

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.3.123.

Europos Sąjungos sveikatos ateitis. Išvados



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Didžiausias dėmesys skiriamas neužkrečiamųjų ligų prevencijai.
Stiprinti neinfekcinių ligų valdymą.

Devyni pagrindiniai iššūkiai:

1. Spręsti sveikatos priežiūros darbuotojų krizę.
2. Tenkinti sveikatos priežiūros ir inovacijų politikos prioritetinius poreikius.
3. Imtis veiksmų neinfekcinių ligų prevencijos srityje.
4. Veiksmingai kovoti su atsparumu antimikrobinėms medžiagoms.
5. Stiprinti ES ekosistemas klinikiniais tyrimais.
6. Imtis pasirengimo veiksmų ir užkrečiamųjų ligų srityse.

7. Didinti vaistų tiekimo ir prieigos saugumą, medicinos prietaisų ir in vitro diagnostikos medicinos prietaisų tiekimo saugumą.
8. Kovoti su klimato kaitos poveikiu sveikatai.
9. Tobulinti ES įgyvendinimo priemones.

Valstybės narės turi rūpintis sveika aplinka.

Mažinti tabako ir alkoholio vartojimą.

Sutelkti dėmesį į psichosocialinius bei psichikos sveikatos veiksnius.

Kovojant su neužkrečiamosiomis ligomis ir diabeto epidemijomis, reikia:

1. Suderinti visų suinteresuotųjų šalių veiksmus.
2. Užmegzti dialogą su pilietinės visuomenės organizacijomis.
3. Užmegzti dialogą su žmonėmis, turinčiais patirties.

Diabetas yra pagrindinė mirties priežastis Europos Sąjungoje.

Vienam iš dviejų ligonių, sergančių cukriniu diabetu, dėl nesuvaldyto gliukozės kiekio kraujyje išsivysto komplikacijų.

Sergantiems diabetu žmonėms reikia laiku gauti tinkamą gydymą, savikontrolės mokymą.

Nei vienas žmogus neturi likti be tinkamos priežiūros.

Dalia Augustinaitė

Diabetinė nefropatija



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Diabetinė nefropatija – cukrinio diabeto komplikacija.

Pažeidžia inkstus.

Apie 50 proc. sergančiųjų sutrumpina gyvenimo trukmę.

Inkstai atlieka filtravimo, reabsorbcijos ir valymo funkcijas.

Inkstai palaiko pastovų skysčių tūrį organizme.

Inkstai tvarko šarmų ir rūgščių apykaitą.

Inkštų funkcija – ne tik gaminti šlapimą.

Inkštų funkcija – išlaikyti vidinę fizinę ir cheminę aplinką.

Šioje aplinkoje organizmas gali normaliai funkcionuoti.

Pirmas nefropatijos požymis

Mikroalbuminurija yra, kai šlapime baltymo kiekis viršija normos ribas.

Sergant I tipo cukriniu diabetu, pirmieji klinikiniai diabetinės nefropatijos požymiai pasireiškia po 5–15 metų nuo susirgimo pradžios.

Sergančiųjų II tipo cukriniu diabetu (būdinga vyresnio amžiaus žmonėms) inkstus pažeidžia hipertolinė liga.

Inkstus pažeidžia arterijų aterosklerozė.

Inkstus pažeidžia širdies nepakankamumas.

Mikroalbuminurija yra inkstų, širdies ir kraujagyslių pažeidimo požymis.

Progresuojanti inkstų patologija:

1. Inkstai nebevalo kraujo.
2. Kraujyje kaupiasi nuodingos medžiagos – kreatininas, šlapalas, vanduo.
3. Baltymo kiekis šlapime didėja, o kraujyje mažėja.
4. Atsiranda įvairaus laipsnio tinimai, mėšlungiai.
5. Padažnėja šlapinimasis naktį.

Vėlyvieji nefropatijos požymiai:

1. Pykinimas.
2. Vėmimas.
3. Odos niežulys.
4. Silpnumas.
5. Mažakraujystė.
6. Padidėjęs kreatinino ir šlapalo kiekis kraujyje.
7. Sumažėjusios insulino ar geriamų diabetui gydyti paskirtų vaistų dozės.
8. Inkstų funkciją trikdo arterinė hipertenzija.
9. Vystosi inkstų nepakankamumas.

Svarbi gera glikemijos, arterinio kraujospūdžio ir lipidų kontrolė.

Rekomenduojama vengti nefrotoksinių vaistų:

1. Rentgenokontrastinių medžiagų.
2. Nesteroidinių priešuždegiminių vaistų, pavyzdžiui, diclofenako.

Būtina gydyti infekcijos židinius: pavyzdžiui, tonzilitą, kariesą.

Inkstus pavaduojantis gydymas – hemodializė.

Inksto transplantacija.

Gydytoja endokrinologė Ona Jurkauskienė

Cukrinis diabetas ir širdis: kompleksinio gydymo svarba



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Pagrindiniai tikslai:

1. Gliukozės kiekio kraujyje kontrolė.
2. Saugotis galimų ligos komplikacijų.
3. Gerinti gyvenimo kokybę.
4. Svarbu parinkti tinkamus vaistus.
5. Išvengti inkstų pažeidimo.
6. Išvengti širdies ir kraujagyslių ligų.

Gydymas koreguojamas atsižvelgiant į paciento būklę.

Reguliariai vertinti gydymo rezultatus.

Esant reikalui, keisti gydymą (kas 3–6 mėnesius).

II tipo cukrinis diabetas ir širdies, kraujagyslių ligos

Paciento kairiojo širdies skilvelio hipertrofija, miego sutrikimai ir kojų arterijų stenoze daugiau kaip 50 proc., skiriami:

1. GLP-1 analogų ar SGLT-2 inhibitorių grupių vaistai.
2. Nepasiekus tikslinio glikozilinto hemoglobino (HbA1c) lygio arba jei pacientas netoleruoja šių vaistų, papildomai skiriami kiti vaistai.
3. Vartojantiems GLP-1 analogus pridedamas SGLT-2 inhibitorius.
4. Skiriami DPP-4 inhibitoriai, jei pacientas negydomas GLP-1 analogais.
5. Bazinis (ilgo veikimo) insulinas.
6. TZD grupės vaistai.
7. Galiausiai skiriami sulfanilkarbamidų (SK) grupės vaistai.

Nepasiekus tikslinio HbA1c, skiriami vaistai pagal eiliškumą:

1. Vartojantiems SGLT-2 inhibitorius pridedami GLP-1 analogai.
2. DPP-4 inhibitoriai (ne saksagliptinas) skiriami esant širdies nepakankamumui, jei negydoma GLP-1 analogais.
3. Bazinis (ilgo veikimo) insulinas.
4. Galiausiai skiriami SK grupės vaistai.

Sergantiesiems II tipo cukriniu diabetu greičiau atsiranda kraujagyslių vidinio paviršiaus (endotelio) pažeidimas.

Progresuoja aterosklerozė.

Blogėja širdies raumens aprūpinimas krauju.

Ilgainiui kyla miokardo infarkto ir širdies nepakankamumo grėsmė.

Šiuolaikiniai II tipo cukriniam diabetui gydyti skirti vaistai:

1. Mažina gliukozės kiekį kraujyje.
2. Reguliuoja kūno svorį.
3. Reguliuoja cholesterolio kiekį kraujyje.
4. Mažina apetitą ir suvalgomo maisto kiekį.
5. Mažėja saldumynų potraukis.

Svarbūs tyrimai, sergant cukriniu diabetu

Sergantiesiems I ir II tipo cukriniu diabetu nustatomi individualūs HbA1c tikslai.

Akių dugno tyrimas atliekamas kartą per metus arba dažniau.

Kūno masės indeksas (KMI) – 18,5–24,9.

Liemens apimtis – mažiau nei 102 cm vyrams ir mažiau nei 88 cm moterims.

Kartą per metus atliekama:

1. Elektrokardiograma (EKG).
2. Šlapimo tyrimas.
3. Inkstų būklės rodikliai.
4. Pėdų būklės stebėjimas.
5. Odos ir gleivinių būklės įvertinimas.
6. Burnos ertmės įvertinimas.
7. Vaistų leidimo vietų apžiūra.

Dienyne pažymėkite:

1. Namuose matuotą gliukozės kiekį kraujyje.
2. Kraujospūdį.
3. Svorio ir cholesterolio kiekio kraujyje pokyčius.
4. HbA1c.

Prieš vizitą į polikliniką pasižymėkite klausimus, kuriuos norėsite užduoti gydytojui.

Rasa Bugenytė

Šeimos gydytoja,

VšĮ Centro poliklinika

Cukrinis diabetas: išmokti gyventi ir gydytis



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Diabetas yra nepagydoma liga.

Tinkamai ligą suprantant ir priimant, galima gyventi visavertį gyvenimą.

Svarbu žinoti, kaip valdyti ligą ir mažinti komplikacijų riziką.

Gydymas turi būti individualus ir pritaikytas kiekvienam asmeniui.

Domėtis medicinos naujovėms ir pažanga.

Bendrijos veikla

Telšių diabetikų bendrijoje yra 55 nariai.

Bendrijos šūkis – „Prevenција yra geriau, nei gydymas“.

Misija – burtis į bendruomenę, išmokti gyventi su savo liga ir gydytis.

Skatinti sergančiųjų savarankiškumą, lygiavertiškumą, pasitikėjimą savo jėgomis.

Bendravimas yra svarbiausia, neužsidaryti savyje vienam namuose.

Aurelija Servienė

Telšių apskrities laikraščio „Telšių žinios“ žurnalistė

Mosėdis – Akmenų sostinė



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Muziejuje yra keturi archeologiniai rekonstruoti komplektai.

Visi eksponatai išdėstyti į dvi erdves:

1. Vyrišką (ginkluotės dalis).
2. Moterišką (juostos, audinių audimas, moters įkapių rinkiniai).

Muziejaus erdvė papuošta kuršių ornamentiką primenančiais raštais.

Gidas didžiausią dėmesį skyrė vyriškų kapų radiniams:

1. Brangūs ginklai, papuošalai.
2. Buities ir darbo įrankiai.
3. Apranga.

Anuomet buvo išvystyta materialinė kultūra.

Aukštas ginklakalystės ir juvelyrikos lygis.

Savo rankose palaikėme kalavijus ir ietis.

Gidė Irma mums kepė senovines kuršių rugines bandeles.

Rugines bandeles skanavome su medumi, grikiais bei kanapėmis skanintu sviestu.

Mosėdis ir akmuo tapo neatskiriama tik gydytojo V. Intos dėka.

Rieduliai, augalai būdavo gabenami į Mosėdį.

Keliasdešimt tonų sveriantys akmenys buvo traukiami beveik savaitę.

Paskui akmenis imta statyti gatvės pakraščiuose.

Dabar prie vandens malūno ant Bartuvos upės kranto įrengtas didelis parkas.

Parke daugiau kaip 150 tūkstančių akmenų ir 1000 rūšių bei formų augalų.

Restauruotame malūne eksponuojami:

1. Geologiniai žemėlapiai.
2. Uolienų nuotrupos.
3. Suakmenėję gyvūnai ir augalai.
4. Iš viso pasaulio atvežti ar padovanoti akmenys.
5. Kolekcija akmenų, išoperuotų iš žmogaus organizmo.

Ekskursijoje pasisėmėme žmogiškos stiprybės ir kantrybės.

Virgilija Kaminskienė

Telšių diabetikų bendrijos pirmininkė

Jaunųjų diabeto lyderių stovykla Serbijoje



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Šiais metais dalyvavau jaunųjų diabeto lyderių stovykloje Serbijoje, UB miestelyje. Pirmą dieną mus šiltai pasveikino Serbijos asociacijos prezidentas, Serbijos sveikatos ministras ir vyriausiasis Serbijos endokrinologas.

Kitomis dienomis mokėmės:

1. Valdyti nuovargį.
2. Psichologiškai pasiruošti bet kokiam iššūkiui ar nesklandumui.
3. Dalinomės savo patirtimis, džiaugsmomis ir nerimu.
4. Sportavome.
5. Stengėmės išvengti vadinamojo žemojo cukraus.
6. Mokėmės, kaip ilgai išlaikyti jaunimo tarpusavio ryšį.
7. Darėmė sergančiųjų diabetu kortelių rinkinį su kasdieniškais klausimais.

Jaunųjų diabeto lyderių stovykloje susipažinome su sergančiaisiais diabetu kitose Europos šalyse.

Esu labai dėkingas Vidai Augustinienei ir Lietuvos diabeto asociacijai, suteikusiomis galimybę dalyvauti šioje stovykloje.

Simas Tolkovas

Marijampolės klubo „Diabetikas ABC“ narys