



LAPKRIČIO 14-OJI – PASAULINĖ DIABETO IR JUNGTINIŲ TAUTŲ DIENA

Nuo 1991 m. kasmet lapkričio 14-ąją minima Pasaulinė diabeto diena (PDD), kurios tikslas – atkreipti visuomenės ir vyriausybės dėmesį į cukrinį diabetą, šios ligos komplikacijas, prevenciją ir kontrolę, įskaitant mokymą ir informaciją įvairiomis žiniasklaidos priemonėmis.

2024–2026 m. tema – Diabetas ir gera savijauta.

Nauja trejų metų tema „Diabetas ir gera savijauta“ siekiama didinti supratimą apie diabeto poveikį sergančių žmonių fizinei ir psichikos sveikatai. Tarptautinės diabeto federacijos atlikto tyrimo metu nustatyta, kad:

- daugiau nei 1 ir 3 diabetu sergančių žmonių patiria diabeto komplikacijų;
- beveik 2 iš 3 diabetu sergančių žmonių baimė patirti diabeto komplikacijas turi įtakos jų savijautai;
- beveik 1 iš 3 diabetu sergančių žmonių sunku išlikti pozityviam dėl savo būklės.

Milijonams diabetu sergančių žmonių kasdienis gyvenimas gali būti sunkus. Į namus, darbą ar mokyklą jie turi nuolat ne tik atsargiai žiūrėti, bet ir dėti pastangas. Tai yra gyvenimo su diabetu kasdienybė. Gyvenimas su diabetu verčia žmones būti atsparesnius, organizuotus ir atsakingesnius. Tai reiškia, kad reikia ne tik galvoti, ką žmogus valgo, bet ir rūpintis savimi geriau nei kiti – net ir pati paprasčiausia užduotis reikalauja daug papildomų sprendimų. Tai gali reikšti stigmą ir patyčias. Dėl to sergantiems diabetu žmonėms gali būti sunkiau matyti šviesesnę ateitį. Ir jei žmonėms nėra prieinama tinkama sveikatos priežiūra, tai tampa gyvybės ir mirties klausimu.

Tačiau, nors diabetas daro įtaką tiek fizinei, tiek psichologinei milijonų žmonių gerovei, diabeto priežiūra dažnai apsiriboja cukraus kiekio kraujyje valdymu. Dėl to daugelis žmonių rizikuoja būti priblokšti dėl savo būklės. Šią Pasaulinę diabeto dieną geros savijautos tema yra diabeto priežiūros centre. Būtina kalbėti apie fizinę ir psichologinę įtampą dėl diabeto ir imtis pokyčių, kurių žmonėms, sergantiems diabetu, reikia geresniam gyvenimui.

Pagrindinė statistika

Pasaulinę diabeto dieną norima padėti žmonėms suprasti diabeto mastą ir poveikį žmonių, sergančių šia liga, gerovei visame pasaulyje.

- Pasaulyje 537 milijonai žmonių serga cukriniu diabetu – tai yra maždaug 1 iš 10 suaugusiųjų, kurių savijautą gali paveikti diabetas.
- Beveik pusė visų diabeto atvejų nėra diagnozuota, milijonai žmonių nežino apie savo būklę ir jiems kyla didesnė komplikacijų, kurios gali turėti įtakos jų ilgalaikiai gerovei, rizika.
- 63 proc. Tarptautinės diabeto federacijos apklaustų diabetu sergančių žmonių teigia, kad baimė dėl diabeto komplikacijų turi įtakos jų savijautai.
- Maždaug 1 iš 3 diabetu sergančių žmonių patiria su diabetu susijusią kančią.
- 3 iš 4 diabetu sergančių žmonių gyvena mažas ir vidutines pajamas gaunančiose šalyse.
- 1/3 žmonių, sergančių cukriniu diabetu, sunkiai vertina savo būklę.

Diabeto situacija Lietuvoje. Cukrinis diabetas neaplenkia ir Lietuvos – 20–79 m. amžiaus gyventojų grupėje 1 tūkst. gyventojų tenka 186,9 (145,2–214,1) diabetu sergantys žmonės. Cukrinio diabeto paplitimas šio amžiaus gyventojų grupėje yra 9,5 proc. (7,4–10,8). Nediagnozuotų diabeto atvejų tos pačios amžiaus žmonių grupėje 1 tūkst. – 62,6 žmonės (48,7–71,7). 2021 m. sveikatos išlaidos vienam sergančiajam diabetu sudarė 1 342,5 JAV dolerių, mirė 5 870 diabetu sergančių žmonių. 2021 m. Lietuvoje sirgo 907 vaikai iki 19 m. amžiaus.

Detalūs Tarptautinės diabeto federacijos 2021 m. Diabeto atlaso X leidinio duomenys yra paskelbti Tarptautinės diabeto federacijos interneto puslapyje www.idf.org.

Pasaulinė diabeto diena yra oficialiai pripažinta Jungtinių Tautų (JT) diena, kuri minima nuo 2007 metų. Tai paskelbė JT Generalinė Asamblėja, 2006 m. gruodžio 20 dieną pasirašydama rezoliuciją 61/225. Šia svarbia rezoliucija pripažinta, kad diabetas yra „lėtinė, sunki ir brangiai kainuojanti liga, sukianti sunkias komplikacijas, kurios daro žalą šeimoms, valstybėms ir visam pasauliui“.

Kas yra diabetas? Diabetu 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 ilginiui pažeidžiamos organizmo kraujagyslės, įvairūs audiniai ir organai. Diabetas yra vyraujanti širdies ligų, insulto, aklumo, inkstų nepakankamumo ir apatinių galūnių amputacijų priežastis. Ankstyva ligos diagnozė ir gydymas

padeda išvengti ar atitolinti visą gyvenimą lydinčias komplikacijas.

Cukrinio diabeto rizikos veiksniai gali būti šie: nutukimas arba antsvoris, judėjimo stoka, anksčiau nustatytas gliukozės tolerancijos sutrikimas, nesubalansuota mityba, vyresnis negu 40 m. amžius, per didelis kraujospūdis, per didelis kraujo cholesterolis, artimi giminės sirgo ar serga diabetu, moterims – nėštumo diabetas, tautybė – dažniau diabetu serga azijiečiai, ispanai, vietiniai JAV, Kanados ir Australijos gyventojai, afroamerikiečiai.

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 nejautra, neryškus matymas, dažnos infekcijos, blogai gyjančios žaizdos. Sergantiems II tipo diabetu šie požymiai gali būti neryškūs arba jų žmogus gali iš viso nejauti. Jei I tipo diabetas diagnozuojamas pavėluotai, ši susirgimą gali lydėti rimtas neįgalumas ar mirtis. Diabeto požymių žinojimas apsaugos Tave ir Tavo šeimą.

Pagrindinės diabeto valdymo priemonės – dieta, fizinis aktyvumas, žinios, savikontrolė, gydymas vaistais.

Lietuvos diabeto asociacija 2024 m. lapkričio 14 d. organizuoja respublikinę konferenciją „Diabetas ir gera savijauta“, skirtą Pasaulinei diabeto ir Jungtinių Tautų dienai paminėti. Konferencija vyks KB Lietuvos kooperatyvų sąjungos pastate, Gedimino pr. 28, Vilniuje. Konferencijos pradžia 10.00 val., pabaiga 16.00 val. Į renginį kviečiami cukriniu diabetu sergantieji, jų šeimos nariai, visi, kurie domisi šia liga. Planuojama, kad iš viso konferencijoje dalyvaus apie 120 dalyvių.

Į konferenciją prašome registruotis iki 2024 m. lapkričio 12 d. el. paštu info@dia.lt arba telefonu +370 652 11555.

Įvairūs renginiai, skirti Pasaulinei diabeto dienai paminėti, vyksta visoje Lietuvoje. Daugiau informacijos apie juos galima gauti rajonų diabeto bendrijose, draugijose, klubuose.

Vida Augustinienė
Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė