



Pagal Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančių asociacijų veiklos rėmimo projektų finansavimo 2026 metais konkurso nuostatų 17.7 papunktį, privalome ne mažiau nei 40 procentų Lietuvos diabeto asociacijos leidžiamo periodinio leidinio „Diabetas“ informacijos parengti lengvai suprantama lietuvių kalba.

Pateikiame lengvai suprantama lietuvių kalba spausdintą informaciją žurnale „Diabetas“ Nr. 1.129.

Naujausios diabeto gydymo gairės: dėmesys nutukimui ir širdies, inkstų bei kepenų apsaugai



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Gairės – tai mokslu pagrįstos rekomendacijos.

Rekomendacijos padeda priimti geriausius sprendimus.

Nutukimas – lėtinė liga, ne valios trūkumas:

1. Kovoti su svorio stigmatizacija ir netinkamu požiūriu į atsvorį turintį žmogų.
2. Nutukimas yra liga, kurią reikia gydyti ir stebėti.
3. Naudotis specialisto pagalba.
4. Svorį mažinti vaistais ar (bariatrine) chirurgija.

Nutukimui gydyti reikalingas kompleksinis gydymo planas.

3–5 proc. kūno svorio sumažėjimas gerina:

1. Gliukozės rodiklius.
2. Gerina kraujospūdį.
3. Gerina cholesterolio lygį.

5–10 proc. svorio sumažėjimas mažina 2 tipo diabeto riziką.

10–15 proc. ir daugiau svorio sumažėjimas mažina:

1. Kepenų suriebėjimą.
2. Mažina širdies ir inkstų ligų riziką.

Svorio mažinimo vaistai gerina:

1. Gliukozės kiekį kraujyje.
2. Apsaugo inkstus ir kepenis.
3. Apsaugo širdį.

Nutukimo gydymas vaistais yra vienas iš pagrindinių gydymo tikslų.

Svorį mažinantys vaistai sergantiesiems 1 tipo diabetu:

1. Mažina apetitą.
2. Svoris sumažėja 10–15 proc. ir daugiau.
3. Gerina gliukozės kiekio kraujyje kontrolę.
4. Mažina kitų vaistų dozes.
5. Mažina infarkto ir insulto riziką.
6. Mažina inkstų funkcijos blogėjimą.
7. Mažina širdies nepakankamumo riziką.

SGLT2 inhibitoriai – 2 tipo diabetui gydyti:

1. Tai geriamieji vaistai.
2. Mažina cukraus kiekį kraujyje.
3. Apsaugo širdį ir inkstus.
4. Mažina svorį.

Kepenų suriebėjimą skatina:

1. Didėjantis kūno svoris.
2. Pillvinis nutukimas.

Suriebėjus kepenims didėja cirozės ir vėžio rizika.

Suriebėjus kepenims vystosi uždegimas ir fibrozė.

Vartojant GLP-1 vaistus išvengiama kepenų problemų.

Svarbu fizinis aktyvumas.

Svarbu sveika mityba.

Ką galima padaryti jau dabar:

1. Įvertinti bendrą širdies-inkstų-metabolinę riziką.
2. Su gydytoju aptarti HbA1c, GLP-1, SGLT2 vartojimą.
3. Kontroliuoti kraujospūdį.
4. Reguluoti cholesterolio lygį.
5. Įvertinti inkstų būklę.
6. Atlikti kepenų tyrimus.
7. Sužinoti albumino kiekį šlapime.
8. Aptarti realius svorio mažinimo tikslus.
9. Sveikai maitintis.
10. Reguliariai mankštintis.
11. Rūpintis kokybišku miegu.
12. Užsiimti maloniomis veiklomis.

dr. Agnė Abraitienė

Gydytoja endokrinologė, VUL Santaros klinikos

Pažanga, kompromisas ir praleistos galimybės: JT NL politinės deklaracijos apmąstymas



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Neužkrečiamosios ligos (NL) sudaro 75 proc. visų mirčių visame pasaulyje. Iki 2030 m. siekiama trečdaliu sumažinti priešlaikinį mirtingumą.

JT valstybės narės susitarė:

1. Mažinti tabako vartojimą.
2. Labiau kontroliuoti ir valdyti per didelį kraujo spaudimą.
3. Gerinti psichikos sveikatos priežiūrą.

Iš NL deklaracijos išbraukti diabeto tikslai.

Valstybės narės neprisiėmė drąsių įsipareigojimų mažinant neužkrečiamųjų ligų bangą.

Stinga tvirto politinio vadovavimo.

Trūksta pilietinės visuomenės ir žmonių, turinčių gyvos patirties, balsų.

Žmonių balsai lemia geresnius sveikatos būklės rezultatus.

Žmonės, sergantys NL, nušalinami nuo diskusijų ir sprendimų.

Valstybės narės turi vykdyti deklaracijoje numatytus įsipareigojimus.

Būtina stiprinti diabeto prevenciją, valdymą ir gydymą.

Dalia Augustinaitė

Parengta pagal Tarptautinės diabeto federacijos

Europos regiono informaciją (<https://www.idf.org>)

Tarptautinės diabeto federacijos Europos ekspertų diena:

„Nuo aptikimo iki gydymo – keičiasi diabetu sergančių žmonių gyvenimas“



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Ekspertai nagrinėjo:

1. Naujausias inovacijas ir mokslo laimėjimus.
2. Kaip gerinti ir keisti diabeto, jo komplikacijų prevenciją.
3. Kaip geriau nustatyti ir valdyti diabetą.

Taikant į asmenį orientuotą požiūrį, mažinti širdies kraujagyslių (ŠKL) ligų, diabeto, jo komplikacijų riziką.

Skaityti pranešimai:

1. Keisti mąstymą apie 2 tipo diabetą.
2. Nesureguliuotas cukraus kiekis kraujyje yra diabeto, ŠKL ir lėtinės inkstų ligos priežastis.

Pasidalinta stebėjimais, kaip diabetas susijęs su kepenų ligomis.
Pažymėta, kad būtina naudotis turimomis atrankos priemonėmis.

Ateities valdymas:

1. Naujos terapijos ir 1 tipo diabeto gydymo kryptys.
2. Diabeto valdymas sudėtingas daugeliui žmonių.
3. Ląstelių ir genų terapijos pokyčiai diabetui gydyti.

Skirti daugiau dėmesio prevencijai ir ankstyviems veiksams.

Spręsti darbo jėgos trūkumą ir pertvarkyti sveikatos sistemas.

Užtikrinti vienodas prieigas prie viso sprendimų spektro.

Įdiegti gyvą patirtį kiekviename naujovių etape.

Stiprinti ryšius tarp sergančiųjų diabetu ir sveikatos priežiūros specialistų.

Išsamiau kalbėti apie 1 tipo diabeto tyrimus ir pažangą.

Vengti dubliavimosi visuose tyrimų centruose.

Skatinti bendradarbiavimą.

Dalia Augustinaitė

Parengta pagal Tarptautinės diabeto federacijos

Europos regiono informaciją (<https://www.idf.org>)

Pakruojuje paminėta Pasaulinė diabeto diena



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Draugystė, savitarpio pagalba suburia diabeto klubo „Vita“ žmones.

Pasaulinės diabeto dienos žinutė:

1. Platesnė diabeto kontrolė.
2. Žmogaus fizinė, psichikos, socialinė ir profesinė gerovė.
3. Sergančiųjų diabetu emociniai sunkumai.
4. Socialinė nelygybė.
5. Vadovų palaikymas.
6. Darbo kolektyvo supratingumas.

Sužinok daugiau ir padaryk daugiau dėl diabeto darbe.

Sergantieji diabetu susiduria su diskriminacija darbe.

Psichologinė našta apsunkina diabeto valdymą.

Reikalingas darbdavių švietimas.

Svarbi darbo kultūra.

Plėsti pagalbos bei savipagalbos tinklus bendruomenėse.

Sergantysis diabetu neturi būti vienas.

Diabeto klubas „Viltis“ yra Pakruojo rajono sergančiųjų diabetu atrama.

Antradieniais ir ketvirtadieniais kviečiami visi, kam diagnozuotas diabetas.

Apsilankiusieji gaus daug naudingos informacijos ir pagalbos.

Alma Bajalienė