

*Pagal Neįgaliųjų asociacijų veiklos rėmimo projektų finansavimo 2023 metais konkurso nuostatų 15.7 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. 1.117.*

## Praėjus 100 metų po insulino atradimo Europos Parlamentas priėmė svarbią diabeto rezoliuciją

Rezoliucija skirta diabeto prevencijai.

Rezoliucija skirta diabeto valdymui.

Rezoliucija skirta geresnei sergančiųjų priežiūrai Europos Sąjungoje.



*Parengta  
lengvai suprantama  
lietuvių kalba*

### Rezoliucija siekiama:

1. Sustabdyti didėjantį sergamumą.
2. Gerinti diabeto ir jo komplikacijų valdymą.

3. Gerinti gydymo prieinamumą.
4. Šalinti priežiūros nelygybę ir skirtumus.

## **Įgyvendinama rezoliucija padės:**

1. Gerinti sergančiųjų diabetu sveikatos būklę.
2. Gerinti sergančiųjų neužkrečiamosiomis ligomis sveikatos būklę.
3. Padės gerinti diabeto tyrimus.
4. Padės parengti veiksmų planą.
5. Užtikrins ateities kartų gerovę.

## **Rezoliucija skatins Europos Sąjungos iniciatyvas:**

1. „Sveikiau kartu“ – ES neinfekcinių ligų iniciatyva.
2. Europos kovos su vėžiu planas.
3. Sukurti Europos sveikatos duomenų erdvę.
3. Pasauliniai įsipareigojimai iki 2030 m.

## **Apie cukrinį diabetą:**

1. Cukrinis diabetas – sudėtinga liga.
2. Įvairių pasireiškimų ir priežasčių įvairovė.
3. Paveikia visas lytis.
4. Paveikia socialines ir ekonomines grupes.

5. Šiuo metu yra 14 skirtingų diabeto tipų.
6. Labiausiai paplitę I ir II diabeto tipai.
7. Diabetas šiandien neišgydomas.
8. Yra veiksmingų gydymo būdų.

## Gydymo būdai:

1. Tinkama ir nuolatinė priežiūra.
2. Naudojamos reikiamos priemonės.
3. Naudojamos naujos technologijos.
4. Vartojami tinkami vaistai.
5. Mažinama komplikacijų.

## Trys pagrindiniai diabeto tipai:

1. I tipo diabetas yra autoimuninė liga.
2. Imuninė sistema naikina insuliną gaminančias organizmo ląsteles.
3. I tipo diabetu dažnai susergera vaikai.
4. I tipo diabetu susergera jaunesni suaugusieji.
5. I tipo diabetu susergera įvairaus amžiaus žmonės.
6. II tipo cukrinis diabetas nėra pačių žmonių sukelta būklė.
7. II tipo diabetas yra aplinkos, gyvenimo būdo, klinikinių ir genetinių veiksnių sąveikos rezultatas.

8. Gestacinis diabetas yra diabeto forma.
9. Gestacinį diabetą sukelia didelis gliukozės kiekis kraujyje nėštumo metu.
10. Gestacinio diabeto metu gali didėti arterinis kraujo spaudimas.
11. Gestacinis diabetas didina motinos ir vaiko riziką susirgti II tipo diabetu.
12. Nėščiųjų hiperglikemija kelia didesnę riziką įvairioms kitoms ligoms.

***Dalia Augustinaitė***

*Parengta pagal Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono*

*2022 m. lapkričio 28 d. spaudos pranešimą*

## Brangūs skaitytojai!



*Parengta  
lengvai suprantama  
lietuvių kalba*

### **2023 metų naujienos:**

1. Nuo 2023 m. liepos 1 d. bus kompensuojama daugiau diagnostinių juostelių.
2. Kompensuojama daugiau vienkartinių adatėlių insulino švirkštikliams.
3. Nuo sausio mėnesio nuo pneumokokinės infekcijos nemokamai gali skiepytis I ir II tipo diabetu sergantys suaugusieji.

### **Europos parlamento diabeto rezoliucija:**

1. Stabdyti sergančiųjų diabetu skaičių.
2. Gerinti diabeto valdymą.
3. Gerinti diabeto komplikacijų valdymą.
4. Spręsti priežiūros ir gydymo prieinamumo nelygybę.

### **Valstybės narės įpareigojamos:**

1. Parengti ir įgyvendinti nacionalinius diabeto planus.
2. Parengti ir įgyvendinti nacionalines diabeto strategijas.
3. Nustatyti palyginamus orientyrus ir tikslus.
4. Nustatyti atrankinės patikros ir (arba) išankstinių veiksmų komponentus.

5. Skatinti sveikatai palankią aplinką.
6. Skatinti skaitmeninį raštingumą.
7. Skatinti švietimą.
8. Skatinti informuotumo didinimą.
9. Mažinti nelygybę.
10. Optimizuoti sveikatos priežiūros išteklius.

Visiems sėkmės!

***Vida Augustinienė***

# Aterosklerozė ir cukrinis diabetas



*Parengta  
lengvai suprantama  
lietuvių kalba*

Aterosklerozė – lėtinė liga.

Aterosklerozė pažeidžia arterijas.

Vidiniame arterijų sluoksnyje išplinta endotelio židiniai.

Endotelio židiniai yra kraujo riebalai (cholesterolis).

Endotelio židiniai yra ir išvešėjęs jungiamasis audinys.

Ant arterijos sienelių nusėda aterosklerozinės plokštelės.

Plokštelės mažina arterijos elastingumą ir spindį.

Sutrinka audinių ir organų kraujotaka.

Audiniai blogiau aprūpinami deguonimi.

Audiniai blogiau aprūpinami maisto medžiagomis.

## **Pažeidžiamos stambiosios ir vidutinio dydžio arterijos:**

1. Aorta.
2. Širdies vainikinės arterijos.
3. Smegenų arterijos.
4. Kojų arterijos.
5. Pasaito arterijos.
7. Inkstų arterijos.

Cukrinis diabetas didina aterosklerozės riziką.

Greitina aterosklerozinių plokštelių formavimąsi.

Lemia greitesnę arterijų trombozę.

## **Ką svarbu žinoti:**

1. Diabetas – širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnys.
2. Susergama koronarinė širdies liga.
3. Pasireiškia krūtinės angina.
4. Ištinka miokardo infarktas.
5. Sutrinka širdies ritmas.
6. Išsivysto širdies nepakankamumas.
7. Ištinka staigi mirtis.

## **Smegenų kraujagyslių ligoms būdinga:**

1. Tranzitorinės išemijos atakos.
2. Insultas.

## **Periferinių arterijų ligos:**

1. Kojų skausmas einant.
2. Dažnos išeminės opų pėdos.
3. Galima gangrena.
4. Galūnių amputacija.



## **Širdies ir kraujagyslių ligoms būdinga:**

1. Padidėjęs kraujospūdis.
2. Cukrinis diabetas.
3. Padidėjęs lipidų kiekis kraujyje.

## **Širdies ir kraujagyslių ligas skatina:**

1. Rūkymas.
2. Antsvoris.
3. Judėjimo stoka.
4. Stresas.
5. Gausus alkoholio vartojimas.
6. Paveldėjimas.
7. Vyresnis amžius.

## **Cholesterolis:**

1. Būtinai įvairioms organizmo funkcijoms atlikti.
2. Panašus į riebalus.
3. Gaminamas kepenyse.
4. Perteklinis kiekis sukelia aterosklerozę.
5. Blogasis cholesterolis kaupiasi ant vidinių arterijų sienelių.
6. Sumažėja arterijos spindis.
7. Cholesterolis ir trigliceridai kartu su baltymu suformuoja lipoproteinus.

## Lipoproteinų tankis:

1. Didelio tankio – DTL cholesterolis.
2. Tarpinio tankio – TTL cholesterolis.
3. Mažo tankio – MTL cholesterolis.
4. Labai mažo tankio – LMTL cholesterolis.

Gydytoja *Ona Jurkauskienė*

# Kaip sulėtinti senėjimą



*Parengta  
lengvai suprantama  
lietuvių kalba*

Selenas ir kofermentas Q10 didina organizmo ląstelių gyvybingumą.

Vartojant seleną ir kofermentą Q10, ląstelės susidėvi lėčiau.

## Oksidacinė pažaida ir uždegimai:

1. Senėjimo procesą spartina oksidacinė pažaida ir uždegimai.
2. Oksidacinę pažaidą ir uždegimus sukelia seleno ir kofermento Q10 trūkumas.
3. Selenas ir kofermentas Q10 lėtina senėjimo procesą.
4. Selenas ir kofermentas Q10 perpus mažina širdies ir kraujagyslių ligas.
5. Širdies ir kraujagyslių ligos – dažniausia senų žmonių mirties priežastis.

## Tyrimai

Kraujo mėginiai laikomi šaldiklyje.

Selenas ir kofermentas Q10 lėtina biologinius pokyčius.

Selenas ir kofermentas Q10 saugo sveikatą.

Kasdien seleno reikia suvartoti daugiau negu 100 mikrogramų.

Per parą reikia suvartoti 30–100 mg kofermento Q10.

Seleną ir kofermentą Q10 daugiausia naudoja širdis, kepenys, inkstai ir smegenys.

## Respublikinės sporto varžybos „Diabetas – ne kliūtis sportuoti“



*Parengta  
lengvai suprantama  
lietuvių kalba*

2022 metais Respublikinės sporto varžybos „Cukrinis diabetas – ne kliūtis sportuoti“ įvyko Raseiniuose.

Varžybas organizavo Raseinių diabeto klubas „Diabetas.“

Varžėsi aštuonių rajonų 53 dalyviai.

Savo jėgas išbandė įvairiose sporto rungtyse.

Bočios žaidime, smiginio, baudų metime ir linksmojoje estafetėje dalyvavo net 12 komandų.

Saugokime ne tik sveikatą, bet ir didžiausią dovaną – draugystę.

Diabetas – ne kliūtis sportuoti.

Sportas – galimybė kartu augti, tobulėti.

Sportas įkvepia naujiems darbams.

***Inga Karpinienė***

*Raseinių diabeto klubo „Diabetas“ pirmininkė*