

Diabeto IQ

Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2023 Nr. 3 (21)

Viltė:

„ Jei cukrinį diabetą ar žirgą laikysi priešų, jis nepasiduos suvaldomas “

Gliukozės duomenys – išmaniajame laikrodyje

Imunitetą stiprinanti mityba

Prediabetes: išsaugoti ar prarasti sveikatą?

Insulino pompų gydymui tęsti nuomos kompensavimas

„Diabeto IQ“ klubo vadovė

Ina Jalovė
✉ ina@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 65

Projekto vadovė ir konsultantė teisiniais klausimais

Dovilė Byčienė
✉ dovile@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 38

Turinio redaktorė

Asta Berdikšlienė
✉ asta@dia-iq.lt ☎ 8 605 032 42

Žurnalo ir kalbos redaktorė

Inga Augustiniėnė
✉ inga@dia-iq.lt

Dizainerė

Laura Tekorienė
✉ sarizmas@gmail.com
🌐 www.pikselsiai.lt **P I K S E L I A I _**

Spaustuvė

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

Tiražas 800 egz.

Leidinyi platinamas nemokamai ligoninėse, sveikatos priežiūros įstaigose, NDNT padaliniuose, visuomenės sveikatos biuruose, bibliotekose, klube „Diabeto IQ“.

Žurnalą leidžia klubas



Redakcijos adresas ir kontaktai:

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

Viršelio nuotrauka

Jolanta Parafinė

Žurnalo leidybą finansuoja

Neįgaliųjų reikalų departamentas prie SAMD



UAB „Novo Nordisk Pharma“



Visos teisės saugomos.

Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

TURINYS

VAIKAS IR CUKRINIS DIABETAS

- 4 Atmintinė mokytojams, auklėtojams, auklėms ir treneriams, kai vaikas serga 1 tipo cukriniu diabetu
- 6 Į pirmą klasę – pasiruošę!
- 8 Dėmesys naujai susirgusiems

DIABETO KONTROLĖ

- 11 Elgesio intervencijos: pozityvių pokyčių skatinimas kontroliuojant diabetą
- 14 Prediabetas: išsaugoti ar prarasti sveikatą?
- 16 Gliukozės duomenys – išmaniajame laikrodyje

TEISINĖ INFORMACIJA

- 18 Šeimos kortelė
- 22 Insulino pompų gydymui tęsti nuomos kompensavimas

MANO CUKRINIO DIABETO ISTORIJA

- 23 Pažaboti žirgą ir... diabetą

KONSULTUOJA GYDYTOJAS

- 27 Imunitetą stiprinanti mityba
- 31 Kaip teisingai suleisti insuliną

VALGIŲ RECEPTAI, ĮDOMYBĖS IR PRAMOGOS

- 35 Kas kankina mano kasą?
- 37 Dyvos kolekcija
- 38 Rudens žvaigždžių troškiny su halumio sūriu
- 39 Moliūgų pyragas stiklinėje

Žymės

Gyvenime viskas yra tarpusavyje susiję. Savo veiksmais, žodžiais ar tiesiog buvimu paliekame žymes, pėdsakus, ženklus, keičiančius kitų žmonių gyvenimus. Veiksmas lygus atoveiksmiui, visiems žinomas Niutono dėsnis, pritaikomas ne tik kalbant apie fizikinius kūnus. Veikdami vienas kitą kaupiame patirtį, kuri mums padeda tapti gudresniems, išmintingesniems, sveikesniems.

Sutikit, mokyklinukas juk negali būti visiškai pajėgus valdyti diabetą, o tėvai ne visada turi galimybių nuolat būti šalia. Tikimės, kad žurnale pateikta atmintinė mokytojams, treneriams, kitiems vaiko ugdytojams leis geriau suprasti diabetu sergančio vaiko poreikius. Aplinkinių geranoriškumas ir palaikymas neabejotinai paliks pėdsaką augančio žmogaus gyvenime ir suteiks pasitikėjimo ir tvirtybės įveikiant pasitaikančias kliūtis.

Apie įvairias poveikio priemones, skatinančias pokyčius ir lemiančias geresnę diabeto kontrolę bei gyvenimo kokybę, žurnale kalba ir kone 30 metų su diabetu gyvenanti Asta, atkreipianti dėmesį, kad ne tik angliavandenių skaičiavimas ir gliukozės kreivių stebėjimas prisideda prie geros ligos kontrolės, ne ką mažiau svarbi žmogaus elgsena kasdienėse situacijose ir jo psichologinė būsena.

Niekas nedrįstų ginčytis, kad už savo sveikatą labiausiai atsakingi esame patys. Žurnale paskaitykite apie prediabetą – lyg tarpinę stotelę, kurioje dar turime galimybę pasirinkti kryptį – būti sveiki ar pasiduoti ligai. Tik nuo mūsų pačių veiksmų priklausys, koks bus atoveiksmis.

Žurnalo viršelio veidas – raitelė Viltė irgi pritaria, kad tik nuo mūsų veiksmų, požiūrio, nusiteikimo priklausys tiek žirgo, tiek diabeto

suvaldymo sėkmė. Džiugu, kad tokį supratimą padėjo suformuoti mylinti šeima ir palaikantys treneriai.

Būtinai paskaitykite apie Šeimos kortelę ir jos teikiamą naudą. Nepatingėkite įsigyti, įvairios nuolaidos ir privilegijos suteiks galimybių labiau pasirūpinti sveikata ir prasmingai praleisti laiką su šeima.

Įsibėgėjant rudenii neužsidarykite namuose, nes judėjimas – mūsų sveikatos pagrindas. Nacionalinis judumo iššūkis, prie kurio kviečiame prisijungti kartu su „Diabeto IQ“ klubo komanda, puiki proga kurti sveikatai palankius įpročius. Sekite vieni kitus, meskite iššūkį pralenkti ne tik varžovus, bet ir patiems sau įrodyti, ką iš tiesų galite.

Žymės, pėdsakai, ženklai... Net ir mano išmarginta ranka – nueito kelio ir sukauptų patirčių įprasminimas, gyvenime sutiktų žmonių, susiklosčiusių aplinkybių žymės. Būkime vieni kitiems kelrodžiai, dėmesingi pakeleiviai, palikime įspaudus kaip palaikymo ir supratimo ženklus.

Ina Jalovė



Rolando Viršaičio nuotrauka

KAI VAIKAS SERGA 1 TIPO CUKRINIŲ DIABETU



1 tipo cukrinis diabetas išsivysto kasai nustojus gaminti insuliną, kuris svarbus maisto įsisavinimui, energijai, gyvybei.

Liga neužkrečiama ir neišgydoma, bet kontroliuojama nuolat stebint gliukozės kiekį kraujyje, vertinant valgomo maisto energinę vertę ir leidžiant insuliną.

1 tipo cukrinis diabetas kontroliuojamas:



nuolat stebint gliukozės kiekį kraujyje matuokliu arba jutikliu (saugios ribos 4–10 mmol/l)



leidžiant insuliną švirkštikliu ar insulino pompa (prieš valgant arba esant aukštai glikemijai)



Vaikui būtina turėti galimybę saugiai pasimatuoti gliukozės kiekį kraujyje, susileisti insulinu, pavalgyti.

Jis gali dalyvauti fizinėje veikloje kartu su kitais vaikais.

Neatimkite jo prietaisų (taip pat ir telefono), net jei jie skleidžia garsus ar erzina aplinkinius.

Mitybą, priežiūrą, insulino dozes (jos kiekvienam vaikui individualios) būtina aptarti ir suderinti su vaiko tėvais ar globėjais.

SVARBU

1. Jei pastebite vaiko išvaizdos ar elgesio pokyčius, paraginkite ir padėkite pasimatuoti gliukozės kiekį kraujyje.
2. Jei gliukozės kiekis kraujyje per mažas, nedelsdami imkitės veiksmų, nurodytų toliau.
3. Kai yra mažas gliukozės kiekis kraujyje, nepalikite vaiko vieno ir neišleiskite namo be suaugusiųjų palydos. **JOKIU BŪDU NELEISKITE INSULINO** ir neveskite vaiko į kitą vietą! Judėjimas mažina gliukozės kiekį kraujyje.
4. Net ir paaugliams gali prireikti pagalbos, jei jų gliukozės kiekis kraujyje per mažas.
5. Vaikui apalpus kvieskite greitąją medicinos pagalbą telefono Nr. 112.

KĄ DARYTI, KAI GLIUKOZĖS KIEKIS DIDELIS ARBA MAŽAS

GLIUKOZĖS KIEKIS KRAUJYJE, mmol/l	JŪSŲ VEIKSMAI
>14	<ul style="list-style-type: none">• neleisti fizinės veiklos• duoti stiklinę vandens• skambinti tėvams aptarti insulino dozę glikemijai koreguoti• nepalikti vaiko vieno• blogėjant vaiko savijautai kviešti greitąją med. pagalbą tel. Nr. 112
10–14	<ul style="list-style-type: none">• imtis su vaiko tėvais suderintų veiksmų
6–10	<ul style="list-style-type: none">• leisti dalyvauti įprastinėje veikloje
4–5	<ul style="list-style-type: none">• neleisti dalyvauti fizinėje veikloje arba nedelsiant ją nutraukti, išskyrus atvejus, kai sensorius rodo gliukozės kiekio didėjimą• jei jutiklio duomenys rodo žemėjančią tendenciją, duoti 5 g angliavandenių• jei per 15 min. glikemija nepakyla, duoti dar 5–10 g angliavandenių
<4	<ul style="list-style-type: none">• duoti 5–15 g angliavandenių (3–5 gliukozės tabletės arba pusę stiklinės sulčių)• jei vaikas naudoja insulino pompą, atjungti nuo kūno, kol gliukozės kiekis kraujyje pakils iki 5 mmol/l, arba elgtis taip, kaip nurodė tėvai• pranešti tėvams• nepalikti vaiko vieno• jei per 15 min. glikemija nepakyla, duoti dar 5–10 g angliavandenių• vaikui apalpus kviešti greitąją med. pagalbą tel. Nr. 112

PRIEŠ FIZINĮ AKTYVUMĄ BŪTINA vaikui pamatuoti gliukozės kiekį kraujyje:

- ✓ jei gliukozės kiekis daugiau nei 14 mmol/l, fizinė veikla neleidžiama;
- ✓ jei gliukozės kiekis mažiau nei 7 mmol/l ar kita su tėvais aptarta riba, reikia duoti maisto, kuriame yra 5–15 g angliavandenių (pvz., gliukozės tablečių, pusę stiklinės sulčių, 1–3 čiupliamuosius saldinius, sausainį, obuolį ar kitą vaisių).

Iš anksto aptarkite su vaiko tėvais ar globėjais, kaip elgtis sumažėjus ar padidėjus gliukozės kiekiui kraujyje.

Ačiū, kad padedate ir esate šalia!

Jei norite gauti atmintinės el. versiją ir ją pasidalinti su kitais, parsisiųskite ją iš čia <https://dia-iq.lt/atmintine-mokytojams/>

DIABETO IQ

📍 Herkaus Manto g. 47, Klaipėda
☎ +370 605 03265 ✉ info@dia-iq.lt
🌐 www.dia-iq.lt

Į PIRMĄ KLASĘ – PASIRUOŠĘ!



Renata, Gusto mama

Dar prieš Rugsėjo 1-ąją, susitikusi su mokytoja, kuri labai norėjo kuo daugiau sužinoti apie 1 pirmo tipo cukrinį diabetą, pažadėjau, kad paruošiu Gustą taip, jog mokytojai nereiktų tuo rūpintis ir ji galėtų dirbti savo darbą – mokyti vaikus. Man buvo svarbiausia, kad Gustui būtų leidžiama prie savęs turėti telefoną, atsiliepti net ir pamokos metu bei suvalgyti saldainį, kai reikia. Su mokytoja sutarėme, kad Gustui būtų leidžiama valgykloje pirmam nueiti pasižiūrėti, kas bus pietums, kad galėtų informuoti mane, ką valgys ir ko ne.

Gustas naudoja AAPS dirbtinės kasos sistemą, kuri man leidžia, jei reikia, suleisti insuliną per nuotolį. Bet Gustas paprastai pats telefonu susileidžia tiek, kiek aš pasakau. Esame sutarę, kad jeigu aš neatsiliepiu arba neatrašau, susileidžia standartiškai. Kol nemokėjo rašyti, man atsiųsdavo nuotrauką arba paskambindavo.

Kad nereiktų nuolat traukti iš rankinės telefono,

parūpinome Gustui laikrodį, kuriame jis mato ne tik savo cukrų, bet ir mano žinutes bei skambučius. Labai patogu!

Kad netrukdytų kitiems, visus garsus tiek telefone, tiek laikrodyje esame išjungę, palikę tik vibracijos režimą. Net ir saldinius stengiuosi įdėti netraškančiais popierėliais. Man labai svarbu, kad vaikas nesinaudotų savo liga, netrukdytų kitiems ir nesiblaškytų pats.

Gustas be apribojimų dalyvauja visose pamokose, kūno kultūros bei šokių pamokose taip pat. Lanko ir futbolo treniruotes.

Kalbant atvirai, bijočiau patikėti Gusto priežiūrą svetimam žmogui – padėjėjai ar visuomenės sveikatos centro specialistei. Daug dirbau su Gustu, mokiau jį, stengdavausi, kad jis kuo daugiau procedūrų atliktų pats. Šiandien aš matau rezultatą – jis labai savarankiškas, nors dar tik antroklas. Prisimenu, kaip pirmoje klasėje, įpusėjus mokslo metams, mokytoja juokaudama manęs paklausė, gal Gustas pasveiko, kad nesimato, kaip jis atsiliepia į mano skambučius, kada valgo saldinius ar kitaip rūpinasi savo liga.

Vaineta, Adrijanos mama

Diagnozę išgirdome liepos 13 dieną, likus kiek mažiau nei dviem mėnesiams iki 1-os klasės. Viskas atrodė blogiau, nei buvo iš tiesų. Mokytojai draugiškai ir geranoriškai priėmė ir suprato, kas tai per liga ir ko vaikui gali prireikti nukritus ar pakilus cukrui, todėl klausimų nekilo. Vaikas per pamokas galėjo telefone pasitikrinti gliukemiją, mokytoja 15 minučių iki pietų pranešdavo Adrijanai, o ji nueidavo pas mokyklos slaugy-



toją susileisti insulino (insuliną penu leisdavosi pati). Gavau mokyklos meniu, todėl galėjau kiekvieną dieną apskaičiuoti angliavandenius pietums ir tinkamai informuoti dukrą, kiek insulino reikia susileisti. Kai dukra pradėjo naudotis insulino pompa, viskas tapo dar paprasčiau. Manau, kad svarbiausia yra pasitikėti vaiku ir leisti jam pačiam mokyti kontroliuoti ligą stebint iš toliau, nes cukrinis diabetas yra jo gyvenimo pakeleivis, su kuriuo turės išmokti sugyventi.

Aušra, Germanto mama

1-os klasės patirtį drąsiai galiu vadinti teigiama. Mokyklos personalas buvo labai įsitraukęs ir linkęs padėti. Direktorė sklandžiai koordinavo veiksmų plano ir atsakomybių pasiskirstymo procesą. Klasės mokytoja ir mokytojos padėjėja (skirta kitiems vaikams) labai domėjosi diabetu bei jo valdymu, bendravo su manimi, taip pat buvo sutarta, kad vaikas turės galimybę visada su savimi turėti telefoną ir bet kada paskambinti ar atsilipti, taip



pat – valgyti ar gerti, kai cukrus žemas. Mokytoja viską žinojo, vieninteliai atvejai buvo, kai ją trukdėme. Mes, tėvai, vaiko glikemijas stebėjome nuotoliu ir vaikui telefonu pasakydavome, kiek tuo metu reikia susileisti insulino. Pagal sudaryto pritaikyto maitinimo valgiaraštį insulina su pompa leisdavosi pats Germantas (pagal mūsų nurodymus), dėl korekcijų bendraudavome su mokytojos padėjėja, kuri jam perduodavo, kiek susileisti.

Veronika, Herkaus mama

Ruošiantis Rugsėjo 1-ajai buvo daugybė nerimo ne tik dėl to, jog Herkus taps pirmoku, bet ir dėl to, kaip mokykloje seksis suvaldyti jo glikemiją. Jau pasirašant mokymosi sutartį su mokykla, administracija buvo informuota apie Herkaus ligą, todėl netrukus su mumis susisiektė mokyklos specialioji pedagogė, kuri maloniai teiravosi apie mūsų lūkesčius mokyklai ir kokias sąlygas reiktų užtikrinti mūsų vaikui. Po šio pokalbio visą vasarą atostogavome ramiai, nes mokykla patikino, kad padarys viską, kas tik įmanoma, jog vaikas jaustųsi komfortiškai, saugiai ir netrukdomai galėtų daryti tai, ko prireiks diabetui suvaldyti. Likus savaitei iki mokslo metų pradžios su mumis susisiektė ir mokytoja, kuri, iki tol nieko apie diabetą nežinojusi, per vasarą rinko informaciją, domėjosi, kas tai per liga bei su kokiais iššūkiais gali tekti susidurti bandant ją suvaldyti.



džiai. Herkus pirmą dieną kartu su tėčiu papasakojo klasės draugams ir mokytojams apie savo ligą, parodė insulino pompą ir sensorių. Herkus visada pamokų metu gali atsilipti į mūsų skambučius. Jei pertraukų metu jam neprisiskambiname, tuomet susisiekiame su mokytoja, kuri perduoda jam visą informaciją, ką reikia padaryti. Aliarmus mokykloje nusprendėme išjungti, kad netrukdytų ugdymosi procesui, kadangi vis tiek abu su vyru stebime vaiko glikemiją nuotoliu.

Prasidėjus mokslo metams viskas ėjosi sklan-

Mokyklos valgyklos direktorė kasdien mums atsiunčia dienos meniu su apskaičiuotais angliavandeniais, kad mes galėtumėme apskaičiuoti reikiamą insulino dozę, kurią suleidžiame SMS žinute, nes Herkus mokykloje valgo tiek pusryčius, tiek pietus, tiek pavakarius kartu su kitais vaikais. Pradžioje buvo tikrai daug baimės, tačiau galiausiai pamatėme, kad visi mokyklos darbuotojai labai geranoriški, malonūs ir supratingi, todėl dabar išleisdami vaiką į mokyklą jaučiamės tikrai saugiai, o vaikas laimingas.



Inga Augustinienė

DĖMESYS NAUJAI SUSIRGUSIEMS

Diabeto kelionėje pačios sunkiausios pirmosios dienos – daug nežinios, nerimo, baimės, kaip reiks gyventi toliau, ir vienišumo jausmas, kai, rodos, nėra nei j ką įsikibti, nei kam savo širdies skausmą išlieti. Labai svarbu, kad naujai susirgę vaikai ir jų šeimos nuo pat pirmos diagnozės dienos jaustų bendruomenės palaikymą, suteikiantį tvirtybės ir drąsos nepasiduoti.

Pagal Klaipėdos miesto savivaldybės iš dalies finansuojamą projektą „Gera sveikata žiniomis grįsta“ klubas „Diabeto IQ“ yra suruošęs ir jau pradėjęs dalinti palaikymo dovanėles (iš viso 30 vnt.), skirtas Klaipėdos vaikų ligoninėje naujai diagnozuotiems „cukrinukams“ ir jų šeimoms. Kaspinu perrištos dėžės likimo draugai ras palaikymo laiškus, įvairių priemonių, reikalingų gyvenant su diabetu, becukrių skanėstų, mielą žaislą dramblių, naudingos informacijos apie išmokas, lengvatas, garantijas ir pan.

Labas, mielas (-a) drauge,

nors dar nesame pažįstami, rašau tau laiška, nes kaip niekas kitas žinau, kaip šiuo metu jautiesi. Mano vaikas taip pat serga 1 tipo cukriniu diabetu. Iki šiol prisimenu tą jausmą, kai išgirdau diagnozę – begalinis liūdesys, pyktis, apmaudas, beviltiškumas, kaltė, kad galbūt neapsaugojau ir padariau ne viską, kad tai nenuitiktų. Skubu tave nuraminti, kad kaltinti savęs nereikia. Neabejoju, kad esi nuostabi mama ar pats šauniausias tėtis ir atiduotum bet ką, kad vaikas būtų sveikas. Patikėk, cukriniu diabetu susergama ne dėl kieno nors kaltės, tai tiesiog nutinka, net ir medicina ne visada žino, kodėl. O kodėl tai nutiko tavo vaikui? Nežinau... Galbūt todėl, kad įrodytumei, koks (-ia) esi stiprus (-i), kokia begalinė tavo meilė ir atsidavimas brangiausiam savo tvirtui.

Jei būčiau šalia, norėčiau tave stipriai apkabinti ir padėkoti priimti naujo, kitokio, šiek tiek sudėtingesnio gyvenimo taisykles. Kad ir kaip painiai dabar atrodo tie visi angliavandenių skaičiavimai, kad ir kaip nesuvokiamai sunku susigaudyti begaliniame informacijos sraute, žinok, kad gyventi su diabetu tikrai įmanoma. Ir ne bet kaip, o tikrai visavertiškai!

Dabar tavo tikslas – išmokti valdyti ligą, o jei vaikas vyresnis, padėti jam suprasti, kas daro įtaką jo organizmui. Kaip ir bet kuriam kitam mokslui, prireiks laiko, kantrybės, ryžto, atkaklumo. Normalu, kad ne viskas pavyks iš karto, kad reikės daug kartų suklysti, bet nenuleisti rankų, o vėl bandyti iš naujo. Pirmos dienos visiems sunkios, bet po pusmečio tikrai galėsi save vadinti diabeto asu. Tūk jei pavyko man, pavyks ir tau!

Jei norėsi su manimi susisiekti, pasiguosti ar pasitarti, kaip drotis su iššūkiais, drąsiai parašyk man laiška ir išsiusk el. paštu labas@dia-iq.lt. Mielai tau atsakysiu.

Cukriniu diabetu sergančio vaiko mama

Labas, drauge,

žinau, atrodo keistai, kad tavo radinu draugu (-e), nors nė nežinau tavo vardo, nenumanau, kiek tau metų, iš kokio tu miesto, kelintoje klaseje. Mes net nesame niekada susitikę, tad galiu tik spėlioti, berniukas tu ar mergaitė. Nepaisant to, manau, kad vis tiek galime būti draugai, nes aš, kaip ir tu, sergu cukriniu diabetu.

Mudu turime labai daug ką bendro – abiem reikia nuolat tikrintis cukraus kiekį kraujyje, abiem reikia leisti insuliną, abiem reikia skaičiuoti, kiek maiste angliavandenių. Nelabai man tai patinka. Bet man ir daug kitų dalykų nepatinka, pavyzdžiui, tingiu valgytis dantis. Tai taip ir su diabetu – kad ir kaip jis man nepatinka, turiu juo rūpintis, nes kitaip pats jausiuosi blogai. O aš noriu jaustis gerai, kad galėčiau susitikinėti su draugais, važinėti dviračiu, riedlente, lankyti krepšinio treniruotes, keliauti į žygi su klase. Jei noriu, kad svajonės ir norai pildytųsi, turiu savim rūpintis. Žinoma, man padeda tėvai, gydytojai, mokytojai, bet ir pats turiu stengtis, nes diabetas gra mano, ne jų.

O tu mėgsti žaisti kompiuteriu? Itariu, kad taip, nes ir aš labai mėgstu. Tai aš diabetą kartais lyginu su žaidimu. Kiekvienas žaidimas juk turi savo taisykles, kurių turi laikytis, kad pasiektum finišą. Sutinku, kad diabetas nėra linksmas žaidimas, jame yra visokių kliūčių, kurias nėra paprasta įveikti. Bet ir kompiuteriniuose žaidimuose ne visada lengva pereiti į kitą lygį, reikia ilgokai parvargti, kol supranti, kaip tai padaryti. Kaip draugas draugui tau sakau – nėra lengva, tikrai būna sudėtingų situacijų, ne visada pavyksta taip, kaip noriu, kartais labai pavargstu ir jaučiuosi piktas ir nelaimingas žmogus. Bet kai pasiseka išlaikyti gerą cukrų, labai tuo džiaugiuosi ir dėjuojosi.

Man būtų smagu iš tavęs irgi gauti laišką, norėčiau sužinoti, kaip tau sekasi. Gal ir klausimų kokių kils ar norėsi kuo nors pasidžiaugti ar pasiguosti, tai drąsiai gali man parašyti el. paštu labas@dia-iq.lt, pasistengsiu tau atsakyti.

Cukriniu diabetu sergantis tavo draugas



Higienos instituto duomenimis, kasmet Lietuvoje 1 tipo cukrinis diabetas diagnozuojamas 150–200 vaikų iki 18 m.

Klaipėdos vaikų ligoninėje, į kurią kreipiasi visos Klaipėdos apskrities vaikai, 2022 m. 1 tipo cukrinis diabetas diagnozuotas 15 vaikų.



BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Atoderm Xereane

Raminamasis ir maitinamasis
balzamas odai, išsausėjusiai dėl tam
tikrų patologijų ir jų gydymo

CHEMOTERAPIJA
INKSTŲ NEPAKANKAMUMAS
DIABETAS

+

MEDI-SECURE



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Atoderm
Xereane

Baume nourrissant
apaisant

Accompagnement
dermo-cosmétique
des sécheresses cutanées
notamment induites
par certains traitements
anticancéreux ou par le diabète

Soothing
nourishing balm

Dermo-cosmetic care
for skin dryness, particularly
that caused by certain cancer
treatments or by diabetes

Care first. N A O S

150 ml e 5 FL.OZ.



EKOBILOGIJOS MOKSLAS DERMATOLOGIJAI

Sužinok daugiau apie NAOS, prancūzių ekobiologijos kompaniją,
BIODERMA įkūrėją www.naos.com/lt



NAOS SAS with a capital of CHATELAINVILLE, France. Registered office: 13070, rue de la Poste, 59100 LAPEYRE, France. Tel: +33 (0)3 20 31 10 00. Fax: +33 (0)3 20 31 10 01.



Asta Berdikšlienė

ELGESIO INTERVENCIJOS: POZITYVIŲ POKYČIŲ SKATINIMAS KONTROLIUOJANT DIABETĄ

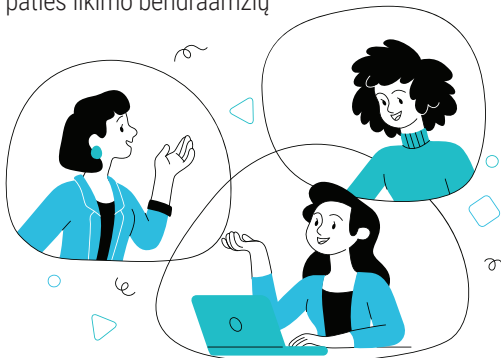
Cukrinis diabetas neretai lyginamas su kelione, kurioje nemažai kliūčių, iššūkių, paklydimų. Šios nelengvos kelionės sėkmė, kaip dažniausiai manoma, labiausiai priklauso nuo mitybos ir sugebėjimo tinkamai reaguoti į gliukozės kiekio kraujyje pokyčius, tiksliai apskaičiuoti reikiamo insulino dozes, pakankamo fizinio aktyvumo. Tačiau ne ką mažiau svarbi sergančio žmogaus elgsena kasdienėse situacijose, psichologinė būsena, kuriai įtaką galima padaryti elgesio intervencijomis, t. y. įvairiomis poveikio priemonėmis paskatinant pokyčius, lemiančius geresnę diabeto kontrolę ir apskritai gyvenimo kokybę. Motyvacijos keisti elgesį dažnai pristingama dėl streso, nuovargio ar gydymo režimo sudėtingumo. Todėl sergantiems žmonėms itin svarbus aplinkinių palaikymas ir tikėjimas įveikos galimybėmis, sukuriančiomis ilgalaikius pokyčius kasdienėje veikloje. Tikslų nustatymas, savikontrolė ir grįžtamasis ryšys leidžia asmenims stebėti savo pažangą ir džiaugtis pasiekimais, gerinančiais fizinę ir psichinę sveikatą.

Kognityvinės (pažinimo, pažintinės) elgsenos metodai suteikia įžvalgų apie minčių, emocijų ir elgesio sąveiką. Asmenims padedama atpažinti neigiamus mąstymo modelius, kurie gali trukdyti laikytis užsibrėžto plano arba sukelti emocinį nerimą. Perfrazuojant mintis, pakeitus jas pozityviomis, galima susikurti sveikesnius problemų įveikimo mechanizmus ir ugdyti psichologinį atsparumą.

Motyvacinis pokalbis. Siekiant geros diabeto kontrolės labai svarbus sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų ir pacientų bendradarbiavimas. Rūpestingas, atsidavęs specialistas gali sužadinti vidinę sergančio asmens motyvaciją, išsiaiškinti jo vertybes, tikslus ir siekius, susijusius su diabeto valdymu. Motyvacinio pokalbio gali būti paskatinama būti atsakingesniems už save, savo sveikatą, savarankiš-

kesniems, drąsiau ryžtis prasmingiems pokyčiams ir įsipareigoti siekti užsibrėžtų tikslų.

Ta pačia liga sergančių bendraamžių palaikymas ir grupinis ugdymas. Diabeto kelionėje galima jaustis labai vienišiams, nes ne visi aplinkiniai gali suprasti, ką tenka išgyventi. To paties likimo bendraamžių





palaikymas ir grupinio ugdymo programos sukuria bendruomeniškumo jausmą ir bendrą patirtį. Tai suteikia galimybę asmenims bendrauti, dalytis įvalgomis ir mokytis vieniems iš kitų, nes susiduriama su panašiais iššūkiais. Bičiulystė ir abipusis padrąsinimas gali žymiai padidinti motyvaciją valdyti ligą ir siekti savo tikslų.

Emocinių iššūkių valdymas. Emocinė gerovė yra glaudžiai susijusi su diabeto valdymu. Sergant cukriniu diabetu nuolat patiriama įtampa, nerimas dėl esamos ir būsimos sveikatos, neretai kankina neigiamos mintys ar net sergama depresija. Šiuos emocinius iššūkius galima valdyti per sąmoningumo praktikas, įvairiais atsipalaidavimo metodais, prireikus – konsultuojantis su profesionaliais psichikos sveikatos specialistais.

Sąmoningas valgymas ir mitybos kontrolė. Sąmoningas valgymas – tai dėmesys mitybos įpročiams. Sąmoningo valgymo esmė – susitelkimas į valgymą, skanaujant kiekvieną kąsnį, stengiantis atpažinti alkio bei sotumo jausmą. Tai gali padėti žmonėms sąmoningai pasirinkti porcijų dydį, nepersivalgyti, sukurti sveikesnį ryšį su maistu. Sutelkdami dėmesį

į juslinę valgymo patirtį, asmenys taip pat gali užkirsti kelią emociniam ar su stresu susijusiam valgymui. Rekomenduojama valgio metu išjungti televizorių, valgant nesinaudoti planšetėmis, telefonais. Neblaškomi pašalinių trikdžių žmonės labiau jaučia maisto skonį, kvapą, gali įvertinti maisto kiekį, greičiau pajunta sotumą ir išvengia persivalgymo. Kontroliuoti savo mitybą padeda ir sąžiningai vedamas maisto dienoraštis, kuriame fiksuojamas kiekvienas kąsnis.

Tai priverčia imtis asmeninės atsakomybės už savo veiksmus ir nekaltinti kitų faktorių.

Įpročių formavimas ir nuoseklumas. Jei norima pokyčių, dažnai reikia keisti nusistovėjusius įpročius. Kaip ir bent kurioje kitoje gyvenimo srityje, taip ir valdant diabetą, norint tvarių pokyčių itin svarbus nuoseklus naujų įpročių formavimas. Nusistatymas kasdien vartoti vaistus tuo pačiu metu, reguliariai sportuoti, sąmoningai rinktis sveikatai palankų maistą padeda įtvirtinti teigiamus įpročius. Laikui bėgant tai tampa norma, todėl diabetas valdomas lengviau, nes rečiau iškyla situacijų, kai reikia priimti vis naujus sprendimus. Priemonių tam pasiekti šiais laikais apstu: išmanieji telefonai ar laikrodžiai turi priminimo pajudėti funkcijas, įvairios programėlės padeda apskaičiuoti pasirinkto patiekalo maistinę vertę, stebėti miego režimą, nueitus žingsnius ir pan.

Realių tikslų nustatymas. Pokyčių siekiantys asmenys skatinami išsikelti pasiekiamus tikslus, atitinkančius jų dabartinius gebėjimus ir aplinkybes. Mažų, realių tikslų išsikėlimas gali sukelti pasitenkinimą juos įvykdžius ir motyvaciją toliau daryti pažangą, o didelių tikslų išsikėlimas, kuriems pasiekti reikia drastiškų

gyvenimo būdo pokyčių, paprastai nuvilia, nes neužtenka jėgų ir kantrybės ilgai išsilaikyti. Pavyzdžiui, nusprendus sportuoti geriau kelti tikslą kiekvieną dieną užsiimti 10 minučių vidutinio sunkumo fizine veikla, palaipsniui ilginant trukmę, o ne iškart užsirašyti j 5 kartus per sav. po 1,5 val. trunkančią kardiotreniruo- tę, kad ir kokia ji efektyvi bebūtų. Laipsniški pasiekimai prisideda prie bendro veiksmingo diabeto valdymo.

Šeimos ir artimųjų parama. Negalima nuvertinti šeimos narių, draugų ir platesnio socialinio tinklo vaidmens valdant diabetą. Pripažįstama, kad artimųjų įtraukimas į diabeto valdymo procesus gerina pačios ligos kontrolę. Švietimo ir informavimo kampanijos gali padėti šeimos nariams suprasti diabeto valdymo iššūkius ir reikalavimus, taip formuojama empatiška ir palaikanti aplinka. Be to, artimųjų įtraukimas planuojant valgį, laikantis dienos režimo gali sukurti bendros atsakomybės ir bendradarbiavimo jausmą.

Pažangos ir nesėkmių įveikimo šventė. Kiekvienas laimėjimas, net pats mažiausias, yra labai svarbus. Kiekvienas žingsnis į priekį yra pergalė, o šios sėkmės pripažinimas susti-

rina motyvaciją ir laimėjimo jausmą. Be to, reikia suvokti, kad nesėkmės ir iššūkiai yra natūrali bet kokios kelionės, taip pat ir diabeto, dalis. Klūtytis paprastai yra įveikiamos, iš nesėkmių pasimokoma ir tuomet iš naujo siekiama tiksly. Svarbu kiekvienos klaidos nepriimti kaip pralaimėjimo.

Asmeninis įgalinimas ir ilgalaikė sėkmė. Elgesio intervencijų esmė yra suteikti diabetu sergantiems asmenims galimybę kontroliuoti savo ligą. Jei asmuo turi priemonių diabetui valdyti, žino strategijas, gauna pagalbą iš specialistų, jam lengviau priimti pagrįstus sprendimus, ugdyti atsparumą ir išlaikyti teigiamą mąstymą. Per laiką susiformuoja visą gyvenimą trunkantys įgūdžiai, galintys teigiamai paveikti ne tik sveikatos, bet ir kitas gyvenimo sritis.

Elgesio intervencijos yra visapusiško diabeto gydymo dalis. Sprendžiant psichologinius, emocinius ir elgsenos aspektus, sukuriamas tvirtas pagrindas ilgalaikiams pokyčiams, geresnei gyvenimo kokybei ir pozityvesniam požiūriui. Deja, Lietuvoje socialinių paslaugų sfera nėra pakankamai išvystyta ir pritaikyta cukriniu diabetu sergantiems žmonėms ir ne visi psichologai ar psichoterapeutai yra įsigilinę ir turi patirties su lėtinėmis ligomis sergančiais pacientais.

Susidūrus su emocinėmis, psichologinėmis ar elgsenos problemomis, susijusiomis su cukriniu diabetu, kviečiame susisiekti su „Diabeto IQ“ klubu ir laiku gauti kvalifikuotą pagalbą.

„Diabeto IQ“ klubo kontaktai:

✉ info@dia-iq.lt,

☎ 8 605 032 42.



PREDIABETAS: IŠSAUGOTI AR PRARASTI SVEIKATĄ?

Daugelis žmonių apie prediabetą sužino tik tuomet, kai šis pereina į 2 tipo cukrinį diabetą. Tačiau jeigu prediabetas būtų diagnozuojamas laiku, 2 tipo cukrinio diabeto būtų galima išvengti arba bent jau jį atitolinti. Kaip laiku nustatyti prediabetą ir ką daryti, kad jis nepereitų į daug pavojingesnę ligą?

Prediabetas – tai būseną, kai gliukozės kiekis kraujyje viršija ribas, kuriose tyrimų rezultatai laikomi norma sveikam žmogui, tačiau nėra tiek aukštas, kad būtų nustatytas cukrinis diabetas. Jei nesiimama gerinti savo sveikatos, prediabetas gali pereiti į 2 tipo cukrinį diabetą.

Prediabeto atsiradimo priežastys

• Atsparumas insulinui

Audinių neįtampa insulinui didina riziką vystytis tiek prediabetui, tiek 2 tipo cukriniam diabetui. Kai yra atsparumas insulinui, organizmas išskiria insuliną, tačiau efektyviai jo nenaudoja. Galiausiai gliukozė kaupiasi kraujyje ir tai gali sukelti prediabetą, o vėliau – ir 2 tipo cukrinį diabetą. Atsparumą insulinui dažniausia sukelia nejudrus gyvenimo būdas, didelis kūno svoris, gyvulinės kilmės riebalų perteklinis vartojimas, tam tikros endokrinologinės bei ginekologinės ligos.

• Nepakankamas insulino išskyrimas

Vystantis prediabetui kasa gali neišskirti pakankamai insulino normaliam gliukozės kiekiui kraujyje užtikrinti. Taip gali nutikti dėl daugelio priežasčių, bet viena pagrindinių – antsvoris. Kuo didesnis kūno svoris, tuo dau-

giau insulino kasa turi išskirti.

Prediabeto simptomai

Daugelis žmonių gali turėti prediabetą ir nejausti jokių simptomų. Tačiau odos patamsėjimai kaklo, pažastų ar kirkšnių srityse gali iš anksto apie tai įspėti. Tam, kad būtų diagnozuota ši būseną, reikia atlikti specialius kraujo laboratorinius tyrimus.

Prediabetą gali pranašauti šie simptomai:

- dažnas šlapinimasis, ypač naktį;
- bendras silpnumas;
- padidėjęs troškulys ir apetitas;
- kai kuriais atvejais kūno svorio kritimas;
- pablogėjusi rega;
- ilgai gyjančios žaizdos;
- sausų akių sindromas;
- nuolatinis odos perštėjimas;
- lytinių organų sausumas, perštėjimas ir grybelinės infekcijos;
- lėtinis nuovargis.

Prediabeto rizikos veiksniai:

- antsvoris arba nutukimas, ypač jei svoris kaupiasi liemens srityje;
- 2 tipo cukriniam diabetui vystytis didelės reikšmės turi paveldimumas;
- amžius – daugiau nei 45 metai;
- mažas fizinis aktyvumas;
- aukštas kraujospūdis;
- lipidų apykaitos sutrikimas (dislipidemija);
- policistinių kiaušidžių sindromas;
- buvęs gestacinis diabetas.

Pagrindiniai prediabeto diagnostikos metodai

• Gliukozės kiekio kraujyje tyrimas

Tai paprasčiausias testas, kai gliukozės kiekis kraujyje matuojamas, nevalgius ir negėrus iki testo 8–10 valandų. Normalus gliukozės kiekis laikomas mažiau nei 5,6 mmol/l. Prediabetas nustatomas, kai gliukozės kiekis kraujyje nevalgius svyruoja nuo 5,6 iki 6,9 mmol/l.

• Gliukozės toleravimo tyrimas

Tai testas, kuriam reikia dviejų kraujo ėminių: vieno nevalgius, o kito – išgėrus 75 g gliukozės tirpalo ir praėjus 2 valandoms. Normalus gliukozės kiekis po 2 valandų yra mažesnis nei 7,8 mmol/l. Prediabetas nustatomas, kai gliukozės kiekis kraujyje praėjus 2 valandoms svyruoja nuo 7,8 iki 11 mmol/l.

• Glikolizuoto hemoglobino tyrimas (HbA1c):

- o mažiau kaip 5,7 % yra sveiko žmogaus tyrimo atsakymas;
- o 5,7–6,4 % – nustatomas prediabetas;
- o daugiau nei 6,4 % – nustatomas cukrinis diabetas. Diabeto tipui nustatyti ir diagnozei patvirtinti atliekami papildomi tyrimai.

Rekomendacijos gydant prediabetą

• Mitybos keitimas

Laikykitės subalansuotos mitybos ir ribokite greituosius angliavandenius: cukrų, medų, kepinius, saldumynus, baltą duoną ir pan. Pirmenybę teikite produktams, turintiems mažą glikeminį indeksą (daržovės, vaisiai, viso grūdo produktai, ankštinės daržovės, riešutai ir kt.). Mažinkite suvartojamos raudonos mėsos kiekį. Pasistenkite kontroliuoti porcijų dydį ir venkite persivalgymo.

• Fizinis aktyvumas

Reguliariai sportuokite: vaikščiokite, bėgiokite, plaukite, užsiimkite joga arba darykite jėgos pratimus. Jei turite didelį antsvorį, nepradėkite nuo aukšto intensyvumo pratimų, pvz., bėgiojimo, nes tai gali pažeisti sąnarius ar sukelti širdies priepuolį. Kasdien didinkite pasivaikščiavimo laiką ir intensyvumą. Jei sportuojate su svarmenimis, pasirinkite mažiausius svorius ir palaipsniui juos didinkite arba darykite daugiau pakartojimų tol, kol sutvirtės raumenys.

• Svorio kontrolė

Jei turite antsvorį arba esate nutukę, apsvarstykite galimybę sumažinti svorį. Netgi keletas numestų kilogramų teigiamai paveiks glikemijos kontrolę. To galite pasiekti tik ilgalaikiais gyvenimo pokyčiais.

• Dėmesys sveikatai

Tikrinkite gliukozės kiekį kraujyje vadovaudamiesi gydytojo rekomendacijomis. Reguliariai lankytės pas gydytoją, kuris įvertins rizikas ir sudarys prediabeto valdymo planą. Kai kuriais atvejais gydytojas gali paskirti vaistus gliukozės kiekiui kraujyje suvaldyti.

Prediabeto prevencija

Nors prediabetas yra padidintos rizikos veiksnys 2 tipo cukriniam diabetui išsivystyti, nebūtinai visi, kuriems nustatytas prediabetas, susergera 2 tipo cukriniu diabetu. Tai lems daugelis veiksnių, bet pagrindinis – pasirinktas gyvenimo būdas. Net jei turite genetinį polinkį susirgti diabetu, tinkama mityba, fizinis aktyvumas, žalingų įpročių atsisakymas ir kokybiškas miegas gali atitolinti ar net padėti visai išvengti 2 tipo diabeto. Prediabetas gali nepastebėtas vystytis daugybę metų ir sukelti gausybę komplikacijų, todėl kasmetinė profilaktinė sveikatos apžiūra gali padėti laiku pastebėti šią besivystančią būklę ir laiku užkirsti jai kelią. Sveikata yra jūsų rankose! ■

GLIUKOZĖS DUOMENYS – IŠMANIAJAME LAIKRODYJE

Šiais laikais pažangios technologijos – vos ne kiekviename žingsnyje. Diabetas – ne išimtis. Išmanieji telefonai, laikrodžiai tapo nebe prabangos, o patogumo, ipročių formavimo ir gerą sveikatos būklę užtikrinančia priemone. Svarbu išsirinkti tokius modelius, kurie be jokio vargo rodytų gliukozės kiekio kraujyje duomenis ir leistų jaustis laisvai ir nevaržomai. Neinvaziniai gliukozės kiekį kraujyje neva matuojantys laikrodkai, kad ir kaip reklamuojami, deja, yra nepatikimi ir kol kas negali konkuruoti su invaziniais gliukozės jutikliais, perduodančiais gliukozės duomenis pirmiausiai į išmaniuosius telefonus, o paskui – į išmaniuosius laikrodžius.

Štai keli patarimai, kaip tapti išmaniam ir gliukozės duomenis stebėti išmaniajame laikrodyje:

- jei naudojate Android telefoną, rinkdamiesi išmanųjį laikrodį, įsitikinkite, kad jo operacinė sistema yra Wear OS ar Full Android;
- dažniausia kartu geriausiai dera tos pačios firmos laikrodis ir telefonas, bet vartotojai taip pat džiaugiasi ir „Fitbit“ išmaniaisiais laikrodžiais;
- populiariausios ir didelio kompiuterinio raštingumo nereikalaujančios programos yra „G-watch app“, „Wearable widgets“ ir „Fitbit“ (tinka ir su IOS operacine sistema).

Pastaba: norėdami nepertraukiamai matyti gliukozės rodmenis, išmanusis telefonas visada privalo būti ne toliau kaip 6 m atstumu nuo jūsų.

„G-watch app“ programos instaliavimas

1. Iš „Google Play“ parduotuvės į telefoną parsisiunčiame programėlę „G-watch app“, o į laikrodį – „G-watch wear app“.
2. Telefono programėlės nustatymuose (*Settings*) pasirenkame duomenų šaltinį (*Data source*), t. y. nurodome, iš kurios programos (pvz., Glimp, xDrip+) bus imami duomenys apie gliukozės kiekį kraujyje. Jei jūsų naudojama programa turi slaptažodį, jį taip pat reikės įvesti ir dešiniajame viršutiniame kampe paspausti strėlytę „apply“.
3. Laikrodyje pasirenkame vieną iš dviejų programos siūlomų laikrodžio vaizdų ir po 10 minučių laikrodžio ekrane matysime savo kraujo gliukozės kiekį.

4. Paspaudę ant laikrodžio ekrano ir palaikę, matysime užrašą „customize“ arba „pritaikyti“. Galime nustatyti spalvą, aliarmus, išvaizdą ir kt.

5. Galime pasirinkti, ar gliukozės rodmenis norime matyti per visą laikrodžio ekraną, ar dalyje ekrano (valdiklyje).



„Wearable widgets“ programos instaliavimas

1. Iš „Google Play“ parduotuvės į telefoną ir laikrodį parsisiunčiame „Wearable widgets“ programėlę.
2. Telefone programėlės meniu pasirenkame, kokią programėlę norime matyti pagrindiniame laikrodžio ekrane (xDrip+, Dexcom share ar kt., kurią naudojate).
3. Pasirenkame „Wearable widgets“ ekrano vaizdą.
4. Laikrodžio ekrane matome gliukozės kiekio kraujyje rodmenis.
5. Jei norime keisti laikrodžio ekrane matomų duomenų dydį, spalvą ar kitus parametrus, tai galime padaryti iš telefono įrašytos programos.



„Fitbit“ programos instaliavimas

„Fitbit“ programėlė tinka tik naudojant „Fitbit“ laikrodį!

1. Iš „Google Play“ arba „App Store“ parduotuvės į telefoną parsisiunčiame „Fitbit“ programėlę.
2. Susikuriame „Fitbit“ naudotojo profilį.
3. Telefone programėlės nustatymuose (Settings) pasirenkame „Set up Device“. Susiejame telefoną su laikrodžiu, pasirinkdami savo laikrodį („Versa 2“, „Versa 3“ ar kt. pagal laikrodžio modelį).
4. Laikrodyje pasirodžiusį kodą suvedame į telefoną. Paprašius susieti, spaudžiame mygtuką „Susieti“.
5. Vėl atidarome telefono nustatymus (Settings), pasirenkame savo susietą laikrodį ir spaudžiame „Gallery“.

6. Dešiniajame telefono kampe spaudžiame paieškos mygtuką, atidarome ir įvedame programos gliukozės kiekiui stebėti pavadinimą (pvz., „Nightscout“ arba „xDrip“).
7. Pasirenkame ekrano vaizdą. Norėdami matyti visus galimus pasirinkimus, spaudžiame „View All“. Populiariausi ir patogiausi laikrodžio ekranai „Sentinel“ ir „Sentinel One“.
8. Pasirinkę ekrano vaizdą, atsidarome nustatymus (Settings) ir spaudžiame „Activate“.
9. Jei gliukozės kiekiui stebėti naudojame „Nightscout“ programėlę, renkamės „Use NS Data“.
10. Pasirenkame NS URL ir suvedame savo naudojamos „Nightscout“ paskyros nuorodą.
11. Laikrodžio ekrane iškart ar po kelių minučių turėtumėme matyti gliukozės rodmenis.
12. Visus kitus nustatymus (gliukozės ribos, aliarmai, spalvos, matavimo vienetai, valandų formatas) pasirenkame pagal savo poreikius.



„Diabeto IQ“ klube dėl išmaniųjų laikrodžių naudojimo gliukozės kiekiui kraujyje stebėti konsultuoja:

Asta, susisiekti  8 605 032 42,

 Asta Diabeto-iq (dėl programėlių „G-watch app“ ir „Wearable widgets“)

Renata, susisiekti per  Renata Gudaitė (dėl programėlės „Fitbit“)

Linas, susisiekti per  Linas Lendraitis (dėl Watch OS laikrodžių). ■

Dovilė Byčienė

ŠEIMOS KORTELĖ

Šeimos kortelė gali naudotis gausios šeimos (3 ar daugiau vaikų iki 18 m.) ir šeimos, kuriose auga vaikas su negalia. Į gausios šeimos sudėtį įeina ir pilnamečiai vaikai iki 24 m., jei jie neturi savo vaikų ir mokosi bendrojo ugdymo mokykloje, profesinėje mokykloje pagal formalią ugdymo programą ar studijuoja aukštojoje mokykloje (nuolatinų studijų forma). Negalią turintį asmenį slauganti ar prižiūrinti šeima – tai šeima, kurioje kartu su tėvais gyvena vaikas, kuriam nustatytas neįgalumo lygis, arba darbingo amžiaus nesusituokęs asmuo, kuriam nustatytas specialusis nuolatinės priežiūros (pagalbos) / slaugos poreikis.

Šeimos kortelė garantuoja specialias lengvatas, paslaugas, privilegijas ar nuolaidas prekėms bei renginiams. Šeimos kortelės turėtojai įgyja galimybę naudotis vienkartinėmis ar daugkartinėmis kortelės partnerių nuolaidomis tiek viešajame, tiek privačiajame sektoriuje.



Kaip užsisakyti fizinę kortelę pirmą kartą?

<https://www.spis.lt/> sistemoje prisijungus per savo el. bankininkystę ar kt. autentifikavimo priemonę:

1. **NAUJAS PRAŠYMAS → ŠEIMOS KORTELĖ → Prašymas gauti šeimos kortelę → Toliau → Pildyti prašymą.**
2. Peržiūrėti šeimos sudėtį ir, jei informacija teisinga, spausiti **Toliau**.
3. Prie vaiko, kuriam nustatytas neįgalumas, reikia pažymėti varnelę ties „**Neįgalus**“.
4. Pažymėti, kurią kategoriją šeima atitinka: **Šeima, prižiūrinti (slauganti) neįgalųjį**.
5. Skiltyje **PRAŠAU** pasirinkti: **Šeimos kortelę išduoti pirmą kartą**.

6. **Užpildyti skiltį PAPILDOMA INFORMACIJA**, pasirinkti pristatymo vietą ir spausiti **Išsaugoti** ir **Pateikti**.

Šeimos kortelė bus pagaminta ir atsiųsta per 30 darbo dienų nuo teisės gauti kortelę patvirtinimo. Šeimai išduodama viena nemokama kortelė – ja gali naudotis visi asmenys šeimoje, kurių vardai ir pavardės nurodyti ant kortelės (naudojama kartu pateikiant asmens dokumentą). Antra ir paskesnės fizinės kortelės yra mokamos (1 kortelės kaina – 1,77 Eur; 2023 m. rugsėjo mėn.). Kortelė galioja 5 metus nuo jos pagaminimo datos arba iki kol galios kortelės turėtojui keliami reikalavimai. Aktyvuojama automatiškai pirmą kartą prisijungus prie nuolaidų sistemos.

Kaip užsisakyti virtualią kortelę pirmą kartą?

Prašymą gauti virtualią kortelę galima teikti praėjus 2 val. nuo patvirtinimo, kad turite teisę gauti pirmą kortelę.

 <https://www.spis.lt/> sistemoje:

1. 1–4 punktai tie patys, kaip ir teikiant prašymą dėl fizinės kortelės (žiūrėti nurodymus prieš tai).

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 didžiosiose vaistinėse bei jų internetinėse parduotuvėse

- Skiltyje **PRAŠAU** pasirinkti *Išduoti antrą ar paskesnę šeimos kortelę* bei pasirinkti **VIRTUALIĄ KORTELĘ**.
- Papildomos informacijos skiltyje pasirinkti pristatymą el. paštu, tada spausti *Išsaugoti ir Pateikti*.
- El. paštu gausite QR kodą, kortelės numerį ir prisijungimo raktą.

Mobilioji programėlė (virtuali Šeimos kortelė)

Android ir iOS programėlė išmaniajam telefonui arba planšetei skirta patogesniai naudoti vietoje plastikinės Šeimos kortelės. Aktyvuojant mobiliąją kortelę ne QR kodu, reikia įvesti SPIS gautą mobiliosios kortelės prisijungimo raktą (ne fizinės kortelės numerį).

Programėlėje galima:

- susikurti, personalizuoti ir patogiai naudoti mobiliąją Šeimos kortelę;
- greičiau ir patogiau sužinoti visas naujienas apie privilegijas, teikiamas nuolaidas rasti pagal regionus / savivaldybes ar prekių / paslaugų sritį;
- matyti privilegijų sąrašą ir prekių, paslaugų aprašymus;
- naudotis interaktyviu privilegijų žemėlapiu ir sužinoti, kas teikia privilegijas ten, kur esate;
- generuoti QR kodą, su kuriuo bus pritaikoma privilegija;
- matyti, kiek kartų panaudota mobilioji Šeimos kortelė, ir kt.



Programėlė Android telefonams:

 <https://bit.ly/kortele-android>



Programėlė iOS telefonams:

 <https://bit.ly/kortele-ios>

Programėlės naudotojo vadovas:

 <https://bit.ly/seimos-kortele>

Nuolaidos ir privilegijos

Lietuvoje specialius pasiūlymus teikia daugiau nei 290 partnerių. Šios kortelės privilegijos galioja įsigyjant pačias įvairiausias prekes ar paslaugas daugiau nei 2300 vietų visoje Lietuvoje, daugėja internete veikiančių įmonių iniciatyvų.

Visą sąrašą galite rasti čia:  https://seimos-kortele.lt/nuolaidos_lengvatos/

Keliaujantys į Latviją gali naudotis turima lietuviška fizine Šeimos kortele ar mobiliąja šeimos kortele išmaniame įrenginyje ir gauti privilegijas įvairioms prekėms bei paslaugoms. Žemėlapis: https://seimos-kortele.lt/nuolaidos_lengvatos/privilegijos-latvijoje/ Vietas, kuriose Latvijoje teikiamos nuolaidos, lengvai galima rasti ir programėlėje **Godą Gimene**.

Dažniausiai naudojamos nuolaidos

1. Prekybos centrai:

„Maxima“: dvigubai daugiau pinigų grįžta į „Ačiū“ kortelę nei įprastai. Norint susieti

Šeimos kortelę su „Ačiū“ kortele, reikia vieną kartą į parduotuvę atsinešti fizinę ar mobiliąją Šeimos kortelę ir „Ačiū“ kortelę (tinka parodyti ir mobiliąją „Ačiū“ kortelę) ir paprašyti atsakingo asmens (pardavėjų, informacijos

darbuotojų) abi korteles susieti.

„Rimi“: kiekvieną kartą apsipirkdami kasoje pateikite Šeimos kortelę ir turimą „Mano Rimi“ kortelę, suteikta 5 proc. nuolaida sugrįš į Jūsų „Mano Rimi“ kortelę „Mano Rimi“ pinigais.

2. Sveikatos priežiūros įstaigos:

„Euro“ vaistinė: 30 proc. nuolaida maisto papildams, 25 proc. nuolaida kosmetikai, 20 proc. nuolaida nereceptiniams vaistams, iki 20 proc. nuolaida kitoms prekėms. „Camelia“ vaistinė: maisto papildams – 30 proc., kosmetikai – 25 proc., kitoms prekėms iki 20 proc.

Laboratorija „Antėja“: 20 proc. nuolaida kraujo ir laboratoriniams tyrimams visoje Lietuvoje.

Optika „Optikos pasaulis“: 5–50 proc. nuolaidos rėmeliams, konsultacijoms ir kt.

Optika „Fielmann“: 54 Eur nuolaida už akinius savo šeimos vaikams arba suaugusiems neįgaliesiems asmenims, t. y. akinių kaina su riboto asortimento akinių lęšiais galima nuo 1 Eur kainos.

3. **Kelionės traukiniu.** Taikoma 20 proc. nuolaida kelionėms vietinio susisiekimo traukiniais Lietuvoje (<https://bilietas.lt/glink.lt/>), keliaujant 2, 3 klasės vagonuose. Nuolaidos taikomos su lengvatomis, nesumuojamos su komercinėmis nuolaidomis, nuolaida netaikoma terminuotiems bilietams bei 1 klasės bilietams.

4. **„LP Express“ siuntos.** 5 proc. nuolaida paštomatinių siuntų siuntimui savitarnoje <https://www.lpexpress.lt/home> su nuolaidos kodu SKTAU2023.

5. El. parduotuvės:

„Be gliuteno100 %“. 15 procentų nuolaida visam pirkinų krepšeliui su nuolaidos kodu SEIMA.

„Beglitimis“. 20 proc. nuolaida visų rūšių duonai be glitimo ir jos gaminiams.

„Ekofrisa“ (kruopos). 20 proc. nuolaida

visoms neakcinėms ir nenukainotoms prekėms, užsakant interneto parduotuvėje.

6. Knygynai ir kanceliarinės prekės:

Knygynas „Vaga“: 10 proc. nuolaida visoms prekėms fiziniuose knygynuose.

Biuro prekių parduotuvė „Eurobiuras“: 30 proc. nuolaida mokyklinėms prekėms.

Biuro prekių parduotuvė „OfficeDay“: 30 proc. nuolaida daugeliui kanceliarinių prekių.

7. Muziejai:

Lietuvos jūrų muziejus. 20–40 proc. nuolaidos.

Nemokami apsilankymai: Kauno IX forto muziejus, Lietuvos liaudies buities muziejus Rumšiškėse, Lietuvos švietimo istorijos muziejus, Lietuvos nacionalinis muziejus, Lietuvos švietimo istorijos muziejus, Lietuvos nacionalinis muziejus, Trakų istorijos muziejus, Lietuvos teatro, muzikos ir kino muziejus, Kernavės kultūrinio rezervato direkcija.

8. Paslaugos:

SPLIUS skaitmeninės televizijos papildomam paketui „Vaikams“ – 100 proc. nuolaida. Išmaniosios televizijos imtuvo nuomai – 50 proc. nuolaida.

TAMO.LT: 5 Eur vertės nuolaidos kodas TAMO IŠMANIEMS metinės prenumeratos įsigijimui.

9. Pramogos ir renginiai:

Žaidimų ir pramogų erdvės „Adventica“, „Curiosity“, „Džiaugsmoteka“.

Labirintų parkas Anykščių r.

Zoologijos sodas „Zoopark“ Vilniuje ir Kaune.

Vandens pramogų parkas „Atostogų parkas“ Kretingos r.

Klaipėdos baseinas ir kt.

Visiems Klaipėdos jaunimo teatro spektakliams taikoma 30 proc. nuolaida.

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje



<https://dia-iq.lt/seimos-kortele>

Dovilė Byčienė

INSULINO POMPOS GYDYMUI TĖSTI NUOMOS KOMPENSAVIMAS

2023 m. rugpjūčio 2 d. sveikatos apsaugos ministras patvirtino naują insulino pompų nuomos sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu kompensavimo tvarką, kai pompa skiriama gydymui tęsti.

Ambulatorinio gydymo insulino pompa skyrimo tikslingumą nustato trejinės stacionarinės ir ambulatorinės vaikų bei suaugusiųjų endokrinologijos paslaugas teikiančios asmens sveikatos priežiūros įstaigos gydytojų konsiliumas, kuriame dalyvauja bent vienas gydytojas endokrinologas arba gydytojas vaikų endokrinologas.

Pasibaigus vaikams / suaugusiems skirtos insulino pompų nuomos 5 metų laikotarpiui, pakartotinio insulino pompų skyrimo tikslingumą įvertina gydytojų konsiliumas.

Insulino pompa gydymui tęsti skiriama:


1. **vaikui**, jei jis kreipiasi į vaikų endokrinologą ne rečiau nei 2 kartus per metus;
- suaugusiam**, jei jis kreipiasi į endokrinologą ne rečiau nei 1 kartą per metus;
2. jei gydant insulino pompa pagerėja ligos kontrolė, t. y.:
 - paciento, gydomo insulino pompa su integruotu nuolatinio gliukozės matavimo jutikliu, visų glikemijos matavimų, kai nustatoma hipoglikemija, dalis yra mažesnė nei 10 proc., nuolatinio gliukozės matavimo jutiklį naudojant > 70 proc. laiko;
 - paciento, gydomo insulino pompa be nuolatinio gliukozės matavimo jutiklio, gliukozas hemoglobinas mažėja (Hb1Ac < 7,5 proc.).

Gydytojų konsiliumui nusprendus, kad nuomo-

jama atitinkamo tipo insulino pompa neatlieka savo funkcijos (ligos kontrolė negerėja), konsiliumo sprendimu skiriama kito tipo insulino pompa, jei apdraustojo sveikatos būklė atitinka šios pompų skyrimo sąlygas.

Jeigu gydymas insulino pompa buvo nutrauktas dėl to, kad:

- pacientas nesilankė pas specialistus (gydytojus endokrinologus, gydytojus vaikų endokrinologus ir (ar) slaugytojus diabetologus) pagal rekomendacijas ar kartotinai nesilaiko gydytojų endokrinologų ar gydytojų vaikų endokrinologų rekomendacijų;
- per 6 mėn. laikotarpį suaugusiesiems ir per 12 mėn. laikotarpį vaikams negerėja ligos kontrolė (nemažėja hipoglikemijų ir (ar) didėja HbA1c, ir (ar) daugėja hipoglikemijų);
- pacientas naudoja nuolatinio gliukozės matavimo jutiklius mažiau kaip 70 proc. laiko (tokiam pacientui turi būti skiriamas gydymas insulino pompa be jutiklio arba insulino inektoriais);
- pasireiškia alergija insulino pompų kateeteriams ar nuolatinio gliukozės matavimo jutikliams,

tuomet pakartotinai gydymas insulino pompa skiriamas tik tuo atveju, jei apdraustojo sveikatos būklė atitinka Medicinos priemonių sąrašą nustatytas šių medicinos priemonių skyrimo sąlygas  (<https://bit.ly/44Pokcr>).

Sveikatos apsaugos ministro įsakymas
(2023 m. rugpjūčio 2 d.):



<https://bit.ly/SAM-isakymas> ■

Jorigė Valaitė

PAŽABOTI ŽIRGĄ IR... DIABETĄ

Kuo susijęs žirgų sportas ir cukrinis diabetas? Ar įmanoma išsiugdyti įprotį valgyti taip sveikai, kad net prieš akis lentynoje esantis šokoladas nevilioytų? Ir dėl kokių dalykų tėtis su dukra namie konkuruoja? Į šiuos klausimus atsakymus tikrai turi Viltė – jauna mergina iš Dzūkijos ir jos energingi, jau cukrinio diabeto valdymo asais tapę tėtis ir mama.

Varėnoje gyvenanti penkiolikmetė Viltė Manarkaitė diabetu serga jau daugiau nei pusę savo gyvenimo – devynerius metus. Mergina gyvenimo iki diabeto beveik ir neprisimena, o priimti naują gyvenimo tvarką padėjo jau šeimoje matyti vaizdai – Viltės tėtis taip pat serga 1 tipo cukriniu diabetu, tiesa, ne nuo vaikystės, nepagydomos ligos diagnozę išgirdo jau būdamas suaugęs, trisdešimties metų. Pirmiausiai gydytojai jam konstatavo pankreatitą – kasos uždegimą, o neilgai trukus ir 1 tipo cukrinį diabetą. Viltės mama Loreta prisimena, kad vaiko ligą priimti buvo daug sunkiau nei vyro – prie to prisidėjo ir mažas Viltės amžius, ir suvokimas, kad liga, nors ir pažįstama, vis vien yra sudėtinga ir reikalaujanti nuolatinės priežiūros.

Kurį laiką šeimoje tvyrojo slogi nuotaika, tačiau grįžus namo iš ligoninės visi stengėsi kuo greičiau prisitaikyti prie pakitusios kasdienybės. Net ir sesuo Beatričė, kuriai tuo metu buvo 15 metų, su didele meile ir atsidavimu stengėsi rūpintis mažąja sesyte, prižiūrėdavo, kad Viltė neprivalgytų saldumynų, naktimis keldavosi tikrinti gliukozės kiekio kraujyje. Tėvai dar labiau ėmė domėtis su diabetu susijusia literatūra, naujausiomis diabeto technologijomis. Dideliu atradimu tapo nuolatiniai gliukozės jutikliai. Dabar Lietuvoje jie yra kompensuojami, o tik susirgus Viltei mūsų šalyje šių prietaisų net nebuvo įmanoma įsigyti. Teko ieškoti būdų, kaip juos



Jolantos Parafine nuotr.

parsisiųsti iš užsienio. Viltės mama džiaugiasi, kad nepatingėjo tuo užsiimti – nuolatinį gliukozės jutiklių dėka liga kėlė mažiau iššūkių tiek Viltei, tiek jos tėčiui. Tiesa, mergina dabar kartu su sensoriais naudoja insulino pompą, tai padeda pasiekti dar geresnių rezultatų. Tačiau matydama, kaip ligą valdo tėtis, mano, kad labai norint, gerai valdyti ligą galima ir leidžiantis insulinių švirkštikliais.



Viltės šeima, asmeninio archyvo nuotr.

Mergaitės tėtis paramedikas, taip pat Varėnos sporto centro baseine dirba gelbėtoju, tad dėl darbo specifikos insulino pompos naudoti negalėtų.

Šeima taip pat pastebėjo, jog ligos valdymą palengvina ir aktyvus gyvenimo būdas. Viltė mielai vakarais išveda šunį pasivaikščioti ar padeda mamai sode, kad gliukozės kreivė būtų dar stabilesnė, o tėtis kasdien daug energijos atiduoda darbe. Beje, tėtis, rizikuodamas savo gyvybe, yra išgelbėjęs skęstantį žmogų, kuris žiemos metu įlūžo eidamas užšalusiu ežero ledu. Už šį drąsų poelgį Albinas Manarka yra net gavęs „Lietuvos garbės“ apdovanojimą.

Paklausta apie šeimos mitybos įpročius, Viltės mama juokauja, kad jų namuose galima rasti šokolado tik su pasibaigusiu galiojimo laiku, nes net gulėdamas atviroje ir lengvai pasie-

kiamoje lentynoje niekam jis neįdomus. Miltinių patiekalų ir saldumynų čia taip pat nerasi – jie yra keičiami į daržoves, baltymų ir lėtųjų angliavandenių turintį maistą, mat seniausiai įsitikinta, kad sveika ir visavertė mityba daro didelę įtaką bendrai savijautai ir diabeto rezultatams. Taip pat dukros ir tėčio ligos kontrolę pagerina ir savotiškos diabeto lenktynės – Viltė su tėčiu draugiškai konkuruoja, kurio iš jų gliukozės kreivė gražesnė, kuris tiksliau atitaisyti insulino dozę maistui ar geriau apskaičiuos angliavandenius.

Paklausta, ar buvo nutikusių ekstremalių situacijų su diabetu, Viltė prisimena, jog prieš keletą metų per Velykas buvo netekusi sąmonės. Buvo jau praėję pora metų nuo ligos pradžios, metus pagyventa su insulino pompa, deja, partirties valdant ligą vis dar stigo. Laiku nesuvaldyta hipoglikemija mergaitę panardino į komą. Džiugu tik tai, kad istorija baigėsi sėkmingai – šalia esantys artimieji iškvietė greitąją pagalbą, medikai iškart žinojo, ką tokiu atveju daryti. Šis įvykis šeimai tapo ne tik išbandymu, bet ir pamoka, kad sergant cukriniu diabetu svarbu atkreipti dėmesį į kūno siunčiamus signalus ir atsargiau elgtis su insulino dozėmis.

Ir nors visokių situacijų su diabetu buvo ir greičiausiai dar bus, Viltė nelinkusi savęs gailėtis ir nuosprendžio sau nepasirašo – drąsiai svajoja ir kiekvieną dieną stengiasi būti aktyvi ir veikli. Jauna mergina yra kiek nestandartinė paauglė – nors mėgsta ir kompiuterinius žaidimus, ir pasibuvimą su draugais, didžiąją laiko dalį išnaudoja tikslingai savo pomėgiams – jodinėja žirgais, groja gitara, mėgsta skaityti knygas, važinėti dviračiu. Veiklos tiek, kad atrodo, net nėra kada eiti į mokyklą! Tačiau Viltės mama patikina – dukra mokosi geriausiais balais ir mokykloje jai sekasi puikiai. Paklausta, kokią studijų kryptį Viltė planuoja rinktis baigusi mokyklą, mergina sakosi pasvajojanti savo ateitį

A7+TouchCare CGM®

Nuolatinio gliukozės kiekio matavimo sistema

Kompensuojama
I tipo cukriniu
diabetu sergantiems
pacientams:

2 jutikliai –
28 dienoms;

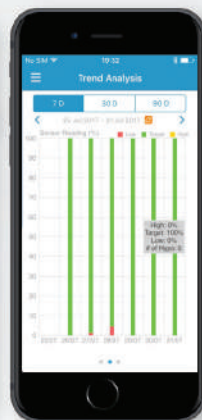
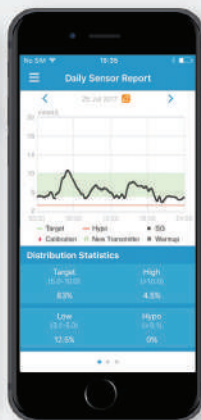
siųstuvas –
365 dienoms.



Medtrum
EasySense
mmol/L



Medtrum
EasySense
mmol/L



Linus
Medical

Oficialus Medtrum atstovas

www.linusmedical.com
www.cgm.lt
www.gliukoze.lt

sieti su žirgais, mat jie yra didžiulė jos aistra.

Susidomėjimas žirgais, kaip pasakoja Viltė, prasidėjo nuo paprasto hobiaus – mergaitė džiaugdavosi galimybe pajodinėti žirgais ar poniais per miestų šventes ir gamtoje, savo malonumui. Vėliau, paskatinta tėvų, ji pradėjo lankyti jojimo pamokas. Tuo metu Viltė jau sirgo diabetu, bet treneriai, nors ir puikiai suprasdami situaciją, jaunajai raitelei neuolaidžiavo, išskirtinių sąlygų sąmoningai nesudarė ir skatino siekti rezultatų kartu su visais kitais. Treniruotės mergaitei sekėsi vis geriau, tad po metų Viltei buvo pasiūlyta dalyvauti ištvermės varžybose. Ir nors pirmieji kartai buvo sudėtingi, bet bėgant laikui merginą apėmė azartas. Šiandien Viltė džiaugiasi savo atkaklumu – jodinėjimo varžybose ji jau užima prizines vietas. Žirgų sportas – sudėtinga sporto šaka, kurioje itin svarbus žirgo ir raitelio duetas. Mergina pasvajoja ir apie savą augintinį, o ateityje – net ir žirgyną. Viltė taip pat pasakoja, kad jodinėjant neužtenka



Asmeninio archyvo nuotr.

tik gerų įgūdžių. Treniruočių metu ji suprato, kad sėkmė varžybose priklauso ir nuo to, kaip gerai išmanai šių ypatingų gyvūnų psichologiją, ar sugebi perprasti jų mąstymą.

Paklausta, ar cukrinis diabetas nekludo jos aktyviems pomėgiams, mergina užtikrintai atsako, kad diabetas niekada nebus kliūtimi, jei jį gerai valdysi. Viltė pasitiki savo žiniomis, mat jau turi patirties ir pati puikiai supranta, j ką reaguoja jos cukraus kreivės treniruočių ir varžybų metu. Ja didžiuojasi ir tėvai, kurie mano, kad cukriniu diabetu sergantį vaiką kuo anksčiau reikia mokyti savarankiškumo. Viltės mama pabrėžia, kad tik per savo patirtį vaikas įgauna drąsos priimti su liga susijusius sprendimus. Svarbu vaiku pasitikėti, be reikalo nepamokslauti, prireikus pagalbos – patarti, kartu paanalizuoti klaidas ir abiem bendrai nuspręsti, kaip būtų galima elgtis ateityje. Viltė vertina tokį tėvų požiūrį, kuris, kaip ji pati mano, jai padeda būti savarankiškesnei ir atsakingesnei. Be to, ir sesuo Beatričė iki šiol rūpinasi Viltės sveikata, domisi diabeto valdymu, tad nenuostabu, kad svečiuojantis pas sesę Viltės cukrus būna netgi geresnis nei namie.

Baigiantis pokalbiui Viltė prasitaria, kad kartą jodinėjant į galvą atėjo mintis, jog tarp žirgo ir diabeto yra daug panašumų. Ir vieną, ir kitą reikia sugebėti valdyti, bet tam, kad valdytum, pirmiausiai reikia susidraugauti – skirti laiko jam pažinti, būti atidžiam jo poreikiams, domėtis specifika. Jei mintyse cukrinį diabetą ar žirgą laikysi priešų, jis nepasiduos suvaldomas, priešinsis kaip įmanydamas. Užmegzti draugystę tiek su žirgu, tiek su diabetu nėra lengva, su pastaruoju net ir didelio noro nėra. Bet atsidavimas ir nuoširdus rūpinimasis žirgu leidžia mėgautis sporto pasiekimais, o atsakingas požiūris į diabetą ir pastangos valdant ligą garantuoja gerą savijautą. ■

IMUNITETĄ STIPRINANTI MITYBA

Atėjus rudenii, grįžtame į mokyklas, darželius, darbus. Tačiau pokyčių džiaugsmą temdo artėjančio ligų sezono baimė. Labiausiai nerimauja cukriniu diabetu sergantys suaugę žmonės ir tėvai, auginantys vaikus su cukriniu diabetu. Juk prastesnė gliukozės kontrolė smarkiai susilpnina imuninę sistemą, o tada užsikuria nesibaigiantis ligų ratas. Mayo klinikos (JAV) gydytojai pataria, kaip užbėgti ligai už akių ir iš anksto natūraliu būdu paruošti nusilpusį organizmą kovai.



Net ir darželinukas žino, kad norint būti sveikam reikia valgyti daržovių ir vaisių. Kiekviena daržovė ar vaisius turi naudos sveikatai – pagerina regėjimą, sumažina uždegimines reakcijas, lėtinių ligų, įskaitant vėžį, širdies ligas ir 2 tipo diabetą, riziką, sustiprina imuninę sistemą. Jeigu žinote vaivorykštės spalvas, ieškokite tų pačių spalvų ir daržovių bei vaisių lentynose ir stenkitės šia spalvų gama nuspalvinti savo mitybos racioną.

Raudonos spalvos vaisiai ir daržovės

Juose yra likopeno, kuris gerina širdies sveikatą, mažina prostatos ir krūties vėžio riziką, padeda išvengti insulto ir



gerina smegenų veiklą. Geri likopeno šaltiniai yra pomidorai, burokėliai, ridikai, vyšnios, braškės, raudonieji svogūnai ir raudonieji pipirai.

Oranžinės ir geltonos spalvos vaisiai ir daržovės

Juose yra karotinoidų, kurie mažina širdies ligų ir uždegimų riziką, stiprina imuninę sistemą, kuria sveiką odą ir gerina regėjimą. Geri karotinoidų šaltiniai yra morkos, žeminiai moliūgai, abrikosai, geltonieji pipirai, saldžiosios bulvės, bananai, ananasai, mangai, moliūgai, persikai ir apelsinai.

Žalios spalvos vaisiai ir daržovės

Juose yra indolų ir izotiocianatų, kurie gali padėti išvengti vėžio. Paprastai šiuose maisto

produktuose yra daug vitamino K, kalio, skaidulų ir antioksidantų. Juose taip pat yra folio rūgšties, kuri padeda išvengti kūdikių nervinio vamzdelio defektų. Geri šaltiniai yra špinatai, rukola, brokoliai, Briuselio kopūstai, avokadai, kiviai, žalioji arbata, šparagai, šviežios žalios prieskoninės žolelės, kopūstai ir artišokai.

Baltos ir rudos spalvos vaisiai ir daržovės

Juose yra flavonoidų ir alicino, kurie turi priešnavikinių savybių. Jie taip pat gali sumažinti cholesterolio kiekį ir kraujospūdį, pagerinti kaulų stiprumą ir sumažinti skrandžio vėžio riziką. Geri šaltiniai yra svogūnai, grybai, žiediniai kopūstai, česnakai ir porai.

Mėlynos ir violetinės spalvos vaisiai ir daržovės

Juose yra antocianinų ir antioksidantų, kurie yra susiję su geresne smegenų sveikata ir atmintimi. Jie taip pat padeda sumažinti kraujospūdį ir insulto bei širdies ligų riziką. Geri šaltiniai yra mėlynės, gervuogės, baklažanai,

figos, violetiniai kopūstai, vynuogės ir slyvos.

Nuspalvinkite savo įprastus patiekalus naujomis spalvomis:

1. Užduot visada pirkę raudonos spalvos paprikas, į pirkinį krepšelį įsimeskite žalios ar geltonos spalvos papriką.
2. Į salotas įpjaustykite ridikėlių, kad gautumėte naują spalvą ir mėgautumėtės traškumu.
3. Į rytinius vienspalvius dribsnius arba graikišką jogurtą įberkite šaldytų gervuogių.
4. Iškeiskite gruzdintas bulvytes į orkaitėje ar karšto oro gruzdintuvėje keptas saldiųjų bulvių gruzdes.
5. Į savo įprastą kokteilį įpjaustykite ir suplakite pusę puodelio žiedinių kopūstų, kurie ne tik pakeis kokteilio spalvą, bet ir faktūrą – kokteilis bus labiau kremiškas.
6. Į kopūstų salotas įtarkuokite dalį violetinio kopūsto.
7. Prie vištienos kario vietoj įprastinių ryžių pabandykite žiedinių kopūstų ryžių.

Su virusais ir uždegimais padedantys kovoti maisto produktai

Tyrimai rodo, kad kai kurie maisto produktai palaiko imuninę sistemą ir kovoja su uždegimu, kurį sukelia stresas ar įprastos ligos. Tikėtina, kad to net nežinodami jau valgote daugelį toliau nurodytų maisto produktų. Jei ne, dabar tinkamas laikas išbandyti ką nors naujo.

Antivirusiniai produktai

- **Česnakai.** Česnakas yra veiksmingas antivirusinis, priešgrybelinis ir antibakterinis produktas, todėl jis yra pagrindinis imuniteto stiprintojas. Tyrimai rodo, kad česnakai padeda



sumažinti peršalimo ir gripo simptomus. Susmulkintas arba sutraiškintas skilteles dėkite į padažus, sriubas, užkandžius ir pan.

- **Raudonosios ir aitriosios paprikos.** Daug vitamino C turinčios raudonosios ir aitriosios paprikos turi antimikrobinį savybių,



apsaugančių nuo virusų ir kitų mikroorganizmų.

- **Valgomieji danteniai** (šitakio grybai). Valgant šiuos grybus, padaugėja natūralių žudikų ląstelių ir imunoglobulino A – dviejų svarbių imuninės sistemos komponentų kovojant su virusais.

Produktai nuo uždegimų

Virusai, kaip ir peršalimas bei gripas, sukelia organizmo uždegimus. Įvyksta uždegiminis atsakas, kuris ne tik padeda organizmui kovoti su infekcija, bet taip pat gali sukelti rimtų problemų – plaučių pažeidimą ir net mirtį. Daugelis mokslinių tyrimų rodo, kad uždegiminio atsako reguliavimas gali būti labai svarbus siekiant pagerinti sveikatos būklę. Be to, patiriamas stresas gali sukelti uždegiminį atsaką smegenyse, dėl kurio išsiskiria gliukokortikoidai, steroidiniai hormonai. Jei nuolat patiriate stresą, jūsų organizmas gali kentėti nuo ilgalaikio uždegimo, kuris gali padidinti širdies ligų riziką ir yra susijęs su didesne vėžio, diabeto ir kitų lėtinių ligų rizika.

- **Ciberžolė.** Prieskoniai, plačiai naudojami gaminant maistą Indijoje ir gaunami iš imbiero šeimos daugiametio augalo, turi dvigubą poveikį kaip priešuždegiminė ir antioksidacinė medžiaga. Ciberžolė yra polifenolis, žinomas kaip kurkuminas. Polifenoliai yra daug antioksidantų turinčių junginių, kurių yra augaliniame maiste, pavyzdžiui, vaisiuose, daržovėse, nesmulkintuose grūduose ir riešutuose, grupė. Iširta, kad kurkuminas turi naudos sveikatai, įskaitant gebėjimą slopinti uždegimą ir padėti valdyti artritą, nerimą ir malšinti fizinio krūvio sukeltą

raumenų skausmą. Taip pat įrodyta, kad jis gerina atmintį ir nuotaiką.

- **Imbieras.** Imbiero

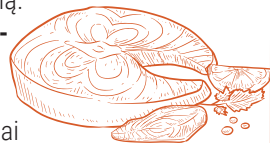
šaknyje yra medžiagos, vadinamos gingeroliu, kuri, kaip įrodyta, padeda slopinti uždegimą. Kai kurie tyrimai parodė, kad gingerolis gerina širdies ir kraujagyslių darbą bei virškinamojo trakto sveikatą ir padeda malšinti fizinio krūvio sukeltą raumenų skausmą.



- **Žuvis ir riešutai.** Omega-3

riebalų rūgštys, kurių daugiausiai randama riebioje žuvyje ir kai kuriuose riešutuose, atlieka svarbų vaidmenį reguliuojant organizmo uždegiminį procesą. Tyrimai parodė, kad Omega-3 įtraukimas į mitybą padeda pagerinti įvairių ligų rezultatus, pvz., širdies, inkstų ligų ir autoimuninių sutrikimų. Omega-3 turtingi maisto produktai:

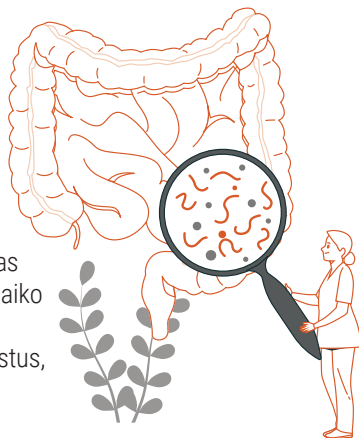
- lašiša, tunas, upėtakis ir skumbrė,
- graikiniai riešutai, pekano riešutai, linų sėmenys ir ispaninio šalavijo (čija) sėklos,
- augaliniai aliejai, įskaitant sojų aliejų, linų sėmenų aliejų ir rapsų aliejų.



Žarnyno mikrobiomų stiprinimas

Daugybė tyrimų parodė, kokį poveikį mityba gali turėti sveikai žarnyno mikrobiomai – sudėtingai virškinamojo trakto ekosistemai, kurią sudaro trilijonai virusų, grybelių, bakterijų ir kitų kenkėjų. Sveika žarnyno ekosistema palaiko organizmo imuninę funkciją. Kadangi maistas tiesiogiai veikia šiuos mikroorganizmus, skatindamas arba slopindamas jų augimą, mokslininkai nustatė, kurie maisto produktai palaiko sveiką mikrobiomą:

- fermentuotas maistas, įskaitant jogurtą, raugintus kopūstus, kombucha ir kefyra,
- viso grūdo, daug skaidulų turintis maistas,
- mononesočiųjų riebalų, pvz., alyvuogių, aliejus,
- maisto produktai, turintys daug polifenolių, įskaitant vaisius, daržoves, sėklas, arbatą, kavaos produktus ir vyną.



Viduržemio jūros dieta, kurią sudaro sveikos riebalų rūgštys, vaisiai, daržovės, skaidulos ir mažesnis kiekis baltymų, yra siejama su sveikesne žarnyno mikrobioma.

Daug antioksidantų turintys maisto produktai

Antioksidantai yra būtini siekiant sumažinti uždegimą ir kovoti su ligomis. Trys pagrindiniai antioksidantai – cinkas ir vitaminai C bei D – atlieka itin svarbų vaidmenį padedant apsaugoti organizmo ląsteles nuo pažeidimų.

Antioksidantų yra beveik visų rūšių vaisiuose

ir tamsiuose lapiniuose žalumynuose. Daugumoje salotų, žalumynų, lapinių kopūstų ir špinatų yra vitaminų A, C, E, K ir folio rūgšties, taip pat daug skaidulų ir imunitetą stiprinančių mineralų. Šiuose maisto produktuose yra mažai angliavandenių, natrio ir cholesterolio, todėl jie yra itin naudingi sveikatai.

Saugokite save sveikai maitindamiesi

Kai jaučiam stresą ar sergame, mėgstame save palepinti įvairiais skanėstais, o sveikos mitybos principus pamirštame. Tačiau tinkamas maistas turi didelį poveikį imunitetui, stiprina organizmą ir mažina uždegimus. Nesveikas maistas, ypač perdirbtas cukrus, padidina C reaktyviojo baltymo, uždegimo biologinio žymens kraujyje, kiekį.

Nors nėra stebuklingo sprendimo, kuris padė-

tų išvengti visų ligų ar jas išgydyti, bet sveika mityba yra geriausia, ką galima dėl savęs padaryti.

*Parengta pagal užsienio spaudą
Iš anglų kalbos vertė A. Berdikšlienė*

*Šį straipsnį lengvai suprantama kalba
galite skaityti mūsų svetainėje*



<https://dia-iq.lt/stiprinanti-mityba>





Vilniaus universiteto ligoninės
Santaros klinikų slaugytoja dia-
betologė Violeta Bičkauskienė



KAIP TEISINGAI SULEISTI INSULINĄ

Gydytojui paskyrus insuliną, daugeliui žmonių kyla nerimas – ar aš sugebėsiu? Nerimo priežasčių gali būti įvairių, pradedant paprasčiausiu būgštavimu dėl skausmo ir baigiant neretai pasitaikančia adatų baimė. Ko gero, šios baimės daugeliui siejasi su istorijomis iš praeities, kai švirkštai buvo stikliniai, adatos – storos, ilgos, daugkartinio naudojimo, virinamos, todėl ir injekcijos būdavo skausmingos. Vis dėlto šiandien situacija visai kitokia: insulinas tiekiamas patogiuose naudoti švirkštikliuose, adatos yra ne tik skirtingų dydžių, bet ir gerokai plonesnės, trumpesnės, aštresnės bei padengtos specialiu sluoksniu, o pasirinkus tinkamą injekcijos vietą susileisti insuliną visiškai neskausminga. Pateikiame svarbiausias insulino leidimo technikos instrukcijas, kurios, tikime, padės sumažinti nerimą ir baimę.

1 PASIRŪPINKITE HIGIENA

□ Injekcijos vieta turi būti švari, tačiau specialiai jos dezinfekuoti nereikia, alkoholinių servetėlių nenaudokite. Prieš leisdamiesi insuliną švariai nusiplaukite rankas, kad išvengtumėte infekcijų.

2 PATIKRINKITE INSULINO TINKAMUMĄ

□ Prieš leisdamiesi insuliną būtina patikrinkite, ar tikrai paėmėte tą švirkštiklį, kuris jums tuo metu reikalingas – nesupainiokite ir nesusi-leiskite ilgo veikimo insulino vietoj greito veikimo insulino ar atvirkščiai. Jei naudojate insuliną, kurio pavadinime nėra galūnės „mix“, jis turi būti skaidrus – jei jis drumstas, tokio insulino nenaudokite. Jei naudojate insuliną, kurio pavadinimo pabaigoje yra žodelis „mix“, jis gali būti drumstas, svarbu, kad jame nebūtų nuosėdų, o pavarčius švirkštiklį turinio spalva turi būti tolygi.

3 PARUOŠKITE INSULINĄ NAUDOJIMUI

□ Prieš leidžiantis insuliną, kurio pavadinimo galūnėje yra žodelis „mix“, jį būtina gerai sumaišyti – ramiai pavartykite švirkštiklį 10–20 kartų. Su skaidriu (ne „mix“) insulinu to daryti nereikia. Ant švirkštiklio užsukite adatėlę ir nuimkite didįjį adatėlės dangtelį.

4 PAŠALINKITE SUSIKAUPUSĮ ORĄ

□ Pasukite švirkštiklio dozatorių ties 2 vienetais ir, laikydami vertikaliai, kelis kartus pastuksenkite pirštais, kad viduje susikaupęs oras sukiltų ties adatėle. Nuimkite mažąjį adatėlės dangtelį ir pastumkite stūmoklį, kad dozatoriaus žyma grįžtų ties nulio riba. Laikykite stūmoklį įspaudę apie 5 sekundes. Susikaupęs oras turėtų išeiti ir ant adatos galiuko turėtų matytis susikaupęs lašelis. Jei lašelio nėra, pakartokite oro pašalinimo procesą dar kartą.

5 INSULINO INJEKCIJA

□ Pasukite dozatorių ties jums paskirta insulino dozės riba, suimkite švirkštiklį visu delnu, kita ranka švelniai suimkite odą ir ramiai, nenaudodami jėgos, įdurkite į odą. Nykščiu spauskite švirkštiklio galiuką ties dozatoriumi ir laikykite 10 sekundžių. Atitraukite švirkštiklį nuo injekcijos vietos ir tuomet atleiskite dozatorių.

6 SUSITVARKYKITE

□ Ant adatėlės uždėkite didįjį dangtelį, adatėlę nusukite ir išmeskite į specialiai panaudotoms adatėlėms naudojamą uždaromą indelį.

Yra dalykų, kurie antrą kartą nenaudojami!



**ADATOS TAIP PAT
VIENKARTINĖS!**



Insulino adatos NovoFine® jau
kompensuojamos.²

PAKEITUS INSULINO ADATĄ SUMAŽINSITE ŠIAS RIZIKAS¹:

- skausmo
- infekcijų
- kraujavimo
- guzų injekcijų vietose
- netikslaus dozavimo
- adatos užsikimšimo
- vaisto nuotėkio

Literatūra:

1. A. Frid, L. Hirsch, R. Gaspar, D. Hicks, G. Kreugel, J. Liersch, C. Letondeur, J.P. Sauvanet, N. Tubiana-Rufi, K. Strauss. *New injection recommendations for patients with diabetes. Diabetes & Metabolism* 36 (2010) 53-518. Arendt-Nielsen L et al. *Somatosens Mot Res.* 2006; 23(1-2):37-43.
2. V-424 Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. spalio 6 d. įsakymo Nr. 529 „Dėl Kom...“ (e-tar.lt) <https://www.e-tar.lt/portals/legislationAct/5465ea70d56211ed9978886e85107ab2>

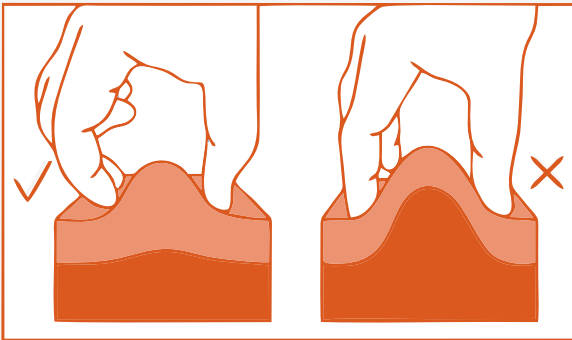
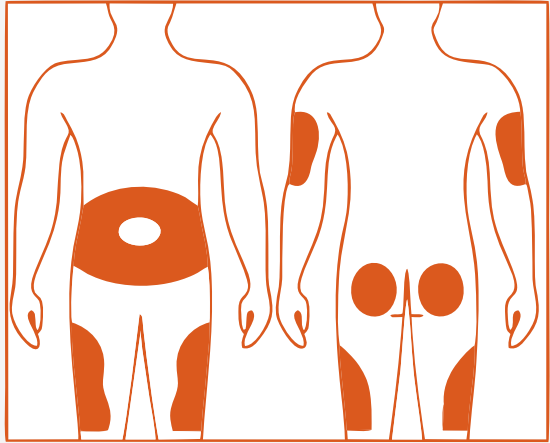
Insulino leidimo vietos

PILVAS. Svarbiausia neleiskite insulino maždaug 2 cm atstumu aplink bambą.

ŠLAUNYS. Injekcijoms tinkama priekinė ir šoninė šlaunies pusė.

SĖDMENYS.

ŽASTAI. Rekomenduojama, kad į šią vietą insulino suleistų kitas asmuo.

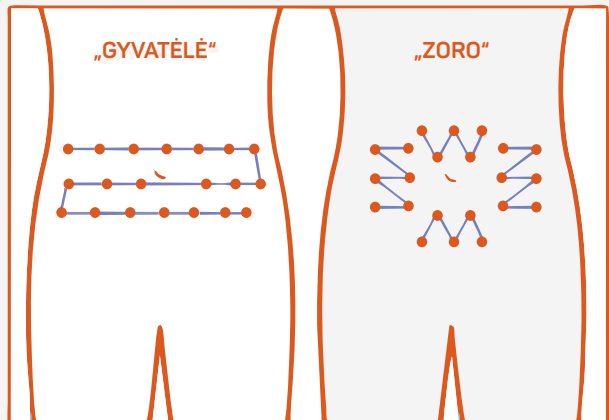


Patarimai ir taisyklės

Insulino injekcijos yra atliekamos į paodį, tačiau svarbu nepersistengti ir, prieš atliekant injekciją, suimti tik viršutinį odos sluoksnį, nepasiekiant giliųjų audinių.

Injekcijos vietą kaskart būtina keisti. Geriausia tai daryti gyvatėlės arba vadinamoju „zoro“ principu. Injekcijos vietos viena nuo kitos turėtų atitolti 2 cm.

Po kiekvienos insulino injekcijos nuimkite adatą, o kiekvienam dūriui naudokite naują ir švarią.



INSULINO ŠVIRKŠTIKLIŲ LAIKYMAS

- Įsigijus naujus švirkštikius reikėtų kuo skubiau juos pargabenti namo ir laikyti šaldytuve, teigiamoje temperatūroje (+2 – +8 °C). Rekomenduojama jų nelaikyti arti šaldytuvo sienelių, kadangi didėja rizika insulinui užšalti.
- Pradėtą naudoti insulino švirkštiklį laikykite tamsioje, nuo saulės spindulių apsaugotoje vietoje, kambario temperatūroje (ne aukštesnėje nei 30 °C).
- Skirtingus insulinus po atidarymo galima laikyti ir naudoti ne ilgiau nei 4–8 savaites*.
- Insulino negalima užšaldyti bei būtina saugoti nuo kaitros. Kitu atveju insulinas gali tapti neveiksmingas.
- Keliaudami insulinių laikykite šalia savęs – automobilio salone ar rankiniame bagaže, jei skrendate lėktuvu.



* Skirtingų gamintojų insulinų laikymo ir naudojimo sąlygos gali skirtis, todėl visuomet atidžiai perskaitykite gamintojo pateiktas instrukcijas ir jų laikykitės.

INSULINO ADATŲ ĮVAIROVĖ

Švirkštikiams naudojamos 4 mm, 6 mm ar 8 mm adatos. Adatos skersmuo tiesiogiai lemia, koks spaudimas reikalingas odai pradurti – kuo mažesnis skersmuo, tuo mažesnis spaudimas reikalingas. Tačiau kiekvieno žmogaus oda skirtinga – vieny storesnė, kitų plonesnė, todėl renkantis adatą vertėtų pasitarti su savo gydytoju arba slaugytoju diabetologu.

Kodėl būtina kaskart naudoti naują adatą?

Žmonės dažnai tą pačią adatą naudoja pakartotinai iš taupumo. Tačiau įsivertinkite, ar pinigai tikrai yra vertingesni nei jūsų sveikata? Pakartotinis adatų naudojimas gali sukelti komplikacijas jūsų gydymui bei sveikatai.

Pirmiausiai reikia nepamiršti, kad su kiekvienu dūriu adata praranda savo aštrumą bei specialų sutepimą. Taip pat dėl odos pasipriešinimo bei kontakto su dangteliu adatos galiuko forma keičiasi į kabliuką. Dėl šių priežasčių dūris gali tapti skausmingas ir nemalonus.

Panaudota ir pažeista adata gali draskyti ir pažeisti odą, gali sukelti lipodistrofijų – normalaus riebalinio audinio pasiskirstymo pokytį. Tokiu atveju dūrio vietose gali susidaryti paviršiniai mazgeliai, o vėliau į tokią vietą atliekama injekcija

gali būti neveiksminga.

Taip pat adatoje likęs insulinas yra linkęs kristalizuoti, o kristalai gali visiškai užkimšti adatą, taigi gali būti, kad injekcijos apskritai nebus įmanoma atlikti.

Galiausiai nesterilių adatų naudojimas smarkiai padidina infekcijos riziką, kadangi ant adatos susikaupia nešvarumų bei bakterijų.

Taigi nerizikuokite savo gerove ir kiekvienai injekcijai naudokite naują insulino adatą.

Nuo 2023 m. liepos 1 d. suaugusiems, sergantiems 1 arba 2 tipo cukriniu diabetu ir naudojantiems švirkštiklį insulinui susileisti, kompensuojama po 1 insulino adatą per parą. Atskirą receptą kompensuojamoms adatoms (pirmą kartą – 30 vnt. 1 mėnesiui, vėliau – 90 vnt. 3 mėnesiams) gali išrašyti ir šeimos gydytojas, ir endokrinologas. Sveikatos apsaugos ministro įsakymas: <https://bit.ly/isa-kymas-SAM>

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje

 <https://dia-iq.lt/kaip-susileisti-insulina> 

„Diabeto IQ“ informacija

KAS KANKINA MANO KASĄ?

Žmonės su cukriniu diabetu geriau nei kas kitas išmano, kaip maistas, emocijos, fizinis krūvis veikia gliukozės kiekį kraujyje. Betgi visiems įdomu sužinoti, kas gi vyksta žmogaus, kuris turi sveiką kasą, organizme? Ar kasa, gavusi kosminę dozę cukraus, veikia išsijuosusi? O gal kartais pavargsta, aptingsta, nebepajėgia susidoroti su mūsų pasirinkimais? Ar įmanoma jai pagelbėti ir taip išvengti bent jau 2 tipo cukrinio diabeto?

Šie klausimai kankino „Diabeto IQ“ klubo savorę Sigitą, auginančią dukrą su cukriniu diabetu. Matydama, kad vaiko nuotaika, savijauta priklauso nuo gliukozės kreivių, Sigita nusprendė patyrinėti, kaip jos pačios, diabetu nesergančios, pojūčiai susiję su cukraus kiekiu kraujyje. Taigi moteris 10 dienų nešiojo gliukozės jutiklį, kankino savo kasą įvairiu, ne visada sveiku, maistu, kad akivaizdžiai patvirtintų seną tiesą – sąmoningumas, renkantis gyvenimo būdą, yra dorybė.

Sveiko žmogaus gliukozės kiekis kraujyje svyruoja nuo 3,3 iki 5,6 mmol/l, pavalgius gali šoktelti iki 7,5 mmol/l, didesni ir staigūs svyravimai organizmui yra žalingi.

Sigitos jutiklio duomenis išrikiavome nuo fiksuoto mažiausio skaičiaus iki didžiausio:



Fizinis krūvis – smagus spalvų mūšis su vaikais	– kritimas iki 4,2 mmol/l.
14 km žygis pajūriu	– iki 5,4 mmol/l.
Miežinių kruopų košė ir daug saldumynų	– iki 6,2 mmol/l.
Burbuliniai vafLIAI su ledais (iškart po fizinio krūvio)	– iki 6,3 mmol/l.
Virtas kiaušinis ir riekė batono su sviestu	– iki 6,4 mmol/l.
Lipimas į švyturį	– iki 6,5 mmol/l.
Grikių kruopos, sumuštinis su kepta kalakutiena, kava su pienu	– iki 6,6 mmol/l.

Energinis gėrimas	– iki 7,8 mmol/l.
Mėsainis	– iki 7,9 mmol/l.
Cepelinai	– iki 8 mmol/l.
Cukraus vata	– iki 8 mmol/l.
Sportas su treniruokliais, svarmenimis	– kilimas iki 8 mmol/l, vėliau kritimas iki 4,2 mmol/l.
Japoniškas ryžių desertas	– iki 8,1 mmol/l.
Nealkoholinis alaus kokteilis	– iki 8,2 mmol/l.
Alkoholinis saldus kokteilis	– iki 8,4 mmol/l ir staigus kritimas žemyn.
Ant laužo kepti zefyrai	– iki 8,4 mmol/l.
Šampano taurė, vaisiai	– iki 9 mmol/l ir staigus kritimas žemyn.
Pora šaukštų kondensuoto pieno ir pakelis saldžių kukurūzų	– iki 9,4 mmol/l.
Bulvių traškučiai, zefyrai	– iki 9,6 mmol/l.
Degalinėje pirкта kava su pienu, spurgytės	– iki 10 mmol/l.
Kepta mėsa, bulvės, daržovės	– iki 10,8 mmol/l.
Užpilami makaronai	– iki 12,8 mmol/l!



Sigitos jutiklio 10 dienų statistika parodė, kad 93 procentus laiko gliukozės kiekis buvo normos ribose, tačiau 7 procentus laiko viršijo normas.

Seniai žinoma tiesa – mėgautis skanėstais reikia su saiku, o judėti – su ūpu!

Filmuką apie Sigitos eksperimentą žiūrėkite <https://bit.ly/sensorius-be-cd>

Eksperimentas finansuotas Klaipėdos miesto savivaldybės lėšomis pagal „Diabeto IQ“ klubo projektą „Gera sveikata žiniomis grįsta“.

Šį straipsnį lengvai suprantama kalba galite skaityti mūsų svetainėje



<https://dia-iq.lt/kas-kankina-kasa>

DYVOS KOLEKCIJA

Dyva yra kolekcionierė! Ne, ji neturi išrikiuotų kaulų. Dyva kolekcionuoja perlus – interneto platybių perlus. Kviečiame į vertingiausių kolekcijos perliukų pristatymą!



Vitaminai diabetikams.

Dyvos mėgstamiausi! Ne, ji jų nevalgo. Ji su jais žaidžia smagų žaidimą „Surask 10 skirtumų nuo įprastų vitaminų“. Bežaidžiant diena neprailgsta, nors vienišelis pastebėtas skirtumas – kaina. Dyva neparanda vilties surasti antrą skirtumą, belaukdama grįžtančios šeimininkės laiko paieškoms turi į valias.

Diabetinis vynas.

Tikra atgaiva kasai! Dyva labai laukia, kada bus išrasta diabetinė degtinė, diabetinis tabakas ir gal dar kas stipriau – visai gal įdomu ir malonu diabetiškai svajgintis? O jei rimtai, diabetiniam vyne – nulis alkoholio, nulis vynuogių, nulis cukraus? Jeigu taip, tai ir Dyva kasdien laka tokį „vyną“.

Laikrodžiai, neinvaziniu būdu matuojantys gliukozės kiekį kraujyje.

Ir tik nuo 13,99 Eur! Dyva stebisi, ką sau mano „Apple“ kompanija, išleidusi milijonus, o taip nieko padorus ir nesukūrusi! Dyva yra didžiai nusivylusi, kad save solidžia laikanti kompanija šį stebuklą žada pristatyti ne anksčiau kaip po 7 metų. Tegul ima pavyzdį iš kinų, kurie kone puselčiui „Amazon“ platformoje prekiauja šiais amžiais išradimais. Tik ar tie išradimai tikrai matuoja mmol/l? Gal labiau intelekto koeficientą?

Diabetiniai saldumynai.

Sausainiai, saldainiai, pyragai, vafliukai – spec. diabetikams ir spec. be cukraus. Tik kam tie mulkiai paliko visus kitus angliavandenius? Tikriausiai todėl, kad būtų už ką lupti didesnę kainą. Kai angliavandenių daugiau nei įprastuose skanėstuose, malonėkite ir mokėti daugiau. Bet ar sveikiau, ar cukraus kreivėms palankiau? Dyva krato galvą – nemanu!

Neįtikėtina! Pigūs gliukozės jutikliai ir kitos diabeto valdymo priemonės.

Dyva suka galvą, kodėl visada pigios prekės aprašomos tokia daryta kalba? Gal dėl to, kad pardavėjai moka tik išviliotus pinigus skaičiuoti, o iš tiesų pardavinėja špygą? Špyga gyvas nebūsi, tad kažin ar verta sudaryti sandorį. Gal geriau mažiau skanukų, o daugiau tikrų sensoriukų.

Stebuklingos pilulės

su dar stebuklingesniais paslaptiniais vaisiais ir žolelėmis, puikiai reguliuojančios gliukozės kiekį kraujyje – viena tabletytė ryte ir visą dieną tiesi sensoriaus linija. Tiesa, dar jos valo kepenis ir padeda atsikratyti nereikalingų kilogramų. Dieve, Dyva dievina pasakų pasaulį! Tik pamanykit – lyg burtų lazdele pamojus atsigauna kasos beta ląstelės! Kur šių laikų broliai Grimai su Andersonu, Dyva nori susipažinti!

Jei jums Dyvos kolekcija yra seniai žinoma ir netgi išbandyta, padėkokite Dievui, kad praradote tik pinigų. Daug svarbiau išlaikyti sveikatą ir gerus santykius su savo artimaisiais (ypač su Dyvos gentaliniais).

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

Rudens žvaigždžių troškinys su halumio sūriu

Turbūt mamos, močiutės ir tetos kasdien teiraujasi: „Gal cukinijų?“, „Gal moliūgų?“, „O gal paprikų ar pomidorų?“ Su šiomis rudens gėrybėmis galima paruošti patį skaniausią daržo žvaigždžių troškinį su halumio sūriu. Nors receptas itin paprastas, bet skonių derinys, patikėkite, nenuvils.

3 porcijoms reikės:

- 1 nedidelio nulupto moliūgo,
- 1 raudonosios paprikos,
- 8 vyšninių pomidorų,
- pusės nedidelės cukinijos,
- 300 g konservuotų kukurūzų,
- žiupsnelio druskos,
- žiupsnelio džiovinto baziliko,
- žiupsnelio džiovintų krapų,
- 100 g lydyto sūrelio,
- 1 v. š. lydyto sviesto (angl. ghee),
- 150 g halumio sūrio,
- 50 ml virinto vandens,
- žalumynų papuošimui.

1. Didesniais kubeliais supjaustome moliūgą, papriką, cukiniją. Įkaitiname troškintuvą, suberiame supjaustytas daržoves, sukremčiame konservuotus kukurūzus su visu skysčiu. Troškiname apie 15 min. ant minimalios ugnies uždengtu dangčiu. Skysčiu išgaravus, įpilame šiek tiek vandens, kad daržovės neprisviltų.
2. Sudedame pomidorus, užpilame virinto vandens, suberiame prieskonius ir troškiname dar apie 5 minutes.
3. Įkaitiname keptuvę, ant lydyto sviesto pakepame riekelėmis supjaustytą halumio sūrį. Kepame iš abiejų pusių maždaug po 3–5 minutes.
4. Į daržovių troškinį sudedame lydytą sūrį ir patroškiname dar apie 5 minutes.
5. Sudedame daržoves su skysčiu į dubenį, ant viršaus išdėliojame sūrį, puošiame žalumynais, pvz., sultene.

Vienos porcijos maistinė vertė:

Energinė vertė	370 kcal
Angliavandenių	25 g
baltymų	21 g
riebalų	18,6 g
iš jų:	
- sočiųjų	10 g
- nesočiųjų	1 g



Moliūgų pyragas stiklinėje

Šis receptas gimė iš bėdos – neiškilus ke-pamam moliūgų pyragui. Nusprendžiau ne-pavykusį pyragą sutrupinti ir susluoksniuoti stiklinėje. Netikėtas derinys sužadino skonius, primenančius lietingas, vėsias, tačiau spalvo-tas ir žavingas rudens popietes. Desertas pa-gaminamas labai greitai! Tik reikia kantrybės, kol iškeps ir atvės.

Moliūgų pyrago trupiniams reikės:

- 200 g nulupto moliūgo,
- 100 g žemės riešutų miltų,
- 50 g saldiklio,
- 2 mažų kiaušinių,
- 70 g kambario temperatūros sviesto,
- 30 g razinų,
- 1 v. š. citrinos sulčių,
- žiupsnelio kardamono, cinamono,
- 1 a. š. kepimo miltelių.

1. Moliūgą smulkiai sutarkuojame, apibars-tome cinamonu, kardamonu ir apšlakstome citrina.
2. Kambario temperatūros sviestą sumaišo-me su saldikliu ir plakame mikseriu, iki kol masė taps balta. Tada po vieną įmušame kiaušinius ir gerai išplakame.
3. Moliūgo masę sumaišome su sviesto mase, suberiame sijotus miltus, kepimo miltelius, razinas.
4. Įkaitiname orkaitę iki 180 °C ir masę su-dedame į formą, išteptą sviestu arba iš-klotą kepimo popieriumi.
5. Šauname į orkaitę ir kepame apie 40–50 min., mediniu smeigtuku patikriname, ar iškepęs.



Kremui reikės:

- 250 g maskarponės sūrio,
- 50 g 30 %rieb. grietinės,
- 2 v. š. saldiklio,
- 2 v. š. citrinos sulčių.

1. Visus kremo ingredientus sumaišome ir gerai išplakame mikseriu iki vientisos ma-sės. Dedame į šaldytuvą 20 minučių.
2. Pyragui iškepus, perpjauname į keletą da-lių ir leidžiame visiškai atvėsti, geriausiai per naktį. Susmulkiname pyragą į trupi-nius.
3. Mėgstamose stiklinėse sluoksniuojame pyragą: 2 cm trupinių juostelė, 1 cm kre-mo, 2 cm trupinių, 1 cm kremo ir t. t., kol užpildome visą stiklinę. Paskutinis sluoks-nis turi būti trupinių.
4. Papuošiame kuo norisi ir valgome arba dedame į šaldytuvą, nes kitą dieną jis dar skanesnis.

Vienos porcijos maistinė vertė:

Energinė vertė	596 kcal
Angliavandenių	12 g
baltymų	13 g
riebalų	58 g
iš jų:	
- sočiųjų	24 g
- nesočiųjų	7 g

KVIEČIAME JUNGTTIS PRIE NACIONALINIO JUDUMO IŠŠŪKIO IR KARTU SU „DIABETO IQ“ BENDRUOMENE KURTI APLINKA TAUSOJANČIUS IR SVEIKATĄ PUOSELĖJANČIUS ĮPROČIUS.



- ✓ Į išmanųjį telefoną parsisiųskite programėlę WALK15.
 - ✓ Jei programėlę jau turite, prie iššūkių susiraskite Nacionalinį judumo iššūkį, pasirinkite Bendruomenių iššūkį ir junkitės prie „Diabeto IQ“ bendruomenės.
 - ✓ Stenkitės kuo daugiau judėti – išeikite dažniau pasivaikščioti, lipkite laiptais, o ne kelkitės liftu, iš autobuso išlipkite nors viena stotele anksčiau ir likusį kelio galą paėjękite, su šeima, kolegomis, draugais išeikite į žygį ir pan.
 - ✓ Kvieskite prie iššūkio prisijungti artimuosius, nes visiems kartu smagiau ir lengviau ugdyti naujus ir sveikesnius įpročius.
 - ✓ Kiekvieną, įveikusį 400 000 žingsnių, pasieks virtualus diplomas.
 - ✓ Aktyviausia ir didžiausią žingsnių vidurkį išlaikiusi bendruomenė bus apdovanota LR Prezidentūroje. Mes tikime, kad tai busime mes – aktyviausias ir bendruomeniškausias „Diabeto IQ“ klubas!
- Iššūkio trukmė – nuo rugsėjo 16 d. iki lapkričio 16 d.

DIABETO 

Klubo „Diabeto IQ“ leidinys 2023 Nr. 3 (21)

 info@dia-iq.lt

 www.dia-iq.lt

 Diabeto IQ

 Diabeto IQ

 diabeto_iq

 diabeto.iq