



Pasaulinė diabeto diena
Lapkričio 14-oji

Pasaulinės diabeto dienos simboliu tapo mėlynas diabeto ratas, kuris žymi vienybę, simbolizuoja gyvybę ir sveikatą. Mėlyna spalva atspindi dangų, po kuriuo gyvena visos pasaulio tautos. Mėlynas ratas reiškia, kad pasaulinė diabeto bendruomenė turi vienyti kovojant su diabetu.

Faktai apie diabetą:

- 2010 m. cukriniu diabetu serga daugiau kaip 285 mln. žmonių visame pasaulyje. Iš jų 26 mln. gyvena Europoje (Pagal gyventojų skaičių tai beveik aštuonios Lietuvos)
- Lietuvoje šia klatinga liga serga apie 5 proc. gyventojų tačiau ne visi tai žino – apie 100 tūkst. gyvena ne nenučiuokdami, kad yra ligoniai.
- Dėl neryškių pradinių ligos simptomų cukrinis diabetas dažnai yra diagnozuojamas pavėluotai.
- Sergančių šia liga nemažėja, o tik daugėja. Spėjama, kad 2030 m. sergančiųjų skaičius pasaulyje dar labiau išaugs – net iki 438 mln.
- Nors diabetą žmonija atpažino prieš daugiau nei 3500 metų, iki šiol trūksta pačių paprasčiausių žinių, nuo ko ši liga prasideda, kaip vystosi ir kuo gali pasibaigti.

Cukrinis diabetas - grėsminga mūsų amžiaus liga. Jis įspaudžia sergančius žmones į rėmus, kurie pasireiškia kasdienine bei griežta ligos kontroliavimo našta. Diabetas ir komplikacijos tapo pasauline epidemija, kuri plinta vaikų ir paauglių tarpe.

Kas yra diabetas?

Diabetas yra *lėtinė liga*, kuria susergama dėl nepakankamos insulino gamybos kasoje arba sutrikusio jo veikimo audiniuose. Insulinas yra kasos gaminamas hormonas, kurio reikia, kad kraujo gliukozė patektų į ląsteles ir būtų paversta energija. Tiek insulino stoka, tiek sutrikusi jo veikla gausina gliukozės kiekį kraujyje (hiperglikemija). Dėl to ilgai neišgydomos organizmo kraujagyslės, įvairūs audiniai ir organai.

Išskiriami du pagrindiniai cukrinio diabeto tipai:

1 tipui būdingi greitai ryškėjantys simptomai. Šia forma dažniausiai serga vaikai, paaugliai ir jauni žmonės.

2 tipas vystosi palaipsniui ir nepastebimai, dažnai diagnozuojamas profilaktinio patikrinimo metu. Dažniau susergera vyresnio amžiaus žmonės. Jį sukelia paveldimų ir aplinkos veiksnių, iš kurių svarbiausias yra nutukimas, visuma. Apie 80 proc. visų sergančių 2 tipo diabetu yra nutukę. Ilgą laiką toks ligonis gali nejausti jokių negalavimų, nors organizme ir vyksta tam tikri pokyčiai. Ligos požymiai ryškėja lėtai, palaipsniui. Dažnai liga išaiškėja jau prasidėjus vėlyvoms komplikacijoms.

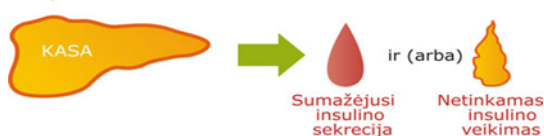
Sveikas žmogus



1 tipo diabetas



2 tipo diabetas



Diabeto požymiai:

- dažnas šlapinimasis,
- besaikis troškulys,
- didėjantis alkis,
- svorio mažėjimas,
- nuovargis,
- negebėjimas susikaupti ar išlaikyti dėmesį,
- suprastėjusi rega,
- vėmimas ir skrandžio skausmai (dažnai painiojami su gripu),
- plaštakų ir pėdų dilgčiojimas ar nejautrumas,
- kiti požymiai: neryškus matymas, dažnos infekcijos, blogai gyja žaizdos.

Diabeto rizika

II tipo diabetu rizikuoja susirgti žmonės:

- kurie turi antsvorio, yra nutukę;
- kurie mažai juda;
- kuriems anksčiau nustatytas gliukozės tolerancijos sutrikimas;
- kurių mityba nesubalansuota;
- vyresnio amžiaus;
- kurių kraujospūdis arba kraujo cholesterolis per didelis;
- kurių artimi giminės sirgo ar serga diabetu;
- moterys – gestacinis diabetas.



Kaip diabetas gydomas?

Dieta – vienas svarbiausių faktorių gydant cukrinį diabetą. Valgyti reikia maždaug tuo pačiu laiku, paskirstant maistą 5–6 kartus per dieną. Būtina vengti gryno cukraus turinčių produktų (cukraus, sirupo, uogienių, saldainių, pyragaičių, saldžių gėrimų, tortų). Galima naudoti dirbtinius saldiklius. Valgykite mažiau riebalų, ypač gyvulinės kilmės.

Fizinis aktyvumas taip pat labai svarbus šios ligos gydymo veiksnys. Fiziškai dirbdami raumenys sudegina didelį kiekį gliukozės ir padidina raumenų ląstelių jautrumą insulinui.

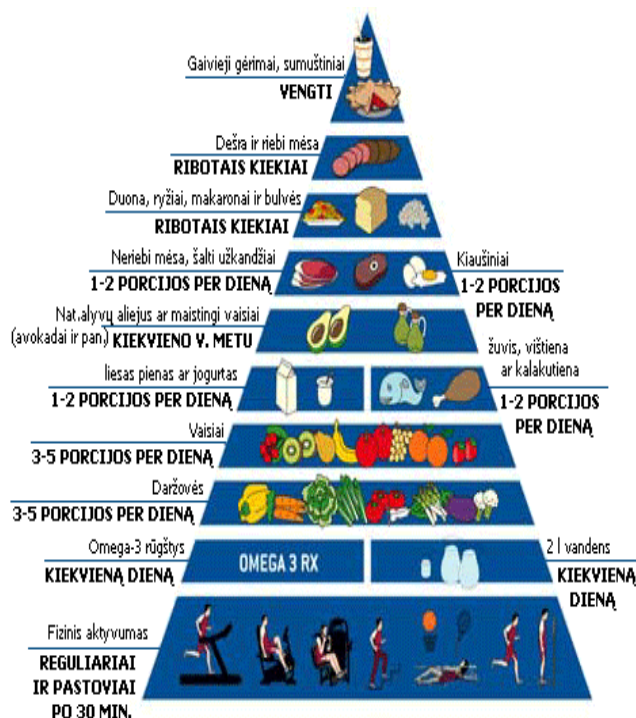
Medikamentinis gydymas skiriamas geriamais vaistais arba insulino injekcijomis į paodę. Kokį vaistą pasirinkti sprendžia gydytojas, atsižvelgdamas į cukrinio diabeto komplikacijas, gretutines ligas, gliukozės kiekio kraujyje svyravimus. Insulinas būtinas sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu. Jis skiriamas ligoniui visą gyvenimą. 2 tipo cukrinis diabetas gydomas insulinu tik tuomet, kai tabletėmis nebepavyksta kontroliuoti gliukozės kiekio kraujyje ar išsivysto sunkios komplikacijos.

Paciento mokymas – svarbi sudėtinė cukrinio diabeto gydymo dalis, nes tik gerai žinant savo ligos ypatumus galima pasiekti džiuginančių rezultatų.



Tačiau nuo diabeto visiškai pasveikti neįmanoma!

Labai svarbu laiku diagnozuoti cukrinį diabetą. Žmonės, turintys padidėjusią riziką (nutukę, giminėje turintys sergančių cukriniu diabetu, moterys, gimdžiusios daugiau nei 4 kg svorio vaikus), profilaktiškai turėtų tikrintis gliukozę kraujyje. **Racionali mityba, kūno masės normalizavimas, fizinis aktyvumas – svarbiausi cukrinio diabeto profilaktikos veiksniai!**



Ukmergės rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras

Deltuvos g.19, Ukmergė

Tel./faks.8 340 46526, mob. 8 673 84973

ursvsb@gmail.com

www.ukmergesvsb.lt



Pasaulinė Diabeto Diena
Lapkričio 14 d.

2016 m.