

# Diabeto IQ

Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2022 Nr. 1 (15)

**Dirbtinės kasos sistema  
„Pasidaryk pats“.  
Android APS  
programėlės  
kūrimas**

*Justinas:*

„Nėra nieko, ko reikėtų  
atsisakyti dėl diabeto“

**Antsvorį ir nutukimą  
lemiantys veiksniai**

**Užmirštieji.  
Nesergančių  
vaikų jausmai**

**Cukrinio diabeto diagnostavimas  
ir tolimesnė ligos priežiūra**



## Projekto vadovė

Ina Juotkienė

✉ ina@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 65

## Turinio redaktorė

Asta Berdikšlienė

✉ asta@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 42

## Žurnalo ir kalbos redaktorė

Inga Augustinienė

✉ inga@dia-iq.lt

## Konsultantė teisiniais klausimais

Dovilė Byčienė

✉ dovile@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 38

## Dizainerė

Laura Tekorienė

✉ sarizmas@gmail.com

🌐 www.pikseliai.lt P I K S E L I A I \_

## Spaustuvė

„Argi“

🌐 www.argi.pl



## Tiražas 1500 egz.

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

## Žurnalą leidžia klubas



## Viršelio nuotrauka

Jūratė Čiakienė

## Redakcijos adresas

Herkaus Manto g. 47, Klaipėda

## Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgalųjų reikalų departamentas prie SAMD



UAB „Novo Nordisk Pharma“



„Medtronic“

**Medtronic**

## Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

# TURINYS

## VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

- 4 Užmirštieji. Nesergančių vaikų jausmai

## DIABETO KONTROLĖ

- 8 Dirbtinės kasos sistema „Pasidaryk pats“. Android APS programėlės kūrimas (1 dalis)
- 11 Projektas „Jutiklis kitokio gyvenimo pradžia“ – galimybė lengviau kontroliuoti ligą
- 14 „Dexcom One“ – mažiau dūrių, skausmo, įtampos ir nerimo
- 15 Įkvepiamas insulinas: ateities perspektyva ar nepavykęs eksperimentas?
- 17 Projektas „Nauju keliu su Diabeto IQ“ – lengvesnei gyvenimo kelionei su diabetu

## TEISINĖ INFORMACIJA

- 22 Cukrinio diabeto diagnozavimas ir tolimesnė ligos priežiūra

## MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 24 Drąsa gyventi laisvai

## KONSULTUOJA GYDYTOJAS

- 29 Valdyti diabetą – įveikti gyvenimo kliūtį
- 33 Antsvorį ir nutukimą lemiantys veiksniai

## VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 36 Riešutinis tortas
- 37 Pica
- 38 Neįgrystanti diabeto kontrolė
- 39 Diabeto matematika

# Taikos!

*Šiandien kaip niekada ypatingą prasmę įgauna žodis TAIKA.*

*Šiandien kaip niekada mums reikalingas vienas kito palaikymas.*

*Šiandien kaip niekada privalome būti susitelkę.*

Pasaulyje, kaip ir mūsų širdyse, neramu. Kai kam dėl rytojaus – ar turės kur bėgti, ar turės kur slėptis, ar turės vandens, kruopų, druskos, o kai kam neramu, ar apskritai išgyvens – pritrūkus insulino gyvybė per kelias dienas pakibs ant plauko, neišgelbės nei slėptuvė, nei maisto konservai. Dažnas turbūt pagalvoja, kad karo metu geriau mirti nuo kulkos nei nuo insulino trūkumo. Klaiku! Sunku įsivaizduoti, kad XXI amžiuje civilizuotame pasaulyje gali trūkti gyvybiškai svarbių vaistų.

Karo akivaizdoje tapome itin geranoriški – diabeto bendruomenės nariai, paraginti padėti Ukrainos broliams ir seserims, aktyviai siunčia, neša, dovanoja insuliną, diagnostines juosteles, aukoja pinigų. Taikos ir laisvės troškimas, atjauta, begalinis noras padėti – toks šių dienų lietuvių diabeto bendruomenės variklis.

Nepamirštame ir vieni kitų. Klubo „Diabeto IQ“ inicijuoto projekto „Jutiklis kitokio gyvenimo pradžia“ nauda akivaizdi – dovanojamos šiuolaikinius jutiklius pirmąkart gyvenime išbandė jau pusšimtis 1 tipo cukriniu diabetu sergančių žmonių, kurie negali atsidžiaugti lengvesne ligos kontrole. Turint efektyvias priemones gyvenimas su liga atrodo ne tik kokybiškesnis, bet ir taikesnis. Su diabetu, pasirodo, galima ne tik derėtis, bet ir susitaikyti.

Stengiamės ir toliau palaikyti ir įkvėpti Jus. Justino istorija parodo, kad su diabetu tikrai įmanoma gyventi laisvai ir nevaržomai, ir kad nėra nieko, ko reikėtų atsisakyti dėl šios ligos. Pakalbinta amerikietė Jody sako, kad gyvenime žmonės susiduria su daugybe kliūčių, diabetas – tik viena iš jų. Bet tik stiprios sielos žmonės gali priimti jį. Tai vėlgi savotiškas susitaikymas.

Šiais metais vėl kviečiame būti su mumis, kartu stengsimės tapti stipresni, atsparesni ir empatiškesni, kokie galbūt nebūtume be diabeto.

***Taikos Jums, mieli skaitytojai, taikos su savo ar artimojo liga, taikos pasauliui!***

*Ina Juotkienė*



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

## UŽMIRŠTIEJI. NESERGANČIŲ VAIKŲ JAUSMAI

Svarstydami galimybę susilaukti vaikų ir tapti tėvais, tikrai neplanuojame sudėtingų gyvenimo kelionių, o svajojame apie sveikus palikuonius – kokie jie bus talentingi, gražūs ir meilūs. Bet kartais gyvenimas susiklosto taip, kad esame priversti išbandyti amerikietiškus kalnelius. Šeimose, kuriose auga du ir daugiau vaikų, tikrai pažįstamas jausmas, kai mamos ar tėčiai ima panašėti į ringo teisėjus, o ne į stebuklus darančią Merę Popins. Apskritai santykiai yra sudėtingas reiškinys net ir suaugusiems, o ką jau bekalbėti apie mažuosius, kurie dalijasi vieta po saule, kartais po lygiai, kartais – ne visai... Mes dažnai teiraujamės, kaip jaučiasi sergantys vaikai, gilinamės į jų jausmus, nes juos atjaučiame, galbūt gailime ir norime jiems padėti. O ką jaučia kiti vaikai, būdami šalia sergančio brolio ir sesers, dažnai nesusimąstome. Pravartu atkreipti dėmesį į mažųjų šeimos narių, kurie auga kartu su 1 tipo cukriniu diabetu sergančiu broliu ar seserimi, jausmus ir susimąstyti, kaip mes, tėvai, galime padėti jiems šią patirtį paversti privalumu, o ne trūkumu.

**M**es žinome, kad 1 tipo cukrinio diabeto diagnozė pakeičia visos šeimos gyvenimą. Krizės etapus tenka įveikti ne tik sergančiam vaikui, bet ir kitoms šeimoje augančioms atžaloms, nepaisant jų amžiaus. Šie vaikai išgyvena baimę ir nerimą dėl to, kaip jaučiasi sergantis brolis ar sesuo, ypač tai



*Psichologė Vika Gridiajeva. Asmeninio archyvo nuotr.*

sudėtinga, jei ir tėvai, suaugę žmonės, sunkiai valdo emocijas. Adatos, dūriai, kraujas, įvairios kitos nemalonus procedūros – prie šių vaizdų turi priprasti visi šeimos nariai. Šalia esantys nesergantys vaikai gali išgyventi skausmą, gailęstį, jausti norą padėti, bet taip pat juos gali imti pyktis, kad nebėra to gyvenimo, kokį turėjo anksčiau. Neretai sergančio vaiko broliai ir seserys patiria pokyčių ir savo kasdienybėje, dėl to juos gali apimti neteisybės jausmas, pvz., dėl ligos priežiūros reikalingos papildomos išlaidos, todėl gali tekti atsisakyti pramogų,

būrelių, kelionių ir pan. O kur dar sergančio sesers ar brolio nuotaikų svyravimai, kuriuos prašoma tiesiog suprasti ir būti atlaidžiam, nes tai vyksta ne šiaip sau, o dėl nestabilaus gliukozės kiekio kraujyje.

Suaugę šeimos nariai nerimauja dėl vaiko ligos, pasikeičia jų elgesys, nuotaika. Su šiais pokyčiais vaikai ilginiui susitaiko, tačiau tėvams žeria priekaištus, kad sergantį brolių ar seserį jie myli labiau, netgi pavydi, kad brolis ar sesuo serga, todėl jam geriau – daugiau dėmesio, meilės, rūpesčio, daugiau laiko, praleisto kartu. Dažnu atveju tai galima sieti ne tik su krizės įveikimo etapu, bet ir su tėvų neapibrėžtais lūkesčiais sveikų vaikų atžvilgiu. Tėvai lyg savaime tikisi, kad visi susitelks, akimirksniu taps brandesni, supratingesni ir kantresni. Jei to neišsako garsiai, dažnai ištransliuoja tarp eilučių: „Eik dabar pažaista vienas, juk matai, kad brolis blogai jaučiasi“. Konsultacijose iš nesergančių vaikų tenka išgirsti, jog jie namuose turi kur kas daugiau atsakomybės ir namų ruošos darbų nei sergantys broliai ar sesės. Nors ne visada tai būna tiesa, tėvams tikrai svarbu pagalvoti apie galimus pokyčius. Stenkimės vaikams nenustatyti elgesio rėmų pagal statusą šeimoje (vyriausias vaikas, sveikas vaikas). Geriau duokime progą kiekvienam vaikui išbandyti kitiems vaikams tenkančias privilegijas ir prisiimti atsakomybę.

Dažnai konsultacijose tenka išgirsti, kad vaikai yra gėdijami dėl savo jausmų. Tėvai nesusimąstydami vaikams priekaištuoja, kaip šie drįsta rodyti pyktį, kai sesuo ar brolis taip blogai jaučiasi. Visi – ir suaugę, ir juo labiau vaikai – turi teisę laisvai reikšti savo jausmus, nes yra normalu pykti, liūdėti ar bijoti. Užgniaužus šiuos jausmus jie niekur nedingsta, o tik dar labiau stiprėja ir skatina netinkamo elgesio apraiškas. Leiskime vaikams kalbėti

apie jausmus, leiskime juos patirti. Atidžiai išklauskime, išgirsime, kas slepia jų mažas širdeles, ir atkreipkime dėmesį į tai, kas mūsų galioje pakeisti, o kas ne.

Vaikai yra dinamiški, greitai besimokantys žmonės. Todėl jie geba prisitaikyti prie įvairių situacijų. Tėveliams verta pagalvoti apie šiuos vaikus ir ieškoti būdų, kaip juos paskatinti jaustis reikalingus. JAV specializuoti cukrinio diabeto centrai labai rekomenduoja įtraukti visą šeimą į priežiūros planą, net kartais vestis brolių ar sesę į susitikimus su specialistais, ne tik todėl, kad lydintis brolis ar sesuo jaustųsi taip pat svarbus ir dalyvaujantis šeimos gyvenime, bet ir dėl žinių praplėtimo, kaip elgtis kritinėse situacijose. Švedijoje atliktas kokybinis tyrimas parodė, jog vaikai dažnai jaučia nerimą ir baimę dėl to, kad jie nežino, kaip elgtis, jei broliui ar sesei pasidarytų bloga, svarsto, ar nepasimestų, jei prireiktų kviesti greitąją pagalbą. Todėl labai svarbu atrasti tinkamą vaidmenį kiekvienam šeimos nariui, nes jau ir darželinukai gali būti puikūs pagalbininkai: paklausti sesės ar brolio, kaip jis jaučiasi, ką valgė mokykloje, pamatuoti gliukozės kiekį kraujyje, paskambinti mamai ar tėčiui, jei sergančiam broliui ar seseriai pasidaro negera. Psichologai sutaria, jog vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, broliai ir seserys laikomi įveikę krizę tada, kai žino savo vaidmenį pagalbos plane, pakankamai išmano apie ligą, laikosi nusistovėjusios tvarkos namuose bei žino, kaip elgtis esant kritinėms aplinkybėms. Be to, vaikai, kurių broliai ar seserys serga 1 tipo cukriniu diabetu, užaugę labiau domisi sveikata ar medicina apskritai. Jie labiau linkę rinktis pagalbos specialybes: psichologiją, soc. pedagogiką, mediciną, teologiją ir pan. Šie vaikai pasižymi didesne empatija, labiau išlavėjusiais socialiniais įgūdžiais, spartesne raida, didesne kantrybe ir atsakingumu jausmu. ▶



### *J. Satkausko nuotr.*

Tėvai, auginantys sunkiai ar nepagydomomis ligomis sergančius vaikus, linkę jausti kaltę dėl nevienodai padalyto dėmesio, o kartais ir meilės kitiems vaikams. Kaltė kartais gali būti sveika ir pagrįsta, įgalinanti ieškoti išeičių, bet dažniau ji yra nepateisinama ir slegianti, skatinanti elgtis visai neapgalvotai. Vaikui susirgus 1 tipo cukriniu diabetu, natūralu, kad šeimoje jam skiriama daug daugiau dėmesio nei kitiems šeimos nariams: dažnesni apsilankymai ligoninėje, didelis susirūpinimas jo savijauta, gliukozės kiekio matavimai ir kt. Bet ar iš tiesų visiems visko reikia po lygiai? Juk ir dėl paprasčiausių dalykų yra akivaizdūs poreikiai

skirtumai – vieni valgo daugiau, nes yra alkani, kiti mažiau, nes dar sotūs, vieniems reikia naujų drabužių, nes išaugo pernykščius, kitiems nereikia, nes puikiai tinka ir turimi. Taigi ir dėmesio poreikis priklauso nuo situacijos. Svarbu kiekvienam vaikui skirti laiko tiek, kiek šiuo metu jam jo gauti yra svarbu, o ne kategoriškai nustatyti tiksliai ir po lygiai kiekvienam. Net ir vaikų meilės pojūtis priklauso ne nuo dėmesio kiekio, o nuo kartu praleisto laiko kokybės. Nereikia tikėtis, kad meilė visiems vaikams bus vienoda, bet ji kiekvienam gali būti ypatinga ir išskirtinė. Nedera tėvams lyginti vienus vaikus su kitais, reikėtų meilę kiekvienam auginti atskirai, atsiejant nuo brolių ir seserų. Nepaisant to, sergantis vaikas ar ne, užmegzkime su juo išskirtinį ryšį, atraskime pomėgius, savitas pokalbio temas ir pramogas. Pasirūpinkime kiekvienam vaikui skirti nors šiek tiek individualaus dėmesio ir tuo metu nekalbėti apie kitus vaikus. Tiesa, ne visada kamuojantis kaltės jausmas reiškia, jog darote kažką negerai. Labai dažnai kaltės jausmas

byloja apie klaidingus įsitikinimus, apie mintis užvaldžiusius tobulos motinystės ar tėvystės standartus.

Taip pat reikėtų suvokti, kad idealių santykių nėra, nepavyksta jų turėti ir suaugusiems, nereikia tikėtis, kad juos kada nors turės mūsų vaikai. Svarbu išmokyti savo vaikus spręsti konfliktines situacijas, išgirsti kitus bei išsakyti savo poziciją. O dažniausiai vaikai mokosi stebėdami ir kopijuodami mus, suaugusiuosius. Tad tvirtai tikėkime, jog broliai ir seserys vienas kitam yra pati didžiausia gyvenimo dovana bei pati nuostabiausia bendravimo mokykla. ■

**Contour**  
Evolving with you

**CAMELIA VAISTINĖ**

Mažų kainų vaistinė

# LENGVIAUSIAS BŪDAS ATSINAUJINTI

Atneškite savo naudojamą gliukomatį į „Camelia“ vaistinę ir gaukite naują „Contour plus ELITE“ arba „Contour plus ONE“ NEMOKAMAI!



## „CONTOUR PLUS“ GLIUKOMAČIAI



ITIN TIKSLŪS<sup>1</sup>



PADEDA TAUPYTI  
JUOSTELES<sup>2</sup>



MOMENTINIS  
GRĮŽTAMASIS RYŠYS  
(SMARTLIGHT)



LENGVAI  
NAUDOJAMI

### AKCIJOS sąlygos:

- Pasiūlymas galioja: 2022.02.01-2022.04.30.
- Akcijoje dalyvauja visos „Camelia“ vaistinės.
- „Contour plus“ gliukomatis akcijoje nedalyvauja.
- Sugedę ar neveikiantys gliukomačiai taip pat priimami.

Susisieki su „Ascensia Diabetes Care“ įgaliotais atstovais tel. (85) 2699217 arba [info@contour.lt](mailto:info@contour.lt)

Šaltiniai:

<sup>1</sup> Klaff et al. Accuracy and User Performance of a New Blood Glucose Monitoring System. J Diabetes Sci Technol. 2020, published online ahead of print. DOI: 10.1177/1932296820974348.

<sup>2</sup> Richardson J et al. Clinical Relevance of Reapplication of Blood Samples During Blood Glucose Testing. Poster presented at the Diabetes Technology Meeting (DTM), November 12-15 2020.

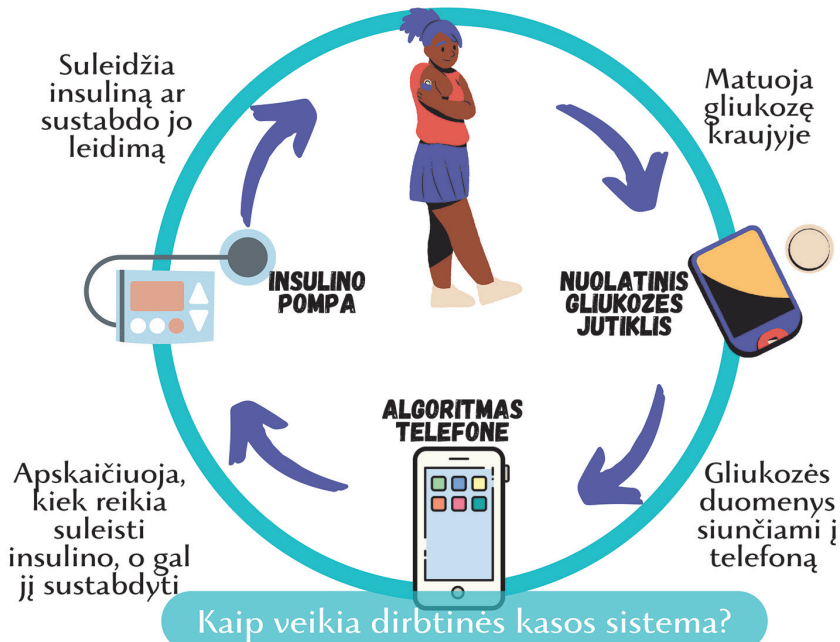
**ASCENSIA**  
Diabetes Care

# DIRBTINĖS KASOS SISTEMA „PASIDARYK PATS“. ANDROID APS PROGRAMĖLĖS KŪRIMAS (1 dalis)

Vilija Kauneckienė

Kai tenka papasakoti su 1 tipo cukriniu diabetu nesusidūrusiems asmenims, kad ligos valdymui savarankiškai pasidariau dirbtinės kasos sistemą, dažnam jų iš nuostabos išsiplėčia akys, padidėja pagarbos lygis ir neretai lydi klausimas, ar labai brangiai kainavo? Tiesą sakant, tai nemokama programa, nereikalaujanti jokių išankstinių programavimo žinių, pakanka pažingsniui vykdyti internete laisvai prieinamas instrukcijas. Žinoma, tai ilgas sistemos kūrimo kelias, tačiau tikrai kiekvienam įveikiamas.

Dirbtinės kasos sistema (DKS) – tai pagal tam tikrą algoritmą paties susikurta programėlė, veikianti Jūsų išmaniajame telefone (šiam straipsnyje kalbama apie Android telefonams tinkančią programą Android APS), gaunanti informaciją iš nuolatinio gliukozės jutiklio ir pagal jo duomenis sąveikaujanti su insulino pompa. DKS užduotis – atlikti tai, ką daro funkcionuojanti sveika kasa – be vartotojo įsikišimo siekti išlaikyti gliukozės kiekį kraujyje normos ribose.





## Populiariausi gliukozės jutikliai ir insulino pompos, suderinamos su Android APS dirbtinės kasos sistema (programėle).

Gliukozės jutikliai	Insulino pompos
<b>Dexcom G5, G6, One</b> gliukozės jutikliai. Šie jutikliai vertinami dėl duomenų tikslumo ir patikimumo. Jais naudojantis leidžiamos visos Android APS funkcijos be apribojimų.	<b>Dana RS arba Dana R</b> insulino pompos laikomos tinkamiausiomis dirbtinės kasos sistemai, nes jas galima tiesiogiai be papildomų priedų susieti su išmaniuoju telefonu ir pačia Android APS.
<b>FreeStyle Libre 1 (su siųstuvu) ir Libre 2</b> gliukozės jutikliai. Sėkmingai naudojami Android APS vartotojų. Nedidelė dalis Android APS funkcijų yra neprieinamos.	<b>Accu-Chek Combo</b> insulino pompa tinkama dirbtinės kasos sistemai, tačiau sąsajai su telefonu reikalinga papildoma programėlė „Ruffy“, kurią taip pat reikia pasidaryti pačiam (panašiai kaip pačią Android APS programėlę).

### Kodėl neįmanoma atsisiųsti parengtos Android APS programėlės?

Programėlės, deja, negalima parsisiųsti iš jokios programėlių svetainės ar gauti tiesiogiai iš kodo kūrėjų. Tai susiję su itin griežtais teisiniais medicinos priemonių reguliavimais ir insulino, kurio neteisingas dozavimas yra pavojingas gyvybei, naudojimui. Jei tokia programėlė taptų prieinama kiekvienam, jos platintojas taptų atsakingas už galimus sveikatos sutrikdymus neteisingai naudojant algoritmą.

Tačiau niekas negali uždrausti programėlę pasidaryti ir naudoti pačiam, prisiimant visą atsakomybę už savo sveikatą. Juolab kad programėlės kodas ir informacija, kaip jį panaudoti, yra laisvai prieinami.

Iš karto noriu pabrėžti, kad programėlei susikurti keliolikos minučių nepakaks, gali prireikti net keleto valandų – ir tai yra visiškai normalu. Greičiausiai pirmą kartą susidursite su nauja programine įranga *Android Studio*, kurios vien atsisiuntimas ir įdiegimas į kompiuterį gali užtrukti ne vieną valandą. Ši programinė įranga naudojama mums įprastoms telefono aplikacijoms kurti, tad trumpam galima pasijusti programuotojais, nes šioje aplinkoje ir bus kuriama mums reikalinga Android APS programėlė.

### Android APS programėlės kūrimo žingsniai

1

#### Tinkamas kompiuteris.

- Operacinė sistema – tik 64 bitų (32 bitų netiks!).
- Microsoft Windows 8 ar 10 operacinė sistema su bent 8 GB operatyviosios atminties (RAM) arba
- MacOS® 10.14 (Mojave) ar vėlesnė operacinė sistema su bent 8 GB operatyviosios atminties (RAM).



### **Kūrimui reikalingos programinės įrangos parsisiuntimas.**

- Nemokama Android Studio programinė įranga (versija 2020.3.1 arba vėlesnė) pasiekiama <https://developer.android.com/studio>.
- Taip pat parsisiunčiami papildomi Android Studio priedai ir Android APS programos kodas (detali instrukcija <https://androidaps.readthedocs.io/>, skiltis „Building the APK“, yra galimybė pasikeisti kalbą į norimą).



### **Android APS programėlės kūrimas**

Pagal Android APS oficialioje dokumentacijoje pateikiamą instrukciją atlikus visus reikiamus žingsnius, *Android Studio* programinė įranga pati vykdo visus būtinus veiksmus ir sukuria mums suprantamą ir patogią naudoti programėlę. Prieš ją suformuojant kompiuteryje, bus reikalinga pasirašyti savo unikaliu parašu – programiniu raktu (taip pat pažingsniui nurodyta instrukcijoje). To reikia, kad išmanojo telefono apsaugos sistemos Android APS programėlės neblokuo-tų ir neištrintų.



### **Susikurto failo perkėlimas į išmanųjį telefoną.**

*Android Studio* kompiuteryje sukuria instaliacinį failą, kurį tereikia perkelti į išmanųjį telefoną. Tai galima atlikti naudojantis laidu (greičiausias kelias) arba debesijos saugyklos priemonėmis, pvz., *Google Drive*. Siųsti el. paštu greičiausiai nepavyks dėl nemažo paties failo dydžio ir elektroninio pašto programų apribojimų.

Perėjus šiuos 4 žingsnius, galima save pelnytai pagirti ir net apdovanoti. Nors tikrai reikia nemažai laiko viskam išsiaiškinti, taip pat ir įveikti išankstines baimes dėl nulinių programavimo įgūdžių, tačiau galiausiai dažnas šios programos naudotojas gali patvirtinti, kad nueitas kelias nebuvo itin sudėtingas, te-reikėjo atidžiai sekti visas instrukcijas žingsnis po žingsnio. Taip pat nereikia pamiršti, kad iškilus neaiškumams ar susidūrus su sutrikimais, galima sulaukti visos bendruomenės, kuri jau yra perėjusi šį etapą, pagalbos.

## **0 kas toliau?**

Darbas su susikurta Android APS programėle

dabar dar tik prasideda. Tik instaliavus telefone, programėlė nei gauna glikemijos duomenų, nei leidžia insulino. Tad ją atsidaryti ir nagrinėti, kol ji nesusieta su insulino pompa, yra visiškai saugu. Verta pasiaiškinti, kokios yra nustatymų galimybės ir apribojimų ribos. Privaloma būti smalsiems ir oficialioje dokumentacijoje (pasiekiama adresu <https://androidaps.readthedocs.io/>) analizuoti, ką kiekviena funkcija reiškia, įgalina ar apriboja.

Kitame numeryje apžvelgsime, kokius iššūkius ir kokį mokymosi procesą reikės įveikti, kad būtų galima naudotis visomis Android APS funkcijomis. ■

# PROJEKTAS „JUTIKLIS KITOKIO GYVENIMO PRADŽIAI“ – GALIMYBĖ GERIAU KONTROLIUOTI LIGĄ

*Inga Augustinienė*

**K**lubas „Diabeto IQ“ vykdo projektą „Jutiklis kitokio gyvenimo pradžiai“, skirtą 1 tipo cukriniu diabetu sergantiems vyresniems nei 18 m. asmenims, kurie nori pradėti valdyti savo ligą paprasčiau ir efektyviau.

Kaip žinia, nuo 2022 m. liepos 1 d. gliukozės jutikliai Lietuvoje bus kompensuojami visiems 1 tipo cukriniu diabetu sergantiems žmonėms. Kol laukiame vidurvasario, jau dabar vyresni nei 18 m. asmenys, atitikę nustatytus kriterijus, gali kreiptis į klubą „Diabeto IQ“ ir pasinaudoti galimybe NEMOKAMAI išbandyti gliukozės jutiklį „Dexcom One“ ir įvertinti jo teikiamą naudą ir privalumus. Dovanojamą startinį paketą sudaro 10 dienų veikiantis 1 jutiklis ir 3 mėn. veikiantis 1 siūstuvus.

Galimybė išbandyti gliukozės jutiklį jau pasinaudojo jautriausios diabeto bendruomenės grupės – 1 tipo cukriniu diabetu sergantys asmenys, kuriems nustatytas 55 proc. ar mažesnis darbingumo lygis, bei ne vėliau nei prieš metus 1 tipo cukriniu diabeto diagnozę išgirdę žmonės, kuriems gliukozės jutiklis padeda



*Jekaterina. I. Juotkienės nuotr.*

greičiau perprasti ligos valdymo niuansus ir lengviau susitaikyti su liga. Artimiausiu metu planuojama į prioritetinį sąrašą įtraukti ir kitus kriterijus atitinkančius asmenis, kuriems būtų itin pravartu išbandyti gliukozės jutiklį.

Projektui vykdyti reikalingas lėšas padeda rinkti **aukok.lt**.

Norint gauti gliukozės jutiklį, prašome kreiptis el. p. [inga@dia-iq.lt](mailto:inga@dia-iq.lt) su prašymu dalyvauti projekte „Jutiklis kitokio gyvenimo pradžiai“.

**Valdykite diabetą išmaniai, lengvai ir paprastai! ■**

# „DEXCOM ONE“ – MAŽIAU DŪRIŲ, SKAUSMO, ĮTAMPOS IR NERIMO

**N**et 141 tūkst. žmonių Lietuvoje serga cukriniu diabetu, rodo naujausi Higienos instituto duomenys. Sunkiausiai ši liga paliečia būtent sergančius pirmojo tipo cukriniu diabetu, juo dažniausiai susergera vaikai ir jauni žmonės. Dvi nepagydoma liga sergančias dukras auginanti Kristina sako, kad iš visų jėgų stengiasi vaikams suteikti normalią vaikystę.

## Liga visam gyvenimui užklupo netikėtai

Evos (7 m.) ir Godos (10 m.) mama Kristina Dovydatienė, gyvenanti nedideliame Šakių miestelyje, pasakoja, kad cukrinio diabeto diagnozė šeimoje atsirado netikėtai: „Pirmiausiai susirgo vyresnėlė Goda. Buvo didžiulis šokas, vaiką paguldė į reanimaciją, manęs šalia neleido. Vėliau laukė ilgas ir skausmingas mokymosi procesas. Skaudžiausia buvo pirštukų badymas bent 20 kartų per dieną norint pamatuoti gliukozės kiekį organizme. Visos mamos žino – kai skauda vaikui, skauda ir pačiai.“

Susigyvenus su vyresnės dukros liga, po metų laiko smogė kita žinia – diabetu serga ir jaunesnioji Eva: „Darėme privalomuosius medicininis tyrimus prieš pirmą klasę. Kraujo tyrimai parodė, kad ir mažesnioji serga pirmojo tipo cukriniu diabetu. Tuo metu buvo labai sunku – juk susirgimo priežastys neaiškios, šeimoje istoriškai tokių atvejų irgi nėra buvę. Jaunesnioji Eva jau nemažai suprato apie ligą

Sesės Goda ir Eva. K. Dovydatienės nuotr.



ir net pati ramino mamą: „Mamyte, nesijaudink. Kai mano gliukozės rodikliai bus aukšti, aš pašokinėsiu ant batuto, o kai bus žemi – suvalgysiu saldainį“, – su šypsena prisimena K. Dovydaitienė.

## Nuolatinis būklės sekimas gelbsti gyvybes

Šiandien mergaitės gyvena kiek įmanoma komfortabilių ir aktyvų gyvenimą: lanko baseiną, cirko būrelį ir taip džiaugiasi visaverte vaikyste. Nepagydomą ligą suvaldyti padeda naujausios technologijos: pastaraisiais metais Lietuvoje atsiradusios nuolatinės gliukozės matavimo sistemos (NGS) leidžia stebėti gliukozės kiekio svyravimus ir nedelsiant reaguoti. „Kai sužinojau, kad nebereikės durti savo mergaitėms į pirštus, man palengvėjo. Mes naudojame „Dexcom One“ jutiklį, kuris gliukozės rodmenis atnaujiną kas 5 minutes, o tai padeda jaustis ramiau, geriau kontroliuoti ligą. Juk be modernių technologijų tėvams tenka mažiausiai kas 2 valandas matuoti gliukozės koncentraciją organizme, paimant kraują iš piršto. Tokiu atveju negali vaiko palikti vieno

– nemažai tėvų dėl to meta darbus, nuolat neišsimeiga“, – pasakoja dviejų dukrų mama. Pašnekovė priduria, kad „Dexcom One“ sistema naudotis paprasta: mergaitės pačios seka situaciją mobiliojoje aplikacijoje\*, o tik išgirdusios garsinį signalą\*\* apie pasikeitusį gliukozės kiekį įspėja mamą.

„Tikiu, kad šiuolaikinės technologijos gali padėti gyventi komfortabilių gyvenimą su kuo mažiau įtampos šeimoje. Tikslus diabeto būklės kontroliavimas užbėga už akių labai baisioms komplikacijoms, pvz., apakimui, kraujagyslių pažeidimams ar net komai. Iki šiol neturėjome nei vieno priepuolio“, – sako K. Dovydaitienė.

## Kaip įsigyti „Dexcom One“ Lietuvoje

„Dexcom One“ galima užsisakyti tik specialioje „Dexcom“ el. parduotuvėje. 2021 m. liepos mėnesį „Dexcom One“ sistema gavo CE ženklą, žymintį, kad produkto gamintojas užtikrina, jog gaminys atitinka esminius Europos Sąjungos reikalavimus, taikomus medicinos prietaisams.

*„Dexcom ONE“ yra medicinos prietaisas – CE 2797*

*Jei reikia informacijos apie saugumą ir naudojimo instrukcijų, apsilankykite [Dexcom.com](http://Dexcom.com) arba kreipkitės į gydytoją.*

© 2021 „Dexcom“ visos teisės saugomos – LBL022279 Rev001

*† Jeigu gliukozės įspėjimai ir „Dexcom ONE“ rodmenys neatitinka simptomų ar lūkesčių, naudokite gliukozės kiekio kraujyje matuoklį, kad galėtumėte priimti sprendimus dėl diabeto gydymo.*

*\*Suderinamų prietaisų sąrašą rasite [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility).*

**\*\* Kai įjungtas įspėjimas**

© 2021 „Dexcom“, „Inc. Dexcom“, „Dexcom ONE“ ir „Dexcom Follow“ yra registruoti „DexCom, Inc.“ prekių ženklai JAV, kurie gali būti registruoti kitose šalyse. Visos teisės saugomos. ■

# Gerresnis diabeto valdymas? Tai prasideda nuo **VIENO** pokyčio.

VIENAS mažas prietaisas

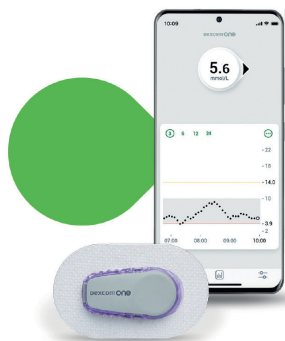
VIENA paprasta programa

VIENAS žingsnis siekiant geresnio  
diabeto valdymo

Sergate diabetu? Daugiau jokių dūrių  
į pirštą su mūsų nuolatinio gliukozės  
stebėjimo sistema.\*

Kas 5 minutes „Dexcom ONE“ matuoja  
gliukozės lygį ir rodo jį paprastoje  
išmaniojo telefono programoje.†  
Pakeiskite VIENĄ dalyką šiandien.

[www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)



## Dexcom ONE

\* Jei įtars gliukozės įspėjimai ir „Dexcom ONE“ rodmensys neatitinka simptomų ar lūkesčių, naudokite  
gliukozės kiekio kraujyje matuoklį, kad galėtumėte priimti sprendimus dėl diabeto gydymo.

Įsirašiusis telefonas parbuodamas atskirai.

† Suderinamų prietaisų sąrašą rasite apsilankę [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility).

„Dexcom ONE“ yra medicinos prietaisas – CE 2797

Jei reikia informacijos apie saugumą ir naudojimo instrukcijų, apsilankykite [Dexcom.com](http://Dexcom.com) arba kreipkitės į gydytoją.

„Dexcom“, „Dexcom ONE“ ir „Dexcom Clarity“ yra registruoti „Dexcom, Inc.“ prekių ženklai JAV

ir gali būti registruoti kitose šalyse.

© 2021 „Dexcom“ visos teisės saugomos - LBL022165 Rev001

# ĮKVEPIAMAS INSULINAS: ATEITIES PERSPEKTYVA AR NEPAVYKĘS EKSPERIMENTAS?

*Andra Kerševičiūtė*

**G**era žinoma, kad leidžiamas insulinas yra efektyvus ir daugeliu atveju nepamainomas cukrinio diabeto kontrolę užtikrinantis vaistas, tačiau tai nestabdo mokslininkų ieškoti vis patogesnių insulino patekimo į kūną būdų. Šiuo metu bandymai sukurti geriamąjį (tablečių pavidalo) insuliną bent kol kas nėra sėkmingi, nes prarijus tokią tabletę dar nepatekęs į kraujotaką insulinas yra suskaidomas skrandyje ir plonojoje žarnoje. Įkvepiamo (inhaliuojamojo) insulino, kuris per plaučių smulkiąsias kraujagysles patenka į kraujotaką, moksliniai tyrimai – sėkmingesni. Prieš maždaug 3 dešimtmečius mokslininkai sugebėjo sukurti smulkių miltelių pavidalo insuliną, kuris buvo patalpintas į inhaliatorių, panašų į naudojamą sergančių astma. Teoriškai šis atradimas skamba patraukliai, tačiau praktinė patirtis nėra tokia pozityvi.

Jungtinių Amerikos Valstijų maisto ir vaistų administracija 2006 m. patvirtino pirmąjį inhaliuojamąjį insuliną „Exubera“. Šis 1 ar 2 tipo cukriniu diabetu sergantiems skirtas insulinas po metų buvo pašalintas iš rinkos dėl nedidelės paklausos – pacientams pasirodė nepatogus didelis inhaliatorius. Kiek vėliau JAV maisto ir vaistų administracija susirūpino, kad „Exubera“ gali būti plaučių ligų, įskaitant plaučių vėžį, priežastis.

JAV maisto ir vaistų administracija 2014 m. patvirtino kitą įkvepiamą insuliną – „Afrezza“ – inhaliatorių su greito veikimo insulinu, naudojamu prieš valgį. Vaisto kūrėjai teigia, kad šis insulinas gali būti sėkmingas dėl savo greito veikimo (panašaus į organizmo natūraliai gaminamo insulino) bei dėl to, kad išvengiama adatų dūrių. Klinikiniuose tyrimuose nenustatytas aiškus ryšys tarp plaučių vėžio

ir „Afrezza“ insulino, tačiau stebėjimai vis dar vykdomi. Patys gamintojai nurodo, kad šios formos insulinas nėra tinkamas diabeto sukeltai gyvybei pavojingai būklei suvaldyti, pavyzdžiui, diabetinei ketoacidozei, bei perspėja, kad dažnas inhaliuojamojo insulino šalutinis poveikis yra mažas gliukozės kiekis kraujyje, kosulys ir gerklės skausmas ar peršėtėjimas. Nors akcentuojama, kad vienas iš svarbiausių inhaliuojamojo insulino privalumų yra tai, jog jį vartojant išvengiama dūrių, tačiau sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu vis tiek reikalingas ir ilgai veikiantis insulinas, kuris būna tik leidžiamas. Dėl patogesnės pakuotės ir dozavimo insulino vienetais, o ne miligramais, pacientams „Afrezza“ yra patrauklesnis insulinas nei „Exubera“, tačiau abiejų inhaliuojamųjų insulinų saugumas panašus.

Patvirtinus „Afrezza“ išliko nemažai klausimų ►

dėl vaisto ryšio su rūkymu, poveikio plaučių funkcijai ir kitų sveikatos aspektų. Buvo išleisti nurodymai įspėti pacientus, sergančius lėtinėmis plaučių ligomis, dėl padidėjusios ūmaus bronchų spazmo rizikos. Mokslinėje literatūroje inhaliuojamasis insulinas nerekomenduojamas pacientams, sergantiems nestabilia arba blogai kontroliuojama plaučių liga, pavyzdžiui, astma, lėtine obstrukcine plaučių liga. Taip pat pranešama ir apie įvairius nepageidaujamus kvėpavimo

takų reiškinius vartojant įkvepiamąjį insuliną – padidėjusią kvėpavimo takų infekcijų, kosulio, faringito ir rinito riziką. Nors mokslininkai teigia, kad tvirtų sąsajų tarp „Exubera“ ir naujai diagnozuotų plaučių piktybinių navikų atvejų nėra, tačiau toks ryšys yra galimas, ir tai sukėlė baimę vartoti ir skirti visus inhaliuojamuosius insulinus. Pasitikėjimo nekelia ir inhaliuojamojo insulino poveikis plaučių funkcijai – keliuose moksliniuose tyrimuose pastebėtas plaučių funkcijos sumažėjimas, palyginti su inhaliuojamojo insulino nevartojusiais asmenimis.

Viena didžiausių inhaliuojamojo insulino blygybių – sąveika su rūkymu. Įkvepiamo insulino negalima skirti rūkantiems ar nustojusiems rūkyti prieš mažiau nei 6 mėnesius, nes pastebėta padidėjusi hipoglikemijų rizika, kuri aiškinama plaučių funkcijos pokyčiais, lemiančiais vaisto pasisavinimą. Bendrai



4 vienetai



8 vienetai



12 vienetai

hipoglikemija yra dažniausiai pasitaikantis šalutinis poveikis, todėl vartojantys inhaliuojamąjį insuliną yra skatinami dažnai tikrintis gliukozės kiekį. Taip pat tyrimuose pastebėta, kad diabetinė ketoacidozė yra kiek dažnesnė „Afrezza“ vartojantiems pacientams.

Inhaliuojamasis insulinas kelia nemažai vartojimo saugumo iššūkių ir vargu ar galės konkuruoti su leidžiamuoju insulinu bent artimiausiu metu. Šiuo metu inhaliuojamojo insulino žinomų nepageidaujamų reakcijų yra daugiau ir jos yra įvairesnės nei į podą leidžiamo insulino (esminė – lipohipertrofija), todėl leidžiamas insulinas išlieka pranašesnis už įkvepiamą. Inhaliuojamojo insulino sėkmę ypač stabdo nepageidaujamas bei dažnu atveju neprognozuojamas ryšys su rūkymu ir galimas ryšys su plaučių vėžio išsivystymu. Akivaizdu, kad šiuo metu leidžiamas insulinas yra geresnis pasirinkimas už įkvepiamą. ■



# PROJEKTAS „NAUJU KELIU SU DIABETO IQ“ – LENGVESNEI GYVENIMO KELIONEI SU DIABETU

*Inga Augustinienė*

**K**lubas „Diabeto IQ“ pradėjo vykdyti projektą „Nauju keliu su Diabeto IQ“, kurio tikslas – atstovauti 1 tipo cukriniu diabetu (CD) sergantiems asmenims ir ginti jų teises, gerinti šių žmonių integraciją visuomenėje, pasinaudojus gerosios praktikos pavyzdžiais šviesti juos diabeto valdymo klausimais. Projekto veiklas iš dalies finansuoja Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Dažnai gyvenimas su CD prilyginamas kelionei, kuri pilna netikėtumų. Cukrinis diabetas – lyg nelabai draugiškas šios kelionės palydovas, turintis sudėtingą charakterį ir reikalaujantis labai daug dėmesio. Deja, nelengvos „cukrinės“ kelionės palydovo išvengti nepavyks, bet jį geriau pažinti tikrai įmanoma, tik tam reikia labai daug žinių ir noro ieškoti kitokio gyvenimo kelio. Ne veltui projektas pavadintas „Nauju keliu su Diabeto IQ“, nes visos projekto veiklos orientuotos į 1 tipo CD sergančius asmenis, kad kelias su liga būtų kuo sklandesnis. Pagal projektą 2022 m. numatyta vykdyti veiklas, kurios, tikėtina, paskatins pokyčius, atversiančius naujas ligos valdymo, priežiūros galimybes, suteiks įkvėpimo, pasitikėjimo bei drąsos įveikti su liga susijusius iššūkius.

## **Konsultacijos naujai diagnozuotų vaikų atstovams dėl tikslinės pagalbos.**

Naujai diagnozuotų vaikų tėvams itin sunku priimti vaiko ligą, susiduriama su psichologinėmis, finansinėmis, socialinėmis problemomis. Informacijos srautas ligos pradžioje yra itin didelis, reikia išmokti prisiderinti prie pasikeitusio gyvenimo ritmo, naujų sąlygų, perprasti ligos valdymo ypatumus. Naujai 1 tipo CD susirgusius vaikus auginantiems asmenims pagal projektą „Nauju keliu su Diabeto IQ“ yra galimybė konsultuotis rūpimais klausimais ir sužinoti, kur ir kaip įmanoma gauti reikalingą pagalbą.



**Tikslinės pagalbos klausimais konsultuoja Deimantė Alysiene.**  
Tel. 8 677 15586, el. p. [info@dia-iq.lt](mailto:info@dia-iq.lt).  
Konsultacijų laikas – darbo dienomis nuo 10 iki 16 val.

## Konsultacijos socialiniais klausimais asmenims, sergantiems 1 tipo CD.

1 tipo CD sergantiems asmenims ar juos prižiūrintiems artimiesiems, ugdytojams dažnai kyla klausimų apie ligos valdymo ypatumus, priemones ir būdus gliukozės kiekiui kraujyje reguliuoti, mitybą, integraciją darbo rinkoje ar ugdymo procese. Dėl žinių stokos liga gali tapti nepakeliamu našta, todėl itin svarbu laiku gauti atsakymus į kylančius klausimus, kurie palengvina kasdienybę. Ne vienerius metus tokios konsultacijos parodė, kad žmonės, kuriems buvo suteikta pagalba, įgyja daugiau pasitikėjimo, pasiryžimo rūpintis savimi, o tai lemia geresnę ligos kontrolę.



### **Socialiniais klausimais konsultuoja Asta Berdikšlienė.**

Tel. 8 605 03242,  
el. p. [asta@dia-iq.lt](mailto:asta@dia-iq.lt).  
Konsultacijų laikas – darbo dienomis nuo 9 iki 17 val.

## Teisinės konsultacijos 1 tipo CD sergantiems ir jų atstovams.

CD sergantiems asmenims svarbu ne tik išmanyti ligos valdymo principus, bet ir praversti žinoti savo teises, garantijas, priklausančių išmokų, medicinos priemonių, tyrimų skyrimo tvarką ir lengvatų galimybes ir pan. Neturėdami šių žinių asmenys gali susidurti su diskriminacija, integracijos problemomis, patirti finansinių nuostolių. Pagal projektą „Nauju keliu su Diabeto IQ“ teisinės konsultacijos teikiamos šiais klausimais:

- dokumentų NDNT teikimas dėl neįgalumo / darbingumo lygio nustatymo teikimas;
- neįgalumo / darbingumo lygio ir spec.

- sveikatos priežiūros poreikių kriterijai;
- netenkinančio NDNT sprendimo apskundimas;
- išmokos, garantijos ir lengvatos neįgaliesiems ir jų atstovams;
- kompensuojamųjų vaistų, medicinos priemonių, paslaugų, tyrimų skyrimo tvarka;
- neįgaliųjų ar juos prižiūrinčių teisės darbe.

### **Teisiniais klausimais konsultuoja Dovilė Byčienė.**

Tel. 8 605 032 38,  
el. p. [dovile@dia-iq.lt](mailto:dovile@dia-iq.lt).  
Konsultacijų laikas – darbo dienomis nuo 9 iki 17 val.



## Atstovavimas 1 tipo CD sergantiems vaikams ugdymo įstaigose, jų teisių gauti reikalingą pagalbą gynimas.

Teisės aktais nustatyta, kad ugdymo įstaigos privalo suteikti reikalingą pagalbą sergantiems 1 tipo CD, kad šie turėtų tokias pačias teises ir galimybes dalyvauti ugdymo procese kaip ir sveiki vaikai. Projekto „Nauju keliu su Diabeto IQ“ vykdytojai yra pasirengę atstovauti 1 tipo CD sergančiam vaikui ir pagalbėti ugdymo įstaigos bendruomenėms rasti sprendimus, kad jų ugdytinis dėl savo sveikatos būtų saugus.

### **Vaikų priežiūros ugdymo įstaigose klausimais konsultuoja Ina Juotkienė.**

Tel. 8 605 03265,  
el. p. [ina@dia-iq.lt](mailto:ina@dia-iq.lt).  
Konsultacijų laikas – darbo dienomis nuo 9 iki 17 val.



## Atstovavimas 1 tipo CD sergantiems asmenims valstybės ir savivaldybių institucijose.

Atsakingoms institucijoms priimant teisės aktus, ginančius sergančiųjų teises ar užtikrinančius sveikatos paslaugų ir priemonių prieinamumą, itin svarbų vaidmenį turi socialinis dialogas su pačiais sergančiais asmenimis, juos vienijančiomis organizacijomis, prižiūrinčiais medikais ir kt. Projekto „Nauju keliu su Diabeto IQ“ komandos tikslai:

- siekti, kad visiems 1 tipo CD sergantiems asmenims būtų kompensuojamos reikalingos ligos valdymo priemonės;
- siekti, kad vaikams ir paaugliams, nustatius 1 tipo CD, spec. priežiūros poreikių skyrimo trukmė būtų nustatyta iki 18 m.;
- reikalauti, kad, atsižvelgus į 1 tipo CD sergančių vaikų poreikius, ugdymo įstaigose būtų pakoreguoti valgiaraščiai.

**1 tipo CD sergančiųjų asmenų atstovė valstybės ir savivaldybių institucijose – klubo „Diabeto IQ“ vadovė Ina Juotkienė.**

Tel. 8 605 03265,

el. p. [ina@dia-iq.lt](mailto:ina@dia-iq.lt).

Kreipimosi laikas – darbo dienomis nuo 9 iki 17 val.

## Nuotoliniai mokymai apie neįgalumo / darbingumo nustatymo procesą, spec. priežiūros poreikių tvarką ir skyrimą.

Dauguma naujai 1 tipo CD susirgusių pasigenda aiškios informacijos apie neįgalumo, darbingumo lygio ir spec. priežiūros poreikių nustatymo tvarką, todėl pagal projektą „Nauju keliu su Diabeto IQ“ bus organizuojami

nuotoliniai mokymai, kuriuos ves Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos atstovai, galintys tiksliausiai atsakyti, pagal kokius kriterijus yra vertinamas asmens neįgalumo ar darbingumo lygis, kaip ir kam gali būti nustatomi priežiūros poreikiai, kokio dydžio išmokos kiekvienu atveju priklausos.

*Apie planuojamus mokymus bus skelbiama FB puslapyje „Klubas Diabeto IQ“.*

## Nuotoliniai grupiniai susitikimai „Žinau ir galiu“, skirti 1 tipo CD sergantiems suaugusiems su liga susijusioms problemoms spręsti.

1 tipo CD – nepagydoma, daug žinių ir pastangų reikalaujanti liga, kuriai priimti itin svarbus to paties likimo žmonių palaikymas ir pasidalijimas patirtimi. Dažnai priklausymas bendruomenei ir suvokimas, kad esi ne vienas, prisideda prie geresnės psichinės, fizinės ir emocinės sveikatos, paskatina keisti požiūrį ir imtis priemonių, kad liga nebūtų trukdis gyventi visavertį gyvenimą. Vykdamas projektą „Nauju keliu su Diabeto IQ“ bus sukurta privati FB grupė, kurioje bus ieškoma būdų atsikratyti savigailos, baimės jausmo, sprendžiamos diskriminacijos, įsitvirtinimo darbo rinkoje problemos, dalijamasi naudingais patarimais.

*Apie planuojamus mokymus bus skelbiama FB puslapyje „Klubas Diabeto IQ“.*

## Vaizdo įrašai apie 1 tipo CD sergančiųjų kasdienybę ir kylančius iššūkius.

Sergant 1 tipo CD ligos valdymo priežiūros tenka mokytis visą gyvenimą, nes keičiasi ir medikų rekomendacijos, ir sukuriama naujų ►

ligos valdymo priemonių. Informacijai įsivairinti viena efektyviausių priemonių yra vaizdo įrašai, kurių lietuvių kalba tikrai nėra daug, todėl pagal projektą „Nauju keliu su Diabeto IQ“ planuojama sukurti net 30 trumpų filmukų apie 1 tipo CD sergančiųjų kasdienybę, kylančius iššūkius, naujausias technologijas ligai valdyti ir pan.

*Vaizdo įrašus bus galima peržiūrėti Youtube kanale „Klubas Diabeto IQ“.*

### **Metodinė medžiaga sergantiems 1 tipo CD ir jų atstovams.**

Informacija apie ligos valdymą, priemonių naudojimą, socialines garantijas, teisės aktų pasikeitimus aktuali visiems – ir naujai susirgusiems, ir didesnį ligos stažą turintiems, todėl pravartu, kad ji būtų skelbiama lengvai prieinamuose šaltiniuose. Pagal projektą „Nauju keliu su Diabeto IQ“ parengta metodinė medžiaga bus viešinama socialiniuose tinkluose ir internetinėje svetainėje, kad kuo daugiau sergančių 1 tipo CD arba jiems atstovaujančių pasiektų naudingos žinios apie ligos priežiūrą ir jos valdymą.

*Metodinė medžiaga bus skelbiama FB puslapyje „Klubas Diabeto IQ“ ir internetinėje svetainėje [www.dia-iq.lt](http://www.dia-iq.lt).*

### **Informacinis leidinys „Diabeto IQ vadovas“.**

Kiekvienas, susirgęs 1 tipo CD, gali patvirtinti, kad pirmomis ligos dienomis informacijos apie ligos valdymą ir kitus su liga susijusius dalykus srautas yra toks didelis, kad ne vienas puola į neviltį, nes nebepajėgia visko aprepti. Pagal projektą „Nauju keliu su Diabeto IQ“ rengiamame leidinyje „Diabeto IQ vado-

vas“ bus koncentruotai pateikiama visa reikalinga bazinė informacija apie ligos valdymo ypatumus, naujausias ir efektyviausias ligos valdymo priemones, priklausančias soc. garantijas, išmokas, mitybos principus, taip pat reikalingų institucijų ir asmenų kontaktai.

*„Diabeto IQ vadovas“ bus dalinamas ligoninėse ir sveikatos priežiūros įstaigose, klube „Diabeto IQ“ (Herkaus Manto g. 47, Klaipėda), viešinamas internetinėje svetainėje [www.dia-iq.lt](http://www.dia-iq.lt), soc. tinkluose.*

### **Žurnalas „Diabeto IQ“.**

Nuo 2019 m. gyvuojančio žurnalo „Diabeto IQ“ leidyba bus tęsiama ir 2022 m., iš viso per metus numatyta išleisti 4 numerius. Žurnalo kūrėjų tikslas – pateikti naujausią ir 1 tipo CD sergantiems svarbią informaciją apie ligos valdymą, mitybą, pažangiausias priemones, technologinius ir mokslų pasiekimus, sveikatos apsaugos politiką, nagrinėti socializacijos ir integracijos klausimus, pasidalinti įdomiomis ir pozityviomis istorijomis, skatinančiomis keisti požiūrį į ligą ir ją priimti ne kaip nuosprendį, o kaip iššūkį, kurį galima ir įmanoma įveikti.

*Papierinė žurnalo versija platinama ligoninėse, poliklinikose, NDNT padaliniuose, visuomenės sveikatos biuruose, bibliotekose, o elektroninė versija prieinama internete. Žurnalą galima prenumeruoti (kreiptis el. paštu [info@dia-iq.lt](mailto:info@dia-iq.lt)).*

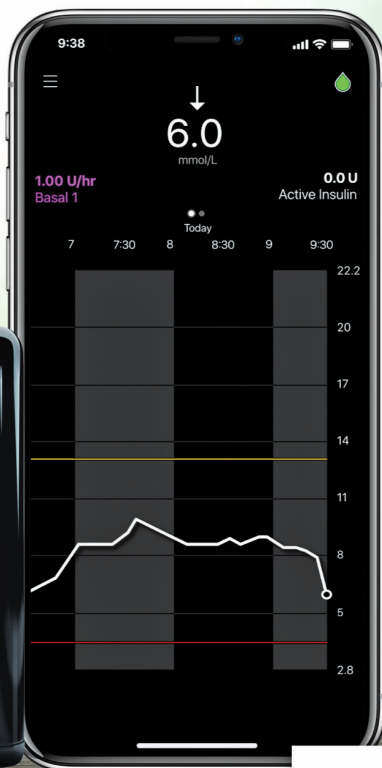
**Tikime, kad projekto „Nauju keliu su Diabeto IQ“ veiklos padės visiems, kuriems kelias su cukriniu diabetu per daug vingiuotas, per daug akmenuotas, reikalaujantis per daug jėgų ir pastangų. Eikime kartu lengvesniu keliu su „Diabeto IQ“! ■**

**NAUJA Medtronic**  
INSULINO POMPOS SISTEMA  
**MiniMed™ 720G**

Kompensuojama VLK lėšomis\*

✓ Meniu  
lietuvių kalba

✓ Nemokamos programėlės  
išmaniesiems telefonams



\*Kompensuojama be jutiklių.

**MONA** meda

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

Daugiau informacijos  
+370 620 44443

# CUKRINIO DIABETO DIAGNOZAVIMAS IR TOLIMESNĖ LIGOS PRIEŽIŪRA

*Dovilė Byčienė*

**Nuo 2022 m. sausio 1 d. įsigaliojo naujas Cukrinio diabeto ir tarpinės hiperglikemijos diagnostikos ir gydymo vaistais, kurių įsigijimo išlaidos apmokamos privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis, tvarkos aprašas. Ką svarbu žinoti suaugusiems, kuriems įtariamas ar diagnozuojamas 1 tipo cukrinis diabetas?**

## Cukrinio diabeto (CD) diagnozavimas

Diagnozė patvirtinama atlikus glikemijos veninio kraujo plazmoje tyrimus:

- **kai yra CD būdingų simptomų** (troškulys, dažnas šlapinimasis, svorio kritimas ir kt.) ir bent vienas iš šių:
  - esant glikemijai nevalgius  $\geq 7,0$  mmol/l;
  - esant atsitiktinei glikemijai  $\geq 11,1$  mmol/l;
  - atliekant gliukozės tolerancijos mėginį (*toliau* – *GTM*), kai po 2 val. nuo 75 g gliukozės krūvio glikemija yra  $\geq 11,1$  mmol/l;
- **kai nėra CD būdingų simptomų**, diagnozė patvirtinama dviem būdais:
  - atliekant *GTM*, kai glikemija nevalgius yra  $\geq 7,0$  mmol/l ir 2 val. po 75 g gliukozės krūvio yra  $\geq 11,1$  mmol/l;
  - atlikus glikemijos nevalgius matavimus vieno mėnesio laikotarpiu kelis kartus ne tą pačią dieną. CD diagnozė patvirtinama, jei 2 kartus nustatoma

glikemija nevalgius  $\geq 7,0$  mmol/l.

Kilus neaiškumų dėl diagnostikos, CD tipui nustatyti ir tinkamam gydymui parinkti gydytojas endokrinologas gali paskirti C peptido ir (ar) insulino koncentracijos, imunologinius, genetinius ar kitus tyrimus.

## Tolimesnė ligos priežiūra

Patvirtinus 1 tipo CD, pacientas iš karto siunčiamas gydytojo endokrinologo konsultacijos dėl:

- gyvenamosios keitimo plano sudarymo ir aptarimo bei gydymo skyrimo;
- tikslinės glikemijos nevalgius ir po valgio nustatymo;
- individualizuoto tikslinio HbA1c reikšmės nustatymo.

Esant gerai 1 tipo CD kontrolei (pasiekta individualizuota HbA1c reikšmė bei jos išlaikymo trukmė), paciento stebėseną ir endokrinologo paskirtą gydymą vaistais **gali tęsti** šeimos gydytojas ar vidaus ligų gydytojas:

- kas 3 mėnesius vertinama HbA1c reikšmė, tikslinės glikemijos nevalgius ir po valgio reikšmės: prieš valgį 4,4–7,0 mmol/l, po valgio: 4,4–8,5 mmol/l;
- stebimas arterinis kraujo spaudimas, lipidų ir kiti rodikliai ir pagal tai atitinkamai koreguojamas / keičiamas gydymas, ar siunčiama specialistams konsultuoti.

Kita gydytojo endokrinologo konsultacija skiriama:

1. *Ne rečiau nei 1 kartą per metus* dėl individualizuoto tikslinio HbA1c reikšmės parinkimo (*atsižvelgiant į gretutines ligas, komplikacijas, hipoglikemijos riziką ir kt. veiksnius*) ir dėl lėtinių ligos komplikacijų (dėl jų pirmą kartą turi būti tiriama praėjus 2 metams nuo diagnozės, jei CD kontrolė gera ir nėra komplikacijų).
2. Jei per 6 mėnesius nepavyksta pasiekti endokrinologo nustatyto individualizuoto tikslinio HbA1c reikšmės ar išlaikyti jį 6 mėnesius.
3. Jei atsiranda, įtariamos arba naujai diagnozuotos lėtinės CD komplikacijos ar sunkios gretutinės ligos (pvz., širdies kraujagyslių ligos).
4. Jei atsiranda ar įtariamos pasikartojančios hipoglikemijos.
5. Įtarus ketoacidozę ar hiperosmoliarinę būklę, nedelsiant siunčiama į skubiosios medicinos pagalbos skyrių, kur sprendžiama dėl endokrinologo konsultacijos poreikio.

## Suaugusiųjų, sergančių 1 ar 2 tipo CD, stebėsenos rodikliai ir jų dažnumas

Rodiklis	Rodiklio stebėsenos dažnumas
Ūgis, kūno masė ir jos indeksas, arterinis kraujo spaudimas ir insulino leidimosi vietų būklė	Kiekvieno apsilankymo metu.
Kojų ir pėdų būklė	Kiekvieno apsilankymo metu arba <i>ne rečiau kaip 1 kartą per metus</i> .
Tai, kas gali nulemti CD gydymo eigą (vaistų vartojimas, planuojamas nėštumas, mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai, dantų ir burnos ertmės priežiūra, psichikos sveikata (jei būtina)).	Kiekvieno apsilankymo metu.
HbA1c reikšmė	Ne rečiau kaip kas 3 mėnesius.
Lipidograma, kitų laboratorinių tyrimų duomenys	Pagal įtariamas gretutines ligas, esant rizikos veiksnių arba <i>bent 1 kartą per metus</i> .
Albumino ir kreatinino santykis vienkartiname rytinio šlapimo tyrime arba albumino kiekis paros šlapime	<i>Bent 1 kartą per metus</i> .
Glomerulų filtracijos greitis (aGFG), apskaičiuotas naudojant CKD-EPI 2009 m. skaičiuoklę (formulę)	<i>Bent 1 kartą per metus</i> . Tyrimų dažnis priklauso nuo lėtinės inkstų ligos stadijos.
Regėjimo aštrumo, retinopatijos įvertinimas	<i>Ne rečiau kaip 1 kartą per metus</i> ar dažniau pagal gydytojo oftalmologo rekomendacijas. Jei yra regėjimo aštrumo sutrikimų, siunčiama oftalmologo konsultacijos dėl kataraktos, retinopatijos, glaukomos, refrakcijos sutrikimų.

# DRAŠA GYVENTI LAISVAI

## *Justiną Priedytį kalbina Asta Berdikšlienė*

Justinui 39-eri. 1 tipo cukriniu diabetu serga nuo paauglystės, diagnozę išgirdo būdamas 13-metis. Turi du sūnus – Mykolą (13 m.) ir Jurgį (10 m.). Patinka aktyvus gyvenimo būdas, kelionės, dviračiai, plaukiojimas banglente. Žiemas mėgsta leisti ne Lietuvoje – keletą kartų šaltąjį sezoną gyveno Tenerifėje, o šįkart jau trečią sykį žiemojo Balyje.

**Justinai, kokia šiuo metu tavo sveikata? Ligos stažas nemažas – 26-eri metai, tad ar dažnai tenka lankytis gydymo įstaigose?**

Komplikacijų, ačiū Dievui, neturiu. Senokai buvau pas gydytojus, nematau prasmės pas juos lankytis, nes pavyksta tvarkytis pačiam pasitelkus technologijas.

**Ar prisimeni pirmąsias ligos dienas?**

Prieš nustatant diagnozę kankino didelis troškulys, dažnas šlapinimasis, jaučiau nuovargį. Gliukozė buvo 13 mmol/l. Tik patekęs į Kauno klinikas ir gavęs insulino ėmiau geriau jaustis. Savo 13-ąjį gimtadienį teko praleisti ligoninėje.

**Kaip būdamas paauglys priėmė tokią ligą?**

Aš nelabai supratau, tačiau atsimenu mamos ašaras. Tuo metu naudojai insulinus „Actrapid“ ir „Protaphane“, kurių šiuo metu Lietuvoje jau niekas nenaudoja.

**Su tokiu insulinu reikėjo laikytis labai griežto režimo, kaip tau pavyko?**

Koks gali būti režimas, kai turi galimybę kartą ar du per dieną pasimatuoti gliukozės kiekį

kraujyje? Nematai nieko. Neįsivaizduoju, kaip reiktų grįžti į tuos laikus. Džiaugiuosi, kad likau sveikas ir manęs niekada nebuvo ištikusi tokia hipoglikemija, kad netekčiau sąmonės. Gerai, kad jaučiu, kai cukrus nukrenta žemiau ribų, nėra rizikos imti ir nualpti, todėl neturiu hipoglikemijos baimės.

**Kaip reagavo aplinkiniai, sužinoję, jog sergi tokia liga?**

Diabetą slėpdavau, insuliną leisdavau tualete. Aš buvau ramesnis vaikas, todėl manęs nekliudavo dėl diabeto. Kai jau paaugau, užtekdamas drąsos susileisti insuliną ir kavinėje.

**Ar iškart lengvai priėmė žinią, kad sergi nepagydoma liga?**

Matyt, pačioje ligos pradžioje ir susitaikiau, nebuvo didelės adaptacijos ar lūžio. Nebuvo tokio etapo, kad esi mesijas ir tau nereikia insulino, nes viskas tavo organizme veikia.

**Kaip dabar vertini savo tyrimus?**

Naudoju gliukozės jutiklį, pagal jo duomenis



Jūratės Čiakienės nuotr.





mano glikuotas hemoglobinas turėtų būti 6,2 %, o laikas normos ribose – 84 proc., šis rodiklis man daug svarbesnis. Naktį esu nusistačius ribas nuo 3,9 iki 7,9, o dieną gyvenu kiek laisviau.

Kai pradėjau naudoti sensorius, glikuoto hemoglobino tyrimų iš kraujo nebesidarau kas 3 mėn., nes ar 6,2 %, ar 5,8 %, savaime laimės neatneša. Tai tik skaičiai. Paskutinį tyrimą laboratorijoje dariausi pernai gegužę grįžęs iš Azijos po 4 mėn. – 5,5 %.

### O kas tau atneša laimę?

Graži diena, emocijos, meilė, laisvė.

### Ar jautiesi laisvas?

Taip. Diabetas nėra dovana, bet nėra nieko, ko reikėtų atsisakyti dėl jo. Ar keliauji, ar į kalnus lipi – technologijos ir sveikas protas leidžia viską sureguliuoti. Važiuodamas dviračiu iš Klaipėdos į Nidą ar plaukdamas banglente ir pan., aš naudoju 10 % bazinio insulino poreikio ir tai

puikiai veikia. Baigęs fizinę veiklą dažniausiai grįžtu prie 100 % bazės ir susileidžiu insulino, nes sustojus kortizolis didina gliukozės kiekį. Prieš pradėdant naudoti dirbtinės kasos sistemą tokios galimybės nebuvo, per visas rimtesnes fizines veiklas grėsdavo hipoglikemija.

### Ką ekstremalaus esi nuveikęs?

Bandžiau nardyti, bet nepatiko. Vaikščiojau po džiungles, kopiau į kalnus ir aktyvius vulkanus, bet čia ne ekspedicija po Antarktidą ir ne kopimas į Everestą. Baimės nejaučiu, nes visada turiu gliukozės.

Aš niekada negalvoju, kad mano kūnas pasiduos ar kad kažkas nutiks.

### Kodėl nusprendei pasidaryti dirbtinės kasos sistemą?

Prieš daugiau nei 3 metus priėjau tašką, kai tapau nebepatenkintas savo glikemijos valdymu ir pradėjau ieškoti informacijos, kaip sau galėčiau padėti. Internetu radau informacijos ►



apie „Loop“ sistemą, užsisakiau „RileyLink“, nusipirkau reikalingą telefoną ir per 2 sav. nuo sprendimo viską pasidariau pagal internete platinamas instrukcijas. Esu labai dėkingas visiems savanoriams 1 tipo diabetikams, kurių dėka atsirado tokia galimybė.

### **Kaip pasikeitė gyvenimas pradėjus naudoti dirbtinės kasos sistemą?**

Tai duoda laisvę gyventi dinamišką gyvenimą. Dirbtinės kasos sistema yra beveik tobulas skaičiuotuvas, kuris leidžia pasiekti puikių rezultatų daugumoje įvairių situacijų ir jas pažinti. Tai suteikia galimybę atsikelti su 4–5 mmol/l kiekvieną rytą, nesvarbu, kas vakar buvo valgyta, kokios buvo emocijos. Galimybė turėti tikslius sensorius ir nebesimatuoti gliukozės iš piršto yra kažkas neįtikėtino. Naudojant dirbtinės kasos sistemą galima leisti insuliną per išmanųjį laikrodį, nesvarbu, kad tuo metu vairuoji motorolerį Azijoje ar lankaisi renginiuose. Tai fantastiška, kai laikrodžio ko-

manda pasiekia insulino pompą.

Ir svarbiausia, dirbtinė kasa leidžia pamiršti komplikacijų riziką, nes gliukozės rodikliai atitinka sveiko žmogaus.

### **Dauguma planuodami keliones baiminasi, kad tik svečioje šalyje nepritrūktų diabeto valdymo priemonių. O kaip tu, mėgstantis keliauti, sugebi viskuo pasirūpinti?**

Viskas apskaičiuojama, aš tai darau su Excel programa. Ruošdamasis ilgai 3–4 mėn. kelionei be bilieto atgal, priemonių ir insulino pasiimu bent dviem mėnesiams daugiau nei reikėtų. Visą susidedu į kelioninį lagaminuką, kurį pasiimu į rankinį bagažą. Teko „Humalog“ insulino kapsulę pirkti ir Indonezijoje, vakarietiškoje vaistinėje, tai kainavo apie 6 eurus.

Gyvendamas Indonezijoje aš turiu pakankamai priemonių, vežuosi net ir atsarginę insulino pompą. Visą praradęs, galėčiau likti su dirbti-

nės kasos sistema, naudodamas atsarginę pompą ir seną telefoną. Tai leidžia jaustis saugiam.

### Su kokiais dar iššūkiais susiduri kelionėse?

Paskutinė kelionė sausį į Džakartą Indonezijoje truko dvigubai ilgiau, nei suplanuota. Dėl oro sąlygų buvo atšaukti ir perkelti skrydžiai. Karantino viešbutyje Džakartoje (6 naktys) pradėjo šiek tiek skaudėti gerklę. Pirmas COVID testas buvo neigiamas, tačiau po 5 dienų – teigiamas. Mane be simptomų su greitąja pagalba išvežė į izoliacijos vietą. Baimės nebuvo, bet jaučiausi labai nelaimingas, kad 6 ar 10 dienų privalau likti aptriušusiame kambaryje, kuriame didžiulė drėgmė ir pilna tarakonų. Vėliau sužinojau, kad galiu išeiti prie viešbučio baseino, pabendrauti su kitais nelaimėliais. COVID taip ir praėjo be simptomų. Po 6 dienų pavyko ištrukti iš šios įstaigos ir 7 valandą ryto jau buvau lėktuve iš Džakartos į Balį.

### Kada ir kaip savo merginai pranešei, kad sergi cukriniu diabetu?

Nieko aš jai nesakiau (juokiasi). Nuėjom į pliažą ir ji pamatė ant mano rankos sensorių. Pradėjo domėtis, kas čia, kaip čia. Taip ir sužinojo. Bet ji nesikiša į šitą reikalą.

### Jūs abu laisvos sielos žmonės, tiesiog imate ir išvažiuojate žiemą į džiungles?

Čia mažas kaimas, nėra taip, kad tik džiunglės. Daug lankytinų vietų, šventyklų, vakarietišku kavinų, nuostabi gamta. Baliečiai turi labai stiprias tradicijas ir pozityvų požiūrį į aplinką ir gyvenimą, daug vidinės ramybės. Taip pat Balis traukia savo Bali hindu tradicijomis, papročiais ir nuolatinėmis ceremonijomis.



### Kuo užsiimi gyvenime?

Aš esu konsultantas, diegiu verslo valdymo sistemas.

### Kaip pavyksta suderinti darbą ir keliones?

Kokios čia kelionės? Kai išvažiuojam, visi linki gerų atostogų. Bet čia ne atostogos, aš visą dieną dirbu, džiaugiuosi, kad yra galimybė dirbti nuotoliu. Tai suteikia laisvės, bet kartu ir vargina – negali su kažkuo gyvai paplepėti, kavos išgerti. Bet, kita vertus, tai leidžia būti ten, kur nori.

### Ar galėtum diabetu sergantį žmogų paraginti drąsiai važiuoti į Balį, Tenerifę ar dar kur kitur?

Ar žmogui keliauti, labai priklauso nuo jo paties – ką jis jaučia ir kaip jis susitvarko su diabetu. Tačiau, be abejo, skatinu visus gyventi drąsiai, naudotis technologijomis, kontroliuoti savo diabetą ir keliauti.

**Ačiū už pokalbį. ■**

# PAPRASTA IR AIŠKU



## 🕒 Siektinos ribos indikatorius

Paprastas būdas suprasti, ar Jūsų rezultatas yra

● Žemiau ribos   ● Ribose   ● Virš ribos

## 🕒 Tyrimo juostelės išmetiklis, suteikiantis galimybę greitai, paprastai ir higieniškai pašalinti juosteles

## 🕒 Pažangus, ISO standartus viršijantis, tikslumas užtikrina patikimus rezultatus, kuriais galite pasitikėti!

## 🕒 Susiekite matuoklį su *mySugr* programėle ir valdykite savo diabetą paprasčiau

- ✓ Greitas ir paprastas automatinis Jūsų rezultatų registravimas
- ✓ Aiškios gliukozės kiekį vaizduojančios diagramos ir įgalinantis grįžtamasis ryšys



# VALDYTI DIABETĄ – ĮVEIKTI GYVENIMO KLIŪTĮ



*Dr. Jody A. Stanislaw (JAV)  
kalbino Asta Berdikšlienė*

**Dr. Jody A. Stanislaw yra diabetologė ir natūropatė, 1 tipo cukriniu diabetu serganti jau 40 metų. Daug ką atradusi ir pati supratusi, dabar nuotoliniu būdu suburia šimtus žmonių, kad perteiktų jiems tai, ko jų niekas niekada nemokė. Patyrusi daug psichologinių problemų, perdegusi nuo griežtos diabeto kontrolės, šiandien Jody gyvena ramybėje su savimi ir diabetu.**

**P. Jody, dėkojame, kad radote laiko su mumis pasikalbėti, ir prašome šiek tiek papasakoti apie save.**

Man malonu ir jaučiuosi pagerbta, kad mane kalbinate. Aš esu gydytoja natūropatė, taip pat 1 tipo cukrinio diabeto mokytoja. Pati cukriniu diabetu susirgau, kai man buvo 7 metai. Tai buvo 1980 metai. Aš jaučiau visus klasikinis diabeto simptomus: visą laiką troškino, krito svoris, akys ir burna buvo išdžiūvusios. Buvau tiesiog mažas ligoniukas. Tai tęsėsi savaitę ar dvi, kol tėvai nuvedė pas gydytoją. Šlapimo

tyrime rado daug gliukozės, tad mus išsiuntė į ligoninę, kur praleidau beveik savaitę. Ligoninėje man buvo labai smagu, gydytojai ir personalas pasitaikė nepaprastai malonūs ir geri, tad jau tada nusprendžiau pati tapti gydytoja – ja ir esu šiandien. Pirmiausiai intensyvios terapijos skyriuje stabilizavo būklę, po to perkėlė į skyrių mokyti, kaip gyventi su diabetu. Būtent tai yra pagrindinė dalis, kurios šiandien trūksta daugumai – tinkamo mokymo.

**1980 m. turbūt ir JAV diabetas buvo valdomas gan primityviomis priemonėmis? Kaip Jūsų šeima priėmė šį iššūkį?**

Aš nepaprastai dėkinga savo tėvams, kurie įteigė, kad diabeto priežiūra nuo šiol bus mano įprastinė kasdienybė. Man porą kartų per dieną reikėjo susileisti insuliną, sverti maistą, kas man atrodė kaip smagus mokslinis eksperimentas. Tuo metu ir JAV nebuvo gliukozės matavimo prietaisų, taigi man reikėdavo kartą per savaitę pasišlapinti į puoduką, su pipete įlašinti šlapimo į mėgintuvėlį ir žnyplėmis į jį įmesti tabletę, kuri šnypšdavo ir pakeisdavo šlapimo spalvą priklausomai nuo to, kiek gliukozės yra jame. Žinoma, iš to negalėdavai spręsti, koks tuo metu yra gliukozės kiekis kraujyje, tai tik rodė, kiek gliukozės pateko į šlapimą. Jei spalva mėlyna – gerai, jei oranžinė – blogai. Bet tuo metu negalėjai imti ir čia ir dabar pataisyti padėties, nes tai tebuvo tarsi pastarųjų kelių valandų suvestinė.

**Kaip keitėsi diabeto technologijos per 40 metų?**

Po kelerių metų atsirado gliukozės matavimo ►

galimybė iš kraujo. Reikėjo įdurti į pirštą, užlašinti kraujo ant juostelės, palaukti minutę, nuvalyti kraują, dar luktelti ir tik tada jau lyginti juostelės spalvą su skale ant buteliuko. Pasukui atsirado ir aparatas, kuris nuskaitydavo juostelės spalvą ir parodėdavo tikslų skaičių. Tai buvo neįtikėtina – man nebereikėjo spėlioti juostelės atspalvio! Gliukozei pamatuoti reikėjo dviejų minučių, bet tai buvo labai didelė pažanga. Atsirado greitesnio veikimo insulino, todėl jį leisdavausi jau nebe du, o keturis kartus. Per 40 metų viskas taip sparčiai keitėsi – tobuliesni aparatai gliukozei kraujyje matuoti, tobuliesni insulini. Šiuo metu aš naudoju gliukozės jutiklį ir tiesiog jį dievinu. Man labiau patinka naudoti skaitytuvą nei telefoną, nes telefoną nemėgstu visur nešiotis su savimi.

### Ar išgyvenote maištingą paauglystę? Visgi sverti kiekvieną duonos kąsnį – anoks malonumas?

Nors mano šeima puikiai tvarkėsi, nebuvo lengva. Aš buvau protingas vaikas ir viską greit perprasdavau, tačiau pradėjau maištauti prieš tokį griežtą maisto reguliavimą. Pradėjau paslapčia valgyti, apimdavo persivalgymo priepuoliai, kurie baigėsi valgymo sutrikimais. Daug metų kentėjau, kol pagaliau atsidūriau specializuotame centre. Man reikėjo atrasti kitokį santykį su maistu. Gyvenime buvo tiek daug kontrolės: tau šito negalima, šito valgyti dabar negali, šitas maistas tau netinka... Maņes niekas nemokė klausytis savo kūno poreikių! Vienintelis dalykas, kurio mokė – kiek, ko ir kada aš galiu valgyti ir nė gramo daugiau. Aš nebegalėjau ramiai būti prie maisto – jis buvo mano paguoda, kai liūdna, nusiramino šaltinis, kai negera. Aš tiesiog praradau savikontrolę. Šiuo metu maitinuosi sveikai, nors dar tikrai yra kur tobulėti. Šis sutrikimas buvo labai sunkus psichologiškai, nes netilpo į mano galvoje susikurtą tobulumo sampratą.

### Koks buvo tuometinis supratimas apie diabeto gydymą?

Kaip ir minėjau, viskas turėjo būti labai griežtai suskaičiuota. Tarkime, pietums du angliavandenių pakeitimai, po vieną pakeitimą baltymų ir riebalų. Maistas turėjo būti labai tiksliai pasvertas, valgymai tris kartus per dieną griežtai tuo pačiu laiku. Insulino stipriausias poveikis būdavo po maždaug 3 valandų, jis neturėjo jokio lankstumo – dienvakare suplanuota minutė į minutę. Net ir ilgo veikimo insulinas turėjo labai stiprų piką, todėl visa veikla priklausė nuo to, kaip tuo metu veikia insulinas. Šiais laikais, jei naudojama insulino pompa ar piko neturintis ir gerai sureguliuotas insulinas, galima nevalgyti visą dieną.

Prieš pradėdama mokytis medicinos, aš dirbau su insulino pompų atstovais ir pati daug metų naudojau pompą. Šiuo metu aš du kartus per dieną leidžiuisi vidutinės trukmės insulino ir maistui greito veikimo insulino. Man pavyko susitvarkyti bazę taip, kad nereikėtų jokių korekcijų, jei nieko nevalgau.

### Dauguma gydytojų labai sureiškina HBA1c tyrimą, o sergantis diabetu didesnę dėmesį skiria laikui normos ribose. Kas Jums – ir gydytojai, ir sergančiai diabetu – atrodo svarbiau?

Be jokios abejonės – laikas normos ribose. Deja, tai įmanoma tik naudojant nuolatinės gliukozės monitoringo sistemą, nes ji visą parą matuoja gliukozės kiekį kraujyje. Laikas normos ribose yra tokios ribos, kurias išlaikydami esame tarsi sveiki žmonės. Amerikos diabeto asociacija nurodo, kad jos turėtų būti 3,9–10 mmol/l, bet aš mokau, kad sveikiausia riba yra 3,9–7,8 mmol/l. Žinoma, man nepavyksta neišlipti iš tų ribų, bet jei matau, kad mano cukrus viršija 8 mmol/l, aš arba susi-

leidžiu insulino, arba einu pasivaikščioti, kad sunormalizuočiau rodiklius. Komplikacijas sukelia ne pats diabetas, o aukštas gliukozės kiekis kraujyje. Taigi kuo daugiau laiko praleisime normos ribose, tuo mažesnė komplikacijų tikimybė – tą reikia suprasti ir įsisąmoninti. HBA1c tyrimas neparodo tikrosios padėties, nes, pvz., jei didžiąją laiko dalį buvo hiper ir hipoglikemija, tyrimo rezultatas vis tiek gali būti neprikaištingas.

### **Esate laikoma diabeto eksperte, bet nenaudojate insulino pompos, kuri daugumai padeda valdyti diabetą geriau nei leidžiantis insulino švirkštais. Kodėl esate pasirinkusi būtent tokį būdą?**

Aš palaikau bet kokį insulino leidimosi būdą, jei tik rodikliai yra geri. Gyvenimas su diabetu ir taip yra komplikuotas, aš nenoriu jo apsunkinti dar labiau. Man nesunku susileisti insulino švirkštu – kartais vienam valgymui leidžiuosi net tris kartus: prieš maistą, valgio metu ir po jo. Aš net nenaudoju įprastinių švirkštiklių (penų), nes man nepatinka susileidus sėdėti ir laukti, kol insulinas bus pasisavintas. Todėl naudoju vienkartinius švirkštus. Dauguma švirkštiklių neturi mažesnės padalos kaip 1 vv, o mano naudojami švirkštai turi 0,5 vv, taigi aš galiu susileisti pusę vieneto, kiek mažiau ar daugiau nei pusę, arba išvis vos vos. Tokiu būdu man pavyksta puikiai kontroliuoti savo cukrų.

Jei jūs naudojate insulino pompą ir nevaržydami savęs pasiekiate geresnių rezultatų – aš jus palaikau ir netgi savo mokymuose to mokau. Tai yra individualu. Man yra buvę, kad dėl pompos gedimų ar oro burbulų atsidūriau ligoninėje dėl ketoacidozės. Leisdamasi insulino švirkštikliais aš to išvengiu, nes mano organizme vis tiek yra ir ilgo veikimo insulino. Tačiau

šiais laikais yra dirbtinės kasos sistema, kai insulino pompa susieta su gliukozės jutikliu, tokiu būdu programėlė sumažina ar padidina insulino tiekimą. Mano pacientai dievina šią programą ir pasiekia neįtikėtinų rezultatų.

### **Jūs laikotės mažai angliavandenių turinčios dietos. Kaip atrodo Jūsų įprastas meniu?**

Mano maisto filosofija yra tokia kaip prieš šimtus metų: mes turime valgyti tai, ką gamta natūraliai užaugino: visos daržovės, riešutai, sėklos, laukinė žuvis, sveiki baltymai. Visas maistas, kurį sukūrė žmogus – traškučiai, krekeriai, sausainiai, makaronai, sausi pusryčiai yra tiesus kelias į lėtines ligas. Taigi kai dirbu su šeima, kurios nariui diagnozuotas diabetas, siūlau dietos laikytis ne dėl diabeto. Diabetas yra liga, skatinanti sveikiau maitintis.

Žinoma, mums, sergantiems diabetu, mažai angliavandenių turinti mityba yra ypač svarbi. Aš naudoju tokį pavyzdį: jūs galite lošti iš 100 dolerių, smagiai praleisti laiką ir per daug finansiškai nenukentėti; arba jūs galite statyti milijoną dolerių ir prarasti visas gyvenimo santaupas dėl trupučio smagaus laiko. Taigi jei suvartosite krūvą angliavandenių, neišvengiamai susidursite su viena iš dviejų didelių bėdų. Pirma, jūsų gliukozės kiekis kraujyje labai užkils dėl didelio angliavandenių kiekio. Antra, jums gali labai stipriai nukristi cukrus, nes jūs susileidote daug insulino. Aš savo mokymuose visada pabrėžiu, kad valgant svarbu ne tik tobulai suskaičiuoti angliavandenius. Vieni įsivainami labai greitai, kiti lėtai. Baltymai gali pristabdyti angliavandenių įsivainimą, riebalai ir baltymai gali užkelti gliukozę. Negali pažiūrėti į patiekalą ir paversti jo skaičiais. Viskas daug sudėtingiau.

Pusryčiams valgau ispaninio šalavijo (angl. ►

*chia*) pudingą, plėšytą kiaušiniinę su skrebučiu ir riešutų sviestu, kartais pasigaminu glotnutį su baltymiais milteliais, uogomis ir daržovėmis. Taip pat valgau daug salotų, jas pagardindama juodosiomis pupelėmis, riešutais, sėklomis, sūriu, žuvimi. Pietums valgau daug žuvies ir daržovių patiekalų – cukinijos lazaniją ar makaronus, išsikepu baklažaną. Daržovės ir maistas, atėjęs iš gamtos, yra vaistai mūsų kūnui, todėl jo reikia stengtis valgyti kuo daugiau. Mėsos vartoju labai mažai ir visiems rekomenduoju jos vengti.

### **Jūs daug kalbate apie tai, kad cukrus visais pavidalais (batonas, makaronai, saldumynai) nėra gerai, nepaisant to, kad gliukozės kiekį kraujyje pavyksta išlaikyti normos ribose.**

Aš tikrai mokau, kad retkarčiais galima pasilepinti, bet tam reikia išmokti sukontroliuoti cukrų. Net jei jūs tapsite diabeto valdymo asas valgydamas saldumynus, nereikia pamiršti, kad cukrus skatina uždegimus, neturi didelės maistinės vertės, dauguma tokių gaminių yra perdirbti. Cukruje nėra skaidulų, tai ne daržovė, jame nėra vitaminų. Sveikatai naudingiausių produktų sąrašė cukraus juk irgi nėra. Žinoma, kartais galima suvalgyti ledų ar sausainių, bet tai turi būti išimtis. Mes savo kūną prikėšame beverčio maisto, tuščių kalorijų, tai kaupiasi mūsų organizme ir pridaro daug žalos. Aš tokio maisto nerekomenduoju, nes juk kalbame ne tik apie gliukozės kiekį kraujyje. Pagrindinis lėtinės ligos sukeliantis faktorius yra netinkama mityba, kuri lemia sveikatos sutrikimus, nesusijusius su diabetu.

### **Ar galite patarti, kaip sau padėti, kad neperdegtume nuo diabeto kontrolės?**

Vidinis perdegimas dėl diabeto tikrai egzistuoja ir tai yra rimta. Diabetas reikalauja nuo-

latinės priežiūros, jis neišsijungia miegant ar atostogaujant. Kartais nesinori leisti insulino, kovoti su aukštu gliukozės kiekiu kraujyje, netraukia sveikas maistas. Norisi būti laisvam nuo visų suvaržymų. Geriausiai tokioje situacijoje padeda buvimas su tokiais pačiais kaip tu, su bendruomene. Niekas geriau nesupras nei tas, kuris jaučia tą patį. Antras dalykas – būti na tobulinti savo žinias apie diabeto valdymą. Daug žmonių jaučiasi darantys viską, kas įmanoma, bet patiria nesėkmę po nesėkmės. Taip yra todėl, kad jie neturi pakankamai žinių, kaip nustatyti bazę insulino pompoje, kaip tinkamai apskaičiuoti insulino dozę, kaip susileisti. Kiekvienas diabetu sergantis žmogus nusipelno būti išmokytas svarbiausių dalykų. Mano pacientai dažnai nenori stengtis, nes ne iškart viskas pavyksta. Jiems tiesiog trūksta žinių.

### **Ko palinkėtumėte mūsų skaitytojams?**

Aš labai žaviuosi žmonėmis, kurie sugeba kiekvieną dieną be atostogų valdyti diabetą. Tik stiprios sielos žmonės gali atlaikyti tokį iššūkį ir jį priimti. Labai daug darbo viską suskaičiuoti, nebijoti suklysti ir dieną naktį dirbti šį darbą. Jei jūs tai skaitote – jūs ieškote pagalbos ir aš jums nepaprastai didžiuojuosi. Tai klubas, į kurį niekas nenorėjo įstoti – bet štai mes esame jame. Žmonės susiduria su labai daug kliūčių gyvenime ir tai yra tik viena iš jų. Ši yra didelė ir rimta – ji niekada nedings. Bet prisiminkite, kiek daug žmonių susiduria su tuo, ko niekada nenorėtų. Mes nesame išimtis. Pasakykite sau, kad tai tik dar viena kliūtis, kurią jūs priimsite ir padarysite viską taip gerai, kaip galite. Dėl to tapsite atsparesni, atsakingesni ir galbūt net sveikesni, nei būtumėte be diabeto, būsite labiau empatiški ir mokėsite kritiškai mąstyti.

**Ačiū už pokalbį. ■**



# ANTSVORĮ IR NUTUKIMĄ LEMIANTYS VEIKSNIAI



*Dr. Edita Jašinskienė, LSMU ligoninės Kauno klinikų Vaikų endokrinologijos skyriaus vadovė, vaikų gydytoja endokrinologė*

**A**ntsvoris ir nutukimas jauname amžiuje yra vis didėjanti globalinė problema. Turbūt ne kartą esate girdėję, kad svorio didėjimas yra pagrindinis 2 tipo cukrinio diabeto rizikos veiksnys ir sukelia daugybę sveikatos problemų. O kas sieja 1 tipo cukrinį diabetą (CD) ir nutukimą?

Tyrimai rodo, kad vaikams ir paaugliams, sergantiems 1 tipo CD, padidėja rizika turėti antsvorį ir būti nutukusiems. Vokietijoje atliktas didelės apimties (daugiau kaip 12 tūkstančių 1 tipo CD sergančių jaunesnių nei 20 m. pacientų) mokslinis tyrimas parodė, kad iš jų daugiau nei 12 proc. turėjo antsvorį ir beveik 3 proc. buvo nutukę. Tyrėjai nustatė, kad didesnę riziką būti su antsvoriu ir nutukusiems turėjo:

- mergaitės, kurios 1 tipo CD susirgo paauglystėje,
- dažnai besileidžiantys insulina,
- dideles insulino dozes besileidžiantys.

**Mergaitėms svorio didėjimas brendimo metu** (10–15 m.) yra susijęs su augimo, lytinių hormonais bei didesniu insulino atsparumu nei berniukams. Paauglystėje yra stebimas fiziologinis insulino atsparumas, o sergančių 1 tipo CD šis atsparumas dar padidėja. Mergaitės brendimo metu sukaupia daugiau riebalų, o berniukai priauga daugiau liesosios kūno masės. Tyrimais nustatyta, kad 1 tipo CD sergančios mergaitės priauga daugiau svorio nei to paties amžiaus sveikos paauglės. Todėl

brendimas ir insulino atsparumas yra tie kritiniai veiksniai, lemiantys padidėjusį svorio augimą mergaitėms.

**Dažnos insulino injekcijos didina kūno masės indeksą (KMI).** Nors nustatyta, kad intensyvi insulino terapija apsaugo nuo kraujagyslinių komplikacijų ateityje, bet keli moksliniai tyrimai rodo, kad dažnos insulino injekcijos ar gydymas insulino pompa paauglėms mergaitėms gali didinti svorį ir KMI, o tai vėliau lemia padidėjusią širdies, kraujagyslių komplikacijų riziką. Vaikai su intensyvia insulino terapija turi lankstesnį gyvenimo stilių koreguodami insulino dozę pagal angliavandenių suvartojimą. Naudojantys trumpo veikimo insulino analogus linkę dažniau užkandžiauti. Jei insulinas leidžiamas dažnai, sunku apskaičiuoti insulino ir angliavandenių santykį dėl dažnai neįvertinto liekamojo insulino kiekio. Insulino pompose tai padeda padaryti patarėjo funkcija (Bolus Wizard).

**Didelės insulino dozės taip pat gali didinti svorio augimą.** Praktikoje paaugliai dažnai ►

vartoja pernelyg didelį bazinio insulino kiekį, kuris reikšmingai sumažėja gydantis stacionare, kai taikomas reguliarus valgymo režimas. Per dideliu bazinio insulino kiekiu ar didele baze insulino pompose dažnai siekiama „uždengti“ dažnus užkandžiuimus. Bazinis insulinas ar bazė insulino pompose – tai yra tas insulino kiekis, kuris reikalingas palaikyti normalų gliukozės kiekį kraujyje, kai žmogus nevalgo. Tai labai svarbi CD gydymo dalis. Todėl pirmiausiai rekomenduojama išsiaiškinti bazinį insulino poreikį. Jei gydoma baziniu insulinu, jo dozė vertinama pagal glikemiją prieš naktį (be užkandžio) ir ryte (neturėtų svyruoti daugiau nei 2 mmol/l ribose, nebūti žemiau 4,9 mmol/l). Dienos metu vertinama glikemija prieš valgį. Jei gydymui naudojama insulino pompa, rekomenduojama insulino bazę peržiūrėti praleidžiant po 1 valgį per dieną, o jaunesnio amžiaus vaikams paslenkant valgymo laiką. Teisingai parinktas bazinis insulinas ar atidžiai pakoreguotas insulino pompose bazinis poreikis sumažina organizme perteklinio

insulino kiekį ir padidėjusį apetitą.

Moksliniai tyrimai mums padeda atskleisti vieną ar kitą tiesą, bet visada prisiminkime, kad labai daug kas priklauso nuo mūsų pačių. Nuo labai paprastų dalykų – valgymo ir poilsio režimo.

Svarbu neužmiršti, kad visada sau padėti galime, jei:

- reguliariai valgome (3–4 kartus per dieną);
- išmintingai maitinamės (atsisakydami pasaldintų gėrimų ir produktų, sumažindami miltinių produktų);
- esame fiziškai aktyvūs (ne mažiau kaip 1 val. per dieną);
- miegame nakties metu.

*Kaip sako knygos „Ozo šalies burtininkas“ autorius Frankas Baumas, „Stebuklai slypi paprastuose dalykuose“.*

Paruošta bendradarbiaujant su UAB „Novo Nordisk Pharma“ ■



**Ar žinote, kad pritrūkus insulino šeimos gydytojas gali išrašyti naują receptą,** nors pagal anksčiau išrašytą receptą vaisto vartojimo terminas dar nepasibaigęs?

Remiantis Receptų rašymo ir vaistinių preparatų, medicinos priemonių (medicinos prietaisų) ir kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių išdavimo (pardavimo) vaistinėse gyvenotojams ir popierinių receptų saugojimo, išdavus (pardavus) vaistinius preparatus, medicinos priemonės (medicinos prietaisus) ir kompensuojamąsias medicinos pagalbos priemones vaistinėje, taisyklių (galiojanti suvestinė redakcija: 2022-01-01) 13 punktu, sveikatos priežiūros specialistas gali pakartotinai naujame recepte išrašyti to paties stiprumo, farmacinės formos vaistinį preparatą, į kurio sudėtį įeina to (tų) paties (-ių) bendrinio (-ių) pavadinimo (-ų) veiklioji (-iosios) medžiaga (-os) (kai pacientui anksčiau išrašytame recepte nurodyto to paties vaistinio preparato vartojimas dar yra nepasibaigęs), jeigu pacientas įsigijo vaistinėje ankstesniame recepte išrašytus vaistinius preparatus, tačiau sveikatos priežiūros specialistas paskyrė anksčiau įsigytus vaistinius preparatus vartoti kitaip nei nurodyta ankstesniame recepte (**vaistiniai preparatai skiriami vartoti dažniau ar didesnėmis dozėmis**). Recepte turi būti nurodyta „Specialisto sprendimu“.

# PAGALBA NUO KARO NUKENTĖJUSIEMS UKRAINIEČIAMS

Klubas „Diabeto IQ“ 1 tipo cukriniu diabetu sergantiems nuo karo Ukrainoje nukentėjusiems žmonėms nemokamai visoje Lietuvoje teikia ligos valdymo priemones (insuliną, adatėles, diagnostines juosteles gliukozės kiekiui matuoti ir kt.).

## Kontaktai:

📍 Herkaus Manto g. 47, Klaipėda

📞 8 605 03265 (Ina Juotkienė)

✉️ [ina@dia-iq.lt](mailto:ina@dia-iq.lt)

Į Gargždus iš Ukrainos atvykęs Julianas diabetą valdys dovanotomis naujoviškesnėmis ligos valdymo priemonėmis.



Klaipėdoje studijuojanti Svetlana, prasidėjus karui negalinti iš savo šalies atsisiųsti diabeto valdymo priemonių, visas jas gavo klube „Diabeto IQ“.



Į Tauragę iš Ukrainos atvykusi Sofija gliukozės kiekį kraujyje stebės naudodama dovanotą gliukozės jutiklį.



Bendradarbiaujant su Raudonoju kryžiumi, per savanorę Gabiją perduota siunta su diabeto valdymo priemonėmis karo zonoje Ukrainoje likusiems žmonėms.



**Dėkojame visai diabeto bendruomenei, dėl kilnaus tikslo susitelkusiai ir visomis išgalėmis aukojančiai ligos priežiūros priemones nuo karo Ukrainoje nukentėjusiems žmonėms. ■**

# RIEŠUTINIS TORTAS



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



Kad ir kokia bloga diena būtų, kavos puodelis su gabalėliu torto visada pakelia nuotaiką. Šis tortas mano vienas mėgstamiausių, nes jį lengva pagaminti, nesugaištama daug laiko ir, žinoma, jis neapsakomai skanus.

## Pagrindui reikės:

- 100 g riešutų sviesto (būtinai 100 %);
- 2 kiaušinių;
- 100 g grietinės;
- žiupsnelio sodos;
- 20 g kokybiškos kakavos;
- 2 v. š. saldiklio.

## Kremui reikės:

- 200 g maskarponės sūrio;
- 70 g riešutų sviesto;
- 2 v. š. saldiklio.

1. Pasirenkame kepimo formą, kurioje kepsime biskvitą, nuo jos dydžio priklausys, kelių sluoksnių bus tortas. Kepant nedidelėje formoje, išeina 3 sluoksniai.
2. Sumaišome visus pagrindo ingredientus ir padalijame masę į kelias dalis, į vieną iš jų

suberiame kakavą.

3. Visas dalis kepame atskirai. Supylę vieną dalį į kepimo formą, šauname į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę ir kepame apie 20–30 minučių, ištraukę atvėsiname ant grotelių. Taip iškepame ir atvėsiname likusias dalis.
4. Kol biskvitai vėsta, pasiruošiamo kremą. Suplakame visus kremo ingredientus į vientisą masę ir dedame į šaldytuvą bent 20 min.
5. Ant visiškai atvėsusių biskvitų tepame kremą ir sluoksniuojame. Papuošiamo pagal nuotaiką.
6. Tortas skaniausias, kai šiek tiek pastovi šaldytuve.

## VIENO PYRAGĖLIO MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	<b>236 kcal</b>
Angliavandenių	<b>5 g</b>
iš jų:	
- skaidulų	<b>3 g</b>
- cukraus	<b>2 g</b>
baitymų	<b>14 g</b>
riebalų	<b>18,5 g</b>
iš kurių:	
- sočiųjų	<b>8 g</b>
- nesočiųjų	<b>1 g</b>

# PICA

Kad ir kokių mitybos principų laikomės, visiems buna dienų, kai norisi greito ar ne tokio sveiko maisto. Jei yra galimybė nesveiką laikomą maistą paversti glikemiją mažiau veikiančiu, kodėl gi nepabandžius? Traški, skani ir soti pica su minimaliu kiekiu angliavandenių.

## Pagrindui reikės:

- 60 g fermentinio sūrio,
- 35 g riešutų miltų,
- 1 vidutinio dydžio kiaušinio.

## Pagardinimui:

visi pagardai – skonio reikalas, bet man skaniausia tokia kombinacija:

- 15 g majonezo,
- 15 g pomidorų pastos,
- 40 g kiaulienos kumpio,
- 20 g pievagrybių,
- 30 g kietojo sūrio,
- žiupsnelio picos prieskonių.

1. Kuo smulkiau sutarkuojame pagrindui skirtą sūrį.
2. Įmušame kiaušinį, suberiame riešutų miltus ir gerai išmaišome, stebime, kad sūris nesušoktų į gumulėlius.
3. Masė išeina gana tiršta, todėl šlapiomis rankomis paskirstome ją skardoje ant keptimo popieriaus.
4. Pašauname į orkaitę, įkaitintą iki 200 laipsnių, ir kepame apie 10 minučių.
5. Ištraukiame iš orkaitės ir leidžiame truputį atvėsti.
6. Ant iškepto picos pado tepame ir dedame visus picos pagardus ir vėl šauname į orkaitę, įkaitintą iki 220 laipsnių.
7. Pakepame 5–7 minutes, kol sūris išsilydo ir apskrunda krašteliai.

## VIENO PATIEKALO MAISTINGUMAS:


Energinė vertė	<b>778 kcal</b>
Angliavandenių	<b>13 g</b>
iš jų:	
- maistinių skaidulų	<b>4 g</b>
- cukraus	<b>5 g</b>
baltymų	<b>45 g</b>
riebalų	<b>62 g</b>
iš kurių:	
- sočiųjų	<b>5 g</b>
- nesočiųjų	<b>2 g</b>




# NEĮGRYSTANTI DIABETO KONTROLĖ

Jei reikėtų trumpai apibūdinti gyvenimą su cukriniu diabetu, turbūt tiksliausiai tiktų žodis KONTROLĖ. Suaugęs žmogus yra pats pajėgus kontroliuoti savo gliukozės kiekį kraujyje, o vaikai ir paaugliai yra dažnai kontroliuojami tėvų. O kam patinka tėvų kontrolė??? Gana prikontroliuoja, „ką valgei?“, „kur buvai?“, „su kuo buvai?“, „ką veikei?“, tai dar papildomai dešimtis kartų per dieną „koks cukrus?“, „kodėl toks cukrus?“, „ar matai, kad kyla?“, „kodėl nesimatuoji?“, „kodėl nereaguoji?“ ir t. t., ir t. t. Ar įmanoma atlaikyti tokią ataką, kai esi su draugais, kai tau rūpi žaidimai, linksmybės ir pramogos? Žinoma, kad ne, ir tikrai nėra ko tikėtis puikių šeimos santykių, jei vaikai jaučiasi nuolat stebimi, vertinami ar net kaltinami, kad nesužiūrėjo savo gliukozės kiekio kraujyje.


**Išradingi tėvai randa puikių būdų, kaip savo klausimais apie ligos kontrolę neįgristi vaikams, o šiems mėgautis buvimu su draugais, nedetalizuojant esamos padėties.**

 – tėvų išsiunčiamas sutartas simbolis, kuris reiškia klausimą „Ar tau viskas gerai su cukrumi?“ / „Ar matai, kas vyksta su tavo cukrumi?“ / „Ar tau reikia pagalbos kontroliuojant cukrų?“

 – vaiko atsiunčiamas sutartas simbolis, kuris reiškia atsakymą „Viskas gerai!“ / „Aš matau, kas vyksta su mano cukrumi“ / „Aš jau ėmiausi priemonių cukrui suvaldyti“.


**Kartais ir vaikams prireikia pagalbos, tačiau nėra nei noro, nei galimybių nutraukti pradėtas**


**veiklas ar linksmybes ir eiti spręsti diabeto klausimų.**

 – vaiko išsiunčiamas sutartas simbolis, kuris reiškia pagalbos šauksmą „Nesuprantu, kas vyksta“ / „Aš nežinau, ką daryti“ / „Darau viską, ką galiu, tačiau padėtis negerėja“.

Tėvai, gavę tokią žinutę, gali siųsti nurodymus, kaip elgtis, arba imtis kitų priemonių vaikui pagelbėti reguliuojant gliukozės kiekį.

**Jei tėvai yra išsiskyrę ir vaikas yra pasilikęs su vienu iš jų, dažnai gali būti imamas kontroliuoti ne tik vaikas ir jo diabetas, bet ir buvęs sutuoktinis, kodėl jis nesugeba nieko padaryti.**

 – vieno iš tėvų, pas kurį šiuo metu yra vaikas, išsiunčiamas sutartas simbolis, kuris reiškia nuraminimą „Mūsų vaikas saugus, darome viską, ką galime, kad cukrus susireguliuotų.“

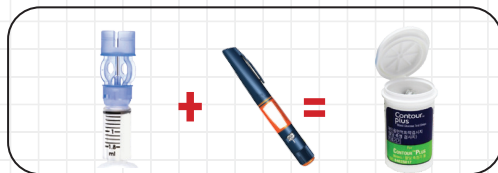
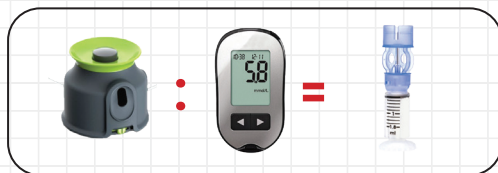
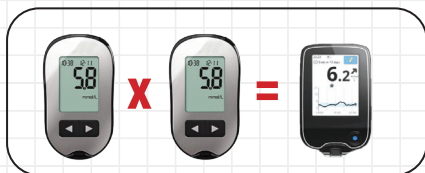
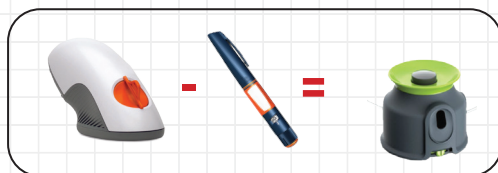
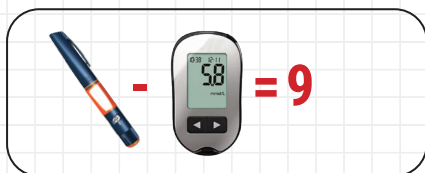
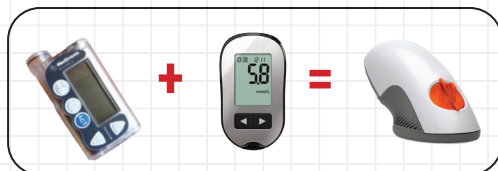
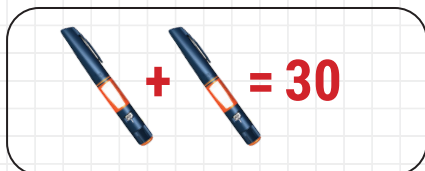
 – vieno iš tėvų, kuris išleidęs vaiką pas buvusį sutuoktinį, išsiunčiamas sutartas simbolis, kuris reiškia tylų priekaištą „Mūsų vaikas yra su tavimi ir tau reiktų kuo skubiau pasirūpinti, kad cukraus kiekis susireguliuotų“.

*Išankstiniai susitarimai padeda išvengti bereikalingų moralizavimų bei vienas kito kaltinimų ir leidžia kontroliuoti diabetą be visą šeimą varginančios kontrolės, o pasirinkti smagūs žinučių simboliai nemalonią ar sudėtingą situaciją sušvelnina ir pakelia ūpą. ■*



## DIABETO MATEMATIKA

Sudėkite, atimkite, padauginkite, padalinkite ir sužinokite, kiek diagnostinių gliukozės juostelių liko indelyje.



Atsakymą siųskite el. p. [info@dia-iq.lt](mailto:info@dia-iq.lt) iki gegužės 31 d., vienam teisingai atsakiusiam padovanosime „Contour Plus Elite“ gliukomatį ir 3 dėžutes diagnostinių juostelių.

Praeitame numeryje braukažodį teisingai išsprendė ir metinę žurnalo „Diabeto IQ“ prenumeratą laimėjo Monika Omilijonaitė. Sveikiname!

Dėkojame visiems,  
kurie palaiko mūsų iniciatyvas ir veiklas,  
ir labai prašome deklaruojant pajamas skirti savo

# 1,2 proc. GPM

klubui „Diabeto IQ“,

j. k. **142041047.**

Paraginkite savo draugus, pažįstamus, kolegas,  
artimuosius tokiu būdu palaikyti klubą, nes tik jūsų visų dėka galime  
gyvuoti ir padėti 1 tipo cukriniu diabetu sergantiems žmonėms.

Klubas teikia konsultacijas dėl ligos priežiūros, sprendžia  
1 tipo cukriniu diabetu sergančių žmonių socialinius ir teisinius  
klausimus, atstovauja jiems valstybės institucijose,  
teikia paramą diabeto valdymo priemonėmis Lietuvos  
ir nuo karo nukentėjusiems Ukrainos piliečiams,  
organizuoja vasaros stovyklas diabetu sergantiems  
vaikams ir jų šeimoms, užsiima visuomenės  
šviečiamąja veikla, leidžia žurnalą „Diabeto IQ“.

*Ačiū už Jūsų gerumą!*

## Diabeto IQ

Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2022 Nr. 1 (15)

Jei kyla klausimų, kaip pateikti deklaraciją – kreipkitės šiais kontaktais:

☎ 8 605 03265

✉ info@dia-iq.lt