



Pagal Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančių asociacijų veiklos rėmimo projektų finansavimo 2024 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.2.122.

Diabeto komplikacijų galima išvengti



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Cukriniam diabetui būdinga:

1. Lėtinė hiperglikemija.
2. Angliavandenių apykaitos sutrikimai.
3. Riebalų apykaitos sutrikimai.
4. Baltymų apykaitos sutrikimai.
5. Šie sutrikimai atsiranda dėl sutrikusios insulino sekrecijos ar rezistencijos insulinui.

Cukrinis diabetas sukelia širdies ir kraujagyslių ligas.

Cukrinis diabetas sukelia aklumą.

Sergantiems cukriniu diabetu gangrena pasireiškia 20–30 kartų dažniau.

Cukrinio diabeto komplikacijų požymiai:

1. Diabetinė retinopatija – akių pažeidimas.
2. Diabetinė retinopatija sukelia aklumą.
3. Būtina tikrintis pas gydytoją specialistą bent kartą per metus.
4. Diabetinė nefropatija – inkstų pažeidimas.
5. Diabetinė neuropatija – nervų pažeidimas.
6. Diabetinė neuropatija – skausmas kojose, dilgčiojimas ir tirpimas.
7. Sumažėjęs kojų jautrumas.
8. Negydant kojų gali atsirasti gangrena.
9. Cukrinis diabetas sukelia arterijų aterosklerozę.

Kraujagyslių aterosklerozės (susiaurėjimo) požymiai:

1. Skausmas krūtinėje.
2. Lipant laiptais sunkumas krūtinėje.
3. Skausmas krūtinėje persiduoda į ranką ir žandikaulį.
4. Išrinka miokardo infarktas.
5. Ryškus bendras silpnumas ir dusulys.
6. Arterinė hipertenzija.
7. Vystosi insultas.
8. Arterinė hipertenzija veikia inkstus.
9. Arterinė hipertenzija veikia akių dugno kraujagysles.
10. Smegenų kraujagyslių aterosklerozė.
11. Smegenų kraujagyslių aterosklerozė sukelia insultą.
12. Kojų kraujagyslių aterosklerozė.
13. Kojas skauda ilgai einant arba jau po kelių žingsnių.
14. Kojas skauda ir ramybės būsenoje.

Cukrinio diabeto komplikacijų prevencija ir gydymas:

1. Gera cukrinio diabeto kontrolė.
2. Kartą per tris mėnesius būtina stebėti gliukočio hemoglobino kiekį.
3. Anksti nustatyti ir gydyti diabetinę retinopatiją.
4. Komplikuota diabetinė retinopatija gydoma lazeriu.
5. Vengiant diabetinės nefropatijos, bent kartą per metus atlikti kraujo ir šlapimo tyrimus.
6. Mesti rūkyti.
7. Mažinti antsvorį.
8. Stebėti kraujospūdį.
9. Stebėti cholesterolį.
10. Vartoti alfa lipoinės rūgšties preparatus.
11. Vartoti B grupės vitaminus.
12. Vartoti medžiagų apykaitą ir kraujagysles reguliuojančius vaistus.

Rekomendacijos kojų diabetinės neuropatijos priežiūrai:

1. Prižiūrint pėdas nenaudoti aštrių daiktų.
2. Prižiūrint pėdas nenaudoti žirklių.
3. Prižiūrint pėdas nenaudoti nuospaudų peilių.
4. Prižiūrint pėdas nenaudoti skutimosi peiliukų.
5. Geriausia naudoti dildę.
6. Giliai nenupjauti nago kampučių.
7. Dėl giliai nupjautų nago kampučių gali jaugti nagas.
8. Neavėti batų smailiomis nosimis.
9. Vengti per siaurų, aukštakulnių batų.
10. Naujus batus pirmą kartą avėti ne ilgiau kaip valandą.
11. Negalima kojų šildyti šildymo prietaisais.
12. Nusiplovus kojas, nusausti (netrinti!) rankšluosčiu.

13. Atsargiai nusausti tarpus tarp pirštų.
14. Kasdien naudoti pėdų kremą.
15. Nevaikščioti basomis.
16. Paplūdimyje ar maudantis avėti maudymosi šlepetes.
17. Saugoti kojas nuo saulės nudegimo.
18. Kasdien atidžiai apžiūrėti pėdas. Galima pasinaudoti veidrodžiu.

Arterinė hipertenzija ir padidėjęs bendrojo cholesterolio kiekis kraujyje turi būti stebimi ir gydomi:

1. Bent kartą per metus pasitikrinti lipidų apykaitą ir kraujospūdžio lygį.
2. Tokio stebėjimo dažnumo pakanka, kai šie rodikliai yra normalūs.
3. Bendrojo cholesterolio koncentracija – mažesnė nei 4,5 mmol/l.
4. Viršutinis kraujospūdis – mažesnis nei 135 mm Hg.
5. Apatinis kraujospūdis – mažesnis nei 85 mm Hg.

Jei šie rodikliai viršija normą, reikia stebėti dažniau.

Laikytis dietos.

Gydytojas pacientui pritaiko individualų gydymą.

Gyd. endokrinologė

Ilona Lapteva

Daugiau nei du iš trijų žmonių, sergančių cukriniu diabetu, diagnozuojant jau turi komplikacijų



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Anksti diagnozavus cukrinį diabetą, komplikacijų riziką galima sumažinti.

Pacientas turi domėtis ir žinoti savo rizikos lygį.

Galima išvengti II tipo cukrinio diabeto.

Laikytis sveikos mitybos įpročių.

Svarbu fizinis aktyvumas.

Domėtis šeimos istorija.

Svarbu ankstyva diagnostika ir savalaikis gydymas.

90 proc. visų diabeto atvejų simptomai yra nepastebimi.

*Straipsnį pagal Tarptautinės diabeto federacijos
informaciją (www.idf.org) parengė*

Dalia Augustinaitė

Širdies ir kraujagyslių ligos. Suvaldyti įmanoma



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Nuo širdies ir kraujagyslių ligų mirštama dažniau nei nuo vėžio.

80 proc. ligos atvejų galima išvengti:

1. Vaistais reguliuoti kraujo spaudimą.
2. Nerūkyti.
3. Mažinti blogojo cholesterolio kiekį kraujyje.
4. Vengti streso.
5. Mažinti kūno svorį.
6. Sportuoti ar mankštintis.
7. Stebėti gliukozės kiekį kraujyje.

Nuo 40 metų dalyvauti prevencinėje širdies ir kraujagyslių ligų programoje.

Diabeto klubo šviečiamasis renginys



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Pristatyti I klasės „Pulsaar Active“ kompanijos medicininiai įtvarai ir movos:

1. Šios priemonės prilaiko sąnarį, jį stabilizuoja.
2. Palengvina judėjimą.
3. Suteikia saugumo jausmą.
4. Padeda greičiau atgauti prarastą funkciją.
5. Apsaugo nuo traumos pasikartojimo.
6. Įtvarus galima nešioti vos 3–4 valandas.
7. Movoms laikas neribojamas.

Movose jįtausta bambuko anglis.

Bambuko anglis atlieka higienos funkciją.

Movose esantis germanis suaktyvina kraujotaką.

Vitaminų ir mineralų nauda.

Vitaminų rūšys:

1. Vitaminai tirpūs vandenyje – visi B grupės ir C.
2. Vitaminai tirpūs riebaluose – A, D, E ir K.
3. Tirpūs vandenyje vitaminai nesikaupia organizme.
4. Tirpius vandenyje vitaminus reikia vartoti reguliariai.
5. Tirpūs riebaluose vitaminai kaupiasi riebaliniame audinyje (D ir E, A ir K).
6. Vitaminų kompleksus patartina vartoti net ir valgant pakankamai sezoninio maisto.

Pristatytos „DAILEE“ kompanijos slaugos ir higienos priemonės šlapimo nelaikymo simptomams palengvinti.

Paaiškinti šlapimo nelaikymo sutrikimo laipsniai.

Supažindinta su galimybėmis šioms priemonėms gauti kompensaciją.

Renginio dalyviai gavo dovanų.

„Biofarmacijos“ kompanijos atstovė pristatė naują preparatą sąnariams „Synovia“.

Kalbėta apie gliukozamino svarbą kaulams, dantims, raumenims ir bendrai energijai.

Renginyje koncertavo Radviliškio diabeto klubo „Likimas“ moterų ansamblis „Romantika“.

Pakruojo diabeto klubo „Vita“ pirmininkė Adelė Dobilienė priminė naudotis Diabeto pėdos kabineto paslaugomis, susimokėti nario mokestį ir antradieniais bei ketvirtadieniais nuo 9 iki 12 val. apsilankyti diabeto klube „Vita“, visi atėjusieji gali patikrinti cukraus kiekį kraujyje.

Alma Bajalienė