



Tarptautinė diabeto federacija

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 šią ligą, jos komplikacijas, prevenciją ir ligos kontrolę, įskaitant mokymą ir informaciją įvairiomis žiniasklaidos priemonėmis. **2017 m. tema – „Moterys ir diabetas - mūsų teisė į sveiką ateitį“.** Šiuo metu pasaulyje diabetu serga daugiau nei 199 mln. moterų. Prognozuojama, kad 2040 m. šis skaičius išaugs iki 313 mln. Dvi iš penkių diabetu sergančių moterų yra darbingo amžiaus (apie 60 mln.). II tipo diabetu sergančios moterys 10 kartų dažniau nei nesergančiosios kenčia nuo koronarinės širdies ligos. Vienai iš septynių besilaukiančių moterų diagnozuojamas gestacinis (nėščiujų) diabetas. Tarptautinės diabeto federacijos duomenimis, 20,9 mln. (apie 16,2 proc.) 2015 m. gimdžiusių moterų nustatyta hiperglikemija nėštumo metu. Beveik pusė jų yra iki 30 m. amžiaus. Maždaug pusė moterų, kurioms nėštumo metu buvo nustatyta hiperglikemija, praėjus 5-10 m. po gimdymo, nustatomas II tipo cukrinis diabetas. Moterys ir merginos – pagrindinė sveikos gyvensenos ir geros savijautos grandinės dalis, lemianti ateities kartų sveikatos būklę. Manoma, kad galima išvengti iki 70 proc. II tipo diabeto susirgimo atvejų, pakeitus mitybos įpročius. Nustatyta, kad 70 proc. ankstyvos suaugusiųjų mirties atvejų lėmė paauglystėje susiformavę gyvensenos ir mitybos įpročiai. Motinos turi milžinišką įtaką savo vaiko ilgalaikiai sveikatos būklei. Moterys – pagrindinės mitybos ir gyvenimo būdo įpročių ugdytojos šeimoje. Moterims ir mergaitėms turi būti suteikta galimybė lengvai ir bekompromisiškai gauti žinių ir išteklių rūpintis savo sveikata, kad išvengtų II tipo diabeto pačios bei jų šeimos nariai. Diabeto prevencijos prioritetas – skatinti jaunų mergaičių fizinį aktyvumą ir lavinti įgūdžius, ypač vis dar besivystančiose šalyse.

Pasaulinė diabeto diena yra oficialiai pripažinta Jungtinių Tautų (toliau – 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 kraujyje kiekį (hiperglikemija), dėl to ilgai pažeidžiamos organizmo kraujagyslės, įvairūs audiniai ir organai.

Diabeto paplitimas. Cukrinis diabetas – sunki lėtinė, gyvybei pavojinga liga. Pasaulyje diabetas plinta kaip epidemija. Tarptautinės diabeto federacijos atlaso VII leidinio naujausiais duomenimis, 2015 m. pasaulyje diabetu sirgo 542 tūkst. (0-14 m. amžiaus) vaikų, kasmet I tipo diabetu suserga apie 3% arba po 86 tūkst. vaikų. 415 mln. (8,8 %) 20–79 m. amžiaus gyventojų. Diabetu serga 1 iš 11 žmonių, be to, 1 iš 2 žmonių nežino, kad jau serga. 193 mln. (46,3 %) pasaulio gyventojų liga dar nedidžiaguota. 2015 m. dėl diabeto ligos mirė daugiau negu 5 mln. žmonių, kas 7 sekundes – 1 žmogus. 1 JAV doleris iš 9 yra išleidžiamas diabetui. Vien 2015 m. išlaidos diabetui siekė 673 bilijonai JAV dolerių. Prognozuojama, kad 2040 m. pasaulyje sirgs apie 642 mln. žmonių (1 iš 10 suaugusiųjų). Europoje diabetu 2015 m. sirgo 60 mln., Lietuvoje – 20–79 m. amžiaus grupėje diabetas 2015 m. buvo diagnozuotas 116,9 tūkst. (5,5 %) gyventojų, be to, pažymima, kad 44,1 tūkst. sergančiųjų diabetu liga dar nedidžiaguota, vadinasi, ir negydoma, todėl vystosi komplikacijos. Dėl diabeto ligos vien 2015 m. Lietuvoje mirė per 1,74 tūkst. šios

amžiaus grupės ligonių. Vienam sergančiajam Lietuvoje vidutiniškai išleidžiama apie 1,17 tūkst. JAV dolerių, Europoje – apie 2,61 tūkst. JAV dolerių, pasaulyje – apie 1,62 tūkst. JAV dolerių.

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 nejautrumas, neryškus matymas, dažnos infekcijos, blogai gyjančios žaizdos. Sergantiesiems II tipo diabetu šie požymiai gali būti neryškūs arba jų žmogus gali iš viso nejausti.

Lietuvos diabeto asociacija 2017 m. lapkričio 14 d. 11.00–16.00 val. visus kviečia į respublikinę konferenciją „Moterys ir diabetas – mūsų teisė į sveiką ateitį“, kuri vyks Vilniuje, Gedimino pr. 28, IV a. salėje (KB Lietuvos kooperatyvų sąjungos pastate). Registracija nuo 10.00 val. Tikimasi apie 300 dalyvių – sergančiųjų cukriniu diabetu ir jų šeimos narių, gydytojų, valdžios institucijų atstovų, žurnalistų. Skaityti pranešimų pakvietėme Lietuvos sveikatos mokslų universiteto, Vilniaus universiteto ir kitų įstaigų specialistus, taip pat kviečiame LR Vyriausybės, Sveikatos apsaugos ministerijos, Valstybinės ligonių kasos ir kitų institucijų darbuotojus. Veiks medicininių priemonių ekspozicijos. Mokamai bus atliekami įvairiausi kraujo tyrimai. Bus galimybė įsigyti įvairios literatūros.

Maloniai kviečiame konferencijoje dalyvauti ne tik sergančiuosius, bet ir visus žmones, kuriems rūpi sveikata, bei pasitikrinti, ar nesergate diabetu.

Daugiau informacijos apie jį teirautis Lietuvos diabeto asociacijoje mob. 8 652 11555, el. paštu info@dia.lt.

Vida Augustinienė
Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė