



Pagal Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projektų finansavimo 2022 metais konkurso nuostatų 8.7 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.2.114.

Lauksime atsiliepimų.

Brangūs skaitytojai!



Parengta

lengvai suprantama

lietuvių kalba

Turime saugotis Covid-19.

Turime saugotis kiekvienas individualiai.

Svarbu kaukės, rankų higiena, tinkamas atstumas tarp žmonių.

Išmokti valdyti diabetą.

Dalyvauti mokymuose.

Dalyvauti stovyklose ir sporto renginiuose.

Informacija apie lengvai suprantamą lietuvių kalbą.

Informaciją rasite www.dia.lt.

Informaciją žymi trys lapeliai:

Vida Augustinienė

Akių higiena



Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba

Lilija Socevičienė

*Gydytoja, oftalmologė, mikrochirurgė
Akių ligų klinika UAB „Lirema“*



Svarbu tinkama mityba, judėjimas, geras miegas.

Per dieną reikia gauti:

1. Baltymų apie 15–20 proc.
2. Angliavandenių – 50–60 proc.
3. Riebalų – 25–30 proc.

Jei viso to pakankamai negaunate, vartokite papildus ir vitaminus.

Svarbu dienos režimas.

Ryte atlikti kūno ir akių mankštas.

Atsižvelgti į žmogaus sveikatos būklę.

Akių mankštos pratimai:

1. Rodomąjį pirštą sekti akimis akių lygyje.
2. Pirštą kreipti visomis kryptimis.
3. Sukti akis ratu prieš arba pagal laikrodžio rodyklę.
4. Piršto galiuku paliesti nosį.
5. Žiūrėti į rodomąjį pirštą.

6. Rodomąjį pirštą tolinti nuo nosies, paskui vėl artinti.
7. Pratimus iš pradžių kartoti 2–3 kartus.
8. Vėliau kartoti 10–15 kartų.
9. Atsižvelgti į savijautą.

Pasivaikščiavimai gryname ore.

Judėjimas yra sveikata.

Prieš miegą nežiūrėti televizoriaus.

Miegoti tamsoje.

Miegoti aštuonias valandas.

Ryte po mankštos nusiplauti akis šiltu vandeniu.

Pirštais braukti nuo smilkinio link nosies.

Pajutus akių perštėjimą į akių gydytoją.

Saugotis išorinės infekcijos.

Vieną kartą per metus tikrintis regėjimą.

Tikrintis akių spaudimą.

Stebėti geltonąją dėmę.

Sunki diabeto forma:

1. Akių tyrimus atlikti 2–3 kartus per metus.
2. Gydytas lazeriu yra neskausmingas.

Svarbu laiku reguliuoti kraujospūdį.

Svarbu laiku reguliuoti cukraus kiekį kraujyje.

Sveika gyvensena ir sveikata.

Kas yra diabetas?



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Insulinas gliukozę paverčia energija.

Diabetu susergama:

1. Kasa nepajėgia gaminti insulino.
2. Organizmas pilnai nepanaudoja insulino.

Insulinas yra kasos gaminamas hormonas.

Angliavandeniai skaidomi į gliukozę.

Insulinas padeda gliukozei patekti į ląsteles.

Gliukozės kiekį kraujyje didina:

1. Neišsiskiria reikiamas kiekis insulino.
2. Sutrikusi gliukozės tolerancija.
3. Atsiranda įvairių organų nepakankamumas.

Pagal www.idf.org informaciją parengė

Dalia Augustinaitė

Cukrinio diabeto tipai



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Yra I, II tipo ir gestacinis (nėštumo) diabetas.

I tipo diabetas:

1. Išsivysto bet kuriame amžiuje.
 2. Dažniausiai susergera vaikai ir paaugliai.
- Organizmas gamina labai mažai insulino.
Arba jo negamina iš viso.
Reikia kasdien švirkšti insuliną.

II tipo diabetas:

1. Dažniau sergera suaugusieji.
2. Tinkamai nesunaudojamas žmogaus gaminamas insulinas.
3. Prireikia geriamųjų vaistų arba insulino.

Gestacinis diabetas:

1. Didelis gliukozės kiekis kraujyje.
2. Gresia motinai ir vaiku.
3. Po gimdymo šis diabetas išnyksta.
4. Išlieka rizika ateityje susirgti II tipo cukriniu diabetu.

Pagal www.idf.org informaciją parengė

Dalia Augustinaitė

I tipo diabetas



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

I tipo diabetą sukelia autoimuninė reakcija.

Organizmas gamina labai mažai insulino.

Organizmas iš viso negamina insulino.

Priežastys nežinomos.

I tipo cukriniu diabetu gali sirgti bet kokio amžiaus žmonės.

Dažniausiai susergera vaikai ar jauni suaugusieji.

Sergantiesiems reikia kasdien švirkšti insuliną.

Negavę insulino žmonės miršta.

I tipo diabeto rizikos veiksniai tiriami.

Aplinka ir virusinės infekcijos poveikiai susiję su ligos rizika.

I tipo diabeto simptomai:

1. Kankina troškulys.
2. Džiūsta burna.
3. Staigiai krinta svoris.
4. Dažnai šlapinamasi.
5. Trūksta energijos.
6. Kamuojama nuovargis.
7. Visą laiką norisi valgyti.
8. Susilpnėjusi rega.
9. Šlapinimasis į lovą miego metu.

Diagnozuoti I tipo diabetą gana sunku.

Reikalingi papildomi tyrimai.

I tipo diabeto valdymas:

1. Reguliariai matuoti gliukozės kiekį.
2. Kasdien leisti insuliną.
3. Būtinai sveikas gyvenimo būdas.

Insulinas

Visi žmonės vartoja insuliną.

Yra įvairių tipų insulino.

Insulinas švirkščiamas švirkštu.

Insulino švirkštimo priemone arba insulino pompa.

Insulino tipai

Greitai veikiantis insulinas:

1. Vartojamas prieš valgį.
2. Vartojamas valgio metu.
4. Insulinas veikia labai greitai.
5. Riboja cukraus kiekio padidėjimą po valgio.
6. Svarbu neperdozuoti.

Trumpai veikiantis insulinas:

1. Vartojamas prieš valgį.
2. Veikia lėčiau nei greitai veikiantis insulinas.

Vidutinio veikimo insulinas:

1. Vartojamas kartu su trumpo veikimo insulinu.
2. Pradedą veikti per pirmąją valandą.
3. Paskui veikia iki 7 valandų.

Ilgo veikimo insulinas:

1. Išsiskiria nuolat.
2. Organizme išsilaiko iki 24 valandų.
3. Švirkščiamas ryte arba prieš einant miegoti.

Du gydymo insulinu planai:

1. Du kartus per parą vartojamas insulinas.
2. Vartojamas trumpo ir vidutinio veikimo insulinas.
3. Intensyvi insulino terapija.
4. Trumpo veikimo insulinas, vartojamas pagrindinių valgių metu.
5. Dažniausiai tris kartus per dieną.
6. Vidutinio veikimo insulinas vieną ar du kartus per dieną.
7. Vakare arba ryte ir vakare.

Savikontrolė

1. Reguliariai tikrinti gliukozės kiekį kraujyje.
2. Pagal tai nustatyti insulino dozę.
3. Nustatoma, kaip per dieną kinta gliukozės kiekis kraujyje.
4. Pagal tai koreguojamas gydymas.

5. Sergantiesiems I tipo diabetu matuotis gliukozės kiekį bent keturis kartus per dieną.

Sveika mityba:

1. Žinoti, ką ir kada valgyti.
2. Maisto produktai nevienodai veikia gliukozės kiekį kraujyje.
3. Mažinti kalorijų kiekį.
4. Sočiuosius riebalus keisti nesočiaisiais.
5. Maiste turi būti daug skaidulų.
6. Nerūkyti.
7. Vengti alkoholio.
8. Mažinti pridėtinį cukrų.

Fizinė veikla:

1. Fizinis aktyvumas mažina gliukozės kiekį kraujyje.
2. Veiksmingai veikia aerobika, bėgiojimas, plaukimas, važiavimas dviračiu.

I tipo diabeto prevencija:

1. Nėra vieno saugaus ir veiksmingo būdo.
2. Tikimasi, kad toks būdas bus surastas.

Pagal www.idf.org informaciją parengė

Dalia Augustinaitė

II tipo diabetas



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

II tipo diabetui būdinga:

1. Atsparumas insulinui.
2. Per laiką išsenka kasa.
3. Gaminama mažiau insulino.
4. Kraujyje daugėja cukraus.

II tipo diabeto amžius:

1. Dažniau serga vyrenio amžiaus žmonės.
2. Serga vaikai, paaugliai ir jaunimas.

Ligos priežastys:

1. Daugėja nutukimo atvejų.
2. Fizinis neveiklumas.
3. Netinkama mityba.

II tipo diabetą galima valdyti:

1. Sveika mityba.
2. Fizinis aktyvumas.
3. Tinkamas kūno svoris.
4. Skiriami geriamieji vaistai.
5. Reguliuojamas insulinas.

Rizikos veiksniai:

1. Paveldėjimas.
2. Antsvoris.
3. Nesveika mityba.
4. Fizinis pasyvumas.
5. Didėjantis amžius.
6. Aukštas kraujospūdis
7. Etniškumas.
8. Sutrikusi gliukozės tolerancija.
9. Nėštumo diabeto istorija.
10. Prasta mityba nėštumo metu.

II tipo diabeto simptomai:

1. Padidėjęs troškulys.
2. Džiūsta burna.
3. Dažnas šlapinimasis.
4. Energijos trūkumas.
5. Nuovargis.
6. Lėtai gyja žaizdos.
7. Kartojasi odos infekcijos
8. Suprastėja rega.
9. Dilgčioja, tirpsta rankos ir kojos.

II tipo diabeto valdymas:

1. Sveika gyvensena.
2. Sveika mityba.
3. Reguliarus fizinis aktyvumas
4. Nerūkyti.
5. Valdyti kūno svorį.

Jei to nepakanka:

1. Vartoti geriamuosius vaistus.
2. Taikoma kombinuota terapija.
3. Papildomos insulino injekcijos.

Vaistai nuo II tipo diabeto:

1. Metforminas mažina atsparumą insulinui.
2. Sulfonilkarbamidai stimuliuoja kasą.
3. Insulino gamybą gerina gliklazidas, glipizidas.
4. Gerina glibepiridas, tolbutamidas ir glibenklamidas.

II tipo diabeto prevencija:

1. Sveikas gyvenimo būdas.
2. Fizinis aktyvumas.
3. Sveika mityba.

Sveika mityba:

1. Mažinti suvartojamų kalorijų kiekį.
2. Sočiuosius riebalus keisti nesočiaisiais.
3. Vartoti daugiau maistinių skaidulų.
4. Nerūkyti.
5. Nevartoti alkoholio.
6. Mažinti pridėtinio cukraus.

Žinokite savo riziką susirgti II tipo diabetu.

Pagal www.idf.org informaciją parengė

Dalia Augustinaitė

Diabeto komplikacijos



Parengta

lengvai suprantama

lietuvių kalba

Sergantieji diabetu dažniau serga kitomis ligomis.

Didelis gliukozės kiekis kraujyje pažeidžia širdį ir kraujagysles.

Pažeidžia akis, inkstus, nervus ir dantis.

Diabetas sukelia aklumą.

Sukelia inkstų nepakankamumą.

Amputuojamos apatinės galūnės.

Diabeto komplikacijas galima atitolinti.

Sergančius žmones reikia stebėti.

Širdies ir kraujagyslių ligos

Širdies ir kraujagyslių ligos sukelia:

1. Mirtinas komplikacijas.
2. Širdies priepuolį.
3. Insultą.
4. Mirtį.

Inkstų liga

Pažeidžiamos smulkios inkstų kraujagyslės.

Inkstai veikia lėtai.

Inkstai neveikia.

Riziką reikia mažinti.

Gelbėja normalus gliukozės kiekis kraujyje.

Normalus kraujospūdis.

Nervų liga

Nervų liga vadinama diabetine neuropatija.

Diabetas pažeidžia viso kūno nervus.

Sutrinka virškinimas.

Vyrams sutrinka erekcija.

Pažeidžiamos galūnės, ypač pėdos.

Pėdas skauda, dilgčioja.
Pėdos tampa nejautrios.
Todėl nepastebimos žaizdos.
Lengvai patenka infekcijos.
Dėl jų gali tekti amputuoti galūnes.
Būtina reguliariai tikrinti pėdas.

Akių liga

Akių liga vadinama diabetine retinopatija.
Susilpnėja rega.
Apankama.
Būtina reguliariai tikrinti akis.
Siekti normalaus gliukozės ir lipidų kiekio.

Nėštumo komplikacijos

Stebėti ir valdyti sveikatos būklę.
Siekti normalaus gliukozės kraujyje kiekio.
Padidėjęs gliukozės kiekis:
1. Skatina vaisiaus antsvorį.
2. Sukelia gimdymo problemų.
3. Vaikas ateityje gali susirgti diabetu.

Burnos komplikacijos

Padidėja dantenu uždegimo rizika.
Netenkama dantų.
Padidėja širdies ir kraujagyslių ligų rizika.
Privaloma reguliariai burnos patikra.
Lankytis pas odontologą, jeigu:
1. Kraujuoja dantenos.
2. Patinusios dantenos.

Pagal www.idf.org informaciją parengė

Dalia Augustinaitė

Diabeto prevencija



Parengta

lengvai suprantama

lietuvių kalba

Sunku išvengti I tipo diabeto.

Įtaką daro šiuolaikinis gyvenimo būdas.

Svarbu gyvenimo būdo keitimas.

Sveika mityba ir fizinis aktyvumas toline diabeto ligą.

Fizine veikla verta užsiimti nuo trijų iki penkių dienų per savaitę.

Vienas užsiėmimas turėtų trukti mažiausiai 30–45 minutes.

Vengiant II tipo diabeto ir jo komplikacijų, reikia:

1. Nuo mažens formuoti tinkamą mitybą.
2. Nuo mažens formuoti fizinio aktyvumo įpročius.

Tarptautinė diabeto federacija rekomenduoja:

1. Vietoj sulčių ir saldintų gėrimų gerti vandenį.
2. Galima gerti kavą, arbatą.
3. Kasdien suvalgyti bent tris porcijas daržovių.
4. Valgyti žalias lapines daržoves.
5. Kasdien suvalgyti iki trijų porcijų šviežių vaisių.
6. Užkandžiui rinktis riešutus.
7. Suvalgyti gabalėlį šviežio vaisiaus, truputį nesaldaus jogurto.
8. Labai riboti alkoholio vartojimą.
9. Rinktis liesą baltą mėsą, paukštieną ar jūros gėrybes.
10. Šokoladinę užtepėlę, uogienę keisti žemės riešutų sviestu.
11. Rinktis viso grūdo duoną, ryžius ar makaronus.
12. Rinktis nesočiuosius riebalus: alyvuogių, rapsų, kukurūzų, saulėgrąžų aliejų.
13. Labai riboti cukraus vartojimą.
14. Grėsmę kelia saldinti gėrimai ir maisto produktai su daug cukraus.

Pagal www.idf.org informaciją parengė

Dalia Augustinaitė