

Diabeto IQ

Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2022 Nr. 4 (18)

Rugilė:

„Sergant diabetu
nereikia stabdyti
gyvenimo, o iš jo
imti kuo įmanoma
daugiau“



**Reabilitacija
sergantiems diabetu**

**Tobulų cukraus
kreivių beieškant**

**2022 m. Europos diabeto
asociacijos kongreso naujienos**

Išmokų dydžiai nuo 2023 m.

Projekto vadovė

Ina Jalovė
✉ 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

„Druka“
🌐 www.druka.lt **DRUKA SPAUSTUVE**

Tiražas 1200 egz.

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

Žurnalą leidžia klubas



Redakcijos adresas ir kontaktai:

📍 Herkaus Manto g. 47, Klaipėda
☎ 8 605 03265
✉ info@dia-iq.lt

Viršelio nuotrauka

Vilija Graužinytė

Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgalųjų reikalų departamentas prie SADM



UAB „Novo Nordisk Pharma“



Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

TURINYS

VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

- 4 Naktis, kai vos nepraradau sūnaus
- 9 Laimę kuriame patys
- 12 Kalėdų šiluma diabetu susirgusiems vaikams

DIABETO KONTROLĖ

- 14 Tobulų cukraus krevių beieškant
- 17 Naujoji „Dana-i“ pompa – konservatyvumas ir inovatyvumas viename
- 19 Glikeminė apgrova

TEISINĖ INFORMACIJA

- 21 Reabilitacija sergantiems diabetu
- 23 Išmokų dydžiai nuo 2023 m.

MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 24 Diabetas – ne priežastis save riboti

KONSULTUOJA GYDYTOJAS

- 29 2022 m. Europos diabeto asociacijos kongreso naujienos

VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 32 Kurkime tvaresnį rytojų
- 34 „Diabeto IQ“ – jau ir TikTok'e
- 36 Diabeto statistika
- 38 Beveik tradicinė balta mišrainė
- 39 Braškinė panakota

Simfonija

Metų besibaigianti simfonija, kasmet suskambanti vis naujai. Šiųmečio kūrinio įžanga – dramatiška, bauginanti, turinys – beveik klasikinis – dorojimasis su kliūtimis ne tik į taiką, laimę, bet ir sveikatą. Ir dabar, skambant paskutiniams metų akordams, sulaukė kvapą viliamės, kad finalas būtų optimistinis, nepaisant net diabeto – šio nepageidaujamo, tačiau pakenčiamo leitmotyvo.

Laimę juk kuriame patys. Tuo įsitikinsite paskaite mūsų žurnale perteiktas šeimų istorijas. Pa-keitę požiūrį, sutelkę dėmesį į širdį džiuginančius dalykus, pasisemsite nemažai optimizmo ir pozityvumo.

Mūsų klubui laimė yra padėti kitiems, tą rodo sukurtas projektas „Kalėdų šiluma diabetu susirgusiems vaikams“. Esame laimingi, galėdami savo dėmesiu sušildyti naujai diagnozuotus vaikus ir jų šeimas didžiųjų metų švenčių laikotarpiu. Diabetas – ne pasaulio pabaiga, tai naujo, kitokio, ne ką blogesnio gyvenimo pradžia, ir šią žinią skleisime dar tik pradantiems žengti nauju keliu. Atiduosime jiems dalelę savo širdies, apglėbsime rūpesčiu, meile ir, žinoma, nudžiuginsime dovanomis.

Kaip nesustoti, judėti į priekį, papasakos žurnalo viršelio veidas Rugilė, rodos, be ypatingų pastangų lengvai kabanti ore ir ranka siekianti laimės. Jos optimizmo natos – būti dėkingai gyvenimui ir į viską žvelgti pozityviai.

Baigiamieji šių metų akordai tenuteikia viltingai, o Kalėdų ir Naujųjų metų šiluma teaplanko mus visus.

Siunčiu širdelę.

Ina Jalovė



Caitlin Edwards



NAKTIS, KAI VOS NEPRARADAU SŪNAUS

Redaktorės pastaba: šis straipsnis pirmiausiai buvo publikuotas puslapyje „*Deceivingly Normal*“. Jame aprašoma vaika ištikusi itin sunki hipoglikemija, todėl jautresniems žmonėms skaityti nerekomenduojama.

Jam vis tik jau buvo dešimt metų, ir mūsų namuose visada buvo taisyklė, kad vaikams gazuotus gaiviuosius gėrimus galima gerti nuo tada, kai vaiko amžių galima užrašyti dviem skaitmenimis. Be abejo, ši taisyklė galioja visiems mūsų vaikams, bet Džaksas (visas vardas Džasperas, vert. past.) serga diabetu, tad ši taisyklė jam taikoma kitaip nei jo broliams ir seserims.

Taip, Džaksui jau buvo galima gerti limonadą, bet jis vis tiek turėjo laikytis diabeto taisyklių – gerti tik tada, kai cukrus mažas. Mes manėme, kad tai savaime suprantama, ypač todėl, kad Džaksas dažniausiai vis tiek

gaudavo daugiau limonado nei jo jaunesnis brolis Finėjas, nes pakelti nukritusį cukrų būtina.

Matyt, jis galvojo, kad jei jo cukraus rodmenys bus tobuli, jis nusipelnys skanėsto? Gal man reikėjo pagalvoti apie tai, kad kartais nuo karto koks nors skanėstas – nieko blogo?

Argi aš nebuvo tas žmogus, kuris viešai kalbėjo apie jį ir jo ligą, visada trimituodama, kad jis gali valgyti viską, jam tereikia apskaičiuoti, kiek reikia insulino? Gal man reikėjo jį patį išmokyti visų diabeto valdymo subtilybių, o ne perimti ligos kontrolę į savo rankas ir laukti, kol jis pakankamai suaugęs, kad galėčiau jį visko tinkamai išmokyti? Kodėl aš jam nepaaiškinau apie perdozavimo pavojus?

Gal aš bijojau, kad šitas vaikas, kuriam ir taip visko buvo per akis kiekvieną dieną, išsigąs, jei ant jo užkrausiu dar daugiau atsakomybės. Jei papasakosiu tiesą apie mirtį ir apie tai, kaip arti jos slenksčio jį laiko jo liga kiekvieną dieną.

Jo cukrus buvo tobulas visą dieną. Tikrai tobulas.

Toks tobulas, kad aš stebiuosi, kaip mažylė diabeto fejta mums nepasiūlė išpildyti kokio nors noro. Ir tada jis parėjo namo prisizaidęs futbolo, ir paklausė: „Ar galiu Sprite’o?“ Aš atsakiau: „Ne dabar, o kai bus hipoglikemija.“ Kai jis nuėjo pasiimti užkandžio iš virtuvės, aš jam šūkteleėjau: „Nesileisk insulino, tu ką tik žaidei futbolą, tau pradės kristi cukrus.“

Pasakydama, kodėl dabar Sprite’o negalima, aš jam taip pat nurodžiau, kada bus galima. Bet per visus jo sirgimo metus aš jam niekad neaiškinau ir nesuteikiau galimybės pačiam valdyti savo ligą, kas yra reikalinga jo paties saugumui.

Aš jam pasakiau, kad susileidus insulino cukraus kiekis sumažės. O jis norėjo, kad jo cukrus nukristų, nes tai buvo būdas gauti išsvajoto gėrimo. Aš jam niekad nepasakojau apie tai, kad insulinas yra tiek pat pavojingas, kiek ir reikalingas. Niekad negalvojau, kad man reikia apie tai su juo kalbėti.

Prieš miegą Kevinas patikrino Džakso cukrų ir apsidžiaugė pamatęs tobulą skaičių – 6,2 mmol. Kadangi nenaudojome gliukozės sensoriaus, parodančio, kyla ar krenta cukrus, manėme, kad viskas yra tvarkoj, netgi geriau – tobula.

Sumurmėjimas. Tai viskas, ką mes išgirdome. Mes būtume net nesureagavę, jei kažkas mumyse nebūtų pakuždėjęs, kad geriau patikrinti. Turbūt instinktai.

„Greitai, man reikia tavo pagalbos!“ – Kevinas pakvietė iš antro aukšto. Jo balse girdėjosi panika. Aš iškart prisiminiau tą naktį, kai Džasperą ištiko traukuliai.

Kai atbėgau į berniukų kambarį, Kevinas paprašė manęs paduoti sulčių pakelį. Jis buvo ant komodos, čia pat, todėl nustebau, kad jam prireikė mano pagalbos tokiam paprastam veiksmui. Tačiau jis skubėdamas ieškojo gliukomačio dėklo ir po nosimi burbėjo, kad jis ne ten, kur jį padėjo.

Aš priėjau prie Džakso su sultimis, pyktelejusi, kad mano vyras nesugeba pats susitvarkyti, bet vos pažiūrėjusi į sūnų iškart supratau, kad kažkas labai blogai. Jis nežiūrėjo į mane ir neėmė sulčių. Jis žvelgė tiesiai priešais save, o žvilgsnis buvo paklaikęs. Jis atsitraukė nuo manęs, kai bandžiau pagirdyti sultimis, ir ėmė drebėti bei trūkčioti. Aš mačiau, kaip jis netenka sąmonės.

Supratau, kad sulčių jam nesugirdysiu, nors ir toliau bandžiau tą padaryti. Tuo pačiu metu šaukiau Kevinui, kad paruoštų gliukagoną. Kevas padavė man švirkštą ir gliukagono miltelius.

O tada aš susimoviau. Sulenčiau prakeiktą adatą.

Maža to, sugadinau sterilią adatą, visai negalvodama bandžiau ją ištiesinti savo pirštais. Supratusi, ką padariau, šūktelejau Kevinui paduoti man kitą švirkštą – vienintelį, kurį dar turėjome. Tą, kuris buvo mano rankinėje.

Neturėjau supratimo, kiek laiko liko. Ištiko dar vienas, stipriausias ir labiausiai į nevilį varantis, traukulių priepuolis, kokį yra tekę matyti. Aš pamaniau, kad stebiu paskutines savo sūnaus gyvenimo akimirkas.

Aš pradėjau raudoti. Dėl to, kad praradome jį. Nežinojau, kaip jį išgelbėti.

Su antruoju gliukagono švirkštu elgiausi



daug lėčiau ir atidžiau. Tuo pat metu vis galvojau, kaip galėju taip nutikti? Kodėl negaliu jo išgelbėti? Kaip galiu žiūrėti, kaip jis miršta? Giliai įkvėpiau ir pripildžiau gliukagono ampulę, papurčiau, kol ištirpo milteliai. Atrodė keista, kad šiame chaose ir kai gresia gyvybei pavojus, man reikėjo sustoti ir susitelkti ties šiuo darbu. Drebančiomis rankomis, sulaukėsi kvapą, galiausiai sėkmingai pritraukiau švirkštą gyvybę gelbstinčių vaistų. Nors ir galvojau, kad per vėlu, vis tiek privalėjau pabandyti, tad įbedžiau adatą į šlaunį.

Suleidusi gliukagoną, bandžiau prispausti sūnų savo kūnu. Iš dalies todėl, kad taip daryti liepė Kevinas, perduodamas greitosios pagalbos operatorės nurodymus. Bet taip pat norėjau jį kažkaip suminkštinti, nes jis buvo toks sustingęs. Jei jau šiąnakt jo neteksiu, norėjau palaikyti jį dar vieną kartą, kol jis vis dar buvo gyvas. Tad laikiau jį paguldžiusi ant šono, tvirtai apkabinusi ir raudodama. Tada jo kūnelis ėmė drebėti – pradėjo veikti gliukagonas. Jis ėmė dejuoti ir blaškytis, iš džiaugsmo bandžiau suduoti jam sulčių, bet jis jas išspjovė. Žinoju, kad čia dar ne pabaiga.

Nuolat rėkiau: „KUR JIE? KODĖL JIE NEATVAŽIUOJA??“ Kevinas mane ramino: „Jie atvažiuoja, tikrai atvažiuoja. Pasistenk nusiraminti, jis girdi tave.“

Gal ir girdėjo. Mano maldavimus neišėiti ir nemirti. Bet kaip aš galėjau nurimti? Nežinojau, kuris jo atokvėpis bus paskutinis. Mes buvom taip arti mirties.

Ligoninėje praleidome visą naktį. Jį paguldė ir prijungė prie aparatų ir lašelinių su gliukoze. Jo cukrus vis krito, ir mes niekaip nesupratome, kodėl. Kartu su gydytojais nusprendėme, kad tai buvo insulino pompos gedimas. Kilo mintis, kad Džaksas gal atsitiktinai perdozavo pats, bet nusprendėme, kad jis taip nepadarė.

Kai aš nusprendžiau, kad išplėšiu netikusią pompą, sudeginsiu ją ir paduosiu gamintojus į teismą, jis man pasakė, kad susileido 16 vnt. insulino. Aš turbūt atrodžiau ištikta šoko ir apspangusi, nes jis toliau tęsė: „Mama, aš norėjau limonado. Todėl susileidau insulino, nors tu man sakei nesileisti. O kadangi prieš



miegą cukrus nenukrito, susileidau dar.“

Jis susileido 7,9 vnt. pirmu kartu ir dar papildomus 8 vnt. po valandos.

Nuolatinis gliukozės jutiklis nebūtų sustabdęs cukraus kritimo, koks buvo aną naktį, nes Džaksas perdozavo insulino. Bet jutiklis mums būtų pranešęs, kad kažkas negerai, ir mes būtume išlikę budrūs. Jei nebūtume išgirdę to sumurmėjimo, mūsų telefonai būtų pypsėję ir pypsėję, kol nebūtume sureagavę. Tiesą sakant, nebūtume jam leidę miegoti. Jei nebūtume išgirdę to sumurmėjimo, būtume laukę iki vidurnakčio, kad kaip įprastai pamatuotume jam cukrų.

Vėliau Kevinas man papasakojo, kad kai jis įėjo į kambarį, Džasperas nekalbėjo ir nesisėdo. Jis gulėjo ant pilvo ir plačiai atmerkęs akis žiūrėjo į Keviną. Tada trūktelėjo jo koja. Jis neišleido jokio garso. Jis būtų miręs prieš vidurnaktį, ir nė vienas iš mūsų būtų nieko nežinoję iki tol, kol nebūtume jo radę.

Kartą gydytojas mums pasakė, kad ne visi vaikai, sergantys diabetu, patiria traukulius, tai nutinka gan retai ir kad nėra ko jaudintis. Slaugytoja mums patarė nesikelti naktimis tikrinti cukraus, o ilsėtis. Ji paaiškino, kad jei nukris cukrus, mūsų sūnus pabus ir mums pasakys. Tačiau vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, tėvai, su kuriais susipažinome

paramos grupelėse, kai Džasperui buvo tik diagnozuotas diabetas, mums pasakojo visai ką kita.

Diabeto bendruomenė, ne gydytojai ir slaugytojos, o tėvai ir patys žmonės, sergantys diabetu, kartoją: „Išlikite budrūs, neklausykite gydytojų ir slaugių, kurie nesupranta diabeto realybės“, „Tikrinkite cukrų dukart per naktį, kiekvieną naktį“. Jie primygtinai aiškino: „Ši liga yra klatinga. Ji nenuspėjama ir pernelyg dažnai mirtina.“

Bet tai buvo prieš penkerius metus. Šiandien mes turime priemonių, kurios padeda nuspėti tokius dalykus, priemonės, kurios gelbsti gyvybę, kai ji atsiduria pavojuje. Jei tuo metu būtume naudoję nuolatinį gliukozės jutiklį, Kevinas būtų pamatęs daug daugiau nei vien tik tobulą skaičių 6,2 mmol.

Jei būtume klausę tų medikų, kurie sakė, kad nėra ko jaudintis, kad mums taip nenutiks, kad galime ramiai miegoti naktimis, turbūt šiandien būtume penkių, o ne šešių asmenų šeima.

Bet vaikų, sergančių diabetu, tėvai žinojo. Tai tėvai, kurie prarado savo vaikus arba atsidūrė labai arti to, kaip kad ir mes tąkart.

Iš anglų kalbos vertė Gražina Bielousova

Po šio įvykio Džaspero tėvai specialioje platformoje www.gofundme.com sukūrė paramos projektą, kuris jiems padėjo surinkti lėšų gliukozės jutikliams 6 mėnesiams. Kanadoje, kur šeima gyvena, gliukozės jutikliai nėra kompensuojami, tad šeimai jų įsigijimas - tikrai didelė finansinė našta. Berniukas šiuo metu yra gyvas ir sveikas, naudojasi už paramą įsigytais jutikliais, kurie jam padeda lengviau valdyti diabetą ir išvengti hipoglikemijų. Šeima dėkinga visiems, kurie ir toliau aukoja bei suteikia galimybę Džasperui džiaugtis vaikyste. ■

JAU
LIETUVOJE


Geresnė kontrolė, mažiau pastangų!

MiniMed™ 780G

AUTOMATIZUOTA SISTEMA

Automatiškai reguliuoja insulino tiekimą ir koreguoja aukštą gliukozę kas 5 minutes.

MiniMed™ MOBILI APLIKACIJA
VARTOTOJAMS IR ŠEIMOS NARIAMS

Medtronic

MONAmeda

www.monameda.lt

LAIMĘ KURIAME PATYS

Žinia apie nepagydomą ligą visada liūdina, o jei diagnozę išgirsti prieš didžiąsias metų šventes, tampa devynis kartus liūdniau, nes pakiliai šventinei nuotaikai vietos išvis nebelieka. Tačiau visgi atsiranda žmonių, kurie, užuot kritę į liūdesio duobę, ryžtingai žengia toliau nemanymai pasiduoti, o kaip tik parodydami, kad gyvenimas net ir su diabetu yra nuostabus – jame yra kuo džiaugtis, yra dėl ko šypsotis, ir kad švenčių iš jų joks Cukrinis Grinčas nepavogs. Kviečiame optimizmo ir pozityvumo pasikrauti iš šeimų, kurios įrodė, kad laimę kuriame patys, tereikia pakeisti požiūrį, dėmesį sutelkiant į džiaugsmą keliančius dalykus.

Viktorija, Domo mama:

„Išskridome slidinėti nepraėjus nė dviem savaitėm po diagnozės. Paleido iš ligoninės ir pasakė, kad viskas bus gerai, kad susitvarkysime. Ir iš tiesų, žiūrint atgal, baimių buvo labai daug, bet puikiai susitvarkėme. Ligoninėje išmokė skaičiuoti angliavandenius, nustatė bazinio insulino normą, insulino maistui proporcijas. Sūnui tik suėjo 9 metai, taigi skaičiuoti angliavandenius jam buvo nesunku. Sensorių įsigijome dar ligoninėje, todėl cukrų stebėti tapo daug paprasčiau. Skaitytuvą vaikas turėjo su savimi, sustodavo ir pasimatudavo. Prieš skrendant į kalnus, įsigijau specialų dėklą insulinui, kad nesusaltų. Bet, kiek pamenu, jo net nenaudojome. Domas turėjo kuprinėlę, kurioje vežiojosi gliukozę ir užkandžius, jei kartais kristų cukrus. Visa kelionė praėjo sklandžiai ir be jokių nuotykių. O ir mes patys susidėliojomė dienas taip, kad būtų daugmaž pastovus grafikas: pusryčiai, užkandis, pietūs, vėl užkandis, vakarienė. Ta rutina labai padėjo mums patiems ir Domui, visi kiek nusiramino ir suprato, kad su diabetu tikrai galime susigyventi.“ ▶



Diabeto

Dovilė, Gabrieliaus mama:

„Po 4-mečio sūnaus diagnozės į namus, kur laukė tėtis ir 2-metė sesė, grįžome Kūčių dieną, po beveik mėnesio, praleisto ligoninėje. Įprastai per šventes važiuodavome pas vienus ar kitus giminaičius, o tąkart jie atvažiavo pas mus. Labai gerai pamenu, kad vienas pagrindinių patiekalų buvo kepsnys su griekiais, nes tai buvo jau patikrintas patiekalas. Visos tų metų mūsų šeimos šventės buvo ne apie maistą ant stalo ar dovanas, bet apie laiką kartu: šventinį namų puošimą, žaidimus su vaikais, pasivaikščiojimus lauke ar keliones iki miesto eglės ar bažnyčios. Nebuvo jokio įprastinio šventinio lėkimo ir noro, kad tik tos šventės kuo greičiau baigtųsi.“



Anastasija, Lizos mama:

„Labai bijojau to laiko, kai reikės sėstis prie Kalėdų stalo, ant kurio tiek daug maisto. Kaip aš paaškinsiu dukrytei, kad negalima bet kada ir bet ką dėti sau į burnytę? O kaip apsaugoti nuo saldinių ir kūčių? Jie gi tokie skanūs! Pasidėjome šalia svarstyklės, angliavandenių skaičiavimo lentelę. Ir kažkaip suskaičiavome, ko norėjo vaikas, kažką padalijome į keletą dalių, ką bus galima suvalgyti vėliau. Visą vakarą budėjome prie telefono ir laukėme cukraus kalnų, mums tada nuo 10 mmol/l jau kildavo panika. Kai cukrus kilo jau link šito skaičiaus, apsirengdavome ir eidavome į kiemą: šlavėme, bėgiojome, rinkome pagalius. Pavarę sugrįžome namo dalintis dovanų. Bet, kiek atsimenu, dukrytė nelabai ir sureikšmino to maisto, vadinas, ne taip viskas blogai ir išėjo. O dabar apie maistą net negalvojame, juk visos ligos valdymo priemonės šalia, svarbu, kad pati šventė įvyktų – dovanos, žvakės, pasiruošimas, puošimas, juokai, pokštai ir, aišku, tradicijos.“



Sigita, Barbaros mama:

„Mūsų Kalėdos visada būdavo šurmulyje – pilni namai svečių ir daug geros nuotaikos. Susirgus Barbarai nutarėme, kad šie metai bus kitokie, todėl kaip kokios varlės keliauninkės susikrovėme lagaminus ir iškeliavome prieš pat Kalėdas saulės ir geros nuotaikos ieškoti į Tenerifę. Ten tarsi įrodėm sau, kad su diabetu tikrai galime viską. Taigi pirmos mūsų Kalėdos su diabetu buvo labai linksmos, spėjome pasimėgauti saule ir šiluma, o parskridę – sniegu namuose. Vaikas laimingas, gal tik mamos širdelėje neramu ir liūdna buvo, kad nuo šiol šeimoje tarsi atsirado dar vienas nematomas narys, su kuriuo turėsime gyventi. Šiomet švėsimės jau antras Kalėdas su diabetu, vėl krauname lagaminus – važiuosime atostogų. Kalėdos, šventinis šurmulyks niekur nedings, svečių juokas vėl skambės mūsų namuose, nes gyvenimas tarsi sugrįžo, tiesa, pasikeitęs, bet toks pat žavingas.“



Agnė, Ugnės mama:

Pernai buvo pirmos diabetinės Kalėdos – Be saldinių ir su penais – vienos bėdos... Ką padėt ant stalo – nežinia, Nuotaika mamos ir vaiko pamesta.

Šiomet Senj Šaltį už barzdos pagausim, Ne tik žaislų, bet ir saldinių gausim! Jau su pompa insulino susileisim Ir linksmi šeimos rate bendrausim! ■



„Diabeto IQ“ informacija

KALĖDŲ ŠILUMA DIABETU SUSIRGUSIEMS VAIKAMS

Klubas „Diabeto IQ“ inicijuoja projektą „Kalėdų šiluma diabetu susirgusiems vaikams“, kurio metu per aukok.lt surinktos lėšos bus panaudotos ypatingoms dovanėlėms, skirtoms naujai 1 tipo cukriniu diabetu susirgusiems vaikams ir jų šeimoms.

Kasmet Lietuvoje 1 tipo cukriniu diabetu susergera 150–200 vaikų ir jaunuolių iki 18 metų. Nepagydomos ligos diagnozė stipriai paveikia ir patį vaiką ar jaunuolį, ir jo šeimą bei artimuosius. Sunku suvokti naujo gyvenimo taisykles, dar sunkiau su tuo susigyventi ir priimti kaip neišvengiamybę. Cukrinis diabetas kelia labai daug klausimų, apimančių ne tik ligos valdymą, kurio moko medicinos personalas, bet ir teisinius, socialinius, buitinius ir pan. reikalus, į kuriuos atsakymų tenka ieškoti pačiam. Dažną aplanko vienišumo ir

bejėgiškumo jausmas, nes kasdien susiduriama su įvairiais iššūkiais, kuriuos tenka įveikti savarankiškai bandymų ir paklydimų būdu. Klaidžiojimas nežinomybėje atima jėgas, kelia nusivylimą ir pyktį, o esant tokios būklės sunku išlikti ramiam ir praktiškai neįmanoma grįžti į įprastinį gyvenimo ritmą.

Priimti pasikeitusį gyvenimą, rasti atsakymus į begalę kylančių klausimų labai padeda to paties likimo žmoniu, kurie visa tai jau yra perėję ir patyrę, moralinis palaikymas ir praktiniai

patarimai. Labai svarbu pačiomis pirmomis diagnozės dienomis, kurios iš tiesų yra beprotiškai sudėtingos tiek fizine, tiek psichologine prasme, susirgusiajam vaikui ar jaunuoliui bei jo artimiesiems parodyti nuoširdų dėmesį, leisti suprasti, kad visi sudėtingi iššūkiai bus įveikiami, nes šalia – situaciją suprantantys ir ištiesti pagalbos ranką pasiruošę žmonės. Tai sumažina įtampą, pradeda blaiviau mąstyti, labiau pasitikima savo jėgomis, ryžtingiau priimami sprendimai, o tai lemia geresnę ligos kontrolę ir leidžia suvokti ir patikėti, kad gyvenimas su diabetu gali būti toks pat kokybiškas ir sėkmingas kaip ir prieš diagnozę.

Už projekto metu „Kalėdų šiluma diabetu susirgusiems vaikams“ surinktas lėšas bus suruošti krepšeliai, kurie bus perduoti naujai 1 tipo cukriniu diabetu susirgusiems vaikams ir jų šeimoms. Krepšeliuose šeimos ras palaiškimą išreiškiančius laiškus nuo kitų diabetu sergančių žmonių, reikalingas priemonės gyvenimui su diabetu palengvinti (diabeto reikmenų dėklas, nuo dūrių skausmo apsaugantis kremas, mažiausiai skausmo keliantis piršto pradūriklis, insulino injekcijų vietas gydanti kosmetika, skiriamoji diabetu sergančiojo apyrankė, gliukozės kiekį kraujyje keliantys produktai, becukriai skanėstai, žaislas, padedantis mokytis atlikti injekcijas), naudingos informacijos apie sergančių diabetu ir jų atstovų teises, išmokas, lengvatas, socialinių problemų sprendimo būdus.

Rūpestingai parinktos priemonės ir aiškiai išdėstyta informacija su reikalingomis nuorodomis naujai susirgusiems padės lengviau priimti ligą ir su ja susigyventi, leis iš anksto pasiruošti nerimą keliančioms situacijoms,




suteiks žinių, kaip spręsti su liga susijusius specifinius klausimus.

Aukoti projektui paprasta ir lengva – tereikia portale www.aukok.lt kategorijoje „Dovanok Kalėdas“ pasirinkti projektą „Kalėdų šiluma diabetu susirgusiems vaikams“ ir, paspaudus AUKOK, norimą sumą pervesti per el. bankininkystę.

Simbolinę sumą galima paaukoti siunčiant SMS žinutę numeriu 1405, įrašius tekstą 1567. SMS žinutės kaina 2 Eur.

Dėkojame kiekvienam, suprantančiam ir palaikančiam naujai susirgusius vaikus ir jų šeimas.

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje

 <https://dia-iq.lt/parama-diabetu-susirgusiems-vaikams/>

TOBULŲ CUKRAUS KREIVIŲ BEIEŠKANT

Ar prisimenate savo pirmąsias dienas sužinojus cukrinio diabeto diagnozę? Atmintyje turėtų iškilti slaugytoja diabetologė, mokanti skaičiuoti angliavandenius, ir jos rodomi paveikslėliai, kuriuose pavaizduoti maisto produktai, o po jais užrašai, kiek maiste angliavandenių, baltymų ir riebalų. Jei susirgote daugiau nei prieš dešimtmetį, greičiausiai apie baltymų ir riebalų poveikį glikemijos kreivėms nieks tada neaiškino. Tik prieš keletą metų pradėtas kreipti dėmesys į tai, kad baltymai ir riebalai taip pat kelia gliukozės kiekį kraujyje, ir į juos taip pat reikia atsižvelgti, apskaičiuojant reikiamo susileisti insulino kiekį.

Baltymai

Baltymai atlieka itin svarbią statybinę funkciją mūsų organizme. Jie dalyvauja atkuriant pasenusias ląsteles, formuojant naujas. Oda, nagai, plaukai, raumenys yra sudaryti iš baltymų. Baltymų pagrindu gaminasi dauguma hormonų. Vienas tokių, ypač svarbių sergantiems cukriniu diabetu, yra insulinas.

Sergantiems diabetu labai svarbi viena baltymų funkcija – kartu su angliavandeniais jie yra maistas smegenims. Gliukogenezė – sudėtingas žodis, kurio įsidėmėti nebūtina, tačiau užtenka žinoti, kad tai yra procesas, kai kepenys baltymus (amino rūgštis) paverčia gliukoze. Skirtingai nei angliavandeniai, kurie beveik akimirksniu patenka į kraują, amino rūgštims tapti gliukoze užtrunka gerokai ilgiau. Per kiek laiko ir koks tiksliai kiekis tampa gliukoze, labiausiai priklauso nuo suvalgytų baltymų kiekio, žmogaus fizinio aktyvumo ir bendros mitybos. Jei esate įpratę valgyti mažai angliavandenių, organizmas tarsi išmoksta baltymus ganėtinai greitai paversti energija – dažnai tai netrunka nė valandos. O jei mityba gausi angliavandenių, kūnas, gavęs baltymų, leidžia sau patingiau ir juos skaido 2–3 valandas. Būtent suvalgę

didesnį kiekį mėsos, kiaušinių ar ankštinių daržovių, greičiausiai ir pastebite gliukozės kreivės kilimą tarsi iš niekur. Siekiant to išvengti, reikia stebėjimo būdu išsiaiškinti, būtent kuriuo metu įprastai gliukozės kiekis kraujyje kyla, ir prieš pakylant suleisti reikiamą kiekį insulino.

Žinant, kad nuo 30 iki 50 proc. baltymų tampa energija, insulino kiekis baltymams skaičiuojamas taip pat, kaip ir angliavandeniams, tik padalijama iš 3 (nes taip saugiausia). Tarkime, jei pusryčiams valgote 3 vidutinius kiaušinius, kurių viename yra 7 g baltymų, tai bendrą baltymų kiekį ($7 \times 3 = 21$) padalijate iš 3 ($21 : 3 = 7$) ir insulino suleidžiate tiek, kiek leistumėte 7 gramams angliavandenių. Jei gliukozės kiekis kraujyje vis dėlto išsilaiko aukštesnis, kitą kartą galima pabandyti baltymų kiekį dalinti iš 2 ($21 : 2 = 10,5$) ir leisti tiek, kiek leistumėte 10,5 g angliavandenių.

Riebalai

Tai yra dar vienas kūno energijos šaltinis. Riebalai yra tarsi atsargos juodai dienai – jei kartais tektų badauti ar papildomai eikvoti energiją, juos pirmiausiai panaudotumėme. Riebalai kaupiami visame kūne – organuose, raumenyse. Ir tai nėra nuostabu – 1 gramas riebalų turi

net 9 kcal, o baltymai ir angliavandeniai beveik du kartus mažiau – po 4 kcal.

Riebalai mūsų organizmui yra reikalingi, nes juose tirpsta vitaminai E, A, D, K. Riebalai būtini ir vaisiaus smegenų vystymuisi. Tačiau vertėtų nepamiršti, kad jie būna gerieji ir blogieji, dar vadinami sočiaisiais ir nesočiaisiais, nors su sotumo jausmu jie nelabai turi ką bendro. Sotieji, t. y. gyvulinės kilmės, riebalai gali sukelti daug problemų – kraujagyslių užsikimšimą, padidėjusį kraujospūdį, perteklius linkęs kauptis pilvo ir šlaunų srityse. Tokių riebalų gausu raudonoje mėsoje, pieno produktuose, margarine, svieste, sūryje.

Nesočiųjų riebalų, vadinamų omega-3, gausu riešutuose, sėklose, daržovėse bei žuvyje. Priešingai nei gyvuliniai riebalai, jie padeda palaikyti gerą savijautą ir organizmas pats jų nemoka pasigaminti ar sintetinti. Nepaisant to, perteklius taip pat gali turėti neigiamą poveikį organizmui, todėl verta prisiminti, kad saikas reikalingas visur.

Sergantiems cukriniu diabetu riebalai turi ypatingą poveikį. Ne, jie nevirsta gliukoze, kaip kartais galvojama. Riebalai sukelia atsparumą insulinui. Būtent riebalai po 3–4 val. palengva ima kelti gliukozės kiekį kraujyje, todėl jei vakarienei pavalgėte riebesnio maisto, tikėtina bemiegė naktis, nes visaip kaip bandysite sugrąžinti gliukozės kreivę į sveiko proto ribas, tačiau visos pastangos nueis perniek. Turbūt ne vienam girdėta frazė „Leidžiūosi insulino kaip vandenį – jokių poveikių“, kuriai yra paaiškinimas – tai riebalų sukeltas atsparumas insulinui. Gyvulinės kilmės riebalai sukelia atsparumą insulinui iki 8–12 val., o augalinės kilmės – iki 6–8 val. Tai reiškia, kad tą laiką insulino poreikis padidės apie 30–50 proc. Taigi po riebios vakarienos, leidžiant insulino visą naktį, iš dalies padengiamas trūkstamo

bazinio insulino kiekis. Paryčiais, atsistačius jautrumui insulinui, gliukozės kiekis kraujyje, atrodo, savaime nukrenta.

Kaipgi sureguliuoti gliukozės kiekį kraujyje po riebaus maisto? Jautrumą insulinui labai pagerina fizinis aktyvumas. Taigi, jei vakariene buvo gausi riebalų, pajudėkite: palaipiokite laiptais, pasivažinėkite dviračiu, aktyviu žingsniu pasivaikščiokite ir pan. Jei naudojate insulino pompą, praėjus 30–60 min. po valgio 4–8 valandoms padidinkite bazę iki 150 proc. Tai labai svarbu padaryti, kad numatomo gliukozės kraujyje kilimo metu organizmas jau turėtų pakankamai daug aktyvaus insulino. Jei insulino tuo metu trūks, sumažinti gliukozės kiekį kraujyje bus vargiai įmanoma. Naudojant švirkštikius sureguliuoti gliukozės kiekį kraujyje po riebaus maisto kiek sudėtingiau – po valgio praėjus 30–60 min. reiktų suleisti nedidelę dozę (geriausiai ne daugiau kaip 0,5 vv) ir tai kartoti kas kelias valandas. Verta pagalvoti, ar cepelinai, pica, čeburekai ar netgi nekalti atrodanti varškė tikrai yra geriausias pasirinkimas vakarienei.

Žinias apie baltymų ir riebalų poveikį galima pritaikyti labai naudingai – prieš sporto treniruotę, žygį, varžybas ar sunkų fizinį darbą suvalgę riebalų ir baltymų gausaus maisto, galite būti beveik tikri, kad pavyks išvengti hipoglikemijos. Taip pat riebalai ir baltymai lėtina angliavandenių įsisavinimą, todėl verta pabandyti gliukozės kiekį kraujyje greitai keliančius produktus maišyti su baltymais ir riebalais, pvz., į kruopų košę įdėti šaukštą grietinės arba įmaišyti avokadą, užbarstyti sūrio. Suderinę baltymų, riebalų ir angliavandenių santykį galite tikrai išlaikyti tobulą gliukozės kreivę.

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje

<https://dia-iq.lt/baltymai-ir-riebalai>

Insulino pompa

Dana-i

išskirtinė –
sukurta taip, kad
galėtų būti valdoma ir
sąveikauti su
patvirtintais uždaro
ciklo algoritmais.

inovatyvi –
galimybė valdyti
insulino pompą tiek
Android, tiek ir iOS
išmaniuosiuose
telefonuose
veikiančia AnyDana
programėle.



išmani –
saugus BLE 5.0 ryšys
su išmaniaisiais
telefonais atveria
galimybes tiek
nuotolinio valdymo
programoms, tiek ir
uždaro ciklo
algoritmams.

intuityvi –
lengvai valdomas
menu, kai dažniausiai
naudojamos funkcijos
yra iškeltos insulino
pompos menu
priekyje.

www.insulinopompa.lt

UAB „Abovita“, Žemaitės g. 21, Vilnius

Nemokama linija 8 800 20055

Asta Berdikšlienė

NAUJOJI „DANA-i“ POMPA – KONSERVATYVUMAS IR INOVATYVUMAS VIENAME

Vos išgirdusi apie į Lietuvą atkeliaujančią naują „Dana-i“ pompą nudžiugau, tikėdamasi, kad gal ji bus mažesnė, modernesnė, lengvesnė ir visai geresnė. Tačiau pokalbis su atstovais greitai nuleido ant žemės – ji 20 procentų sunkesnė ir didesnė už pirmąją, mano turimą ir mylimą „Dana RS“. Slinko mėnesiai, o aš vis nesiryžau jos bandyti. Galiausiai ryžausi šiam žingsniui, nes kaipgi kitaip sužinoti, ko vertas naujas produktas?

Pirmiausiai nustebau, kad visgi naujoji pompa ne tiek daug didesnė (97 x 47x 22 mm) už mano turimą – skirtumas vos keli milimetrai. Didesnis svoris (86 g su baterija) taip pat ne labai jaučiasi. Dar vienas pastebėjimas – daug kokybiškesnis plastikas, iš kurio ji pagaminta. Jei mano mielai vadinamą „Danutę“ daug kas apibūdina kaip žaislinę, tai apie naująją jos versiją to pasakyti tikrai nepavyktų – tai solidus ir rimtas daiktas.

Labiausiai mane džiuginantis dalykas, kad „Dana“ pompų gamintoja „Sooil Development Co.“ gaminių technologijų nelaiko po devy-

niais užraktais ir bendradarbiauja su Android APS (dirbtinės kasos) kūrėjais, vis tobulindama ir pritaikydama savo produktus naudoti būtent su šia sistema.

Privalumai

1. Išplėstas Bluetooth veikimo laukas ir stabilus BLE 5.0 leidžia nutolti su pompa nuo telefono daug toliau, nei su „Dana RS“. Tai leidžia daug laisviau judėti savo aplinkoje, nesirūpinant, kur yra paliktas su pompa susietas išmanusis telefonas. Tą tikrai įvertins aktyviai sportuojantys ar besitreneruojantys žmonės.
2. Susiejimas su Android APS užtrunka mažiau nei minutę. Greitas ir saugus BLE 5.0 ir suderintos technologijos be vargo leidžia prijungti ar keisti SOOIL gamintojo pompas.
3. Pompos valdymas. Meniu lietuvių kalba, labai lengvai suprantamas. Pompa valdoma keturiais mygtukais, ekranas nespaltotas, priima senuosius telefonus, todėl galėtų būti patraukli naudoti vyresnio amžiaus žmonėms.
4. Išmani. Beveik visiems telefonų modeliams pritaikyta „AnyDana“ programėlė leidžia valdyti pompą per išmanųjį telefoną nuo pirmos ►

Palyginimui „Dana Diabecare R“ ir „Dana-i“.
I. Jalovės nuotr.



minutės. Tai yra didelis privalumas siekiant diskretiškumo, nes insuliną galima suleisti ne liečiant pompos. Be to, išmaniuoju telefonu valdoma insulino pompa yra patogesnė turintiems regos problemų, nes telefone galima išsidinti ekrano vaizdą arba naudoti neregiamas skirtą programėlę, įgarsinančią ekrano duomenis.

5. Padidintas skaidrus langelis, leidžiantis stebėti, ar teisingai įstatytas rezervuaro sriegis, ar rezervuare nėra oro burbulų.

6. Ryškesnis ekrano apšvietimas leidžia geriau matyti užrašus pompos ekrane.

7. Rezervuaro užsukimas. Specialus tinkamoje pozicijoje esantis fiksatorius leidžia būti tikram, kad rezervuaras užsuktas tinkamai.

8. Automatinis serteris – prietaisas, pats susukantis sriegį iki tinkamo lygio ir nustatantis tikslų insulino vienetų kiekį rezervuare. Visa informacija perduodama automatiškai Bluetooth ryšiu į pompą.

9. Kaip ir kitose „Dana“ pompos versijose, yra išimamas rezervuaro susukimo varžtas. Susidėvėjus sriegiui vos už kelis eurus galima pakeisti nauju (rinkinyje yra du), tad nereikės jokio garantinio serviso ir būsite tikri dėl pompos ilgaamžiškumo.

10. Pompa naudoja standartinę AAA tipo bateriją (būtent dėl to ji tapo kiek didesnė ir sunkesnė), todėl nebereikia sukti galvos netikėtai išsikrovus baterijai, nes tokio tipo baterijų galima rasti bet kurioje parduotuvėje ar degalinėje, be to, nesunkiai jų rasite ir namuose – sieniniame laikrodyje ar televizoriaus distancinio valdymo pultelyje. Tai suteikia ištis daugiau ramybės ir saugumo, nei naudojant ankstesnes prietaiso versijas su specialiomis baterijomis.

11. Skirtingi insulino leidimo greičiai užtikrina mažiausią įmanomą skausmo pojūtį, pataikius kateterį į jautresnę vietą.

12. Suasmenintas boluso skaičiuotuvas. Kiekvienai paros valandai galima nustatyti atskirą jautrumą insulinui ir insulino bei angliavandenių santykį.

13. Skirtingai nei „Dana R“ ar „Dana RS“, mygtukai yra kietesni ir todėl patvaresni, taip greitai nenusidėvi ir išlieka funkcionalūs. Tai ypač aktualu moterims, turinčioms ilgus nagus.

14. Platus kateterių ir infuzijos sistemų pasirinkimas pagal vamzdelio ilgį, kateterio tipą ir ilgį. Tikrai galima rasti sau tinkamą pagal gyvenimo būdą, dūrimo vietą, aktyvumą, riebalinį sluoksnį ar amžių.

Trūkumai:

1. Rezervuaro užsukimas kiek labiau atsikišęs nei „Dana R“ ar „Dana RS“.
2. Serteris ir pompa turi skirtingas baterijas. Serteris naudoja specialią bateriją.

Išvada

„Dana-i“ pompos nemėgti tiesiog neįmanoma. Ji tinka tiek mažiems vaikams, tiek vyresnio amžiaus žmonėms. Suteikia absoliutų diskretiškumą – insulinas suleidžiamas keliais telefono mygtukų paspaudimais, vaikų žaidimai nebus nutraukti dėl poreikio koreguoti glikemiją – tėvai tai gali atlikti išmaniuoju įrenginiu per tikrai didelį atstumą. Naudojant naujausią SOOIL produktą, susidaro įspūdis, kad jį kūrė žmogus, pats sergantis cukriniu diabetu – apie viską pagalvota. Ar keičiau savo senąją pompą į naująją „Dana-i“? Žinoma, pirmai progai pasitaikius! ■

„Diabeto IQ“ informacija

GLIKEMINĖ APKROVA

Susirgus cukriniu diabetu vienas pagrindinių uždavinių yra išsiaiškinti insulino ir angliavandenių santykį, t. y. kiek reikia suleisti insulino tam tikram angliavandenių kiekiui. Tačiau net ir žinant šį santykį, ne visada pavyksta išlaikyti gliukozės kiekį kraujyje normos ribose. Regis, suskaičiuota kiekviena kruopelė, kiekvienas duonos trupinėlis ir suleista tiksliai insulino dozė, bet gliukozės kreivė kyla į viršų nors tu ką! Į nevirtą varo situaciją, kai to paties maisto mažesnis kiekis veikia vienaip, o didesnis kiekis, kai, rodos, tereikia padauginti iš dviejų, – visiškai kitaip. Bėda ta, kad elementarieji matematikos dėsniai diabeto užduotyse ne visada veikia – dukart du ne visada lygu keturi.

Prieš pradėdami aiškintis diabeto matematikos taisykles, grįžkime į devintą praėjusio amžiaus dešimtmetį, kai kanadietis gydytojas Davidas Jenkinsas, norėdamas padėti diabetu sergantiems žmonėms pasirinkti maistą, mažiausiai keliantį gliukozės kiekį kraujyje, sudarė glikeminio indekso lentelę. Cukrų ir gliukozę prilygino šimtui balų, kaip didžiausią įtaką glikemijai turinčius produktus. Bananai, vynuogės, arbūzai ir kiti saldūs vaisiai gavo 70–90 balų. Iš esmės visi produktai buvo suskirstyti į aukštą, vidutinį ir žemą glikeminį indeksą turinčias grupes. Išskirti ir įvairiai termiškai apdoroti produktai, tarkime, kepto batato glikeminis indeksas yra 94, o virto – 46. Labai įdomu, kad keptos krakmolingos bulvės gavo 111 balų, kas yra daugiau už cukrų. Mokslininko įsitikinimu, diabetu sergantiems asmenims, norint palaikyti gerą gliukozės kiekį kraujyje, reikia valgyti tik žemo glikeminio indekso produktus, o piktnaudžiauti skalės viduryje esančiais patiekalais galima tik labai retai. Netrukus ir dietologai ėmė taikyti šį principą antsvorio turintiems pacientams.

Bėgant metams ir tobulėjant diabeto savikontrolės galimybėms, pacientai pastebėjo, kad suvalgius nedidelį „uždrausto vaisiaus“ kiekį,

niekio baisaus gliukozės kreivėms nenutinka. Viena ar dvi vynuogės, kąsnis banano ar pyrago taip greitai ir stipriai nekelia gliukozės kiekio kraujyje. Netylant diskusijoms tarp gydytojų ir diabetu sergančių, kai viena pusė kategoriškai riboja ar net draudė tam tikrus produktus, o kita pusė bandė išsikovoti teisę nors kartkartėmis pasaldinti gyvenimą, 1997 metais Harvardo universiteto mokslininkas Valteris Viletas (Walter Willett) ir jo komanda išsprendė šį rebusą ir rado atsakymą – kalta glikeminė apkrova. Skirtingai nuo glikeminio indekso, kuris lygina tokį patį angliavandenių skaičių turinčių produktų poveikį glikemijai, naujas metodas labiau kreipė dėmesį į faktiškai suvalgyto maisto angliavandenių kiekį. Pagal įtaką glikemijai glikeminė apkrova skirstoma taip:

žema glikeminė apkrova – iki 10, vidutinė glikeminė apkrova – 11–19, aukšta glikeminė apkrova – daugiau kaip 20.

Glikeminė apkrova apskaičiuojama pagal formulę:

GI x AG/100,

kur GI – glikeminis indeksas,

AG – angliavandenių kiekis porciijoje. ▶

Tokiu būdu uždrausti produktai tapo leistini, ribojant jų kiekį. Pavyzdžiui, arbūzas laikomas ne pačiu tinkamiausiu maistu sergantiems diabetu, jo glikeminis indeksas yra 75, 100 g gabalėlyje yra 7 g angliavandenių. Tačiau apskaičiavus arbūzo glikeminę apkrovą, paaiškėtų, kad tai žemos glikeminės apkrovos produktas ($75 \times 7 / 100 = 5,25$). Netgi 200 g arbūzo taip pat dar turėtų žemą glikeminę apkrovą ($75 \times 14 / 100 = 10,5$). Taigi ne tik arbūzai, bananai, vynuogės ar net išsvajotas mažytis gabalėlis torto tapo ne draudžiamu, o ribojamu maistu, t. y. leidžiamu suvalgyti nedidelį kiekį.

Žinoma, užtruko ne vienerius metus, kol medikai priėmė šią naują informaciją, o kai kur ji vis dar ignoruojama ir pacientams apie tai neaiškinama. Daugelis dietologų iki šiol sudarinėja mitybos planus remdamiesi tik glikeminiu indeksu, kuris parodo tik dalį tiesos.

Taigi grįžkime prie diabeto matematikos, kur, kaip jau sakėme, dukart du ne visada lygu keturi. Sakykime, dvi dienas iš eilės valgomas tas pats maistas (pvz., ryžiai, kurių glikeminis indeksas 73, angliavandenių kiekis 100 gramų virto produkto yra 30 g), tik vieną dieną jo suvalgoma 50 g, o kitą dieną dėl didesnio apetito – 100 g. Matematiškai žiūrint, jei pirmą dieną pakako 1 vv insulino, antrą dieną, valgant dvigubai daugiau, turėtų pakakti 2 vv insulino, bet kažkodėl gliukozės kiekis kraujyje laikosi aukštesnis ir nė neketina kristi. Kodėl? Todėl, kad pirmą dieną glikeminė apkrova buvo žema ($73 \times 15 / 100 = 10,95$), o antrą dieną, suvalgius dukart daugiau, glikeminė apkrova jau buvo aukšta ($73 \times 30 / 100 = 21,9$). Žemos apkrovos maistui skaičiuojama vienokia insulino dozė, o aukštos

apkrovos – visiškai kitokia – nebūtinai dviguba. Todėl sergant diabetu pravartu ne tik žinoti insulino ir angliavandenių santykį, bet ir išsiaiškinti, kiek insulino reikalinga skirtingos glikeminės apkrovos maistui. Tą padaryti galima tik atidžiai stebint gliukozės kreives ir išsivedus savas formules.

Norint gerai valdyti diabetą, yra svarbus tiek glikeminis indeksas, tiek glikeminės apkrovos reikšmė, nes abu rodikliai padeda įvertinti, ar pasirinkti produktai ir jų kiekis yra palankūs sveikatai. Didžiausią glikeminį indeksą turi produktai, kurie yra stipriai perdirbti bei turintys lengvai skylančių angliavandenių, vadinasi, jų mitybos racione turėtų būti mažiausiai. Glikeminės apkrovos reikšmė gali pasufleruoti, kokio dydžio turėtų būti porcija, kad nereikėtų vargti kovojant su j kosmosą šaunančiomis gliukozės kreivėmis. Sakykime, jeigu žmogus, valgydamas tris kartus per dieną, suvartoja 120 g angliavandenių ir jam nepavyksta išlaikyti gliukozės kiekio normos ribose, galbūt reikėtų pabandyti tą patį angliavandenių kiekį išskaidyti ne per tris (po 40 g angliavandenių), o per penkis kartus (po 24 g angliavandenių). Valgant mažesnėmis porcijomis, bet dažniau, skatinamas metabolizmas ir reguliuojamas svoris, taip pat mažėja paros insulino dozė, lengviau išlaikyti gliukozės kiekį normos ribose. Glikeminės apkrovos taikymo metodas įrodo, kad svarbu ne tik tai, ką valgome, bet ir kokiais kiekiais. ■



Dovilė Byčienė

REABILITACIJA SERGANTIEMS DIABETU

Sergantiems cukriniu diabetu gali būti skiriamos medicininės reabilitacijos paslaugos, dėl kurių poreikio sprendžia pacientą gydantys gydytojai. Jie, atsižvelgę į paciento sveikatos būklę ar atsiradusius ligos progresavimo požymius, gali parengti siuntimą fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojui, kuris gali parinkti ir skirti reabilitacinį gydymą. Yra trys reabilitacijos etapai, juos skiriant remiamasi skirtingais reikalavimais, atsižvelgiant į paciento amžių ir sveikatos būklę.

REABILITACIJA VAIKAMS

1-asis reabilitacijos etapas vaikams, sergantiems cukriniu diabetu ir gydomiems insuliniu (ligos kodas E10), pradamas ambulatorinio arba stacionarinio gydymo metu, t. y. gydantis ligoninėje ar lankantis ambulatorinio gydymo įstaigoje. Pagal indikacijas skiriamos pavienės medicininės reabilitacijos paslaugos, pvz.: kineziterapija, ergoterapija, fizioterapija, masažas, o stacionare gali būti paskirtos ir medicinos psichologo ar socialinio darbuotojo konsultacijos. Vienam pacientui per **10 darbo dienų** suteikiama **10 procedūrų** (jų skaičius gali būti didinamas arba mažinamas, atsižvelgiant į paciento būklę ir indikacijas).

Pirmojo etapo ambulatorinės medicininės reabilitacijos paslaugos vaikams nėra privalomos tada, kai nėra galimybių suteikti pirmojo etapo ambulatorinių medicininės reabilitacijos paslaugų arba kai skiriama pakartotinė ir palai-komoji reabilitacija, arba suteikus dienos chirurgijos paslaugas. Tuomet pacientas gali būti iš karto siunčiamas į atitinkamas paslaugas teikiančią asmens sveikatos priežiūros įstaigą, medicinos dokumentuose nurodant priežastį.

2-asis reabilitacijos etapas vaikams, sergantiems cukriniu diabetu ir gydomiems insuliniu (ligos kodas E10), skiriamas, kai:

- ilgiau nei 2 savaites užsitęsęs glikemijos

nestabilumas arba svyruojantis insulino poreikis **arba**

- HbA1c yra **daugiau nei 6,5 %**.

Paslaugos, teikiamos vienam ligoniui per **10 darbo dienų** (bendra reabilitacijos trukmė – 18 kalendorinių dienų):

- kineziterapija – 15 procedūrų,
- masažas – 6 procedūros,
- fizioterapija – 7 procedūros,
- 2 psichologo konsultacijos ir (arba) užsiėmimai,
- socialinio darbuotojo konsultacijos, esant indikacijų,
- dietoterapija.

Paslaugos, teikiamos pagal indikacijas: medikamentinis gydymas, ligonio ir jo artimųjų mokymas ir kt. Paslaugų ar tyrimų skaičius gali būti didinamas arba mažinamas, atsižvelgiant į paciento būklę ir indikacijas.

Antrasis reabilitacijos etapas skiriamas:

- iš karto po ambulatorinio gydymo, kai yra atitinkamas biosocialinių funkcijų sutrikimo ir (arba) ligos sunkumo laipsnis,
- po gydymo ligoninėje.

Pacientui **dešimčiai dienų** išduodama pažyma, patvirtinanti teisę į kompensaciją už medicininę reabilitaciją. Į medicininės reabilitacijos ►

paslaugas teikiančias asmens sveikatos priežiūros įstaigas pacientai privalo atvykti ne vėliau kaip per 5 darbo dienas nuo stacionarinio gydymo ir pirmojo reabilitacijos etapo baigimo dienos (*nuo formos Nr. 027/a ir epikrizės išrašymo dienos*). Paciento atstovams reikia telefonu susisiekti su pasirinkta reabilitacijos įstaiga ir suderinti atvykimo datą. Jeigu pacientui antrasis reabilitacijos etapas yra indikuotinas vėliau, konkrečią datą nurodo siunčiantysis gydytojas.

Pacientai siunčiami į tas reabilitacijos įstaigas, kurios teikia endokrininio profilio reabilitacijos paslaugas, pvz. LSMU Kauno ligoninės Vaikų ligų klinikos Vaikų reabilitacijos skyrius „Žibutė“ (Kačerginė). Konkrečią įstaigą galima pasirinkti pačiam.

Vaikai iki 8 metų turi teisę vykti į medicininės reabilitacijos įstaigas lydimi slaugančio asmens. Į medicininės reabilitacijos įstaigas vykstančius kelis tos pačios šeimos vaikus lydi tik 1 slaugantis asmuo. Vyresni nei 8 metų amžiaus vaikai gali būti lydimi slaugančio asmens, jei vaikui yra nustatytas neįgalumas arba gydytojų konsultacinė komisija nustatė, kad reikalinga slauga.

REABILITACIJA SUAUGUSIEMS

1-asis reabilitacijos etapas suaugusiems, sergantiems cukriniu diabetu (ligos kodas E10–E14), skiriama ūmiu ligos periodu, jei nėra kontraindikacijų, pradedama ambulatorinė reabilitacija arba pavienės nemedikamentinio gydymo priemonės.

Vienam pacientui per **10 darbo dienų** suteikiama **10 procedūrų** (jų skaičius gali būti didinamas arba mažinamas, atsižvelgiant į paciento būklę ir indikacijas).

2-asis reabilitacijos etapas suaugusiems,

3-iasis reabilitacijos etapas vaikams, sergantiems cukriniu diabetu ir gydomiems insulinu (ligos kodas E10), skiriamas, kai diabetas yra subkompensuotas ir HbA1c yra **mažiau nei 6,0 %**.

Paslaugos, teikiamos vienam ligoniui per **10 darbo dienų** (bendra reabilitacijos trukmė – 16 kalendorinių dienų):

- kineziterapija – 10 procedūrų,
- masažas – 5 procedūros,
- fizioterapija – 6 procedūros,
- 2 psichologo konsultacijos ir (arba) užsiėmimai,
- socialinio darbuotojo konsultacijos, esant indikacijų.

Paslaugos, teikiamos pagal indikacijas: medikamentinis gydymas, ligonio ir jo artimųjų mokymas ir kt. Paslaugų ar tyrimų skaičius gali būti didinamas arba mažinamas, atsižvelgiant į paciento būklę ir indikacijas.

SVARBU. Į reabilitaciją dėl tos pačios ligos pacientai siunčiami tik vienam kursui (iki 3-ų reabilitacijos etapų) per vienerius kalendorinius metus.

sergantiems cukriniu diabetu, skiriamas, kai yra **diabetinės pėdos** sindromų: ligos kodai E10.5, E11.5, E12.5 (ir) kai reikalingos ortopedinės priemonės.

Paslaugos vienam ligoniui per **10 darbo dienų** (bendra reabilitacijos trukmė – 18 kalendorinių dienų):

- kineziterapija – 20 procedūrų,
- ergoterapija – 6 procedūros,
- masažas – 6 procedūros,
- fizioterapija – 7 procedūros,
- 2 psichologo konsultacijos,

- 1 socialinio darbuotojo konsultacija,
- dietoterapija.

Pacientai siunčiami į tas **reabilitacijos įstaigas**, kurios teikia endokrininio profilio reabilitacijos paslaugas, pvz. Palangos „Pušynas“, „Žvorūnė“, „Energetikas“ ir kt. Konkrečią įstaigą galima pasirinkti pačiam.

3-iasis reabilitacijos etapas suaugusiems, sergantiems cukriniu diabetu, skiriamas, kai:

- yra vidutinė ir sunki cukrinio diabeto forma, subkompensacijos stadijoje: ligos kodai E 10.4–7, E 11.4–7, E 12.4–7 **arba**
- glikemija daugiau kaip 6 mmol/l nevalgius; glikemija daugiau kaip 10 mmol/l po valgio **arba**
- HbA1c yra **8,5 % ar daugiau**.

Paslaugos vienam ligoniui per **10 darbo dienų** (bendra reabilitacijos trukmė – 12 kalendorinių dienų):

- kineziterapija – 10 procedūrų,

- ergoterapija – 2 procedūros,
- masažas – 5 procedūros,
- fizioterapija – 10 procedūrų,
- 2 psichologo konsultacijos.

Paslaugos, teikiamos pagal indikacijas: medikamentinis gydymas, ligonio ir jo artimųjų mokymas ir kt.

SVARBU. Į reabilitaciją dėl tos pačios ligos pacientai siunčiami tik vienam kursui (iki 3-ų reabilitacijos etapų) per vienerius kalendorinius metus.

Parengta pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą „Dėl medicininės reabilitacijos ir sanatorinio (antirecidivinio) gydymo organizavimo“. Galiojanti suvestinė redakcija: 2022-08-01.

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje



<https://dia-iq.lt/reabilitacija>

IŠMOKŲ DYDŽIAI NUO 2023 M.

Nuo 2023 m. sausio 1 d. didės ne tik pensijos ar minimali alga, bet ir šios išmokos:

• **Priežiūros (pagalbos) išlaidų tikslinė kompensacija:**

1 lygis – 161,7 € (2022 m. dydis – 151,8 €)

2 lygis – 88,2 € (2022 m. dydis – 82,8 €)

Kompensacija, kai spec. poreikiai nustatyti iki 2018 m. gruodžio 31 d. – 73,5 € (2022 m. dydis – 69 €).

• **Neįgalumo/darbingumo šalpos išmokos: vidutinio neįgalumo lygio išmoka** – 276 € (2022 m. dydis – 259,5 €)

lengvo neįgalumo lygio išmoka – 184 € (2022 m. dydis – 173 €)

darbingumo lygio išmokos bazė – 184 € (2022 m. dydis – 173 €)

• **Išmoka vaikui** (vadinamieji *vaiko pini-*

gai), kuriam nustatytas neįgalumas – 136,22 €

(2022 m. dydis – 127,88 €).

Išmokos už sausio mėn. yra išmokamos vasario mėn.

Daugiau informacijos: <https://socmin.lrv.lt/lt/naujienos/2023-metais-gyventoju-pajamos-dides-atlyginimai-seniorai-sulauks-dides-niu-pensiju-ugtels-ir-kitos-ismokos>

Konsultacijos neįgalumo, spec. poreikių nustatymo ar kt. teisiniais klausimais:

Dovilė Byčienė (Facebook soc. tinkle)

☎ 8 605 03238 ✉ dovile@dia-iq.lt

Konsultacijų laikas – darbo dienomis nuo 9 iki 17 val. ■

Rugilę Krasauskaitę kalbina Jorigė Augustinaitė

DIABETAS – NE PRIEŽASTIS SAVE RIBOTI

Gatvėje sutikusi nepažįstamąjį, ant kurio rankos – gliukozės jutiklis ar iš kišenės kyšo insulino pompos vamzdelis, visada sau mintyse pasakau: „O, savasi!“ Pro akis neprasprūdo ir socialiniame tinkle (Instagramo paskyra rugiekr_poledance) pastebėta mergina, pasidalinusi savo vaizdo įrašu, kuriame ji atlieka ypatingą akrobatinį šokį prie stulpo. Kad ji irgi sava, nusprendžiau ant kūno pamačiusi jutiklį, atrodo, visai netrukdančią jos sudėtingam pasirodymui. Žinant, kiek daug pastangų reikalauja ligos valdymas užsiimant fizine veikla, neįmanoma nesizavėti merginos išverme, tvirtu kūnu ir stiprybe. Tad kviečiu susipažinti su Rugile, kuri, manau, įkvėps visus, dėl diabeto nedrįstančius realizuoti savo pomėgių.

Prašau prisistatyti.

Man 25 metai, gyvenu Vilniuje, nors esu kilusi iš Kauno. Esu Pole Sport instruktorė ir performerė. Tuo ir degu, tiesiog dievinu mokyti žmones šio sporto, matyti, kaip padedu žmonėms auginti pasitikėjimą savimi ir savo kūnu. Taip pat ir mano asmeniniai pasirodymai kelia daug gerų emocijų. Atrodo, jog po kiekvieno išėjimo į sceną pradedu gyvenimą mylėti dar labiau.

Koks buvo tavo gyvenimas prieš diagnozuojant 1 tipo cukrinį diabetą?

Diabetu susirgau paauglystėje, tad mano gy-

venimas prieš diabetą ir dabar labai skiriasi, mat gerai prisimenu, ką reiškia gyventi nesergant šia liga. Pasiilgstu lengvabūdiško paaugliško gyvenimo, kuriame buvo tiesiog mažiau rūpesčių, mažiau atsakomybės, daugiau laiko, praleisto su draugais. Nors ir prisimenu tą nerūpestingą gyvenimą prieš diabetą, praeitis manęs nestabdo. Išmokau gyventi su liga ir neleidžiu diabetui manęs riboti.

Kokia buvo ligos pradžia? Kaip tu ir tavo artimieji reagavote į šią diagnozę?

Tuomet man buvo 16 metų. Mane pradėjo

kankinti nuolatiniai galvos skausmai ir nenumalšinamas troškulys. Pasitarusios su mama nusprendėme, kad reiktų pasidaryti kraujo tyrimus. Tyrimų atsakymai ir 1 tipo cukrinio diabeto diagnozė, aišku, sukrėtė. Iš tikrųjų gal net labiau tėvus nei mane pačią. Išgirdusi šią žinią, kurį laiką buvau šoko būsenos, bet po kelių dienų apsiratau su šia mintimi ir nusprendžiau, kad galiu su tuo gyventi. Žinoma, liūdesys ir nuovargis nuo tiek daug sukrečiančios informacijos laikėsi dar apie mėnesį ar du. Tėvai dar bandė rasti įvairiausių būdų, kaip man padėti, tačiau šioje situacijoje gali padėti tik vaistai. Tad gana greitai pradėjau tiesiog pati tvarkytis ir stengtis grįžti į įprastą gyvenimą.

Kaip tau sekasi gyventi su diabetu dabar? Kokių būdų valdai ligą?

Ligos valdymo asė tikrai nesu, tačiau ligą jau pažįstu, žinau savo kūno tendencijas. Aišku, diabetas mane kartais tikrai nustebina. Būna, kad žiūriu į savo cukrų ir nesuprantu, nei kas čia vyksta, nei kodėl. Tačiau džiaugiuosi, jog naudoju sensorių, ir jo dėka galiu nedelsdama sureaguoti į savo cukrų ir iškart priimti tolimesnį sprendimą. Insuliną leidžiuosi penais, nes dėl darbo specifikos būtų sudėtinga naudoti insulino pompą.

Kaip reaguoja žmonės sužinoję, jog sergi diabetu? Ar drąsiai kalbi apie savo ligą?

Savo ligos neslepiu, bet tikrai neinu ir visiems apie ją neįsakaju. Yra žmonių, kurie lanko mano treniruotes jau keletą metų, tačiau apie tai, kad sergu diabetu, sužinojo tik tada, kai pradėjau naudoti sensorių. O būdama su gerai pažįstamais žmonėmis galiu drąsiai susileisti insulino ir daugiau papasakoti apie diabetą.

Ką iš tavęs atėmė ir ką suteikė diabetas?

Diabetas į mano gyvenimą atnešė daugiau kontrolės, taip pat jo dėka išmokau susidėlioti



V. Graužinytės nuotr.

prioritetus. Negalvoju, ar diabetas iš manęs kažką atėmė. Su liga turėsiu gyventi likusį savo gyvenimą, ji yra mano dalis, tad nei gailiu, nei pykstu ant savęs, kad turiu diabetą. Taip pat manau, kad ilgesnėje perspektyvoje nuolatinės neigiamos mintys pakenktų mano emocinei sveikatai.

Papasakok įsimintiną istoriją, susijusią su diabetu?

Turėjau pasirodymą vėlai vakare, tad išvažiuodama iš namų nusprendžiau greitai kažkuo pasistiprinti, kad turėčiau daugiau jėgų šokdama. Suvalgiau didelį indelį jogurto ir tada ėmiau galvoti, ar tikrai prieš valgydama susileidau insulino. Kadangi neprisiminiau ir labai skubėjau, susileidau insulino jau ir pavalgusių. Nuvykus į renginio vietą, pradėjo kristi cukraus kiekis kraujyje. Suvalgiau saldainių. Nepadėjo. Kokį pusvalandį valgiau tuos saldinius ir supratau, kad jogurtui susileidau du kartus – ir prieš valgydama, ir po to. Likus penkiolikai minučių iki mano pasirodymo, cukraus kiekis nukrito dar kartą. Kadangi tai buvo paskutinės minutės prieš lipant į sceną, privalėjau šokiui paruošti kūną. Tad dariau ▶



Asmeninio archyvo nuotr.

špagatą, tampiausi ir kimšau saldinius. Per tą valandą suvalgiau tiek saldinių, kad net pykinti pradėjo. Gerai, kad tokios situacijos vienietinės.

Kokia tavo įprastinė diena?

Mano įprastinė diena nėra tokia ir įprasta. Kadangi pagrindinės treniruotės vyksta vakarais, dažniausiai dieną pradedu vėliau. Miego tiek, kiek kūnas nori, mat nuolatinis ir intensyvus fizinis krūvis nualina kūną ir jam reikia atgauti jėgas. Atsikėlus ramiai leidžiu rytą, tvarkausi namus. Treniruotės baigiasi vėlai, tad namo grįžtu tik apie 23 val. Jei turiu jėgų, po darbo dar atsiverčiu ir paskaitau knygą ar pažiūriu serialą.

Kaip sportas atsirado tavo gyvenime?

Kad ir kaip būtų keista, niekada nemėgau sportuoti. Tačiau visada patiko šokti! Kai pabaigusi mokyklą persikrausčiau į Vilnių, pagalvojau, kad reikia kažkokios naujos veiklos.



G. Jauniškio nuotr.

Vieną dieną benaršydamą feisbuke pamatiau Pole Sport treniruotės reklamą. Nuvykau ir užkabino!

Kuo tave patraukė ši sporto šaka? Tai begalinės kūno stiprybės, lankstumo ir išvermės reikalaujanti fizinė veikla, greičiausiai kelianti nemažai iššūkių valdant diabetą.

Būtent tai mane ir sužavėjo! Reikia lavinti tiek jėgą, tiek lankstumą. Žinoma, šis sportas dar ir gražus, ypatingas savo keistais ir įspūdingais triukais. Pole dance pasirodė kaip tobulas variantas tarp sporto, šokio ir meninės išraiškos. Su diabetu susitvarkyti ne visada būna lengva, kadangi krūvio daug, tad ir gliukozės kiekis kraujyje nuo fizinės veiklos yra linkęs kristi. Tačiau po tiek metų jau žinau, ko tikėtis. Jei pasidaro silpna, išgeriu sulčių. Per keletą minučių cukrus pakyla, ir aš toliau be problemų galiu dirbti ir sportuoti.

Tavo asmeninėje instagramo paskyroje matyti, kad žmonėms labai patinki, sulauki daug palaikymo. Kaip tiesioginių pasirodymų metu publika priima tavo šokį ir kūrybines idėjas?

Aš labai džiaugiuosi tokiu dėmesiu socialiniame tinkle! Pole Dance pasirodymai vis dar yra nauja, neatrasta meno šaka, tad ir žmonėms dažniausiai tai būna netikėta, įdomu ir įspūdinga. Visada stengiuosi paprašyti, kad kažkas nufilmuotų pasirodymą, mat ir pačiai būna įdomu pažiūrėti iš šono, ar matosi klaidos, įvykiai ne pagal planą. Taip pat smagu pažiūrėti ir žmonių reakcijas, jei jos matosi fone. Pasirodymų metu būna daug plojimų, nustebusių didelių akių, tad tokios reakcijos tikrai paglosto širdį.

Esi ne tik Pole Dance šokėja, bet ir šios sporto šakos instruktorė. Kokie žmonės ateina pas tave mokyti, ko jie tikisi?



G. Jauniškio nuotr.

Į treniruotes ateina įvairių žmonių. Vieni tiesiog nori išbandyti kažką naujo, kiti turi tikslą sustiprėti ar tapti lankstesni. Būna ir tokių, kurie meta sau iššūkį ir išeina iš komforto zonos. Kiekvieno sėkmė priklauso nuo jų pačių. Kai kam užtenka parodyti triuką ir pavyksta iš karto, nors, tiesa, tokių žmonių mažuma. Dažniausiai triuką reikia kartoti daug kartų, kol jis pradeda atrodyti lengvai. Labiausiai džiaugiuosi mokiniais, kurie lieka sportuoti ilgesnį laiką, kelis metus. Man gera, kad jie randa mėgstamą veiklą, kaip radau ir aš.

Kas tave įkvepia, skatina judėti į priekį? Už ką esi gyvenimui dėkinga?

Gyvenimui esu dėkinga už viską – ir už iššūkius, ir už dalykus, kurie į mano gyvenimą atėjo labai lengvai. Esu optimistė, tad stengiuosi į kiekvieną gyvenimo įvykį – sunkų ar lengvą – žiūrėti pozityviai. Noriu gyvenimą nugyventi laimingai, tad labiausiai tai mane ir skatina imtis veiklų. Siekiu įgauti daug įvairiausių patirčių, išgyventi gerų momentų ir tiesiog leisti sau gyventi taip pilnai, kiek išeina.

Kokie tavo ateities planai?

Noriu toliau daug dirbti, nes jaučiuosi labai laiminga radusi darbą, kurį nuoširdžiai mėgstu.

Svajonu toliau turėti pasirodymų, kad juos pamatytų kuo daugiau žmonių ir jie suprastų, koks gražus ir įdomus yra Pole Dance. Esame įsteigę Pole sporto federaciją, tad labai noriu pamatyti, kokia šio sporto ateitis bus Lietuvoje. Tikiuosi, kad vis daugiau žmonių dalyvaus varžybose. Gal kiek netikėtai, tačiau labai susidomėjau motociklais. Ateinantį pavasarį planuoju išlaikyti motociklininko teises ir nusipirkti motociklą. Šiuo momentu tai didžiausia mano svajonė.

Ką patartum žmonėms, kurie serga nepagydoma liga?

Labai noriu pabrėžti tai, kad gyvenimas nėra diabetas. Labiausiai mane glumina, kai matau, kad žmonės į savo ligą žiūri kaip į svarbiausią dalyką gyvenime. Taip, rūpintis savo sveikata yra svarbu, bet sergant diabetu nereikia stabdyti gyvenimo. Kaip tik atvirkščiai – iš jo reikia imti kuo įmanoma daugiau.

Ačiū už pokalbį.

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje

 <https://dia-iq.lt/pazintis-su-rugile/> 

ACCUCHEK® Instant

Roche

LENGVA NAUDOTI

720 verčių atmintyje
su užfiksuotu laiku ir data
matuoklyje

Lengvai skaitomi rezultatai
dideliame apšviestame ekrane

Juostelės išmetiklis

Valdoma anga juostelei

Aiški vieta tyrimo juostelei įstumti į matuoklį

Jungiasi su mySugr

Atsisiųskite iš App Store

GAUKITE IŠ Google Play

Išsamią instrukciją kaip susieti Accu-Chek® Instant gliukozės kiekio kraujyje matuoklį su mySugr programėle rasite: <http://bit.ly/mysugrsujungimas>

Norėtumėte gauti daugiau informacijos?

Skambinkite nemokama Roche Diabeto priežiūros klientų linija 8 800 20011 rašykite el. paštu diabetas.prieziura@roche.com

arba prisijunkite prie mūsų <https://www.facebook.com/accucheck.lietuva>

ACCUCHEK, ACCUCHEK INSTANT ir mySugr yra „Roche“ prekių ženklai.

© 2022 Roche Diabetes Care



Siųskite duomenis
beleidžiu būdu į
mySugr programėlę
Daugiau jokių popierinių
žurnalų, kai prisijungsite
prie programėlės



Skanuokite dabar
ir atsisiųskite
mySugr programėlę
nemokamai

KONSULTUOJA GYDYTOJAS

#EASD2022



58th ANNUAL MEETING

European Association for the Study of Diabetes

19-23 September 2022
Stockholm & Online

easd.org

2022 M. EUROPOS DIABETO ASOCIACIJOS KONGRESO NAUJIENOS

2022 m. rugsėjo 19–23 dienomis Stokholme (Švedijoje) vyko 58-asis kasmetis Europos diabeto asociacijos kongresas, kuriame buvo pristatytos 1 ir 2 tipo cukrinio diabeto mokslinių tyrimų bei gydymo naujovės. Po pandemio laikotarpio tai buvo pirmą kartą Europos diabeto konferencija, vykusi ne nuotoliniu būdu, o gyvai susitikus. Gausiai susirinkę dalyviai su dideliu susidomėjimu klausėsi žymiausių mokslininkų ir diabeto gydymo ekspertų pranešimų. Pristatome kongreso naujoves, kurios gali būti įdomios ir naudingos sergantiems diabetu bei jų artimiesiems.



Medicinos mokslų daktarė
Agnė Abraitienė

Diabetas ir mityba

Kaip išvengti cukrinio diabeto ir kaip teisingai maitintis sergant diabetu – šios temos domina savo sveikata besirūpinančius ir sveikus, ir diabetu sergančius asmenis. Konferencijoje buvo plačiai aptariama mitybos įtaka cukrinio diabeto išsivystymui bei mitybos įpročių ryšys su ligos eiga. Remiantis naujo tyrimo, kuris buvo pristatytas Stokholme, duomenimis, raudonos ir perdirbtos mėsos vartojimas yra susijęs su didesne rizika susirgti 2 tipo cukriniu diabetu. Mokslininkų iš Italijos grupė atliko gyvūninės kilmės maisto produktų vartojimo ir 2 tipo cukrinio diabeto išsivystymo mokslinių tyrimų duomenų analizę ir nustatė, kad 100 g per

dieną raudonos mėsos (jautienos, ėrienos ir kiaulienos) arba 50 g per dieną perdirbtos mėsos (šoninės, dešros ar rūkytos mėsos produktų) vartojimas padidina tikimybę susirgti 2 tipo cukriniu diabetu 20–30 proc., o baltos mėsos (vištienos ir kalakutienos) vartojimas padidina riziką susirgti šia liga labai nedaug – tik 4–8 proc. Pieno produktų, ypač liesų, vartojimas šiame tyrime buvo susijęs su saikingai (3–10 proc.) mažesne cukrinio diabeto išsivystymo tikimybe, o saikingas žuvies ir kiaušinių valgymas reikšmingos įtakos 2 tipo cukrinio diabeto išsivystymui neturėjo. Apibendrinami šio tyrimo rezultatus mokslininkai teigia, kad siekiant sumažinti 2 tipo cukrinio diabeto riziką, reikėtų ▶

Diabeto IQ

apriboti raudonos ir perdirbtos mėsos vartojimą, o saikingas pieno produktų, pieno ir jogurto vartojimas gali būti skatinamas. Taip pat galima saikingai valgyti žuvį ir kiaušinius – šių produktų vartojimas neturi įtakos cukrinio diabeto išsivystymo rizikai.

Raudonos (jautienos, ėrienos, kiaulienos) ir perdirbtos mėsos (šoninės, dešros, rūkytos mėsos produktų) vartojimas didina tikimybę susirgti 2 tipo cukriniu diabetu, o pieno produktų, ypač liesų, vartojimas susijęs su mažesne rizika susirgti šia liga.

Mokslininkų iš Vokietijos grupė pristatė savo mokslinio tyrimo rezultatus, leidžiančius manyti, jog sergančių 2 tipo cukriniu diabetu mirties rizika gali būti sumažinta valgant maistą, turtingą omega-3, n-3 polinesočiųjų riebalų rūgščių, nesmulkintų grūdų, skaidulų ir žuvies. Tyrėjai įvertino ryšį tarp mirties dėl bet kokios priežasties ir mitybos veiksnių per vidutinį 10 metų laikotarpį. Tyrimo autoriai nustatė, kad padidinus viso grūdo produktų suvartojimą 20 gramų per dieną, mirtingumas sumažėja maždaug 16 %, o padidinus žuvies suvartojimą ankstyvos mirties rizika sumažėja 5 %. Per dieną pridėjus 5 g maistinių skaidulų ir padidinus n-3 polinesočiųjų riebalų rūgščių suvartojimą (jų gausu riešutuose, linų sėmenyse, augaliniuose aliejuose bei žuvyje), mirties rizika sumažėja 13–14 proc., o kasdienis 100 g daržovių ir 10 g augalinių baltymų (jų gausu riešutuose, pupelėse, lęšiuose ir žirniuose) vartojimas susijęs su 9–12 proc. mažesne mirties rizika. Šio tyrimo autoriai mano, jog valgydami maistą, kuriame gausu nesmulkintų grūdų, skaidulų, žuvies, omega-3 ir n-3 polinesočiųjų riebalų rūgščių, taip pat į mitybos racioną įtraukdami daugiau daržovių ir augalinių baltymų, žmonės, sergantys 2 tipo cukriniu diabetu, gali gyventi ilgiau.

Sergančių 2 tipo cukriniu diabetu mirties rizika gali būti sumažinta valgant maistą, turtingą omega-3, n-3 polinesočiųjų riebalų rūgščių (riešutų, linų sėmenų, augalinių aliejų bei žuvies), nesmulkintų grūdų ir skaidulų.

Gydymo insulinu naujienos

Pasaulyje maždaug 200 milijonų žmonių, sergančių cukriniu diabetu, kasdien naudoja insuliną. Nors insulino suleidimas nėra skausmingas, vis dėlto tai nėra pacientui maloni procedūra. Todėl mokslininkai nuolat ieško būdų, kaip palengvinti sergančių diabetu gyvenimą ir sukurti patogesnius naudoti insulino preparatus. Šių metų Europos diabeto kongrese buvo pristatyti naujieji ilgo veikimo (baziniai) insulinai, kuriuos reikia švirkšti ne vieną kartą per dieną, o vieną kartą per savaitę. Kol kas šie insulinai dar nebaigti tirti klinikiniuose tyrimuose, tačiau tikimasi, kad netrukus jie bus prieinami sergantiems tiek 1, tiek 2 tipo cukriniu diabetu. Vartojant tokį insuliną bazinio insulino injekcijų skaičius sumažėtų nuo 365 per metus iki vos 52. Mokslininkai ir gydytojai supranta, kad diabetu sergantis žmogus turi daug kasdienių rūpesčių: laikytis teisingos mitybos įpročių, sportuoti, vartoti gliukozės kiekį mažinančius vaistus, stebėti gliukozės kiekį kraujyje. Tikimasi, kad bazinio insulino injekcijų skaičiaus sumažėjimas nuo kelių šimtų iki kelių dešimčių per metus pacientams bus patogus, todėl jiems bus lengviau laikytis gydytojų rekomendacijų.

Vartojant vieną kartą per savaitę švirkščiamą bazinį insuliną, insulino injekcijų skaičius sumažėtų nuo 365 per metus iki vos 52. Tikimasi, kad bazinio insulino injekcijų skaičiaus sumažėjimas pacientams bus patogus, todėl jiems bus lengviau laikytis gydytojų rekomendacijų.

Naujos tarptautinės 2 tipo cukrinio diabeto gydymo rekomendacijos

Šių metų Europos diabeto kongrese buvo pristatytos atnaujintos tarptautinės 2 tipo cukrinio diabeto gydymo rekomendacijos. Ekspertai šiose gairėse pabrėžia būtinybę gydymą parinkti kiekvienam pacientui individualiai, atsižvelgiant į paciento gretutines ligas, kūno svorį, amžių, gyvenimo būdą bei socioekonominius veiksnius. Atkreipiamas dėmesys, kad diabeto komplikacijų padeda išvengti ne tik gliukozės kiekio kraujyje mažinimas, tačiau taip pat naujų priešdiabetinių vaistų, teikiančių papildomą širdies ir inkstų apsaugą, vartojimas, tinkama per didelio kraujo spaudimo ir per didelio cholesterolio kontrolė bei nutukimo mažinimas. Iš tiesų kūno svorio mažinimo svarbai šiose rekomendacijose skiriamas ypač didelis dėmesys. Tyrimai rodo, jog sumažinus nutukimu sergančių pacientų kūno svorį 5–15 proc., žymiai pagerėja diabeto eiga ir sumažėja komplikacijų rizika. Taikant šiuolaikinius priešdiabetinius vaistus – į gliukagoną panašaus peptido-1 (GLP-1) agonistus (šie vaistai yra prieinami ir Lietuvoje tiek tabletėmis, tiek leidžiami), toks svorio sumažėjimas yra tikrai įmanomas!

Didelis dėmesys šiose rekomendacijose skiriamas gyvenimo būdo pokyčių svarbai. Mitybos ir fizinio aktyvumo patarimai iš esmės nepasikeitė – sergantiems 2 tipo cukriniu diabetu rekomenduojama vartoti daugiau skaidulų, daržovių, augalinės kilmės produktų ir žuvies bei sportuoti bent 150 minučių per savaitę. Taip pat pabrėžiama, kad maži, tačiau nuoseklūs fizinio aktyvumo pokyčiai taip pat yra labai reikšmingi – gliukozės rodikliai pagerėja sportuojant bent 30 min. per savaitę, o 500 žingsnių

per dieną fizinio krūvio padidėjimas sumažina mirtingumą 2–9 procentais. Teisingas miego režimas taip pat padeda suvaldyti gliukozės padidėjimą – rekomenduojama miegoti kasdien nuo 6 iki 9 val. bei vengti vėlyvo užmigimo. „Vyčių“ gliukozės kontrolė dažnai yra geresnė, o fizinis aktyvumas – didesnis nei „pelėdų“.

Šiose rekomendacijose pabrėžiama, kad pacientų, sergančių inkstų ar širdies ligomis, gydymo schemose turi būti naujieji priešdiabetiniai vaistai – GLP-1 agonistai ir (arba) natrio-gliukozės transporterių-2 (SGLT-2) inhibitoriai, teikiantys papildomą inkstus ir širdį apsaugančią naudą. Galime pasidžiaugti, kad šios vaistų grupės ir pas mus tampa prieinamos vis daugiau pacientų, sergančių 2 tipo cukriniu diabetu, nes nuo šių metų sausio 1 d. įsigaliojo nauja diabeto gydymo kompensuojamaisiais vaistais tvarka Lietuvoje. Džiugu, kad efektyviausi gliukozę ir svorį mažinantys vaistai – geriami arba leidžiami GLP-1 receptorių agonistai – dabar gali būti skiriami daugeliui cukriniu diabetu sergančių pacientų jau ankstyvoje ligos stadijoje.

Pagrindinės atnaujintų tarptautinių 2 tipo cukrinio diabeto gydymo rekomendacijų nuostatos:

- Gydymas turi būti parenkamas individualiai.
- Ypatingas dėmesys nutukimo mažinimui.
- Tinkama mityba ir fizinis aktyvumas – veiksmingi būdai pagerinti ligos eigą.
- Vaistų su papildoma širdį ir inkstus apsaugančia nauda (GLP-1 agonistų ir (ar) SGLT-2 inhibitorių) skyrimo svarba sergantiems cukriniu diabetu ir širdies, kraujagyslių bei inkstų ligomis.

Parengta bendradarbiaujant su UAB „Novo Nordisk Pharma“

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje



<https://dia-iq.lt/europos-diabeto-asociacijos-naujienos>

KURKIME TVARESNIJŲ RYTOJŲ

Rūpinantis savo sveikata nori nenori prikaupi kalną atliekų – pradendant vaistų pakuočių, baigiant panaudotais švirkštais. Jei sergi diabetu ir esi sąmoningas, savo aplinka besirūpinantis pilietis, dažnai kyla klausimas, į kokios spalvos konteinerį mesti panaudotas diagnostines juosteles, piršto pradūriklio ar insulino švirkštiklio adatėles, pačius švirkštikius, insulino pompų kateterius, vamzdelius, rezervuarus, gliukozės jutiklius ir jų įvedimo sistemas. Vaistinės yra įsipareigojusios priimti tik vaistų likučius, gydymo įstaigos turi nusistačiusios savo tvarką medicininėms atliekoms utilizuoti, o kur dėti gydymui namuose skirtas panaudotas priemones, lieka neaišku. Iš plastiko pagamintos ir panaudotos diabeto valdymo priemonės dažniausiai keliauja į plastiko

konteinerį, nors tikėtis, kad jos bus perdirbtos, vargu ar galima. Tačiau žinant, kad sergančių diabetu daugėja, tikrai kelia nerimą didėjantis neperdirbamų atliekų kiekis.

Endokrinologijos ir diagnostikos centras „Hormodernus“, atsižvelgęs į Tarptautinės diabeto federacijos kvietimą atkreipti dėmesį į mokymą, kad rytojus būtų saugesnis („Education to protect tomorrow“), inicijavo labai prasmingą projektą „Kurkime tvaresnį rytojų“, ragindamas kiekvieną prisidėti ne tik prie sveikesnio rytojaus, bet ir prie švaresnės aplinkos. Projekto iniciatoriai atkreipia dėmesį, kad kasmet keli milijonai vienkartinų insulino švirkštikių, kuriuos iš tiesų būtų galima perdirbti, yra išmetami į aplinką. Apklausus diabetu sergančius žmones, paaiškėjo, kad dauguma švirkštikius meta į buitinių atliekų arba plastiko konteinerius, maža to, palikdami su pavojingomis atliekomis laikomomis adatėlėmis. Tokios atliekos negali būti perdirbamos tinkamai jų neapdorojus ir bendrose plastiko atliekose negali būti išrūšiuojamos.



Ši kėdė pagaminta perdirbus 120 naudotų insulino švirkštų.



Ureadin® Podos Db

Akuriamasis kremas, skirtas trapios diabetinės pėdos priežiūrai
5 % UREA ISDIN®



- Apsaugo pėdų odą nuo išsausėjimo, atkuria bei sustiprina natūralias odos funkcijas (*karnozinas*)
- Padeda atkurti odą po įtrūkimų ir apsaugo nuo galimų komplikacijų (*erškėtuogės ir bioecolia*)
- Intensyviai maitina ir atkuria odą (*Urea ISDIN®*)
- Mažina sausumo sukeltą pėdų niežulį ir diskomfortą (*polidokanolis*)

ISDIN
LOVE YOUR SKIN

Ieškokite „Eurovaistinė“, „Apotheka“ vaistinėse bei jų internetinėse parduotuvėse

Klinikos gydytojai išsikėlė tikslą ne tik edukuoti pacientus apie ligos valdymo procese susidarančių atliekų rūšiavimą, bet ir sukurti sistemą, kad panaudoti insulino švirkštikliai būtų surinkti ir perdirbami. Norima sekti kitų Europos šalių, kuriose panaudoti švirkštikliai surenkami ir perdirbami, pavyzdžiu. Iš švirkštiklių plastiką gaminamos kėdės, o iš stiklo – šviestuvai. Klinikos gydytojų teigimu, panašią sistemą tikimasi įgyvendinti ir Lietuvoje. Šiuo metu panaudoti insulino švirkštikliai be adatų renkami pačioje klinikoje. Pradinis tikslas surinkti bent 10 000 panaudotų švirkštų.

Vienas pirmųjų į kvietimą kurti tvaresnį rytą atsišaukė klubas „Diabeto IQ“, keletą metų rinkęs panaudotus švirkštiklius ir tikėjęsis, kad kada nors jie bus panaudoti prasmingai.

Lapkričio mėnesį Endokrinologijos ir diagnostikos centrui „Hormodernus“ klubas „Diabeto IQ“ perdavė perdirbimui 1800 švirkštiklių, taip prisidėdamas prie aplinkos išsaugojimo ir tvaresnio atliekų panaudojimo.

Raginame diabetu sergančius asmenis panaudotus insulino švirkštiklius atnešti ar siųsti paštu / paštomatu:

- Klubas „Diabeto IQ“, Herkaus Manto g. 47, Klaipėda, tel. 8 682 50456.
- Endokrinologijos ir diagnostikos centras „Hormodernus“, Tolminkiemio 1A, Kaunas.

Daugiau informacijos apie projektą:
8 69 69 79 79, info@hormodernus.lt,
www.hormodernus.lt

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje

<https://dia-iq.lt/panaudotu-insulino-svirkstu-perdirbimas/>



LAPKRITIS
DIABETO
MĖNUO

TikTok
Diabeto IQ

„DIABETO IQ“ – JAU IR TikTok

„Diabeto IQ“ naujiena – pasirodymas ne tik paauglių, bet ir rimtų dėdžių bei tetų pamėgtame TikTok'e!

Visą lapkritį, pasauliui minint Diabeto mėnesį, TikTok'o profilyje **diabeto_iq** viena žavi mergina neįprastu vardu Jorigė dalijosi savo ligos istorija, iššūkiais, išbandymais bei nutikimais. Kiekvienas įrašas sulaukė nuo kelių šimtų iki kelių tūkstančių peržiūrų, nes Jorigė patraukliai, įtaigiai ir artistišškai sugebėjo sudominti netgi tuos, kurie su diabetu neturi nieko bendro. Būtų grynas nuostolis, jei liktumėt nepasiklausę, tad dalijamės Jorigės citatomis ir kviečiame TikTok'intis kartu!

„Žmonės klausia, ar yra kažkas, ko negali valgyti diabetikai. Taip, tikrai yra – diabetikai negali valgyti nuody.“

„Tam tikrai daliai žmonių diabetas yra paveldimas genetiškai, o, pavyzdžiui, kaip atsitiko man – tiesiog kūnas išmetė Error, todėl saldainiai visai čia ne prie ko.“

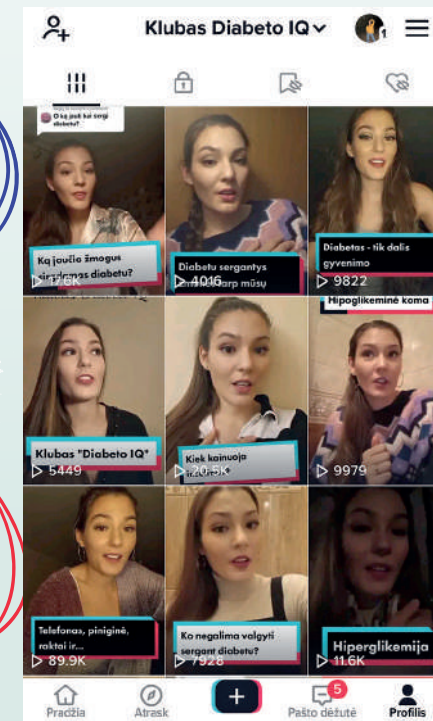
„Jeigu būtų būdas, kaip išgyti, tai diabetu sergantys asmenys tikrai žinotų. Ir žinotų apie tai tojai, ir visas pasaulis, o ne tik kaimynė iš trečio aukšto.“

„Jeigu mano tėvams būtų tekę mokėti už insulino visus šiuos metus, jie būtų mane palikę miške.“

„Diabetu sergantis asmuo yra lygiai toks pats kaip visi, tik gal su šiek tiek daugiau aparatų prie kūno ir... saldainių kišenėje.“

„Jeigu tu gali suvaldyti savo cukraus kreives, tai tikrai gali suvaldyti šalyje politinę situaciją.“

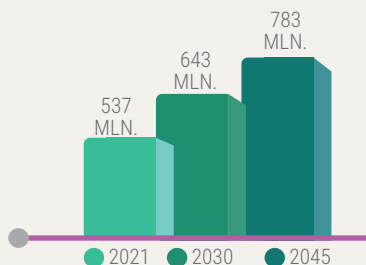
„Būna, kad mano draugės stebisi, kodėl pas mane tokia sunki rankinė ar kuprinė. Taip yra todėl, nes aš su savimi dar turiu nešiotis pusę vaistinės.“



DIABETO STATISTIKA

Remiantis Tarptautinės diabeto federacijos duomenimis, 2021 m. visame pasaulyje cukriniu diabetu (1 ir 2 tipo) sirgo daugiau kaip 537 milijonai žmonių. Atkreiptinas dėmesys, kad didžiąją dalį šio skaičiaus visgi sudaro sergantys 2 tipo cukriniu diabetu, kurį dažniausiai lemia nevisavertė mityba, mažas fizinis aktyvumas, viršsvoris. Daugeliu atvejų šios ligos galima išvengti, jei žmonės atsakingiau žiūrėtų į savo sveikatą – rinktųsi sveikatai palankesnius maisto produktus ir būtų fiziškai aktyvesni. Tačiau atsižvelgus į kasmet augantį sergančiųjų skaičių prognozuojama, kad 2045 m. cukriniu diabetu sirgs dvigubai daugiau žmonių.

PASAULINĖ SERGANČIŲJŲ
CUKRINIŲ DIABETU PROGNOZĖ



Visame pasaulyje daugiau nei 1,2 milijono vaikų ir paauglių (0–19 metų) serga 1 tipo cukriniu diabetu. Deja, mediciniai lig šiol nepavyksta iki galo atskleisti, kokios priežastys lemia vis didėjantį susirgimų skaičių. Galima guostis tik tuo, kad aktyviai kuriamos geresnė gyvenimo kokybę garantuojančios diabeto valdymo priemonės ir neatsisakoma tikslo surasti būdą, kaip išgydyti diabetą ar užkirsti jam kelią.

Europoje cukriniu diabetu (1 ir 2 tipo) 2021 m. sirgo 61 milijonas suaugusių žmonių (nuo 20 iki 79 metų), t. y. 1 iš 11 žmonių. Daugiausiai sergančiųjų diabetu (1 arba 2 tipo) fiksuojama Turkijoje (1 iš 6), Ispanijoje (1 iš 7), Andoroje (1 iš 7), Portugalijoje (1 iš 8), Serbijoje (1 iš 8). Mažiausiai – Airijoje – 1 iš 25. Lietuvoje cukriniu diabetu (1 arba 2 tipo) serga 1 iš 11 žmonių.

2021 METAIS EUROPOJE

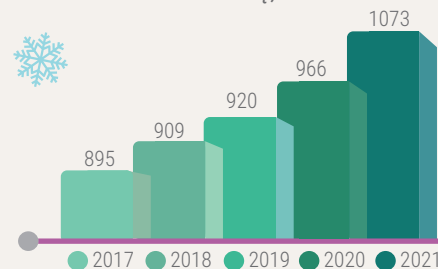


DAUGIAUSIAI
SERGANČIŲJŲ DIABETU FIKSUOTA
TURKIJOJE (1 IŠ 6),
ISPANIJOJE (1 IŠ 7),
ANDOROJE (1 IŠ 7),
PORTUGALIJOJE (1 IŠ 8),
SERBIJOJE (1 IŠ 8).
MAŽIAUSIAI – AIRIJOJE: 1 IŠ 25.

Europoje 1 tipo cukriniu diabetu serga 295 tūkst. vaikų ir paauglių. 2021 m. 1 tipo cukrinis diabetas buvo diagnozuotas 31 tūkst. vaikų ir paauglių iki 19 m.

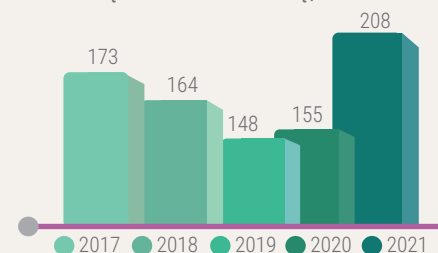
Remiantis Higienos instituto duomenimis, 2021 m. Lietuvoje 1 tipo cukriniu diabetu iš viso sirgo 8402 žmonės. Vaikų, sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, skaičius kasmet auga.

1 TIPO CD SERGANČIŲJŲ, KURIŲ
AMŽIUS 0-17 METŲ, SKAIČIUS



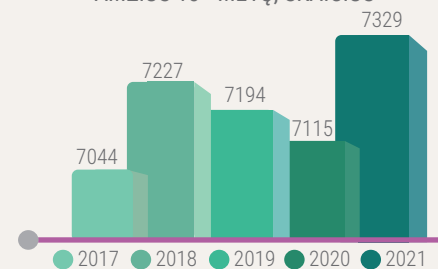
Lietuvoje kasmet 1 tipo cukrinis diabetas diagnozuojamas maždaug 150–200 vaikų ir jaunuolių iki 18 metų. Naujai susirgusiųjų skaičius itin šoktelėjo 2021 m. 2 tipo cukriniu diabetu 2021 m. Lietuvoje sirgo 77 asmenys nuo 0 iki 17 m.

NAUJAI 1 TIPO CD SUSIRGUSIŲJŲ,
KURIŲ AMŽIUS 0-17 METŲ, SKAIČIUS



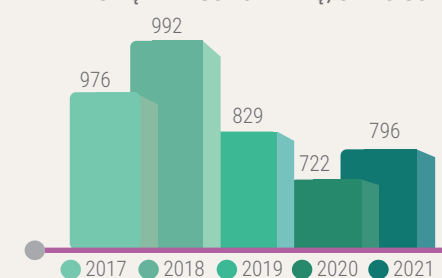
Suaugusių (nuo 18 m.), sergančių 1 tipo cukriniu diabetu, Lietuvoje yra daugiau kaip 7000, tačiau 2021 m. fiksuotas žymus skaičiaus augimas.

1 TIPO CD SERGANČIŲJŲ, KURIŲ
AMŽIUS 18+ METŲ, SKAIČIUS



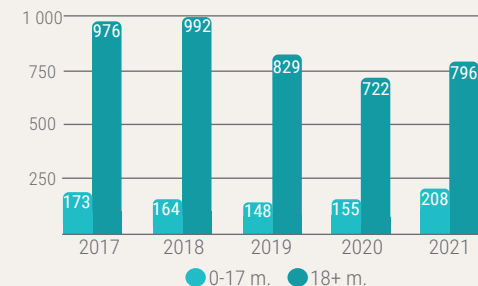
Daugiausiai naujai 1 tipo cukriniu diabetu susirgusių suaugusių žmonių (nuo 18 m.) per pastaruosius 5 metus fiksuota 2018 m. Naujai susirgusiais asmenimis laikomi tie, kuriems ambulatorinėse asmens sveikatos priežiūros įstaigose pirmą kartą gyvenime yra užregistruota liga. Atvejis laikomas nauju, jei diagnozė yra užregistruota atskaitiniais metais, bet jos nebuvo du metus prieš tai.

NAUJAI 1 TIPO CD SUSIRGUSIŲJŲ,
KURIŲ AMŽIUS 18+ METŲ, SKAIČIUS



Nors 1 tipo cukrinis diabetas laikomas vaikų ir paauglių liga, Lietuvoje visgi 3–5 kartus dažniau liga diagnozuojama vyresniems nei 18 metų žmonėms.

2017-2021 m. naujai
susirgusiųjų 1 tipo CD skaičius



Deja, prevencinių priemonių, padedančių išvengti 1 tipo cukrinio diabeto, kol kas nėra. Todėl daugiausia, ką galima padaryti, yra laiku atpažinti ligos simptomus ir pradėti efektyvų gydymą, naudojant ligos kontrolę užtikrinančias modernias priemones. ■

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

Beveik tradicinė balta mišrainė

Kiek save prisimenu, per Kalėdas ant stalo visada puikuodavosi tradicinė balta mišrainė. Deja, susirgusi diabetu jos valgyti negaliu – bulvės mano glikemiją skraidina į kosmosą. Ilgai stebėjau, kaip mišrainę valgo namiškiai, ir nutariau sugalvoti alternatyvą. Pavyko taip gerai, kad namiškiai nė nesuprato, kad kažkas kitaip.

2 porcijoms reikės:

- 1 baltos ropės,
- 1 vidutinio dydžio morkos,
- 2 raugintų agurkų,
- 50 g daktariškos dešros,
- 1 arb. š. majonezo,
- šlakelio alyvuogių aliejaus,
- 1 arb. š. natūralaus jogurto,
- druskos ir pipirų pagal skonį.

1. Nedideliais gabalėliais supjaustome ropę ir morką, užpilame vandeniu ir verdame apie 40 minučių.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	190 kcal
Angliavandenių	9 g
iš jų:	
- cukraus	3 g
baltymų	5 g
riebalų	13,5 g
iš kurių:	
- sočiųjų	3 g
- nesočiųjų	2 g

2. Kubeliais supjaustome agurkus ir daktarišką dešrą.
3. Išvirusias daržoves atvėsiname, supjaustome kubeliais ir sumaišome su agurkais ir dešra.
4. Į supjaustytą mišrainę įpilame šlakelį alyvuogių aliejaus, pagardiname prieskonius ir gerai išmaišome.
5. Atskirame dubenėlyje sumaišome majonezą su jogurtu ir supilame į mišrainę. Gerai išmaišome, kad pasiskirstytų.
6. Dedame mišrainę į šaldytuvą ir palaikome bent valandą, kad atsikleistų skonis.



Braškinė panakota

Desertai visada buvo mano silpnybė. Aš negaliu atsispirti gardžiam saldėsiui prie kavos puodelio. Šis skanėstas – pats mėgstamiausias. Pagaminamas itin greitai, jam beveik visada šaldytuve turiu ingredientų, atrodo gražiai ir yra ypač skanus, tad gali keliauti tiesiai ant Kalėdų stalo!

2 porcijoms reikės:

- 200 ml 35 % grietinėlės,
- 150 g šviežių arba šaldytų braškių,
- 1 arb. š. želatinos,
- 2 valg. š. virinto šilto vandens,
- saldiklio (pvz., stevijos) pagal skonį.

1. Į nedidelį indą beriame 1 arb. š. želatinos, užpilame ją 2 valg. š. virinto šilto vandens, labai gerai išmaišome ir paliekame keletą minučių, kad želatina ištirptų.
2. Grietinėlę supilame į prikaistuvį, įberame šiek tiek saldiklio, pvz., 2 arb. š. birios stevijos, užkaičiame ant mažos ugnies ir laukiame, kol pradės burbuliuoti.
3. Į karštą grietinėlę supilame paruoštą želatiną ir gerai išmaišome.

4. Sumažinę ugnį paverdame dar apie minutę. Tada išjungiame ir paliekame atvėsti.
5. Supilame paruoštą grietinėlę į norimą indą (gražiai atrodo stiklinis) ir dedame į šaldytuvą maždaug valandai.
6. Sutriname braškes, sumaišome su saldikliu ir užpilame ant sustingusios masės, papuošiame mėtos lapeliu. Skanaus!

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	362 kcal
Angliavandenių	9 g
iš jų:	
- cukraus	6 g
baltymų	3 g
riebalų	35 g
iš kurių:	
- sočiųjų	20 g
- nesočiųjų	3 g

Diabeto IQ vedlys

Tai leidinys, skirtas naujai 1 tipo cukriniu diabetu susirgusiems žmonėms ir jais besirūpinantiems artimiesiems. Naudingos informacijos ras ir tie, kurie norėtų atnaujinti ar patitikrinti žinias apie ligos valdymą.

Koncentruotai ir aiškiai išdėstytos temos apie reikalingą insulino kiekį, insulino leidimo ir gliukozės nustatymo priemonės, mitybą padės sėkmingiau kontroliuoti ligą, o informacija apie sveikatos tyrimus, valstybės skiriamas išmokas, priemonių kompensavimą, lengvatas, garantijas ir kitą pagalbą leis jaustis tvirčiau ir paskatins ryžtingiau susidoroti su kylančiais iššūkiais.

Popierinė leidinio versija platinama nemokamai ligoninėse, sveikatos priežiūros centruose, NDNT padaliniuose, visuomenės sveikatos biuruose, klube „Diabeto IQ“.

Elektroninė leidinio versija



Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2022 Nr. 4 (18)

 info@dia-iq.lt

 Diabeto IQ

 www.dia-iq.lt

 TikToką [diabeto_iq](https://www.tiktok.com/@diabeto_iq)

 Diabeto IQ

 [diabeto.iq](https://www.instagram.com/diabeto.iq)

Privati klubo narių grupė FB – DIABETO IQ narių grupė