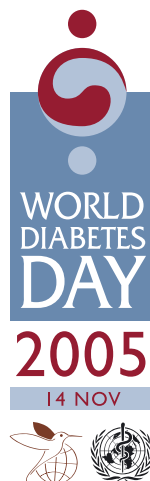
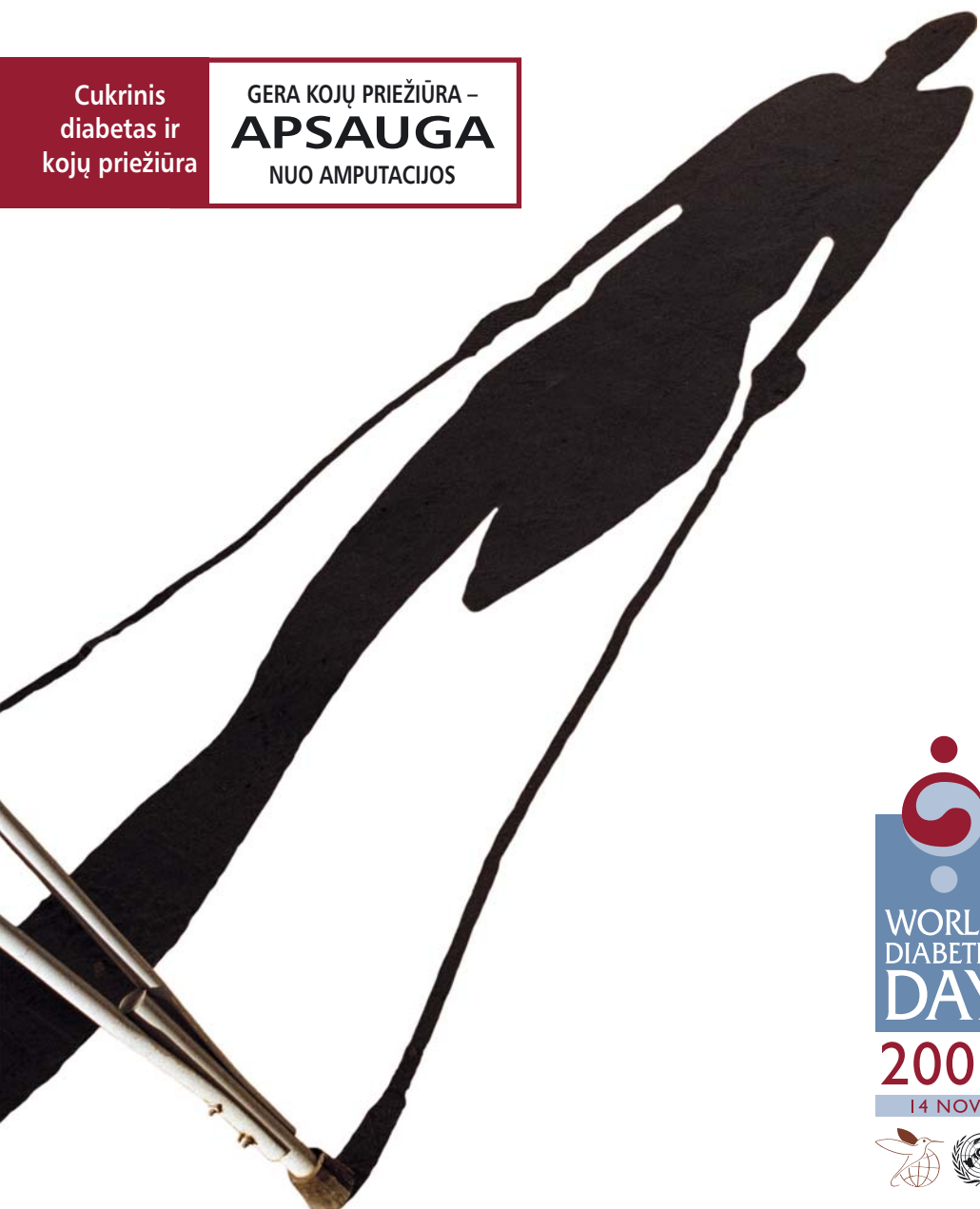


Cukrinis  
diabetas ir  
kojų priežiūra

GERA KOJŲ PRIEŽIŪRA –  
**APSAUGA**  
NUO AMPUTACIJOS



Tarptautinė diabeto federacija ir Pasaulio sveikatos organizacija

# Cukrinis diabetas ir kojų priežiūra

## Gera kojų priežiūra – apsauga nuo amputacijos

2005 m. Pasaulinės diabeto dienos tema – diabetas ir kojų priežiūra. Šios kampanijos tikslas yra atkreipti visuomenės dėmesį, kokios negandos vargina žmones, sergančius cukriniu diabetu. Blogai kontroliuojamo cukrinio diabeto nereta pasekmė – kojų amputacija. Tarptautinė diabeto federacija, Pasaulio sveikatos organizacija ir Tarptautinė diabetinės pėdos darbo grupė skatina valstybes gerai organizuoti sveikatos priežiūrą, taip pat priemones, padedančias vengti bei mažinti amputacijų, kurių prireikia dėl diabeto.

- 40-70 % kojų amputacijų yra atliekamos dėl cukrinio diabeto.
- 85% diabetinių amputacijų lemia pėdos opos.

Kas 30 sekundžių yra amputuojama koja dėl cukrinio diabeto komplikacijų.

Daugiau kaip 194 mln. žmonių serga cukriniu diabetu.

Cukrinis diabetas yra pavojinga lėtinė liga. 2003 m. pasaulyje cukriniu diabetu sirgo apie 194 mln. žmonių. Pranašaujama, kad 2025 m. šis skaičius išaugs iki 333 mln. dėl ilgėjančio žmonių amžiaus, nejudrios gyvenamos ir nesveikos mitybos įpročių. Šios priežastys dažnina diabeto komplikacijų, taigi ir pėdų pažeidimų. Valstybių vadovai privalo imtis ryžtingai gerinti visuomenės sveikatos priežiūrą, tobulinti jos organizavimą.

Tinkama kojų priežiūra ir ligonių mokymas ženkliai mažina amputacijų skaičių.

**Dėmesio!**  
**Prisižiūrėkime**  
**kojas**



## Cukrinis diabetas ir kojų priežiūra

---

Dėl to reikia:

- tinkamos profilaktikos;
- daugiaprofilinės pėdos priežiūros komandos;
- racionalaus darbo organizavimo ir jo kontrolės;
- mokyti tiek pacientus, tiek ir sveikatos apsaugos darbuotojus.

Suderinta kojų priežiūros strategija galima sumažinti amputacijų 45-85 %.

Kilnus yra uždavinys kuo plačiau propaguoti darbą, kuriuo gerinamas viso pasaulio diabetu sergančiųjų gyvenimas.

2005 m. Pasaulinė diabeto diena telkia visos žmonijos diabeto bendruomenę skleisti įtaigias žinias, kad palyginti mažomis investicijomis vyriausybės gali skubiai skatinti visuomenės mokymą ir ligos prevenciją. Tai sudaro sąlygas mažėti amputacijoms (šiuo metu jų skaičius kelia nerimą). Kampanija siekia gausinti žinių apie geresnę kojų priežiūrą. Pasulyje jų reikia tiek sveikatos priežiūros tarnyboms, tiek visų lygių profesionalams. Atėjo laikas veikti!

Sumažinti amputacijų  
45 –85% yra realu.  
Įrodyta, jog tai pasiekama.

Laikas veikti: gerinti kojų  
priežiūrą, tobulinant mokymą ir  
profilaktiką.



# Pasaulinė diabeto diena

Pasaulinė diabeto diena - svarbi visos žmonijos diabetologinio švietimo kampanija.

Pasaulinę diabeto dieną pažymi milijonai žmonių.

Lapkričio 14 – oji yra Frederiko Bantingo gimimo diena.

## Kas yra Pasaulinė diabeto diena?

Pasaulinė diabeto diena (PDD) yra svarbi visos žmonijos diabetologinio švietimo kampanija. Jos uždavinys - skleisti visuomenei žinias apie cukrinio diabeto priežastis, požymius, gydymą ir komplikacijas. Proginiuose renginiuose plačioji visuomenė informuojama apie šios lėtinės ligos klatingumą ir grėsmę. PDD yra labai svarbus priminimas, kad diabeto plitimo mastai auga visame pasaulyje. Diabetas ženkliai didina socialinius bei ekonominius žmonių nuostolius, ir tai truks ilgai, jei nebus imtasi skubių veiksmų epidemijai tramdyti.

## Kokia buvo pradžia?

Tarptautinė diabeto federacija (TDF) ir Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) 1991 m. paskelbė Pasaulinę diabeto dieną. Nuo tada ši diena kasmet populiarinama. Dabar ją mini milijonai žmonių, daugiau kaip 145 pasaulio šalyse. Tai diabetu sergantys ir nesergantys vaikai bei suaugusieji, sveikatos priežiūros profesionalai, politikai ir žiniasklaida.

## Kada minima Pasaulinė diabeto diena?

Pasaulinė diabeto diena yra švenčiama kasmet lapkričio 14 dieną. Ji pasirinkta todėl, kad lapkričio 14 – oji yra Frederiko Bantingo gimimo diena. F. Bantingui kartu su kitu mokslininku Čarliu Bestu pirmiesiems kilo idėja, kurią įgyvendinant 1922 m. spalio mėnesį buvo atrastas insulinas. Daugybė įvairių



**Dėmesio!**  
**Prisižiūrėkime**  
**kojas**

## Pasaulinė diabeto diena

renginių šią ar kitomis lapkričio mėnesio dienomis vyksta visame pasaulyje.

### Kur ji pažymima?

Pasaulinė diabeto diena pažymima visame pasaulyje. Ją mini Tarptautinės diabeto federacijos 185 narės asociacijos daugiau negu 145 šalyse. Ją švenčia ir kitos asociacijos ar organizacijos, sveikatos priežiūros profesionalai, taip pat asmenys, kurie domisi diabetu.

Pasaulinę diabeto dieną mini TDF 185 narės asociacijos daugiau kaip 145 šalyse.

### Pasaulinės diabeto dienos ženklas

1996 m. buvo sukurtas PDD ženklas ilgalaikiam naudojimui. Jis yra vienodas, žymi visame pasaulyje minimos dienos tapatumą. Simbolizuoja balansą ir darnų komandinį darbą. Tinkamas vaistų, dietos ir fizinių pratimų balansas yra diabeto valdymo pagrindas, kaip ir komandinis – sergančiųjų, jų šeimų, bičiulių, sveikatos priežiūros profesionalų, valdininkų – bendradarbiavimas.

### Kaip šventė organizuojama?

Tarptautinė diabeto federacija ruošia įvairią informaciją ir kviečia savo nares asociacijas platinti ją diabetu sergantiems žmonėms, jų šeimoms, visuomenei, sveikatos priežiūros profesionalams, spaudos ir kitoms komunikacijos priemonėms, vietinės ir nacionalinės valdžios atstovams. Narės asociacijos naudoja informaciją, papildydamos savo nuožiūra žinių



# Pasaulinė diabeto diena

PDD – veiksmingas pasaulio balsas skelbti diabeto žinioms.

skleidimo sritis, ir plėtoja PDD kampaniją taip, kad geriausiai tiktų savai bendruomenei.

TDF rekomendacijos yra siunčiamos pagal poreikį kitoms tų pačių interesų asociacijoms, ligoninėms ir klinikoms, sveikatos priežiūros profesionalams, asmenims, besidomintiems diabetu. Pasaulinė diabeto diena vienija tarptautinę diabeto visuomenę skatindama kelti balsą visuose žemynuose, ku plačiau skleisti žinias apie diabetą.

## Kaip PDD švenčiama?

TDF narės asociacijos plėtoja plačią propagandinę veiklą, kuri pritaikyta įvairioms žmonių grupėms. Kasmet organizuojama veikla:

- radijo, televizijos laidos,
- sporto renginiai,
- nemokami diabeto ir jo komplikacijų tyrimai,
- susitikimai su visuomene,
- plakatų, agitacinių lapelių platinimas,
- diabeto darbo grupės ir parodos,
- spaudos konferencijos,
- straipsniai laikraščiuose ir žurnaluose,
- šventės vaikams ir jaunuoliams.



# Pasaulinė diabeto diena

## Kokia propaguojama tematika?

Kiekvienų metų Pasaulinę diabeto dieną gvildinama skirtinga sveikatos tema. Buvo kalbėta apie diabetą ir žmogaus teises, diabetą ir sveiką gyvenseną, diabeto priežiūros bei gydymo kainą. Nuo 2001 m. daug dėmesio skiriama diabeto komplikacijoms, pažeidžiančioms širdį, akis ir inkstus.

Ankstesnės ir būsimos temos:

2003 m. – Diabetas ir inkstai;

2004 m. – Diabetas ir nutukimas;

**2005 m. – Diabetas ir kojų priežiūra;**

2006 m. – Diabetas ir jo daroma žala;

2007 m. – Vaikų ir jaunuolių diabetas.

## Tarptautinė diabeto federacija

Tarptautinė diabeto federacija, įsteigta 1950 m., dirba kartu su savo narėmis asociacijomis, kad gerėtų diabetu sergančių žmonių gyvenimas visame pasaulyje. TDF misija yra gerinti diabeto priežiūrą, prevenciją ir gydymą. Šiandien ji vienija per 185 nares asociacijas daugiau kaip iš 145 šalių. TDF veiklos tikslas yra gausinti žinių apie diabetą ir jo komplikacijas, gerinti visuomenės mokymo organizavimą ir prieinamumą, taip pat gydymo ir priežiūros standartus visame pasaulyje. TDF yra nevyriausybinė organizacija, palaikanti oficialius ryšius su Pasaulio sveikatos organizacija.



TDF remia diabeto priežiūrą, profilaktiką ir gydymą visame pasaulyje.

Dėmesio!  
Prisižiūrėkime  
kojas



# Diabetas yra lėtinė liga

Kasmet apie 3 mln. žmonių miršta dėl cukrinio diabeto.

Daugumos cukrinio diabeto atvejų galima išvengti.

## Cukrinis diabetas: globalinė epidemija

Diabetas – didėjanti pasaulinio masto grėsmė. TDF apytikriai apskaičiavo, kad 2003 m. pasaulyje cukriniu diabetu sirgo apie 194 mln. žmonių. Numatoma, kad 2025 m. šis skaičius išaugs iki 333 mln. Vadinasi, 6,3% visų pasaulio gyventojų sirgs cukriniu diabetu. Kasmet per 3 mln. žmonių miršta dėl šios ligos bei jos komplikacijų. Labiau išsivysčiusiose šalyse diabetas yra ketvirta iš galimos mirties priežastis.

Daugumos diabeto atvejų bei jo komplikacijų galima išvengti. Įvairios studijos įrodė, kad to galima pasiekti:

- pakeitus gyvenseną – sveikiau maitinantis ir padidinus fizinį aktyvumą;
- tinkama sveikatos priežiūra;
- geriau išmokant prisžiūrėti sveikatą visus, ypač tuos žmones, kuriems būdingi rizikos veiksniai.

Tai įmanoma, nedelsiant imantis veiksmų lėtinti augančią epidemiją ir mažinti dažnų žmones alinančių ligų pasekmes. Tam reikia bendro tarptautinio požiūrio, tiek sergančių žmonių, tiek sveikatos priežiūros profesionalų, tiek nacionalinių sveikatos valdininkų, tiek visuomenės ir privataus sektoriaus.





# Diabetas yra lėtinė liga

## Kas yra diabetas?

Cukrinis diabetas yra lėtinė liga, kuriai esant kasa nepakankamai gamina insulino arba organizmas negali veiksmingai naudoti gaminamo insulino.

Insulinas – hormonas, kurį gamina kasa. Jis padeda ląstelėms paimti gliukozę iš kraujo ir naudoti energijai gauti. Sutrikus insulino gamybai, veikimui ar abiems procesams, kraujyje gausėja gliukozės (tai vadinama hiperglikemija).

## Yra du pagrindiniai cukrinio diabeto tipai.

I tipas. Dažniausiai juo serga vaikai ir jauni žmonės. Sergančiųjų I tipo cukriniu diabetu kasa gamina per mažai arba visai negamina insulino. Kad gyventų, šiems žmonėms reikia insulino injekcijų.

II tipas. Žmonių, sergančių II tipo diabetu, organizmas negali veiksmingai naudoti insulino. Jie dažniausiai negali valdyti ligos vien tik gyvensenos priemonėmis. Daugeliu atvejų juos reikia gydyti tabletėmis, o kartais ir insulinu.

Tiek I, tiek II tipo cukrinis diabetas yra pavojinga liga.

Kartais išsivysto III tipo diabetas moterims nėštumo metu, bet paprastai po gimdymo jis išnyksta.

Dar pasitaiko ir kitų retesnių diabeto tipų.

II tipo diabetu serga per 90 % visų sergančiųjų šia liga.



**Dėmesio!**  
**Prisižiūrėkime**  
**kojas**

# Diabetas yra lėtinė liga

## Nekontroliuojamo cukrinio diabeto požymiai

Bendri I tipo cukrinio diabeto požymiai:

- pernelyg didelis troškulys,
- dažnas šlapinimasis,
- staigus svorio kritimas,
- ypatingas nuovargis,
- neaiškus regėjimas.

**Beveik 50% žmonių, sergančių II tipo cukriniu diabetu, nežino apie savo ligą.**

II tipo diabetu sergantiems žmonėms gali būti būdingi tie patys požymiai, bet ryškiai neįjuntami. Nemaža tokių pacientų neįaučia ligos, kuri jiems diagnozuojama tik po keleto metų.

## Diabeto komplikacijos

Diabetas yra lėtinė, visą gyvenimą trunkanti liga, kurią būtina rūpestingai valdyti ir kontroliuoti. Priešingu atveju vystosi hiperglikemija, kuri ilgainiui pažeidžia kūną ir sutrikdo įvairių organų bei audinių veiklą. Trumpalaikės ir ilgalaikės diabeto komplikacijos esti įvairios.

**Bloga kraujo apytaka didina pavojų pakenkti kojoms.**

**Širdies bei kraujagyslių ligos (ŠKL).** Kraujotakos sistemos ligos pažeidžia širdį ir visą kraujo apytaką. Dažniausios jų yra širdies angina, infarktas, nepakankamumas ir priepuolis. Širdies bei kraujagyslių ligos yra pagrindinė sergančiųjų

**Dėmesio!  
Prisižiūrėkime  
kojas**



## Diabetas yra lėtinė liga

diabetu mirties priežastis. Išsivysčiusiose šalyse šios ligos įrašytos pirmoje mirties priežasčių vietoje.

**Inkstų ligomis (diabetine nefropatija)** susergama, padidėjus baltymų kiekiui šlapime. Ši liga lėtai progresuoja, iki galiausiai išsivysto inkstų veiklos nepakankamumas. Tai paprastai atsitinka po daugelio metų diagnozavus diabetą. Šią negalią galima atitolinti gerai kontroliuojant kraujo gliukozę ir arterinį kraujo spaudimą. Diabetas dabar yra pagrindinė priežastis inkstų veiklos nepakankamumo, dėl kurio reikia dializės ar inksto transplantacijos daugumoje išsivysčiusių šalių.

**Nervų ligos (diabetinė neuropatija).** Diabetas pažeidžia nervų struktūrą. Kojų tirpimas ir jautrumo praradimas yra pagrindinis reiškinys, sukeltas kojų nervų pažeidimo. Neuropatija kartais sukelia nepakeliamą skausmą, bet daug dažniau lieka nepastebėta. Netgi pastaruoju atveju diabetinė neuropatija gali būti pėdų opų priežastis, dėl kurios tenka amputuoti kojas.

**Akių ligos (diabetinė retinopatija).** Tai yra akies tinklainės kraujagyslių pažeidimas dėl nereguliuojamo arterinio kraujo spaudimo ir didelio gliukozės kiekio kraujyje. Diabetas yra pagrindinė suaugusiųjų apakimo ar pablogėjusio matomumo priežastis išsivysčiusiose šalyse.

Išsivysčiusiose šalyse diabetas yra dažniausia priežastis, dėl kurios ima varginti inkstų veiklos nepakankamumas.

Nervų pažeidimas didina amputacijų grėsmę.

Išsivysčiusiose šalyse cukrinis diabetas yra vyraujanti apakimo priežastis.



# Diabetas yra lėtinė liga

## Diabeto rizikos veiksniai:

### I tipas

I tipo cukrinio diabeto išsivystymui svarbi ir genetika, ir aplinka. Potencialūs aplinkos veiksniai yra virusai, maisto toksinai (netgi dietiniuose komponentuose), nors šie rodikliai nėra galutinai įrodyti.

### II tipas

II tipo diabeto rizikos veiksniai:

- viršsvoris ir nutukimas;
- mažas fizinis aktyvumas;
- riebi ir mažai skaidulų turinti mityba;
- etninės grupės neatsparumas;
- paveldimumas;
- vyresnis amžius;
- per mažas svoris gimus.

**Kuo daugiau žmogui būdinga rizikos veiksnių, tuo didesnė tikimybė susirgti II tipo diabetu.**

II tipo diabetas smarkiai plinta senėjant. Vyresniems nei 45 m. žmonėms didėja II tipo diabeto grėsmė. Tikimybė susirgti dar didesnė, kai su amžiumi atsiranda ir kitų rizikos veiksnių.



**Dėmesio!  
Prisižiūrėkime  
kojas**

## Diabetas ir kojų priežiūra

---

### Pasaulinė diabeto diena 2005

#### Diabetas ir kojos

Iš visų diabeto komplikacijų kojų amputacija yra brangiausiai kainuojanti ir labiausiai bloginanti sergančiojo diabetu gyvenimą, netgi lyginant su kitomis diabeto komplikacijomis, pvz., inkstų pažeidimu ir apakimu.

Yra paskaičiuota, kad apie 70% visų atliktų kojų amputacijų priežastis - cukrinis diabetas. 2005 m. kampanijos tikslas yra skleisti žinias, kad griežta diabeto kontrole ir tinkamu tiek sergančiųjų, tiek sveikatos priežiūros darbuotojų mokymu amputacijų galima sumažinti daugiau kaip 85 %.

Diabetu sergantiems žmonėms yra didesnis nervų (neuropatijos) ir kojų kraujagyslių (išemijos) pažeidimo pavojus. Dėl neuropatijos ir išemijos atsiranda pėdų opų ir lėtai gyjančių žaizdų. Prasidėjusios infekcijos žaizdose pasekmė neretai yra amputacijos.

Amputacijų galima sumažinti daugiau negu 85%.

70% kojų amputacijų atliekama žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu.



## Diabetas ir kojų priežiūra

Sergantiesiems cukriniu diabetu, lyginant su kitais žmonėmis, 25 kartus didesnė grėsmė netekti kojos.

Pasaulyje kas 30 sekundžių amputuojama koja dėl diabeto.

### Daugiausia amputacijų atliekama dėl diabetinių opų.

Viena iš dažniausių diabeto komplikacijų yra diabetinės opos. Dėl jų išsivysčiusiose šalyse kenčia 5% žmonių, sergančių diabetu. Jos vargina kas šeštą ligonį. Pėdų pažeidimai yra pagrindinė priežastis, dėl kurios sergantieji diabetu patenka į ligoninę. Besivystančiose šalyse tai yra daugiausia komplikacija.

Pusę visų kojų amputacijų atliekama sergantiems diabetu žmonėms. Kai kuriose šalyse, kuriose riziką didina mažiau ligai atsparios etninės grupės, klimatas ar socialinės sąlygos, amputacijų dėl cukraligės proporcingai dažnėja. Diabetinės oposalina žmogų.

Daugumai žmonių, kurie neteko kojos, gyvenimas niekada nebebus normalus. Po amputacijos žmogus praranda savarankiškumą, tampa visam gyvenimui priklausomas nuo kitų pagalbos, yra priverstas atsisakyti darbo, patiria daug kančių.

Tinkamu diabetinės pėdos gydymu dažniausiai amputacijų galima išvengti. Net tada, kai koja amputuota, daugiaprofilinės komandos pėdos priežiūra gali padėti išsaugoti kitą koją ir paciento gyvybę.



## Diabetas ir kojų prižiūra

### Amputacijos galima išvengti. Patariama:

- mokyti kuo anksčiau nustatyti pažeidimą;
- suprasti ligos simptomus;
- organizuoti skubią pagalbą;
- anksti nustatyti infekciją ir adekvačiai gydyti;
- optimaliai kontroliuoti cukrinį diabetą;
- organizuoti profesionalų opų gydymą.

Nors dažiausiai žmogui yra neprieinama, bet turėtų būti įgyvendinama.

Diabetinė pėda kelia milžiniškų ekonominių problemų. Amputacija, dėl kurios reikia ilgai gydytis ligoninėje, reabilitacijos programos įgyvendinimas ir padidėjusi socialinė pagalba bei slauga namuose kainuoja itin brangiai.

Išsivysčiusiose šalyse 5% visų sergančiųjų diabetu yra pažeistos pėdos. Joms gydyti reikia 12-15% visų sveikatos priežiūros išteklių. Besivystančiose šalyse tai sudaro daugiau negu 40% visų turimų lėšų. Manoma, kad Vakarų šalyse diabetu sergančiųjų opų gydymas kainuoja apie 7-10 tūkst. JAV dolerių.

Amputacijos dėl diabetinės pėdos komplikacijų tiesioginė kaina nuo 30 iki 60 tūkst. JAV dolerių. Apskaičiuota, kad trejų metų trukmės diabetinės opos gydymas, kuris padeda išvengti amputacijos, kainuoja nuo 16 iki 27 tūkst. JAV dolerių. Kiekvienam, patyrusiam kojos amputaciją, namų slaugos ir socialinės išlaidos padidėja nuo 43000 iki 63000 JAV dolerių.

Profesionali pagalba ir pacientų savikontrolė padeda išvengti opų.

Reikšminga ekonominė problema.

Skaičiuojama, kad išsivysčiusiose šalyse pėdoms gydyti reikia 15% sveikatos priežiūros lėšų.

**Dėmesio!**  
**Prisižiūrėkime**  
**kojas**



# Diabetas ir kojų priežiūra

Infekcija dažnai komplikuoja  
pėdų opas ir sužeidimus.

Nervų pažeidimas mažina  
pėdų jautrumą.

Dėl neuropatijos gali keistis  
pėdos forma.

## Kas sukelia diabetinės pėdos opas?

Pagrindinės pėdų opas priežastys:

- nervų pažeidimas (periferinė neuropatija);
- pėdos deformacijos, pvz., plaktukiniai pirštai, halux valgus (kauliukai), nuospaudos, įvairios pėdų formos, dėl kurių sunku rasti tinkamą avalynę;
- pėdų kraujotakos sutrikimai (periferinių kraujagyslių ligos);
- sužeidimai, kurie gali atrodyti nereikšmingi.

## Nervų pažeidimas

Periferinės neuropatijos pasekmė yra pėdos nejautra. Pėdos tampa sustingusios, sužeidimai dažnai nepastebimi, nes jų neskauda. Pėdų oda dažnai būna labai sausa, linkusi trūkinėti. Tai yra pagrindinė opų ir infekcijų priežastis. Kai yra pažeisti pėdų nervai ir dėvima netinkama avalynė, gali atsirasti išopėjimų – tai didžiausia bėda.

## Deformacijos

Pėdų formos labai įvairios, gali būti paveldimos. Deformacijų atsiranda dėl netinkamos avalynės ar dėl atliktos operacijos. Dėl neuropatijos gali deformuotis padas, pirštai, pasikeisti eisena. Dėl to didėja spaudimas ir krūvis kai kurioms pado sritims. Ilgainiui vietose, kur spaudimas didžiausias, vystosi nuospaudos. Besiformuojančios nuospaudos gilėja, iki atsiranda opa.





## Diabetas ir kojų priežiūra

### **Bloga kraujotaka**

Kada pėda nepakankamai aprūpinama krauju, situacija tampa dar grėsmingesnė. Sveikoms pėdoms reikia deguonies ir svarbiausių maisto medžiagų, kurias pristato kraujas. Diabetu sergantiesiems šis aprūpinimas neretai būna sutrikęs, tai lėtina žaizdų gijimą. Kai kraujotaka ypač pablogėja, didėja pėdos audinių irimo pavojus. Pažeista vieta apmiršta, juodoja. Taip vystosi gangrena.

### **Sužeidimai**

Žmonės, kurių nervams pakenkta, mažiau jaučia skausmą, dažniau susižeidžia. Jie gali nepajusti, kai traumuojamos kojos į batus pakliuvusio smėlio, aštrių daiktų, kurie praduria padą, ar šiurkščių avalynės siūlių. Nejaučia, kai nauja avalynė nutrina iki pūslių, nudegama. Vaikščiojimas basomis ženkliai didina pavojų susižeisti, ką nors užmynus ar susimušus.

### **Infekcija**

Jei oda sausa, trūkinėja, bakterijos gali užkrėsti pėdą. Diabetu sergantiems žmonėms, kurių jutimai ir kraujotaka sutrikę, žaizdos gyja lėtai. Jų organizmas sunkiau kovoja su infekcija. Infekcijos požymiai gali būti sunkiau nustatomi, iki jį tampa labai pavojinga.

**Blogas aprūpinimas krauju lėtina žaizdų gijimą.**

**Vaikščiojimas basomis labai didina riziką susižeisti.**



**Dėmesio!  
Prisižiūrėkime  
kojas**

# Diabetas ir kojų priežiūra

## Kaip vengti pavojaus?

Dažniausiai diabetinių opų ir amputacijų galima išvengti. Mokslininkai sako, kad galima lengvai išvengti nuo 45% iki 85% visų amputacijų. Žmonės, kurių pažeisti nervai ar bloga kraujo apytaka, turėtų imtis visų atsargumo priemonių.

## Tad, ką reikia daryti?

- Apžiūrėkite savo kojas kasdien, ar nėra įdrėskimų, įpjovimų, sumušimų, pūslių, patinimų ar spalvos pokyčių, atvirų skaudulių. Apie pastebėtus pažeidimus nedelsdami praneškite savo sveikatos priežiūros komandai. Kojų apžiūrai naudokitės veidrodžiu, o jei tai padaryti sunku, paprašykite kito žmogaus pagalbos.
- Visada saugokitės, kad nesusižeistumėte pėdų. Mūvėkite tinkamą avalynę namuose, gatvėje, lauke ir kitur.
- Prieš audamiesi patikrinkite ranka batų vidų, kad juose nebūtų akmenukų, aštrių daiktų, šiurkščių siūlių ar pan.
- Naujus batus geriausia pirkti dienos pabaigoje. Tai patariama todėl, kad popiečiu kojos esti labiau patinusios ir didesnė tikimybė išsirinkti patogesnę, ne per ankštą avalynę.

**Dėmesio!**  
**Prisižiūrėkime**  
**kojas**



## Diabetas ir kojų prižiūra

- Svarbu mūvėti tinkamas kojines. Jos pasirinktinės ne per ankštos, medvilninės ar vilnonės. Jas reikia kasdien skalbti. Skylėtų nedėvėtina.
- Kasdien kojas plaukite vandeni su muilu. Rūpestingai išsivalykite tarpupirščius. Atsargiai nusauskite pėdas. Odą minkštinkite aliejumi ar kremu.
- Pirštų nagus kirpkite tiesiai, o aštrius kampus švelninkite dildele.
- Pėdos turi būti reguliariai apžiūrimos specialistų.
- Atsiradusias žaizdas uždenkite švariais tvarščiais.

Žinokite, kad ir neskaudančios pėdos gali būti pažeistos.



## Diabetas ir kojų priežiūra

### Dalykai, kurių reikia vengti

- Venkite avalynės, kurios smailūs galai, aukšti kulnai, yra dirželiai, nėra užkulnių.
- Nemūvėkite aptemptų kojinių.
- Patikrinkite, ar vanduo ne per karštas, prieš plaunantis kojas, kad jų nenusidegintumėte.
- Pėdoms šildyti nenaudokite nei elektrinių šildytuvų, nei karšto vandens butelių.
- Venkite vaikščioti basomis, net namuose. Jei to negalima išvengti dėl kultūrinių ar religinių papročių, privalote būti itin atsargūs. Saugokitės, kad nenudegtumėte padų karšto klimato zonose.
- Niekada savarankiškai negydykite karpų vaistais ar pleistrais. Nešalinkite nuospaudų skustuvo ašmenimis. Pasikliaukite tik profesionalo pagalba.
- Venkite viršsvorio.
- Nerūkykite – nikotinas pažeidžia kojų kraujotaką.
- Nenaudokite juvelyrinių dirbinių ant kojų pirštų.



**Dėmesio!**  
**Prisižiūrėkime**  
**kojas**

## Diabetas ir kojų priežiūra

### Ideali pėdos priežiūra

Geriausia pėdų priežiūra esti tada, kai ją teikia daugiaprofilinė komanda. Ją sudaro diabetu sergantis žmogus, jo šeima, įvairių specialybių medikai: gydytojas, slaugytoja, diabeto mokytoja, podiatras, chirurgas, ortopedas (avalynės technikas) ir socialinis darbuotojas.

### Ideali pėdos priežiūros sistemos organizacija yra tokia, kurioje:

- Vyksta regioninis ir nacionalinis bendradarbiavimas tarp pagrindinių specialistų, kurie organizuoja ir teikia šią pagalbą.
- Teikiamos lėšos, garantuojančios ilgalaikės pėdos priežiūros standartų pasiekiamumą.
- Identifikuojami didelės rizikos grupei priklausantys pacientai.
- Mokomi pacientai ir sveikatos priežiūros profesionalai, podiatrams sudaromos specialios programos.
- Garantuojama infekcinių ir kitų grėsmingų diabetinės pėdos komplikacijų gydymui skubios pagalbos organizacija ir prieinamumas.
- Gerai tvarkomas opų ir amputacijų registras.
- Organizuotas profilaktinė ir gydomąja diabetine avalyne aprūpinimas, garantuojantis tinkamų batų prieinamumą.
- Užtikrinta optimali profilaktinė pėdų priežiūros sistema ir opų gydymo pagalba.

Ženkliai sumažinti amputacijų galima, organizuojant daugiaprofilinės diabetinės pėdos priežiūros komandos darbą.



# Diabetas ir kojų priežiūra

## Gydymas

Norint prideramai gydyti diabetinės pėdos opos varginamą žmogų, privaloma:

- sumažinti didesnio spaudimo vietas pėdose;
- atstatyti kraujotaką;
- gydyti infekcijos židinių;
- kontroliuoti kraujo gliukozę, arterinį kraujo spaudimą ir cholesterolį;
- gydyti žaizdas, pašalinti nuospaudas ir negyvus audinius;
- mokyti ligos kontrolės sergančiuosius ir jų šeimos narius;
- nustatyti opų priežastis, teikti atitinkamą profilaktinę pagalbą, kad opos nepasikartotų.

**Svarbu apsaugoti padidėjusio spaudimo vietas pėdose.**

Jei nervus pažeidė diabetas, kojų jautrumas neatsistato. Nutirpusias pėdas reikia saugoti, ypač didesnio spaudimo vietose, kitaip ten atsiranda opos. Yra daug būdų šiam spaudimui sumažinti, pvz., pagulėti ar naudoti specialius įtvarus, avalynės įdėklus.



## Diabetas ir kojų priežiūra

Jeigu kraujotaka sutrikusi, gali būti siūloma ją pagerinti chirurginiu būdu.

Pėdų infekciją reikia gydyti tinkamais antibiotikais. Kartais negyvybingi audiniai šalinami.

Norint deramai gerinti gijimą, privaloma griežta kraujo gliukozės kontrolė ir kitų grėsmių profilaktika. Opos ir žaizdos turėtų būti valomos kas 1–2 dienos druskos tirpalu ir dengiamos steriliais tvarščiais. Sergantieji ir jų šeimos nariai turėtų būti mokomi, kad žinotų, kaip tinkamai prižiūrėti ir gydyti pėdas. Nustatant išopėjimų priežastis ir jas šalinant, galima išvengti opų pakartotinių negandų.

Vengiant čia aprašytų keblumų, reikia:

- reguliariai apžiūrėti pėdas;
- identifikuoti pacientus, priskiriamus didelės rizikos grupei;
- mokyti diabetu sergančius žmones ir sveikatos priežiūros profesionalus;
- dėvėti patogią ir tinkamą avalynę;
- nedelsiant gydyti visus kojų pažeidimus.

Privalu ligos kontrolės mokyti sergančius diabetu žmones bei jų šeimos narius.

Dėmesio!  
Prisižiūrėkime  
kojas



## George Lilanga



**George Lilanga** yra žymus Tanzanijos dailininkas, kurio kūriniai eksponuojami visame pasaulyje. 1974 m. jam buvo diagnozuotas diabetas. Neseniai menininkas parašė laišką, kuris čia pateikiamas.

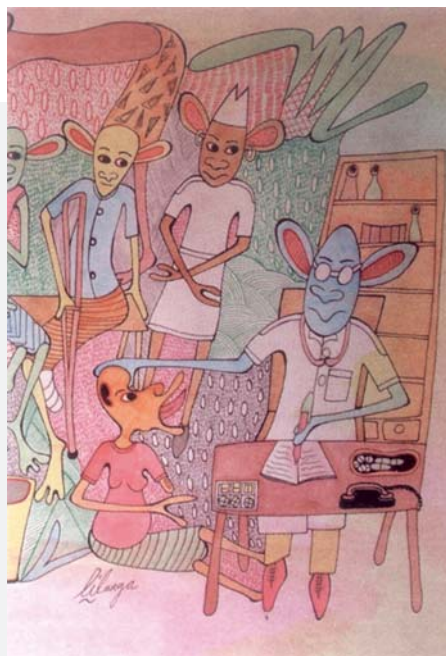
„Aš, George Lilanga, esu meną puoselėjantis dailininkas. Diabetu sergu jau daugiau kaip 30 metų. Dar nediagnozuota liga vis labiau kartino mano kasdienybę, nuolat jaučiamas nuovargis sunkino darbą. Kai sužinojau, kuo sergu, artimieji ir kolegos skatino domėtis šia liga. Kadangi 1974 m. apie diabetą mano krašte buvo ne kas težinoma, pagalbos ir žinių įgyti atvykau į Muhimbili nacionalinę ligoninę, kur mane prižiūrėjo diabeto specialistas.

2000 m. spalio mėnesį ėmė skaudėti dešinę koją, o jos visų penkių pirštų audiniai ėmė irti. Kai aš apsilankiau pas gydytoją, jis, apžiūrėjęs mano koją, nustatė, kad yra nepakankama kojos kraujotaka. Specialistas apgailestavo, esą jau vėlu ją gydyti. Koją jau reikia šalinti. Taigi buvo nuspręsta ją amputuoti. Tai padaryta 2000 m. spalio mėnesį. Tada man diagnozuotas didelis kraujospūdis ir širdies liga.



Tų pačių metų gruodžio mėnesį tas pat ištiko ir kairę koją, kuri ligininėje gruodžio 9 d. man amputuota. Tada, prižiūrint gydytojui Dr. Abbai, opa ganėtinai greit užgijo. Dabar aš griežtai laikausi medikų patarimų. Kasdien leidžiuosi insuliną, vartoju vaistus kraujospūdžiui bei širdies sutrikimams gydyti.

Šiuo metu mane vargina kita bėda. Gydytojas Dr. Abbas, tikrindamas kraują, diagnozavo inkstų ligą. Privalau laikytis baltymų dietos. Nuolat kontroliuoju kraujospūdį ir seku širdies veiklą. Dabar galiu dirbti, kaip ir anksčiau. Kuriu ir eksponuoju savo darbus užsienyje. Ačiū Dievui ir daktarui Abbui, kad grąžino man gyvenimo malonumą.



## Diabetas ir kojų priežiūra

### Išvada

Dabar pats laikas imtis priemonių, kad visame pasaulyje diabetu sergantys žmonės gautų kvalifikuotą sveikatos priežiūrą. 2005 m. Pasaulinė diabeto diena yra proga skleisti žinias apie diabetą, jo komplikacijas. Šia kampanija būtina sutelkti viso pasaulio visuomenės dėmesį į tai, kad diabetu sergantiems žmonėms gyvybiškai svarbi geresnė kojų priežiūra.

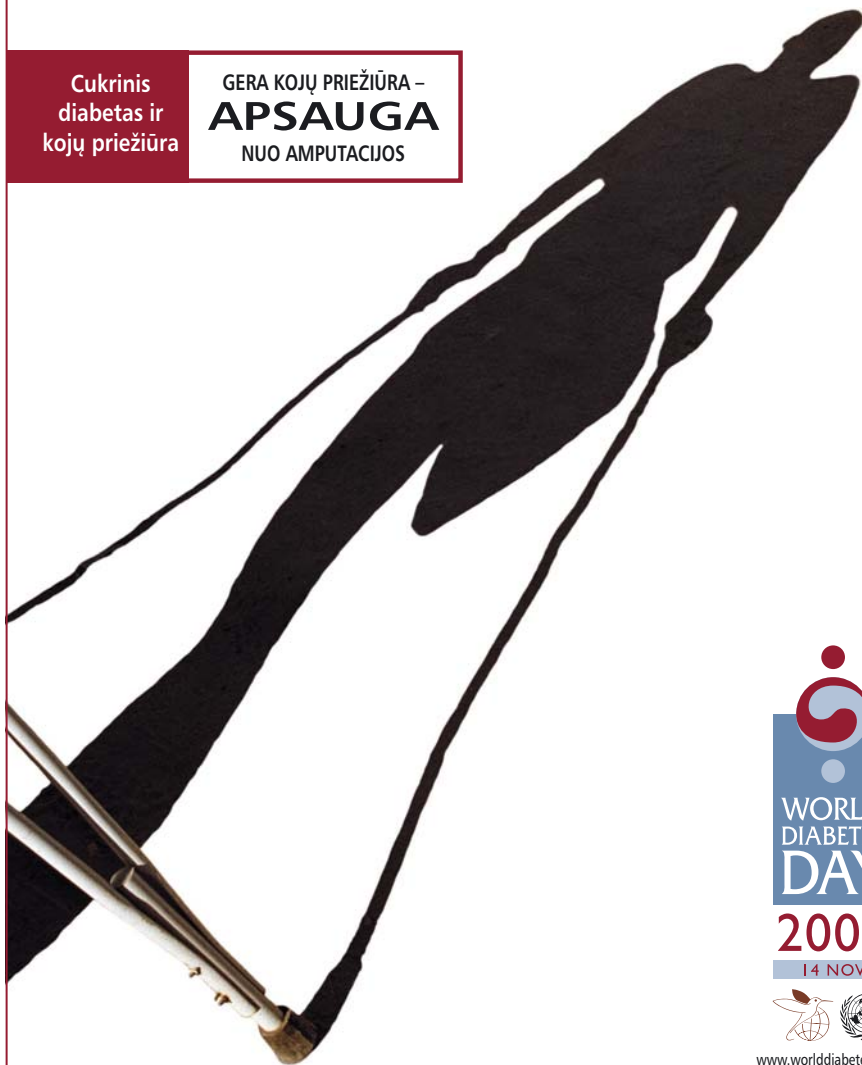
### Nuotraukų autoriai:

Jesper Westley, Danija  
Karel Bakker, Nyderlandai  
Erik Manning, Nyderlandai



Cukrinis  
diabetas ir  
kojų priežiūra

GERA KOJŲ PRIEŽIŪRA –  
**APSAUGA**  
NUO AMPUTACIJOS



[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

Tarptautinė diabeto federacija ir Pasaulio sveikatos organizacija

## Atėjo laikas veikti Lietuvoje

AB „Ortopedijos technika“, turi 60 metų protezavimo patirtį Lietuvoje. Čia reabilituojami ir protezuojami pacientai po galūnių amputacijų. Nustatyta, kad 2004 metais amputacijos dėl cukraligės komplikacijų sudarė 36% visų atliktų kojų amputacijų. Mūsų duomenimis:

- 74% diabetinių amputacijų lemia pėdų opos.
- Pacientų amžius nuo 40 iki 90 metų.
- Vyrai amputacijas patiria dažniau nei moterys.
- 6% pacientų diabetas nustatytas tik prieš atliekant amputaciją.
- Anamnezėje buvusios kitos kojos opos (amputacijas) sakė esantys patyrę 46% pacientų.
- Pėdos priežiūros taisyklių nežinojo 69% pacientų.
- Apie podiatrijos paslaugą nežinojo 45% pacientų.
- Ortopedinę avalynę dėvėjo 14%, apie ją nežinojo 48% pacientų.
- Visai endokrinologo nebuvo konsultuoti 17% pacientų.
- Vieniši žmonės sudarė 32% pacientų, patyrusių amputacijas.

Reabilitacija ir protezavimas vienam pacientui kainuoja daugiau kaip 10 tūkstančių litų. Ta suma ženkliai didėja, prisidėjus socialinėms išlaidoms. Dėl to kitos kojos išsaugojimui turi būti skiriamos visos įmanomos profilaktinės priemonės. Tinkamas protezavimas gerina žmogaus gyvenimo kokybę, todėl labai svarbu tai atlikti reabilitacijos įstaigoje, kurioje dirba kvalifikuota komanda – gydytojai, kineziterapeutai, slaugytojai, podiatrai, protezavimo ir avalynės technikai.



ORTOPEDIJOS TECHNICA



ORTOPEDIJOS TECHNIKA

## KONTAKTAI

### **AB „Ortopedijos technika“**

[www.ortopedija.lt](http://www.ortopedija.lt)

#### **Kaune**

Savanorių pr. 284

Registratūra tel.: (8~37) 312699, 312680

Fizinės medicinos ir reabilitacijos sk. tel. (8~37) 312947

Gydomojo pedikiūro kab. tel. (8~37) 313727

#### **Vilniuje**

Asanavičiūtės g. 27a

Registratūra tel. (8~5) 2330090

#### **Klaipėdoje**

Mažvydo al. 9

Registratūra tel. (8~46) 412445

#### **Šiauliuose**

Vilniaus g. 25

Registratūra tel. (8~41) 524342

#### **Panevėžyje**

Smėlynės g. 25

Registratūra tel. (8~45) 582063

#### **Ukmergėje**

Vytauto g. 105

Registratūra tel. (8~340) 63440

## Lietuvos diabeto asociacija (LDA) Tarptautinės diabeto federacijos narė

Siekia, kad gerėtų cukriniu diabetu sergančių žmonių gyvenimas

### Pagrindiniai tikslai

- Vienyti cukriniu diabetu sergančiuosius, jų šeimos narius, medikus ir visus geros valios žmones šios ligos kontrolei Lietuvoje gerinti.
- Skleisti informaciją apie ligą ne tik besigydančiesiems, bet ir visuomenei, valdžios institucijoms.
- Teikti sergantiesiems socialinę ir psichologinę pagalbą.
- Užkirsti kelią sergančių žmonių teisių pažeidimams bei įvairiems draudimams.

### Pasiekimai

- 1994 m. LDA priimta Tarptautinės diabeto federacijos narė.
- 2002 m. LDA iniciatyva įsteigta Lietuvos pacientų organizacijų atstovų taryba, kurios pirmininke išrinkta LDA vadovė.
- 2003 m. LDA vadovė išrinkta Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono valdybos narė.
- 2003 m. LDA vadovė patvirtinta LR Seimo Sveikatos reikalų komiteto neetatine eksperte ir Sveikatos apsaugos ministerijos Privalomojo sveikatos draudimo tarybos narė.
- 2005 m. LDA vadovė paskirta LR Sveikatos apsaugos ministerijos Kolegijos narė.
- 2005 m. LDA vienija 54 kolektyvinius narius (per 5,5 tūkst. žmonių), turi 9 nuolatinius rėmėjus.
- 100 proc. kompensuojamas insulinas ir peroraliniai hipoglikemizuojantys vaistai.
- 100 proc. kompensuojamas sveikatos grąžinamasis gydymas ir rehabilitacija.
- 2004 m. pradėtos kompensuoti gydymosi insulino pompa vienkartinės dalys nėščiosioms, sergančioms diabetu.
- 2005 m. pradėtas kompensuoti gliukagonas sergantiems I tipo diabetu žmonėms.
- 2005 m. pradėta kompensuoti vaikams iki 1800 diagnostinių juostelių kraujo gliukozei tirti per metus; iki 600 juostelių – suaugusiesiems, sergantiems I tipo diabetu; iki 300 juostelių – suaugusiesiems, sergantiems II tipo diabetu, besigydančioms insulinu; iki 150 juostelių – suaugusiesiems, sergantiems II tipo diabetu, besigydančioms peroraliniais hipoglikemizuojančiais vaistais.
- 1992 m. sergantieji diabetu pradėjo gauti vairuotojo pažymėjimą nuosavam automobiliui.
- 1992 m. pradėta gaminti cukriniu diabetu sergančiojo identifikavimo apyrankė.
- 1994 m. padidintas sąrašas specialybių, leidžiamų sergantiesiems diabetu studijuoti aukštosiose mokyklose.
- 2000 m. išleistas ir platinamas cukriniu diabetu sergančiojo pasas.

- 1990 m. pradėtos organizuoti vaikų ir jaunimo diabeto mokymo stovyklos.
- 1993 m. pradėti organizuoti Pasaulinės diabeto dienos renginiai, atliekami profilaktiniai kraujo gliukozės tyrimai.
- 1994 m. pradėtas leisti ir prenumeruojamas pašte laikraštis „Diabetas“, leidžiama įvairi spausdinta informacija, nuo 1995 m. akliems informacija įgarsinama kasetėse.
- 1994 m. LDA įsteigta diabeto mokykla, nuo 2000 m. konsultacijas nemokamai teikia gydytoja endokrinologė.
- 1998 m. pradėtos organizuoti Baltijos šalių diabeto asociacijų konferencijos. Rengiami pranešimai, dalyvaujama konferencijose Lietuvoje ir užsienyje.
- 2003 m. pradėtos organizuoti diabeto mokymo stovyklos II tipo diabetu sergantiesiems.
- Organizuojami seminarai, konferencijos sergantiesiems diabetu, šeimos nariams ir medikams.



## **LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJA**

**Gedimino pr. 28/2-404**

**LT-01104 Vilnius**

**Telefonas: +370 5 2620783, mob. +370 652 11555**

**Faksas: +370 5 2610639**

**Elektroninis paštas: [info@dia.lt](mailto:info@dia.lt)**

**Internetas: [www.dia.lt](http://www.dia.lt)**

**Įmonės kodas 9173766**

**Atsiskaitomoji sąskaita Nr. LT-50 7044 0600 0103 0696**

**AB SEB Vilniaus bankas**

**Leidinio rėmėjai:**

- Lietuvos invalidų reikalų taryba prie LR Vyriausybės
- AB „Ortopedijos technika“
- A.L. Brazausko spaudos darbų įmonė „Roartas“

**Redaktorė Nijolė Voveraitienė**

Daugiau informacijos apie diabetą ir kojų priežiūrą galima rasti bendrame Tarptautinės diabeto federacijos ir Tarptautinės diabetinės pėdos darbo grupės parengtame leidinyje „Diabetes and Foot Care: Time to Act“.  
[www.idf.org/bookshop](http://www.idf.org/bookshop)



Tarptautinė diabetinės pėdos  
darbo grupė



Tarptautinė diabeto federacija

Informacijos ir medžiagos galima rasti Pasaulinės diabeto dienos interneto svetainėje  
[www.worlddiabetesday.org](http://www.worlddiabetesday.org)

**Paremkite Pasaulinę diabeto dienos kampaniją internetu**

Informacijos apie Pasaulinę diabeto dieną kviečiama kreiptis adresu:

**International Diabetes Federation**

Avenue Emile De Mot 19

B-1000 Brussels

Belgium

Tel: +32-2-5385511

Fax: +32-2-5385114

[info@idf.org](mailto:info@idf.org) / [www.idf.org](http://www.idf.org)