



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.4.120.

Lapkričio 14-oji – Pasaulinė diabeto ir Jungtinių tautų diena



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Nuo 1991 m. lapkričio 14-ąją minima Pasaulinė diabeto diena.

Tikslas – atkreipti visuomenės ir vyriausybių dėmesį į cukrinį diabetą:

1. Ligos komplikacijos.
2. Prevencija.
3. Kontrolė.
4. Mokymas.
5. Informacija žiniasklaidos priemonėse.
6. Diabeto priežiūros prieinamumas.

Diabeto paplitimas pasaulyje:

1. Diabeto paplitimas pasaulyje sparčiai didėja.
2. Ženklus sveikatos ir visuomenės iššūkis.
3. Vienas iš 10 suaugusiųjų serga cukriniu diabetu.
4. Per 15 metų diabeto gydymo išlaidos padidėjo 316 proc.

Kas yra diabetas?

1. Diabetu susergama dėl nepakankamos insulino gamybos kasoje.
2. Audiniuose sutrinka insulino veikimas.
3. Insulinas yra kasos hormonas.
4. Insulino reikia energijos gamybai ląstelėse.
5. Insulino stoka ar sutrikusi jo veikla gausina gliukozės kiekį kraujyje.
6. Ilgainiui pažeidžiamos kraujagyslės, įvairūs audiniai ir organai.
7. Diabetas yra širdies ligų pagrindinė priežastis.
8. Diabetas sukelia insultą ir aklumą.
9. Diabetas sukelia inkstų nepakankamumą.
10. Dėl diabeto gali būti amputuojamos kojos.

Ankstyva ligos diagnozė ir gydymas padeda išvengti ar atitolinti visą gyvenimą lydinčias komplikacijas.

Cukrinio diabeto rizikos veiksniai yra šie:

1. Nutukimas arba antsvoris.
2. Judėjimo stoka.
3. Anksčiau nustatytas gliukozės tolerancijos sutrikimas.
4. Nesubalansuota mityba.
5. 40 metų ir vyresnis amžius.

6. Per didelis kraujospūdis.
7. Per didelis kraujo cholesterolis.
8. Sirgo ar serga artimi giminės.
9. Dažniau diabetu serga azijiečiai, afroamerikiečiai, ispanai, vietiniai JAV, Kanados ir Australijos gyventojai.

Diabeto požymiai:

1. Dažnas šlapinimasis.
2. Besaikis troškulys.
3. Didėjantis alkis.
4. Svorio mažėjimas.
5. Nuovargis.
6. Negebėjimas susikaupti ar išlaikyti dėmesį.
7. Suprastėjusi rega.
8. Vėmimas ir skrandžio skausmai (dažnai painiojama su gripu).
9. Plaštakų ir pėdų dilgčiojimas ar nejautra.
10. Dažnos infekcijos.
11. Blogai gyjančios žaizdos.

Diabeto požymių žinojimas apsaugos Tave ir Tavo šeimą.

Pagrindinės diabeto valdymo priemonės:

1. Dieta.
2. Fizinis aktyvumas.
3. Žinios.
4. Savikontrolė.
5. Gydymas vaistais.

Vida Augustinienė,

Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė

Skaitau girdėdama(s) arba knygos kitaip



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Dažniausios cukrinio diabeto komplikacijos:

1. Regos sutrikimai (diabetinė retinopatija).
2. Diabetinė pėda.
3. Miokardo infarktas.
4. Insultas.
5. Nervų pažeidimai (neuropatija).
6. Dantų ligos.

Regos sutrikimai (retinopatija) labiausiai gąsdinanti diabeto komplikacija. Skaityti gali visi, turintys regos komplikacijų.

Regos sutrikimų rizikos grupei priklauso:

1. Sergantieji I ir II tipo diabetu.
2. Sergantieji gestaciniu diabetu.
3. Ilgiau sergantys žmonės.
4. Ilgą laiką padidėjusi kraujo gliukozė.

Retinopatijos požymiai:

1. Akies tinklainė pažeidžiama dėl sutrikusio kraujo tiekimo.
2. Akyje atsiranda naujų mažų kraujagyslių.
3. Mažos kraujagyslės nepakankamai funkcionuoja.
4. Regėjimo lauke matomi maži tamsūs taškeliai ar linijos.
5. Taškeliai ar linijos gali dingti savaime arba gydant.

Dėl nenustatytos ir negydomos retinopatijos žmogus gali apakti.

Svarbu lankytis pas gydytoją oftalmologą.

Sutrikus regai – sunku skaityti.

Lietuvos audiosensorinė biblioteka (labiblioteka.lt) siūlo:

1. Naudotis virtualia garsinių knygų biblioteka ELVIS (elvislab.lt).
2. ELVIS – nemokama biblioteka suaugusiesiems ir vaikams.
3. ELVIS bibliotekoje yra daugiau nei 15 tūkst. knygų.
4. Dauguma šių knygų yra garsinės.
5. ELVIS naudojami daugiau nei 6400 skaitytojų.

Kodėl verta tapti ELVIS skaitytoju:

1. Garsinė knyga – puiki alternatyva popierinei knygai.
2. ELVIS bibliotekoje yra filmų, spektaklių, žurnalų ir tinklalaidžių su komentarais.
3. Komentarai perteikia veiksmą ekrane.
4. Jungiantis prie ELVIS reikalingas regos sutrikimų būklę patvirtinantis dokumentas.

Dokumentą laisvos formos išduoda šeimos, akių ligų gydytojai, optikos specialistas.

ELVIS garsines knygas rasite:

1. Interneto naršyklėje surinkite elvislab.lt
2. Iš karto išgirsite, kokios knygos ten yra saugomos.
3. Knygos skaitomos tik registruotiems ELVIS vartotojams.
4. Registruodamiesi pateikite nufotografuotą gydytojo ar kito specialisto išduotą pažymą.

5. Pažyma patvirtina jūsų sveikatos būklę, dėl kurios rekomenduojamos garsinės knygos.
6. Galite kreiptis į artimiausią biblioteką, pateikti minėtą pažymą.
7. Dauguma bibliotekų gali paskolinti grotuvą garsinių knygų klausymui.
8. Grotuvas primena mažytį radijo imtuvą.
9. Į grotuvą telpa daug garsinių knygų.

Jei artimiausioje bibliotekoje negaunate informacijos ar turite klausimų, skambinkite ELVIS tel.: +370 667 80 541 darbo dienomis, 8–17 val.

ELVIS biblioteka naudojasi ir tie, kuriems fiziškai sunku laikyti knygą ar versti puslapius.

ELVIS biblioteka galima naudotis laukiant kataraktos operacijos ar dėl traumos ilgą laiką negalint sėdėti.

Gailė Mikalauskaitė,

Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

Jūratė Pečeliūnienė,

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto

Farmacijos ir farmakologijos centras;

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto

Vidaus ligų ir šeimos medicinos klinika

Šiuolaikinis holistinis diabeto gydymas



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Gerėjančios gyvenimo sąlygos blogina gyvenimo kokybę:

1. Didina diabeto riziką.
2. Didina širdies kraujagyslių ligų riziką.
3. Didina sąnarių ligų riziką.

Cukrinis diabetas yra lėtinė, dar nepagydoma sisteminė liga.

Pasaulyje greičiausiai plinta II tipo cukrinis diabetas.

Atsparumas insulinui sukelia II tipo cukrinį diabetą.

Atsparumo insulinui priežastys:

1. Nutukimas.
2. Mažas fizinis aktyvumas.
3. Nesveika mityba.
4. Paveldimumas.
5. Vyresnis mžius.

II tipo diabetas atsiranda lėtai.

Diagnozuojamas atsitiktinai.

Diagnozė nustatoma jau įvykus komplikacijoms.

Diabeto komplikacijos gali būti ūmios ir lėtinės.

Lėtinės komplikacijos:

1. Diabetinė retinopatija (akių pažaida).
2. Diabetinė nefropatija (inkstų pažaida).
3. Diabetinė neuropatija (nervinių ląstelių pažaida).
4. Diabetinė pėda (negyjančios kulnų, kojų pirštų opos).
5. Du kartus didesnė miokardo infarkto rizika.

Gydant II tipo cukrinį diabetą svarbus holistinis gydymas.

Holistinis gydymas yra:

1. Rizikos faktorių HbA1c, kūno svorio kraujospūdžio stebėseną.
2. Inkstų ligų atsiradimo ir progresavimo mažinimas.
3. Širdies kraujagyslių ligų mažinimas.

Vaistai II tipo diabetui gydyti:

1. GLP-1 analogai (pvz., dulagliutidas, semagliutidas) gerina nuo maisto priklausomą insulino sekreciją.
2. SGLT2 inhibitoriai (pvz., empagliflozinas ar dapagliflozinas) didina gliukozės išskyrimą su šlapimu.
3. GLP-1 analogai ir SGLT2 inhibitoriai – naujausi antidiabetiniai vaistai.
4. GLP-1 analogai ir SGLT2 inhibitoriai mažina glikemiją.
5. GLP-1 analogai ir SGLT2 inhibitoriai apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų.
6. GLP-1 analogai ir SGLT2 inhibitoriai apsaugo inkstus, mažina svorį.
7. SGLT2i klasės preparatai efektyviai mažina širdies kraujagyslių, inkstų, arterinio kraujospūdžio, svorio ir HbA1c įvykių vertes.

SGLT2i klinikinių tyrimų rezultatai:

1. Širdies ir kraujagyslių ligų rizika sumažėjo 14 proc.
2. Mirčių dėl kraujotakos sistemos ligų sumažėjo 38 proc.
3. Sumažėjo mirčių nuo bet kokios priežasties 39 proc.
4. 35 proc. sumažėjo stacionarizavimo dėl širdies nepakankamumo.

Holistinio gydymo tikslas – sumažinti gliukozės kiekį kraujyje, apsaugoti nuo diabeto komplikacijų atsiradimo, pasirenkant glikemiją mažinančius vaistus, turinčius širdies ir inkstų apsaugą.

Dr. D. Šimonienė,

LSMUL KK Endokrinologijos klinika

Sergantiesiems lėtinėmis ligomis nereikia kaskart prašyti siuntimo



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Sergantiesiems lėtinėmis ligomis nereikia kaskart prašyti šeimos gydytojo siuntimo konsultuotis pas specialistą.

Sergantiesiems lėtinėmis ligomis yra skirtas ilgalaikis stebėjimas.

Vieną kartą gavus siuntimą ir užsiregistravus pas specialistą, toliau pas jį galima lankytis be papildomo šeimos gydytojo siuntimo.

Ilgalaikis stebėjimas vadinamas dispanserizacija.

Ilgalaikis paciento sveikatos būklės stebėjimas skiriamas po aktyvaus gydymo.

Šis stebėjimas skiriamas sergantiems onkologinėmis, nervų, kraujotakos ligomis, endokrininės ar kvėpavimo sistemų sutrikimais, alerginėmis ir imuniteto ligomis, tuberkulioze.

Numatyta stebėjimo trukmė, lankymosi pas specialistus periodiškumas.

Nustatytu periodiškumu reikia lankytis pas tą patį gydytoją.

Norint lankytis pas kitą specialistą, reikia pranešti savo šeimos gydytojui ir nurodyti priežastis.

Siuntimas neprivalomas dėl būtinosios pagalbos.

Be siuntimo galima kreiptis konsultacijos pas gydytoją dermatovenerologą.

Šiaulių teritorinės ligonių kasos informacija