



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.3.119.

Diabeto sukeltas nuovargis: ar tai depresija?



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Cukrinis diabetas įpareigoja gydytis.

Nuosekliai vartoti vaistus.

Laikytis režimo.

Laikytis griežtos savikontrolės.

Ligos valdymas vargina.

Atsiranda diabeto sukeltas nuovargis:

1. Bejėgiškumo pojūtis.
2. Neigiamas socialinės aplinkos suvokimas.
3. Stresas dėl gydytojų.
4. Stresas dėl hipoglikemijos.
5. Diabeto valdymo kančia.
6. Valgymo sutrikimai.

Diabeto sukeltą nuovargį lengvina:

1. Aktyviai prižiūrėti savo sveikatą.
2. Įgyti žinių apie sveikatos būklę.
3. Gauti specialistų pagalbą.
4. Turėti gydymo planą.
5. Atrasti tai, kas tinka jūsų gydymui.
6. Išmokti naudotis diabeto valdymo programėlėmis.

Morta Žūkaitė, Jūratė Pečeliūnienė

Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Biomedicinos mokslų instituto Farmacijos ir farmakologijos centras, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Klinikinės medicinos instituto Vidaus ligų ir šeimos medicinos klinika.

II tipo diabetas: ar galima išvengti katastrofos?



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Sergantieji II tipo diabetu miršta per anksti.

Miršta dėl komplikacijų.

Didelis gliukozės kiekis kraujyje sukelia ilgalaikius beveik visų organų pažeidimus.

Vienam iš trijų suaugusiųjų cukrinis diabetas nediagnozuotas.

Sergančiųjų gydymas turi būti individualizuotas.

Diabeto valdymas ilgina žmogaus gyvenimą 30 ir daugiau metų.

Naudotis bendraamžių paramos grupėmis:

1. Lengvina psichinę naštą.
2. Dalijamasi patirtimi.
3. Gaunama naudingų patarimų.

Dalia Augustinaitė

Autonominės neuropatijos



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Autoimuninę neuropatiją sukelia:

1. Bloga glikemijos kontrolė.
2. Ilga cukrinio diabeto trukmė (ilgiau nei 25 m.).
3. Vyresnis amžius.
4. Nutukimas.
5. Hipertenzija.
6. Rūkymas.

Širdies ir kraujagyslių autoimuninė neuropatija:

1. Ramybės metu pulsas 100k/min.
2. Galvos svaigimas atsistojus.
3. Silpnumas.
4. Suprastėjusi rega.
5. Alpimas.
6. Beskausmis širdies infarktas.
7. Skilvelinės aritmijos.
8. Staigi mirtis.

Virškinamojo trakto autonominė neuropatija:

1. Ankstyvas sotumo jausmas.
2. Pykinimas.
3. Vėmimas pavalgius.
4. Skatinti greitesnį maisto pasišalinimą iš skrandžio.
5. Valgyti dažniau, po nedaug.
6. Mažinti riebalų kiekį.
7. Gali užkietėti viduriai.
8. Viduriavimas.
9. Išmatų nelaikymas.

Gydymui taikomi antibiotikai:

1. Tetraciklinas.
2. Baktrimas.
3. Metronidazolis 750 mg per dieną.
4. Jei reikia, vartoti kasos fermentus.

Lytinių ir šlapimo išskyrimo organų autonominė neuropatija

1. Pasišlapinama ne iki galo.
2. Šlapimo pūslės atonija.
3. Nevalingas šlapimo susilaikymas.
4. Šlapimo varvėjimas prisipildžius pūslei.
5. Noras šlapintis naktį.

Vyrų ir moterų seksualinės funkcijos sutrikimai:

1. Erekcijos disfunkcija.
2. Sumažėjęs libido.
3. Staigi besimptomė hipoglikemija.
4. Sumažėja glukagono poveikis hipoglikemijai.

Reikia keisti gydymo taktiką.

Vengti intensyvios insulino terapijos.

Kiti požymiai:

1. Prakaitavimo sutrikimai.
2. Galūnės išsausėja, pleiskanoja.
3. Labiau prakaituoja viršutinė kūno dalis.
4. Kartais prakaituojama pavalgius.
5. Patinsta pėdos, ypač rytais, oda karšta.
6. Čiurnos sąnario srities venos išsiplėtusios, pulsuoja.
7. Gydoma 15–30 mg efedrinu tris kartus per dieną.

Gydytoja endokrinologė

Ona Jurkauskienė

Insulino švirkštikliai: ar mokame rūšiuoti?



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Perdirbamos atliekos:

1. Vienkartiniai vaistų švirkštikliai.
2. Insulino pompų kateteriai.
3. Vamzdeliai.
4. Rezervuarai.
5. Gliukozės jutiklių įvedimo sistemos.

Vaistinės priima tik vaistų likučius.

Kasmet išmetama keli milijonai vienkartinų insulino švirkštiklių.

Dauguma jaunų sergančiųjų švirkštiklius meta į buitinių atliekų konteinerius.

Vyresni pacientai švirkštus su adatėlėmis išmeta į plastiko konteinerius, užkasa po žeme.

Adatėlės pavojingos aplinkai.

Siekama insulino švirkštiklius surinkti ir perdirbti.

Sukurti nacionalinę perdirbimo sistemą.

Surinka daugiau nei 7000 švirkštiklių.

Kviečiame rinkti panaudotus insulino švirkštiklius (be adatų).

Siųskite juos paštu ar paštomatu arba atneškite į „HORMODERNUS“ adresu:

Tolminkiemio g. 1A, Kaunas.

Daugiau informacijos tel. 869 69 79 79, klinikos feisbuko paskyroje.

Rašykite e. paštu info@hormodernus.lt.

Gydytoja endokrinologė

Miglė Francaitė-Daugėlienė

Jaunimo lyderiai Bulgarijoje



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Dalyvavau Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono (TDF) organizuojamame jaunimo lyderystės projekte.

Projektas vyko Bulgarijoje.

Projekte dalyvavo žmonės beveik iš 20 šalių.

Mokėmės išsakyti savo nuomonę, aktyviai klausytis, viešai kalbėti.

Parengėme dviejų grupinių projektų planus apie diabeto sklaidą.

Trumpai tariant, buvome diabeto aktyvistai.

Beveik visą savaitę gyvenome patogiamie viešbutyje.

Veiklų per dieną buvo ganėtinai daug.

Kasdien ėjome į kalną, žaidėme futbolą, tinklinį.

Mes visi sergame I tipo diabetu.

Mus vienijo bendri pomėgiai.

Evaldas Šalaševičius,

Marijampolės klubo “Diabetikas ABC“ narys

Pažinkime savo kraštą – Žemaitiją



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Telšių diabetikų bendrijos „Dia Telšiai“ nariai liepos 18 dieną lankėsi Plungės rajone.

Pirmiausia atvykome į Kunigaikščio M. M. Oginskio rūmus.

Kunigaikštienė Aleksandra papasakojo rūmų istoriją.

Papasakojo apie dvaro žmonių gyvenimo kasdienybę ir šventes.

Plungės dvaras tapo kultūros centru.

Kunigaikštis čia buvo sukaupęs apie 100 giminės portretų.

Marmurinių biustų ir kitų vertingų meno kūrinių kolekcijų.

Turtingą retais spausdiniais biblioteką, archeologinių radinių, ginklų ir numizmatikos kolekcijas.

Kunigaikštis buvo įsteigęs dvaro orkestro mokyklą.

Mokykloje mokėsi dailininkas ir kompozitorius M. K. Čiurlionis.

Dvaro sode augo persikai, abrikosai, vaistiniai augalai.

Buvo įsteigtas žemaitukų žirgynas.

Rūmų šeimininkė Aleksandra pavaišino mus kvapnia cikorijų kava.

Paskui nuvykome į Beržoro kaimą.

Žemaitė babūnė davė mums kastinio su šviežiomis bulvėmis.

Gėrėme žolelių arbatos.

Minėme mįsles.

Kasėmės sodinukų savo darželiams.

Vėliau aplankėme Energetinių labirintų ir geometrinių figūrų parką.

Labirinte ieškojome harmonijos, meilės, tarpusavio sutarimo ir gražių santykių.

Graži mūsų Žemaitija.

Kitą mėnesį vyksime į Skuodo rajoną.

Virgilija Kaminskienė

Telšių diabetikų bendrijos „Dia Telšiai“ pirmininkė