors pasidalijame dienomis, kai kažkas buvo ne taip, ar dėl to jaustumėmės truputį „blogesni“, todėl to nedarome? Jei suprantate tokią mintį, stabtelkite ir pagalvokite, ką šie skaičiai reiškia? Informaciją ar kažkokį Jūsų savivertės matavimo atskaitos tašką? Taip, šie skaičiai labai svarbūs, bet tik tiek, kiek padeda Jums ar Jūsų vaikui geriau jaustis išgyvenant daug svarbesnius dalykus. Juk ne be reikalo dažnai primenama tėvams – pirma vaikas, paskui diabetas. Ne, tai nereiškia, kad nebegalioja jokios taisyklės, tai reiškia, kad visada pirmiausiai reikia matyti savo vaiką, o ne skaičius. Skaitant įrašus socialiniuose tinkluose kartais atgaiva sielai būna temos, kur žmonės dalijasi „blogų“ dienų kreivėmis, būtinai nepamiršdami humoro jausmo. Na, nebent visą smagumą staiga sugadina kas nors su liūdnu veiduku ir pamokančiu komentaru.

Suaugęs žmogus pats žino, kiek ir kuo nori dalytis. O jei tai vaiko informacija? Kas patenka į internetą, tas jame ir lieka. Ar ši informacija nepakenks Jūsų jau suaugusiam vaikui kada nors ateityje? Tikrai verta susimąstyti. Kita šio reikalo pusė – kiek reikia žinoti pačiam vaikui? Ar jam reikia dalyvauti „pasimatuokime HbA1c“ varžybose? Stacey Simms, parašiusi knygą „Blogiausia pasaulyje diabeto mama“ (ji taip pat sukūrė ir veda „Diabetes-connections“ pokalbius), mini, kad kai kurie gydytojai net priėmimo metu šalia esant vaikui garsiai nesako šio skaičiaus. Užrašo tėvams ant lapelio arba įrašo į elektroninę sveikatos kortelę, kur informacija yra saugi. Nes ar reikia tai žinoti Jūsų vaikui? Ar jis jausis laimingesnis, geresnis, jei skaičiai bus „geri“? O jei atvirkščiai?

Dalijantis kreivėmis svarbiausia kontekstas, tikslas. Jei diabetu nesergantis žmogus įkelia

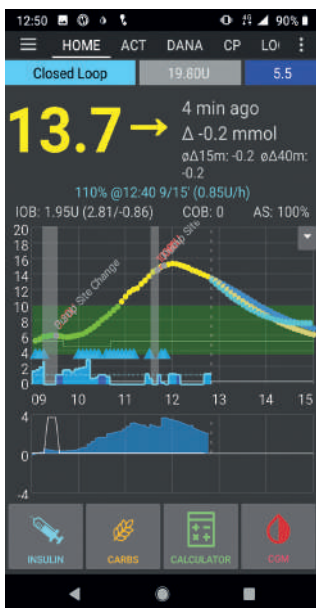


savo kreives ir sako: „štai, žiūrėkite, kaip čia viskas veikia“, ar jas galima lyginti su diabetu sergančio kreive? Ar galime lyginti kreives to, kuriam dar remisija, ir to, kurio diabetas jau skaičiuoja ne pirmą dešimtmetį? Aš pati nesergu diabetu, serga mano sūnus, bet smalsumui patenkinti prieš keletą metų pati nešiojau sensorių. Ir ką sužinojau? Pirmą, sensorius ant rankos labai susiaurina durų rėmus. Antra, tas daiktas reikalauja daug dėmesio, ypač jei kalibruojamas.

Trečia, mano entuziazmas nuslopo jau antrą dieną, nes kreivė kito n e ž y m i a i, pati sau pavydėjau, kaip puikiai parinkta „naktinė bazė“. Ir svarbiausia, aš savo kailiu įsitikinau, kad natūralus žmogaus insulinas yra nuostabus,

veikia nepriekaištingai ir net didelėmis dozėmis nesiunčia į hipoglikemiją. Ne vienas diabetu sergantis, manau, gali pademonstruoti vizualiai panašią kreivę, bet ar jas galime lyginti? Už mano kreivių yra tiesiog kasdienybė, o už sergančio diabetu – sunkus darbas: nuolatinis dėmesys skaičiams, pastangos, o jei tai dirbtinės kasos sistemos nuopelnas – dar ir sudėtingi algoritmai. Jau nekalbu apie atvejus, jei lygintume su mažo vaiko kreive, kur tėvams tenka diabeto juvelyro vaidmuo, nes vos 1 insulino vienetas gali šią kreivę pasiųsti dešimt ar daugiau mmol/l žemyn.

Ar aš dalinuosi savo vaiko kreivėmis? Taip, kartais. Kartais, nes kažkas juokinga. Kartais, kai ten matyti kažkas gražaus, pavyzdžiui, kaip dirba dirbtinės kasos sistemos algoritmas, kas 5 minutes už mane nusprendžiantis, ką reikia daryti. Dalykimės, nepamiršdami, kokių tikslu tai darome. Kai komentuojame, gerai apgalvokime, ką norime pasakyti. Nes mes skiriamės ne tik tuo, kiek informacijos esame pasiruošę paleisti į viešą erdvę, skiriasi ir visų diabetas. Ir tai sugalvojau ne aš. Kad ir kokie svarbūs skaičiai, jie jokiū būdu neapsprendžia, kas mes esame. Jie tiesiog padeda mums visa širdimi atsiduoti TIKRIEMS gyvenimo nuotykiams. To ir linkiu. ■



*Nuotraukos ir receptų aprašymai
Aistės Jakimavičiūtės-Bikauskės*

Sūrio laiveliai su didkepsnio įdaru



Nėra nieko geresnio nei gaminti vakarienę kartu su šeima ar draugų kompanija. Šis receptas tam idealiai tinka, nes skanu ne tik valgyti, bet itin smagu ir ruošti!

4 porcijoms reikės:

- 400 g tarkuoto čederio sūrio;
- 1 jautienos anguso didkepsnio;
- 1 š. alyvuogių aliejaus;
- 1 arb. š. sviesto;
- 1 pomidoro;
- 1 avokado;
- 1 indelio konservuotų kukurūzų;
- citrinos sulčių, grietinės.

1. Orkaitę įkaitiname iki 190 laipsnių.
2. Pasiruošiamo laivelių formavimo vietą – įtvirtiname kočėlą ar kitą apvalų įrankį, ant kurio kabinsime iškepčius laivelius

- nereikalingi riebalai nuvarvės, o sūris vėsdamas sukietės ir įgaus laivelio formą. Tam puikiai tinka virtuvės kriauklė.
3. Skardą išklajame kepimo popieriumi.
4. Tarkuotą sūrį dideliais atstumais sudėliojame į vienodo dydžio krūveles. Kepdamas sūris labai išplis!
5. Dedame į orkaitę. Kai sūris visiškai išsilydo ir kraštai pradeda ruduoti – laiveliai jau iškepę!
6. Žirklėmis sukarpome kepimo popierių ir kartu su sūriu „džiauname“ ant paruoštų įrankių (galima dėti vieną ant kito – lėčiau kietės, bet sutaupysite vietos).
7. Kai sūris visiškai sukietėja, nuimame kepimo popierių, o laivelius sudedame į indą.
8. Keptuvėje įkaitiname alyvuogių aliejų ir dedame didkepsnį. Labai svarbu, kad temperatūra būtų aukšta, tada mėsos poros užsiveria ir skystis lieka viduje. Priklausomai nuo dydžio, vieną didkepsnio pusę kepame 4–6 min. Apvertę didkepsnį ant viršaus dedame sviesto, o iškeptą mėsą paliekame lėkštėje bent 10 min. Kai mėsa „pailsi“, supjaustome



ją nedideliais gabaliukais.

9. Pomidorus ir avokadus supjaustome kubeliais, visus įdaro ingredientus sudėliojame į atskiras lėkštutes ir patiekiamo.
10. Pagrindinis valgymo principas – į sūrio lavelius visi dedasi, kiek nori, vainikuodami šlakeliu citrinų sulčių ir šaukšteliu grietinės. Skanaus!

1 porcijos maistingumas

Energinė vertė	678 kcal
Angliavandeniai	7 g
cukrus	4 g
maistinės skaidulos	3 g
Baltymai	50 g
Riebalai	50 g
sotieji	26 g
nesotieji	24 g



išmaišome, kad neliktų gumuliukų. Tuomet dedame grietinę, aguonas, miltus ir kepimo miltelius. Baltymus išplakame su druska iki standžių putų ir lengvai įmaišome į tešlą, stengiamės nepermaišyti, kad tešla išliktų puri. Kepame ir valgome!

Dalį kvietinių miltų galima keisti migdolų ar kitų riešutų miltais.

Varškės blynai su aguonomis

3 porcijoms reikės:

- 180 g 9 % riebumo varškės;
- 3 kiaušinių;
- 3 š. grietinės;
- 1 š. aguonų;
- saldiklio ir druskos pagal skonį;
- 3 š. viso grūdo speltos miltų;
- 1,5 arb. š. kepimo miltelių.

Atskiriame trynius nuo baltymų. Trynius išsu-kame su saldikliu, sukrečiame varškę, gerai

1 porcijos maistingumas

Energinė vertė	290 kcal
Angliavandeniai	21g
cukrus	16 g
maistinės skaidulos	5 g
Baltymai	20 g
Riebalai	14 g
sotieji	9 g
nesotieji	5 g

Parengė Ina Juotkienė

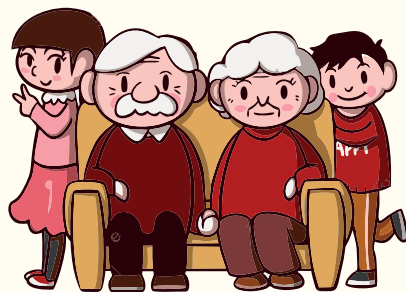
Patarimai seneliams

**Seneliai, galbūt patys sergate cukri-
niu diabetu? Tuomet tai greičiausiai 2
tipo diabetas. Ir tai visai kita liga. Ne
ta, kuria susirgo Jūsų vaikaitis ar vai-
kaitė. Nuo šiol jam (jai) bus reikalin-
gos insulino injekcijos.**

Prisiminkite pirmuosius jausmus. Greičiausiai labai išsigandote, ilgai verkėte ir naktimis negalėjote užmigti. O vėliau? Tikriausiai ieškojote alternatyvių gydymo metodų. Skambinote draugams ir pažįstamiems, klausinėjote, kaip gydomas diabetas. Išgirdote daug įvairių istorijų. Pavyzdžiui, kaip išgijo Jūsų tetos puseserės sūnėnas, kuris kreipėsi į žiniuonį, gal ekstrasensą, gerė cinamono arbatą ar valgė topinambus su 5 valandą ryte per pilnatį surinktų žolelių antpilu, arba... Variantų daug, visų ir neišvardysi.

Žinoma, nenorite, kad Jūsų mylimiems anū-
kams būtų švirkščiamas insulinas, norite, kad
jie būtų sveiki. Patikėkite, jų tėvai – Jūsų vaikai
– nori to paties. Ir jie tikrai nedžiūgauja, kai rei-
kia keltis naktį ir matuoti gliukozės kiekį kraujy-
je, sverti maistą ir skaičiuoti angliavandenius,
„kabinti“ vaikui prietaisus – jutiklį ir pompą.
Tačiau organizme įvyko pokyčių, ir be insulino
nebepavyks išsiversti...

Nepamirškite, kad Jūsų vaikai užaugo ir atsa-
ko už savo vaikus – Jūsų vaikaičius. Jie, o ne
Jūs sprendžia, kas geriausia anūkų sveikatai.
Ir neverta vaikams pasakoti šimtus istorijų
apie netradicinius gydymo metodus. Jei norite
iš tikrųjų viską išsiaiškinti, skaitykite mokslinę
literatūrą apie diabetą.

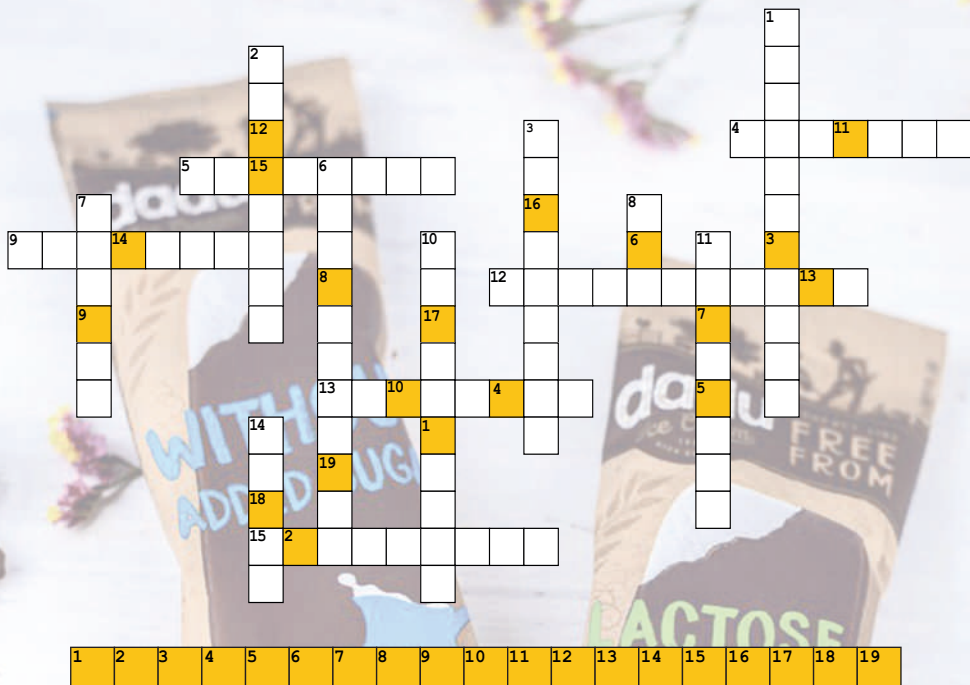


Jei norite padėti savo vaikams, Jums reikia iš-
siaiškinti apie ligą tiek, kiek artimai norite ben-
drauti su vaikaičiais. To reikia, kad jie būtų sau-
gūs. Norite, kad jie lankytųsi pas Jus savait-
galį? Tokiu atveju teks susipažinti su diabetu
iš arčiau. Jums pavyks! Užsirašykite visas ins-
trukcijas ir neužsiimkite saviveikla. Nebijokite
užduoti klausimų, gilintis ir analizuoti naują
informaciją – tai labai naudinga Jūsų smege-
nims ir tai puiki atminties treniruotė.

Jokiu būdu (!) nesakykite vaikaičiams, kaip jų
gailitės, kokie jie vargšai ir nelaimingi, ir koks
skaudus jų likimas. Bjauri liga, tačiau su ja gy-
venti galima. Ir netgi laimingai. Jūsų palaiko-
mi, jie gali pasiekti visko, ko tik panorės.

Jei atvykstate į svečius, domėkitės vaikaičių
gyvenimu, o ne liga. Diabetą kontroliuoja Jūsų
vaikai, ir dar vieno „cukraus sergėtojo“ tikrai ne-
reikia. Bendraukite tarsi nieko nenutiko.
Suprantama, jaudinatės, tačiau nereikia vai-
kams skambinti po keletą kartų per dieną ir
klausti: „Koks vaikaičio (-ės) cukrus?“ Jums
ši informacija nebus naudinga, nes gliukozės
kiekis nuolat kinta. Patikėkite, tėvai po nemi-
gos naktų kartais neturi nei jėgų, nei laiko at-
sakinėti į klausimus ir raminti Jus. Tikėkite jais
– jie susidoros su šiuo gyvenimu iššūkiu.

Jūsų mylimi vaikaičiai nepasikeitė, tiesiog da-
bar turi diabetą. Likite ir Jūs tais pačiais my-
linčiais seneliais ir močiutėmis. Norite gero
savo vaikams ir vaikaičiams – tikėkite jais ir
padėkite, jei tik galite. ■



HORIZONTALIAI

4. Itin ilgai veikiantis insulinas
5. Vynuogių cukrus
9. Vaisių cukrus
12. Užrašai, kuriuose fiksuojami gliukozės rodikliai ir suvalgyto maisto kiekis
13. Medžiaga, kurios kvapas burnoje išduoda esant aukštą glikemiją
15. Nevirškinami ir glikemijos nekeltantys angliavandeniai

VERTIKALIAI

1. Nervų sistemos pažeidimas dėl blogai kontroliuojamo diabeto
2. Miestas, kuriame įkurtas „Smalsučių“ klubas
3. Insulino atradėjas
6. Matavimo duomenų sulyginimas
7. Skysti angliavandeniai
8. Gyvūnas, iš kurio kasos pirmą kartą buvo išskirtas insulinas
10. Programa, leidžianti stebėti gliukozės duomenis per atstumą
11. Matavimo duomenų nukrypimas
14. Itin greitai veikiantis insulinas

Surašykite kryžiažodžio geltonuose langeliuose esančias raides ir gautą frazę išsiųskite el. p. info.smalsuciai@gmail.com iki spalio 30 d. Vienam burtais išrinktam laimėtojui UAB „Vikeda“ dovanoja 40 porcijų „Dadu“ ledų be pridėtinio cukraus. Teisingą atsakymą ir laimėtoją skelbsime kitame „DiabetoIQ“ numeryje.

Praeito numerio kryžiažodžio užkoduota frazė „Insulinui perkaisti nevalia“. Kryžiažodį teisingai išsprendė ir prizą laimėjo **Vika Jaskevičiūtė**. Sveikiname!



Parengė Ina Juotkienė

Tyčia nesugalvosi... arba Tikros „Smalsučių“ istorijos



4-metis Gustas kartu su mama Renata savanoriavo stovykloje. Pamatęs tiek daug vaikų, sako: „Oho, čia tikras cukrinukų susirinkimas!“



Ina cukrinukams dalija „Dadu“ ledus. Tas pats Gustas skambina mamai ir sako: „Mama, ateik, Ina man ledų neduoda, nes nežinau, koks cukrus.“

Mama: „Tai pažiūrėk telefone!“

Gustas: „Mama, aš juk skaičių nepažįstu, ateik greitai!“



Naktis. Vaikams matuojama glikemija. Matuotoja klausia: „Saulė, atsigerk vandens, tik kuris tavo buteliukas – „Boržomis“ ar „Akvilė“?“ Saulė: „Birželis...“



Gabrielius klausia draugo: „Klausyk, kiek metų sergi gliukoze? Tfu, diabetu!“



Stovyklautojams išdalyti ledai, o Kamilė negavo ir pasiguodė mamai: „Mama, visi vaikai valgo ledus, o aš – ne. Išgyvenu tikrą ledų košmarą!“



Siekiant tausoti aplinką, stovyklautojų paprašyta pusryčiams atsinešti savo lėkštes. Rokas klausia personalo:

„Ar galite man duoti švarių lėkštę? Nes mūsų visos nešvarios ir slidžios.“





Glikemijos matuotojos stovykloje mažiausiai 3 kartus per naktį matuoja vaikams cukrų. Giedrius: „Visi ištaisai vaikšto. Neapsimoka net eiti miegoti.“



Matas prie jūros po aitvarų leidimo ceremonijos, kai visi jau buvo gerokai pavargę, sau ir kitiems uždavė retorinį klausimą: „Na ir kodėl visoms merginoms visada reikia padėti atsistoti?“



Naktis. „Kęstai, krenta cukrus, atsigerk sulčių.“
Kęstas: „Mes jau čia buvom.“



Ivetos diabetas – Mody tipo. Jos gliukozės kiekis niekada nekrenta žemiau 4, ji apie tai įspėjo stovyklos naktines matuotojas. Bet šios dėl visa ko pamatuodavo ir liepdavo suvalgyti saldainių. Trečių naktį mergina neištvėrusi ant KIEKVIENO naktinės glikemijos žurnalo puslapio užrašė: „SALDAINIŲ NEKIŠTI!“



Varžybose Rūta, neužėmusi prizinės vietos, gauna paguodos prizą. Rūta nepatenkinta klausia: „Argi čia prizas?“

Stovyklos koordinatore Sandra bando švelninti situaciją ir dar labiau guodžia vaiką: „Rūtele, geriau šis nei jokie.“ Rūta sumurma: „Man geriau jokie...“



Ina iš stovyklautojo gauna asmeninę žinutę: „Prašau į namelį XX atnešti sulčių, nes mano cukrus 24!“ Ina strimgalviais bėga pas vaiką, bėgdama galvoja, kaip tam vaikui susišvietė atsigeriti sulčių esant hiperglikemijai, bet pažūrėjusi į sensorių supranta, kokį svarbų vaidmenį gyvenime kartais turi kablelis...





Visus žurnalo numerius rasite čia:



Jūs ir „Smalsučiai“

Diabeto IQ

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, klubo
„Smalsučiai“ leidinys 2020 Nr. 3 (7)

