



*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.3.115.*

*Lauksime atsiliepimų.*

## II tipo cukrinis diabetas ir jo poveikis miegui



*Parengta  
lengvai suprantama  
lietuvių kalba*

### **Miego kokybė yra svarbi cukrinio diabeto problema.**

Diabeto valdymas, geri miego įpročiai užtikrina gerą nakties poilsį.

II tipo cukrinis diabetas yra labiausiai paplitęs diabeto tipas.

Jis diagnozuojamas 90 proc. sergančiųjų diabetu.

Prastas miegas didina riziką susirgti II tipo cukriniu diabetu.

Dėl miego stokos vargina mieguistumas arba miegama per ilgai.

Miego kokybę lemia didelis arba mažas gliukozės kiekis kraujyje naktį.

Dėl sutrikusio miego auga antsvoris.

Sutrikęs miegas – depresijos priežastis.

Stresas taip pat trikdo miegą.

## **Prasto miego kokybę lemia kiti simptomai:**

1. Per didelis gliukozės kiekis kraujyje patenka į šlapimą.
2. Žmogus dažnai šlapinasi.
3. Skauda galvą.
4. Padidėja troškulys.
5. Dėl per mažo gliukozės kiekio krečia drebulys.
6. Svaigsta galva.
7. Pila prakaitas.
8. Reikia stebėti gliukozės kiekį kraujyje.
9. Sutrikęs miegas turi ilgalaikį poveikį.
10. Žmonės vartoja migdomuosius.
11. Slegia sunkūs psichologiniai išgyvenimai.

## **Nepaisoma diabeto savikontrolės elementų:**

1. Reguliariai nesportuoja.
2. Nekontroliuoja gliukozės kiekio kraujyje.

Trys įprasti miego sutrikimai:

1. Obstrukcinė miego apnėja (OMA).
2. Trumpi kvėpavimo sutrikimai visą naktį.
3. Miego apnėja miegant nejaučiama.
4. Miegantieji šalia girdi knarkimą.
5. Turintys antsvorio arba nutukę jaučia dusulį.
6. Miego apnėja sveikiems žmonėms didina atsparumą insulinui.

## **Neramių kojų sindromas:**

1. Trūkstant geležies dilgčioja kojas.
2. Per didelis gliukozės kiekis kraujyje.
3. Inkstų ir skydliaukės sutrikimai.
4. Šie sutrikimai kelia riziką susirgti II tipo cukriniu diabetu.

## **Šiai rizikai būdinga:**

1. Žmogus dažnai pargriūna.
2. Sunkiai užmiega.
3. Vargina stresas.
4. Didelis gliukozės kiekis kraujyje.
5. Sergantieji II tipo diabetu mažiau laikosi diabeto savikontrolės.

## **Artėjančios ligos priežastys atsiranda prieš kelerius metus:**

1. Nuovargio jausmas dienos metu.
2. Miegoti einama prieš 21 valandą.
3. Pabundama pirmą valandą nakties.
4. Vėl užmiegame tik po kelių valandų.
5. Dažnai naktį šlapinamasi.
6. Nepasotinamas alkio jausmas.
7. Šie negalavimai dažnėja patyrus stresą.
8. Negalėdami užmigti žmonės dirba.
9. Žiūri televizorių.
10. Skaito knygą.
11. Naršo kompiuteryje ir telefone.
12. Dieną žmonės jaučia nuovargį.
13. Staigiai krenta kūno svoris.
14. Dėl miego trūkumo daugiau valgoma.
11. Gresia nutukimas.

## **Kaip įveikti miego problemas?**

1. Valdyti gliukozės kiekį kraujyje.
2. Ugdyti miego higienos įpročius.
3. Laikytis dietos plano.

4. Po pietų nevirtoti maisto ir gėrimų su kofeinu (pvz., kavos, arbatos, gaiviųjų gėrimų, šokolado).
5. Per vakarienę valgyti lengvus patiekalus.
6. Vengti aštraus ar sunkaus maisto.
7. Nerūkyti.
8. Rūkymas gilina miego apnėją, astmą.
9. Prieš miegą nevirtoti alkoholio.
10. Reguliariai mankštintis.
11. Fizinis aktyvumas mažina gliukozės kiekį kraujyje.
12. Penkias dienas per savaitę mankštintis bent po 30 minučių.
13. Eiti miegoti tuo pačiu metu.
14. Miegamajame turi būti vėsu, tamsu ir tylu.
15. Nesinaudoti elektroniniais prietaisais.
16. Prieš miegą nesportuoti ar dirbti.

Naudingos nuorodos:

<https://www.everydayhealth.com/type-2-diabetes/sleep-whats-the-connection/>

<https://www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-care/sleep-better/>

<https://www.webmd.com/diabetes/features/diabetes-lack-of-sleep>

Informaciją pagal Heather Koga straipsnį iš Tarptautinės diabeto federacijos

[www.idf.org](http://www.idf.org) parengė

**Dalia Augustinaitė**

# Nutukimo ir II tipo diabeto prevencija: laikas perduoti estafetę



*Parengta  
lengvai suprantama  
lietuvių kalba*

## **Neįgalumo, trumpėjančios gyvenimo trukmės priežastys:**

1. Rūkymas ir antsvoris.
2. Kardiometabolinės komplikacijos

Kardiometabolinės komplikacijos yra įvairios širdies ligos.

## **II tipo cukrinio diabeto pasekmės:**

1. Aklumas.
2. Kojų amputacija.
3. Inkstų nepakankamumas.
4. Širdies nepakankamumas.
5. Suriebėjusios kepenys ir kasa.
6. Nutukimas.

Domėtis ir dalyvauti prevencinėse programose.

Penki Ganzo principai.

## Siūlomas veiksmų planas:

1. Sukurti tarp žmonių darnius santykius.
2. Konsultacijos ir bendravimas su jaunimo organizacijų atstovais ir nariais.
3. Pasakojimais ir žinutėmis sukaupti emocinių išteklių.
4. Keisti maisto pasirinkimą ir veiklą.
5. Sukurti strategiją.
6. Ištekliais ir gabumais įgalinti žmones.
7. Išaiškinti programų naudotojus.
8. Skatinti forumus ir veiksmus, kuriuos palaiko žiniasklaida.
9. Skelbti apie didėjančią paramos lygį prieš nutukimą ir neveiklumą.
10. Sukurti pakopines vadovų komandas ir mokymus.
11. Internetu sukurti tarptautines struktūras.
12. Propaguoti socialinio judėjimo prigimtį ir kalbą.
13. Nevalgyti perdirbto maisto.
14. Keisti tradicinius mitybos įpročius.
15. Kurti mažo energijos tankio tradicinius maisto produktus.
16. Keisti auklėjimą, švietimą.

*Informaciją pagal Mike'as Leanas, Charoula Nikolaou straipsnį  
iš [www.idf.org](http://www.idf.org) parengė*

**Dalia Augustinaitė**

## Hipoglikemija



*Parengta  
lengvai suprantama  
lietuvių kalba*



*Gydytoja endokrinologė  
Ona Jurkauskienė*

### **Hipoglikemija yra per mažas gliukozės kiekis kraujyje.**

Organizmo ląstelių energijos šaltinis – gliukozė.

Kasos beta ląstelėse išskiriamas insulinas.

Insulinas perduoda ląstelėms gliukozę.

Insulinas mažina gliukozės kiekį kraujyje.

Gliukozės perteklius kaupiamas kepenų ir raumenų ląstelėse.

Gliukozės perteklius kaupiamas glikogeno pavidalu.

Sumažėjus gliukozės koncentracijai, glikogenas skyla į gliukozę.

Didėja glikemijos pavojus.

Glikogenas ir gliukagonas reguliuoja gliukozės kiekį kraujyje.

Sutrikus šiems hormonams susergama diabetu.

### **Hipoglikemijos simptomai:**

1. Alkio pojūtis.
2. Sustiprėja prakaitavimas.
3. Mirga akyse.



4. Krečia drebulys.
5. Skauda galvą.
6. Svaigsta galva.
7. Sutrinka orientacija.
8. Sutrinka kalba.
9. Kinta elgesys.
10. Sunku susikoncentruoti.
11. Aptemsta sąmonė.
12. Atsiranda vangumas.
13. Gliukozei sumažėjus iki 2,5 mmol/l, atsiranda traukuliai.
14. Gresia koma.

## **Kodėl sumažėja gliukozės kiekis kraujyje?**

1. Per didelės insulino ar kitų vaistų dozės.
2. Angliavandenių stoka.
3. Vėluojama pavalgyti.
4. Didesnis fizinis krūvis per mažai suvalgius.
5. Alkoholis slopina gliukozės susidarymą.
6. Prieš vartojant alkoholį būtina užkasti.

## **Hipoglikemija dažniau ištinka naktį.**

- Miegama neramiai.
- Kamuojama košmarais.
- Gausiai prakaituojama.
- Ryte skauda galvą.
- Ryte gliukozės kiekis gali būti labai aukštas.
- Būtina matuoti glikemiją prieš miegą.

## **Glikemija yra gliukozės kiekis kraujyje.**

Glikemijos norma – apie 6 mmol/l.

Jei glikemija 5,5–6 mmol/l, būtina užkąsti, nes padidėja hipoglikemijos rizika.

Įtariant naktines hipoglikemijas, reikia matuoti glikemiją apie antrą–trečią val.

## **Ilgą ligos trukmę lemia nejautra hipoglikemijai:**

1. Neatpažįstami jos simptomai arba tų simptomų nėra.
2. Autonominė neuropatija, gastroparezė.
3. Susilpnėjęs kontrareguliaciniai hormonai.
4. Hipoglikemijai kartojantis, keisti gydymą.

Vyresniame amžiuje atsiranda pažintinių funkcijų sutrikimas.

Normalizavus gliukozės rodiklius, simptomai išnyksta.

Įvairus krūvis, sportas mažina glikemiją.

Geriausia mankštintis esant 6–11 mmol/l glikemijai.

Jei glikemija – 13 mmol/l ir daugiau, trūksta insulino.

Raumenyse gliukozės sunaudojama mažai.

Gali ištikti ketoacidozė.

Ketoacidozę sukelia insulino trūkumas organizme.

Hipoglikemija skatina mikro ir makrokraujagyslių komplikacijas.

Hipoglikemiją sukelia insulinas, II tipo diabeto gydymui skiriami geriamieji vaistai.

## **Vaistai stimuliuoja insulino sekreciją (sulfanilšlapalo preparatai (SU)):**

1. Stimuliuojantys vaistai yra diaprelas, amarylis, glukotrolis.
2. Mažiau stimuliuojantys yra GLP-1 receptorių analogai ir SGLT-2 inhibitoriai.
3. SGLT-2 inhibitoriai neskatina insulino sekrecijos.
4. Nesukelia hipoglikemijų.
5. GLP-1 agonistai beveik nesukelia hipoglikemijos.
6. Šie preparatai kartu su insulinu ar SU, stiprina pastarųjų veikimą.
7. Gali padidėti hipoglikemijos rizika.
8. Tada reikia mažinti insulino ar SU preparatų dozes.
9. Tęsti gydymą GLP-1 ar SGLT-2 preparatais.

## **Hipoglikeminė būklė kenkia:**

1. Vyresnio amžiaus pacientams.
2. Didina širdies ir kraujagyslių ligų komplikacijas.
3. Sutrinka širdies ritmas.
4. Gresia miokardo išemija.
5. Dažniau pargriūnama.
6. Dažniau lūžta kaulai.
7. Pavojingiausios asimptominės ir naktinės hipoglikemijos.

Tikslinis glikuotas hemoglobinas skiriamas individualiai.

Glikuotas hemoglobinas yra vidutinis trijų mėnesių gliukozės kiekis kraujyje.

## **Ištikus hipoglikemijai, suvartoti 15–20 g greitai įsisavinamų angliavandenių:**

1. 3–4 gliukozės tabletės.
2. Pusė stiklinės vaisių sulčių.
3. Trys šaukšteliai medaus.
4. Stiklinė pieno.
5. Stiklinė saldžios arbatos.
6. Suvalgyti sumuštinį.
7. Sekti gliukozės kiekį kraujyje 24–48 val.

## **Esant sunkiai hipoglikemijai reikia:**

1. Sušvirkšti į raumenis gliukagoną.
2. Kviesti medicinos pagalbą.

## **Prieš vairuojant automobilį reikia įsitikinti:**

1. Ar pasiėmėte maisto.
2. Jei gliukozė 5 mmol/l, būtina pavalgyti.
3. Vairuojant ilgiau nei 2 val., rekomenduojama tikrinti glikemiją.

## **Jaučiant prasidedančius hipoglikemijos simptomus, reikia sustoti.**

Išjungti variklį.

Kuo skubiau pavalgyti.

Vėl matuoti glikemiją.

# Kelmės diabeto klubui „Diabetas ABC“ – 30 metų



*Parengta  
lengvai suprantama  
lietuvių kalba*

*Klubo pirmininko Vytauto Brakausko pranešimas.*

Diabetas yra dovana, tik negražioje pakuotėje.  
Didžiausią darbą atlieka pats ligonis.  
Fiziškai aktyvus gyvenimo būdas turi tapti rutina.  
Blogus įpročius pakeisti naudingais sveikatai.  
Diabetas visada užklumpa tarsi netikėtai.  
Gresia skaudžios ir luošinančios komplikacijos.

Kasmet auga klubo narių skaičius.  
Plečiame klubo veiklą.

Susikūrė stiprus saviveiklos kolektyvas „Mes drauge“.  
Išleista koncertinių įrašų kompaktinė plokštelė.  
Dabar ansamblis turi naują pavadinimą „Viltis“.

Klubo nariai aktyviai dalyvauja mokymuose.  
Klubo nariai aktyviai dalyvauja respublikiniuose renginiuose.  
Bendraujame su kitų rajonų klubais, firmomis.  
Gautos žinios, bendravimas padeda.  
Su liga žmogus nelieka vienas.  
Aktyviai sportuojame.  
Mokomės dirbti kompiuteriu.  
Mokysimės naudotis informacinėmis technologijomis.

Po nakties visada išaušta rytas.