



Žurnalą remia:



microlife



Lietuvos diabeto asociacijos 35-asis gimtadienis

● 3,5 milijono

gyventojų Lietuvos diabeto asociacijoje nemokamai tikrinosi gliukozės kiekį kraujyje, gavo žinių apie cukrinį diabetą, išmoko kontroliuoti ir valdyti klatingą ligą, dauguma išvengė komplikacijų. Žmonės iš visos Lietuvos rinkosi į seminarus, konferencijas, mokėsi diabeto mokyklose, stovyklose, susitikimuose. Tam tarnavo ir asociacijos leidžiami periodiniai leidiniai, knygos, laidos per televiziją ir radiją.

● 100 tūkstančių

sergančiųjų diabetu kasmet mokėsi kovoti su liga, dirbti ir gyventi visavertį gyvenimą.

● 810 tūkstančių

žmonių prenumeravo, gavo nemokamai žurnalą „Diabetas“. Vidutiniškai per metus – 27 tūkstančiai žmonių,

● Tai – ne riba.

Stabdant diabeto epidemiją, reikia skirti daug lėšų visuomenės mokymui ir švietimui. Lietuvos diabeto asociacija, gavusi tinkamą finansavimą, galėtų to sėkmingai siekti.

Lietuvos diabeto asociacija (LDA) 2024 m. gruodžio 9 d. šventė 35-ąjį gimtadienį. Tai ypatinga diena ne tik asociacijai, bet ir visai LDA bendruomenei. Kaip teigė LDA prezidentė Vida Augustinienė, „Prisimenant laikus prieš 35 metus, nėra ką lyginti su tuo, ką mes turime šiandien. Kadaisė buvę metaliniai virinami švirkštai dabar pakeisti naujomis technologijomis. Gliukozės kiekį kraujyje galėjome patikrinti kartą per mėnesį, o atsakymą sužinoti tik po trijų dienų“.

Kokia ypatinga, reikšminga ir gerai žinoma ši asociacija, galima buvo įsitikinti klausant garbingų svečių pasisakymų. Linkėjimus siuntė ir pirmasis LDA prezidentas Bronius Jonušas su žmona Rasa. Prasmingus žodžius tarė Pasaulio lietuvių bendruomenės atstovas Lietuvai, LDA garbės narys, buvęs Lietuvos Respublikos Seimo narys ir sveikatos apsaugos ministras Antanas Vinkus.



Odeta Vitkūnienė ir Antanas Vinkus



Aldona Danylienė veda renginį



Iš kairės: Antanas Vinkus, Rita Šulcaitė, Antanas Norkus

Nuoširdžią kalbą sakė ir gimtadieniui tortą dovanuoja Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno klinikos gydytojas, buvęs Lietuvos gydytojų endokrinologų draugijos pirmininkas prof. Antanas Norkus, kurio indėlis, gerinant, lengvinant sergančiųjų diabetu gyvenimą, yra didelis.

Labai taiklius žodžius, atspindinčius prezidentės Vidos Augustinienės asmenines savybes, tarė Lietuvos privačių gydymo įstaigų asociacijos prezidentas Laimutis Paškevičius: „Kaip ka-

rys ištikima vertybėms, ištikima diabeto pacientams, ištikima Lietuvos pacientų organizacijų atstovų tarybai. Būna ir švirkštu geležiniu, kai reikia kažkam įdurti, kai užsimiega ar užsisėdi ilgai, tačiau būna ir pačia moderniausia technologija, kai reikia išplėtoti ryšius, kai reikia veikti, kai nėra finansų.“

Kauno poliklinikos endokrinologė dr. Rita Šulcaitė, su gilia prasme dovanodama kaktusą, teigė, kad „Ne visada Vida Augustinienė buvo „patogi“ kitiems savo atkaklumu.

Nukelta į 4 psl.



Diabeto klubų vadovai LDA 35-ojo gimtadienio šventėje



Mieli skaitytojai!

Taip greitai bėga laikas. Pasikeitė Lietuvos Respublikos Seimo nariai, Vyriausybė. Vėl ieškome naujų ryšių su jais, rašome jiems, norėdami atkreipti jų dėmesį į vis dar neišspręstas problemas. Atrodo, ką tik sutikome Naujuosius, 2025-uosius, Metus, o jau nepastebimai pralėkė sausis. Visi su naujomis jėgomis vėl kimbame į darbus, siekdami gerinti cukriniu diabetu sergančių žmonių gyvenimą.

Susipažinę su XIX Lietuvos Respublikos Vyriausybės programa ir atliepdami į Sveikatos apsaugos ministerijos kvietimą medikų ir pacientų organizacijas, gydymo įstaigas ir savivaldybes, farmacijos ir verslo atstovus bei kitus partnerius teikti savo siūlymus šiuo metu rengiamam Vyriausybės programos įgyvendinimo planui, pateikėme pasiūlymą papildyti Kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių sąrašą (sveikatos apsaugos ministro 2000 m. spalio 6 d. įsakymas Nr. 529 „Dėl Medicinos pagalbos priemonių sąrašo (C sąrašo) patvirtinimo“.

Siūlome praplėsti 37 punktą „Nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistema, sudaryta iš keičiamųjų jutiklių ir siųstuvų“, įtraukiant 2 tipo diabetu sergančius pacientus, intensyviai gydomus insulinu. Šis pasiūlymas reikšmingai reflektuoja su daugeliu Vyriausybės programoje numatytų planuojamos veiklos prioritetų. Įgyvendinus jį, būtų: mažinamos eilės pas gydytojus, gerėtų sveikatos priežiūros priemonių prieinamumas cukriniu diabetu sergantiems pacientams, vyktų inovatyvių ir modernių priemonių taikymas sveikatos priežiūroje, būtų diegiama į pacientą orientuota sveikatos priežiūra, racionaliai naudojamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšos.

Šiais metais vėl planuojame daug dėmesio skirti sergančiųjų diabetu mokymui, visuomenės švietimui diabeto prevencijos klausimais. Konsultacijas diabeto mokykloje nemokamai teiks gydytoja endokrinologė ir slaugytoja diabetologė.

Vyks mokymai diabeto organizacijų vadovams ataskaitų Registrų centrui teikimo klausimais (Vilniuje), stovyklos (Druskininkuose), seminarai „Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija“ (Marijampolėje, Radviliškyje, Jonavoje), seminaras slaugytojams diabetologams (Mosėdyje), net vienuolika švietimo renginių įvairiuose miestuose ir rajonuose, Pasaulinei diabeto dienai skirta konferencija „Diabetas ir gera savijauta“ (Vilniuje), žygis baidarėmis Baltosios Ančios upe (Druskininkuose), žygis dviračiais (Šilalės rajone). Ir toliau bus leidžiamas žurnalas „Diabetas“.

Bus teikiamos ankstyvos pagalbos paslaugos žmonėms, turintiems ryškių negalios požymių, tačiau kol kas dar nenustačius jiems jokios negalios (Marijampolėje, Šakiuose, Plungėje, Radviliškyje). Dalyvausime tarptautinėje veikloje.

Maloniai kviečiame visus aktyviai dalyvauti Lietuvos diabeto asociacijos planuojamuose renginiuose.

Su geriausiais linkėjimais

Vida Augustinienė

Atkelta iš 2 psl.

Prezidentė, ne kartą susidūrusi su užvertomis durimis, patekdavo pro langą. Dėl šios jos savybės, kuri turbūt žavi ne viena, ir tokiu užsispyrimu pasiekti didžiausi tikslai“. Tiek daug dalyvių tarė daug prasmingų žodžių, prisiminimų, kalbėta apie kartu nuveiktus darbus ir nemažus siekius ateityje. Sunku būtų atkartoti visus pasisakymus, tačiau visi vienareikšmiškai ir nuoširdžiai dėkojo prezidentei už dovanotą rūpestį, pasišventimą darbui, profesionalumą, atkaklumą, neįkainojamą indėlį siekiant šviesesnio rytojau, kuo ilgesnių sveiko ir kokybiško gyvenimo metų, sergant diabetu. Ir išties per tuos 35 metus pasiekta daug: turime pakankamai informacijos, daug daugiau priemonių, technologijų geresnei diabeto kontrolei.

Būtina paminėti ir dar vieną šios šventės išskirtinį žmogų, kurį Plungės rajono savivaldybės meras Audrius Klišonis gražiai pavadino Angelu sargu. Galima drąsiai teigti, kad šis žmogus yra dešinioji prezidentės ranka, besąlygiškai atsidavęs viskam, ko tik gyvenime imasi, ypač sergantiesiems diabetu. Tai – Plungės sergančiųjų cukriniu diabetu klubo pirmininkė, LDA garbės narė, viceprezidentė, Lietuvos ir Europos slaugytojų diabetologų draugijos, buvusi Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono valdybos narė Aldona Danylienė. Taigi visi negailėjo gražių žodžių ir nuoširdžios padėkos šiai ypatingai šventės vedėjai, moteriai-saulei ne tik už jos reikšmingus darbus. Būtent Aldonos Danylienės organizacinių gabumų ir atsidavimo dėka taip gražiai atšvėstas šis LDA gimtadienis.

Be jau minėtų šventės dalyvių, atvyko kartu švęsti ypatingos sukakties ir tarė prasmingus linkėjimus: Sveikatos apsaugos ministerijos Asmens sveikatos priežiūros departamento direktorė

Odeta Vitkūnienė, Lietuvos medicinos bibliotekos Informacijos paslaugų ir mokymo išteklių skyriaus vedėja Jūratė Stukienė, Vilniaus Vytauto Didžiojo LIONS klubo atstovai Arūnas Uleckas ir Vida Uleckienė, UAB „Eli Lilly Lietuva“ pardavimų ir marketingo vadovė Baltijos šalyse Daiva Jaruševičienė, „Novo Nordisk Pharma“ atstovas Vitalis Gričius, UAB „Lex Ano“ rinkos plėtros vadovė Roma Uždanavičienė, Plungės rajono savivaldybės atstovės Oresta Gerulskienė, Jolanta Puidokienė ir Ligita Ratiėnė, LDA garbės narė, viceprezidentė Ona Jurkauskienė, LDA garbės narė, buvusi Lietuvos slaugytojų diabetologų draugijos įkūrėja ir vadovė Juzefa Uleckienė, LDA valdybos narė, buvusi Vilniaus BETA klubo pirmininkė Dalia Bartusevičienė, LDA narys Dalius Augustinas, Plungės sergančiųjų diabetu klubo narės LDA jaunimo atstovė Jurgita Neverdauskaitė-Perez ir Vilma Kiseliuvienė bei šio klubo nuolatinis rėmėjas UAB „Norvetuva“ vadovas Jan Petter Rasmussen (jam atstovavo Skaistė Šiuipienė), žurnalistė Lina Liūnienė.

Gražioje gimtadienio šventėje dalyvavo šių diabeto klubų pirmininkai: Akmenės rajono diabeto klubo „Sadutė“ – Danutė Michejeva, Kelmės diabeto klubo „Diabetas ABC“ – Vytautas Brakauskas, Pakruojo rajono diabeto klubo „Vita“ – Adelė Dobilienė, Radviliškio diabeto klubo „Likimas“ – Aldona Januševičienė, Raseinių klubo „Diabetas“ – Inga Karpinienė, Tauragės diabeto draugijos „Insula“ – Antanas Arcišauskas, Telšių diabetikų bendrijos „Dia Telšiai“ – Virgilija Kaminskienė. O negalėję atvykti perdavė LDA prezidentei Vidai Augustinienei šilčiausių linkėjimų ir padėką už ilgametį darbą.

Kadangi už lango tądien buvo gruodis, svečius aplankė Karelų Senelis su linksmais klausimais bei dovanėlėmis. Šventėje netrūko ir muzikos – visus linksmino Platelių liaudiškos

muzikos kapela „Apėntaas“. O LDA gimtadienis švėstas „Viloje Karčemoje“, kur skanauta ir čia pat paruoštų gardžių patiekalų.

Nuoširdžiausią padėką už parodytą dėmesį ir paramą skiriame Plungės rajono savivaldybei ir asmeniškai merui, Lietuvos savivaldybių asociacijos prezidentui Audriui Klišoniui, taip pat „Eli Lilly Lietuva“, „Novo Nordisk Pharma“ ir „Lex Ano“ kolektyvams.

Plungės sergančiųjų
cukriniu diabetu klubo narė
Jurgita Neverdauskaitė-Perez



LDA šventės svečiai prie stalo

Iš Lietuvos diabeto asociacijos archyvo



Lietuvos diabeto asociacijos organizuota 4-oji Baltijos šalių konferencija Druskininkuose. 2003 m.

Vaikų stovykla Plateliuose. 2008 m.



Pasaulinės diabeto dienos minėjimas Rotušės aikštėje Vilniuje. 2009 m.



„DiaAthlette“ Klaipėdoje. 2017 m. gegužės 28 d.



Apskritojo stalo diskusija LR Seime 2019 m. Dalyvavo TDF Europos regiono valdybos nariai, Seimo, SAM, VLK atstovai.

Žygis baidarėmis Baltosios Ančios upe, Druskininkai. 2021 m.





Seminaras slaugytojams
diabetologams Rusnėje. 2023 m.



LDA XI suvažiavimas
Vilniuje. 2023 m.

1 tipo CD stovyklos dalyviai
Druskininkuose. 2022 m.

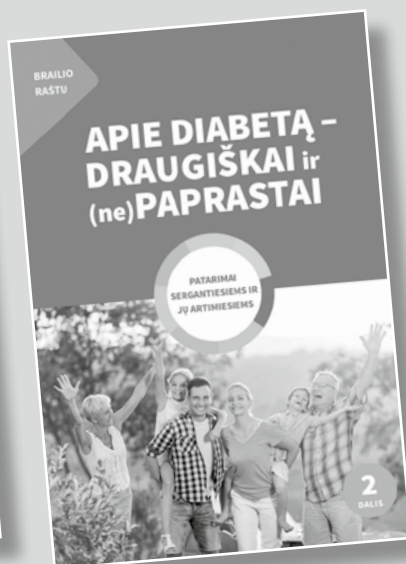
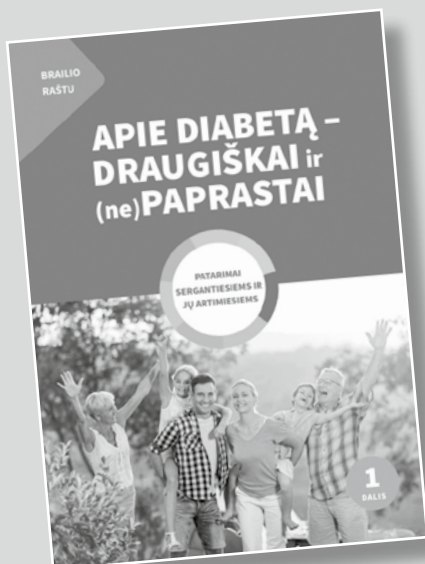


Renginys
„Pabūkime kartu“
Tauragėje. 2023 m.



Žygis dviračiais
Rusnėje, Šilutės
rajone. 2023 m.

Apie naują knygą brailiu



Sudarytoja
doc. dr. Jūratė Gudonytė
Vilniaus universiteto
Medicinos fakultetas

Apie ką knyga?

Ši knyga – tai atnaujinta ir papildyta pirmosios autorių knygos „Aš ir mano diabetas. Patarimai sergantiesiems ir jų artimiesiems“ versija.

Plačiau visuomenei skirtoje knygoje Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto ir Lietuvos sveikatos mokslų universiteto mokslininkų bei medikų profesionalų kolektyvas rašo apie XXI a. žmonijos rykštę – cukrinį diabetą. Autoriai aptaria 1 ir 2 tipo diabeto skirtumus, atsiradimo priežastis, ligos eigą, gydymą, gresiančias komplikacijas ir pristato mitybos, judėjimo bei diabeto priežiūros ir savikontrolės rekomendacijas.

Knygoje gausu praktinių patarimų, kaip teisingai matuoti gliukozės kiekį kraujyje, kaip naudotis gliukozės matuokliu ir nuolatinėmis stebėsenos sistemomis bei programėlėmis.

Sužinosite, ką daryti, kad insulino terapija būtų veiksminga, išmoksite teisingai parinkti insulino ar kitų vaistų nuo diabeto leidimosi vietas ir išsiaiškinsite, kaip tai atlikti tinkamai.

Knygoje taip pat aptariama, kaip pasiruošti nėštumui sergant diabetu, kuo gali praversti ligos apyrankės bei išmaniosios programėlės telefone ir koks šiandieninis požiūris į diabeto priežiūrą, gyvenant aktyvų gyvenimą, kuris tarsi ir nelabai skiriasi nuo nesergančiųjų diabetu.

Be viso to, knygoje taip pat rasite atmintinę, kaip pasirinkti fizinį krūvį, ir net pavyzdinį profesionalų parengtą dietos meniu.

Knyga „dviem kalbomis“ – naujiena sergantiesiems diabetu ne tik Lietuvoje

Sulaukus pirmosios knygos, skirtos sergantiesiems diabetu, sėkmės prieš penkerius metus, gimė mintis parašyti knygą brailiu visiems žmonėms, taip pat ir turintiems specialiųjų regos poreikių, net nebūtinai sergantiems diabetu, turint tikslą – gerinti ligos raštingumą visuomenėje, šviesti visus apie labai dažnai pasitaikančią ligą mūsų visuomenėje – diabetą, mažinant ligos stigmą, mitus ir susijusį negatyvą. Todėl vienas iš knygos tikslų – švietimas, taip pat žinomumo gerinimas ir ligos destigmatizacija.

Mūsų, autorių, žiniomis, tokio pobūdžio „dvių kalbų“ knygos, skirtos pacientams, sergantiems diabetu, iki šiol nebuvo nei Lietuvoje, nei Baltijos šalyse, nei apskritai Europoje.

Sutapimo palydėta: Europos Sąjunga numatė, kad nuo 2025 m. daug panašaus pobūdžio knygų turės būti spausdinama ir brailio raštu, taip siekiant mažinti „paraščių“ sindromą, integruoti žmones su visais poreikiais į visuomenę, mažinant atskirtis. Todėl dar 2024 m. pabaigoje spausdinti pradėta Vilniaus universiteto knyga „Apie diabetą – draugiškai ir (ne)paprastai“ yra sėkmingas pirmasis Lietuvos švietimo ir medicinos integralumo žingsnis.

Hipoglikemija – kaip ją atpažinti?



Gydytoja
Aistė Kairytė

Gliukozės kiekio kraujyje sumažėjimo epizodas vadinamas hipoglikemija. Tai reiškia, kad gliukozės kiekis kraujyje tampa mažesnis nei 4 mmol/l ir pasireiškia hipoglikemijos simptomai. Visi hipoglikemijos simptomai praeina suvartojus angliavandenių turinčio maisto, gliukozės ar sušvirkštus gliukagono.

Hipoglikemijos priežastys:

- 1. Netinkamas maisto režimas** (ilgai buvote nevalgę; mažiau nei įprastai suvalgėte angliavandenių turinčio maisto; pakeitėte maisto medžiagų (angliavandenių, baltymų, riebalų) santykį maiste; vartodami alkoholį, nevalgėte angliavandenių turinčio maisto; susirgote ūmia liga, karščiujate, negalite valgyti (pablogėjo apetitas, pykina, vemiate ar dėl ligos pobūdžio negalite valgyti).
- 2. Neįprastai didelis fizinis krūvis** (judėjote daugiau nei įprastai; būdami aktyvūs, per mažai valgėte ar nemažinote insulino dozės; per 36 val. patyrėte intensyvių fizinių krūvių). Tačiau nebūtinai tai turi būti kažkokia sportinė veikla. Kasdienybėje tai būna generalinis namų tvarkymas, langų valymas, darbas sode, malkų kapojimas ir pan.
- 3. Netinkamas vaistų vartojimo režimas** (sušvirkštėte per didelę insulino dozę ar išgėrėte per daug vaistų; supainiojote vaistus: suleidote greito veikimo insulino vietoj ilgo veikimo insulino; keitėte insulino leidimo vietą ar leidimo vietoje atsirado sukietėjimų; sušvirkštėte insulino ne po oda, o į raumenis; vaistus vartojote netinkamu laiku ar, suvartoję vaistus, per vėlai pavalgėte).
- 4. Žinių apie cukrinio diabeto valdymą stoka** (trūksta žinių apie teisingą vaistų vartojimą ir jų veikimą; netinkamu laiku ar nepakankamai reguliariai tikrinatės gliukozės kiekį; trūksta žinių apie maisto sudėtį (angliavandenių, baltymų ir riebalų bei palankų sveikatai jų santykį), skirtingą greitai ir lėtai įsisavinamų angliavandenių turinčio maisto įtaką gliukozės kiekiui ir mitybos planą).

Simptomai

Kiekvienas žmogus yra individualus, jo reakcija į per mažą gliukozės kiekį kraujyje yra savita, tad sergančiųjų diabetu hipoglikemijos simptomai gali būti skirtingi:

- gausiai prakaituojate;
- dažnai plaka širdis, trinka širdies ritmas;
- dreba rankos, kojos ar visas kūnas;
- jaučiate alkį;
- skauda, svaigsta galva;
- sutrinka pusiausvyrą;
- silpna, vargina nuovargis;
- pykina;
- dvejinasi akyse, neaiškiai matote, tarsi prieš akis būtų migla ar spalvotas filtras;
- išbąla oda;
- sunku susikaupti, sutelkti ir išlaikyti dėmesį.

Naktinė hipoglikemija

Naktinė hipoglikemija įvyksta miegant naktį, ne visada pažadina, todėl kartais sunku suprasti, ar ją patiriate. Nustatyta, kad iki 50 proc. mažo gliukozės kiekio kraujyje epizodų kyla naktį. Naktinė hipoglikemija yra viena iš hipoglikemijos nepažinimo formų.

Būdingi naktinės hipoglikemijos simptomai:

- gausiai prakaituojate naktį ir ryte pastebite, kad patalynė yra drėgna;
- naktį miegate neramiai, dažnai prabundate, sapnuojate ryškius sapnus, košmarus, „užstringate“ tame pačiame sapne, verkiate;
- naktį prabundate nuo dažno širdies plakimo;
- ryte nubudus skauda galvą, sunku keltis, jaučiatės neišsimiegoję, nepailsėję, pavargę;
- naktį ištikus sunkiai hipoglikemijai, aplinkiniai negali prikelti iš miego, būnate išpiltas prakaito ar įvyksta traukuliai;
- gliukozės kiekis naktį nukrenta <4 mmol/l;
- ryte dažnai nustatote neįprastai didelį gliukozės kiekį.

Kokių veiksmų imtis, įtarus naktinę hipoglikemiją?

1. Prieš eidami miegoti, įsitikinkite, kad prie lovos yra ranka pasiekiamo greitai įsisavinamų angliavandenių turinčio maisto naktinei hipoglikemijai nutraukti.
2. Jei gliukozės kiekis kraujyje prieš miegą yra $<5,5$ mmol/l, prieš eidami miegoti užkąskite.
3. Pamatuokite gliukozės kiekį naktį apie 2–3 val.
4. Jei naktį pajutote hipoglikemiją, skubiai suvartokite 15 g greitai įsisavinamų angliavandenių turinčio maisto (sausainių ir pieno, vidutinio dydžio sumuštinį, vaisių ar jogurto), laikykitės 15–15 taisyklės.

Pagalba įvykus hipoglikemijai

15–15 taisyklė – pastebėję vieną ar kelis hipoglikemijos simptomus, veikite greitai ir nedelsdami imkitės priemonių hipoglikemijai nutraukti:

1. Suvartokite **15 g** greitai įsisavinamų angliavandenių turinčio maisto produktų – gliukozės tablečių, cukraus, medaus, sulčių. Jei negalite valgyti (vemiame, pykina), reikėtų gerti sulčių, arbatos su cukrumi ar medumi, saldaus jogurto (t. y. vartoti skystą greitai įsisavinamų angliavandenių turintį maistą).
2. Palaukite **15 minučių** (tiek užtrunka angliavandenių patekimas į kraują).
3. Matuokite gliukozės kiekį kraujyje. Jei jis yra <4 mmol/l, kartokite ciklą nuo pradžios.

Jei gliukozės kiekis išlieka <4 mmol/l, **kartokite pirmą žingsnį kas 15 min.**, kol visi nemalonūs hipoglikemijos reiškiniai išnyks ir gliukozės kiekis kraujyje pakils. Pirmą žingsnį nerekomenduojama kartoti daugiau nei 3 kartus iš viso. Jei gliukozės kiekis po 45–60 min. išlieka <4 mmol/l, **kuo skubiau kvieskite pagalbą – artimuosius ar skambinkite Bendrojo pagalbos centro telefonu 112!**

Ką daryti, praėjus hipoglikemijos epizodui?

Matuokite gliukozės kiekį kraujyje, pajutę artėjančią hipoglikemiją ar jai įvykus:

- 15 min. po hipoglikemijos epizodo;
- pagerėjus savijautai ir išnykus simptomams ne trumpiau nei 1 val. nuo hipoglikemijos gydymo pradžios, nes visą šį laiką gliukozės kiekis yra linkęs mažėti;
- jei hipoglikemijos simptomai išnyko, tačiau iki planuojamo valgymo liko daugiau nei 1 val., užkąskite 15 g lėtai įsisavinamų angliavandenių ir 15 g baltymų turinčio maisto (pvz., sumuštinį ar sūrio ir 6 sausainius, riešutų sviesto ir 6 sausainius, neriebaus pieno ir 6 sausainius);
- stebėkite gliukozės rodiklius 24–48 val.;
- nepraleiskite planinės insulino injekcijos.

Kaip apsisaugoti nuo hipoglikemijos?

1. Tinkamu laiku ir rekomenduotomis dozėmis vartokite paskirtus vaistus.
2. Matuokite gliukozės kiekį kraujyje (kiekvieną kartą, pajutę hipoglikemijos simptomus, prieš ir po valgio, prieš ir po fizinio krūvio, jei karščiuojate, vemiame ar viduriuojate, prieš miegą).
3. Valgykite reguliariai ir turėkite angliavandenių gausaus maisto.
4. Derinkite fizinį aktyvumą, mitybą ir vaistų vartojimą (prieš sportuodami ar sunkiai fiziškai dirbdami ir krūvio metu, jei toks krūvis yra ilgalaikis: pamatuokite gliukozės kiekį, jei gliukozės kiekis yra <4 mmol/l, pavalgykite; jei švirkščiatis insulina, visada po injekcijos užkąskite).
5. Supažindinkite savo artimuosius su hipoglikemijos pavojais (perspėkite artimuosius, draugus, mokytojus ir kolegas darbe, kad sergate cukriniu diabetu, išvardinkite jiems hipoglikemijos simptomus, paaiškinkite jiems, kaip Jums pagelbėti, netikėtai sumažėjus gliukozės kiekiui, turėkite gliukozės tablečių su savimi, jei reikia – išmokykite juos sušvirkšti gliukagono).
6. Jei kartojasi hipoglikemijos, kreiptis į savo gydytoją, kad peržiūrėtų vartojamus vaistus ir koreguotų gydymą.

Šaltiniai:

1. American Diabetes Association. 6. Glycemic targets: standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021;44(suppl 1):S73–S84. doi: 10.2337/dc21-S006
2. Khunti K, Alsifri S, Aronson R, et al. Rates and predictors of hypoglycaemia in 27,585 people from 24 countries with insulin-treated type 1 and type 2 diabetes: the global HAT study. *Diabetes, Obesity, & Metabolism*. 2016;18(9):907–915. doi: 10.1111/dom.12689
3. Karter AJ, Lipska KJ, O'Connor PJ, et al. High rates of severe hypoglycemia among African American patients with diabetes: the surveillance, prevention, and management of diabetes mellitus (SUPREME-DM) network. *Journal of Diabetes and Its Complications*. 2017;31(5):869–873. doi: 10.1016/j.jdiacomp.2017.02.009
4. Silbert R, Salcido-Montenegro A, Rodriguez-Gutierrez R, Katabi A, McCoy RG. Hypoglycemia among patients with type 2 diabetes: epidemiology, risk factors, and prevention strategies. *Current Diabetes Reports*. 2018;18(8):53. doi: 10.1007/s11892-018-1018-0
5. American Diabetes Association. 12. Older adults: standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021;44(suppl 1):S168–S179. doi: 10.2337/dc21-S012
6. Masharani U. Diabetes mellitus & hypoglycemia. In: Papadakis MA, McPhee SJ, eds. *Current Medical Diagnosis & Treatment*. McGraw Hill; 2018:1222–1268.
7. Graveling AJ, Frier BM. The risks of nocturnal hypoglycaemia in insulin-treated diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice*. 2017;133:30–39. doi: 10.1016/j.diabres.2017.08.012
8. Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines Expert Committee, Yale JF, Paty B, Senior PA. Hypoglycemia. *Canadian Journal of Diabetes*. 2018;42(suppl 1):S104–S108. doi: 10.1016/j.cjcd.2017.10.010

Burnos sveikata ir cukrinis diabetas

Dauguma cukriniu diabetu (CD) sergančių žmonių žino, kad ši liga gali pažeisti akis, nervų sistemą, inkstus, širdį ir kitas svarbias organizmo sistemas. Bet ar žinote, kad CD taip pat gali sukelti ir burnos ertmės problemų?

Manoma, kad 90 proc. sergančiųjų CD yra stebimi vietiniai pokyčiai burnoje. Šių pažeidimų dažnis ir stiprumas yra siejamas su diabeto kontrole. Siekiant tai sužinoti, atliekamas gliukuoto hemoglobino (HbA1c) tyrimas, kuris vertina glikemijos kontrolę dviejų–trijų mėnesių laikotarpiu. Asmenys, kurių HbA1c yra didesnis nei 7 proc., vertinami kaip turintys prastą glikemijos kontrolę, o HbA1c vertė, neviršijanti 7 proc., yra siejama su mažesne komplikacijų, tarp jų ir burnos pažeidimų, rizika bei gera ligos kontrole.

Sergant CD, kraujyje padidėja gliukozės kiekis, todėl pasikeičia ir seilių sudėtis. Burnoje padaugėjus gliukozės, aktyvinausi bakterijų veikla, dėl to daugėja rūgščių ir sumažėja burnos pH (nurodo rūgštinę terpę). Žemas pH turi įtakos patogeninių mikroorganizmų, kurie ardo burnos minkštuosius ir kietuosius audinius, dauginimuisi – vystosi dantų ėduonis ir kitos burnos ertmės patologijos.

Dažniausios burnos ertmės ligos

Periodontitas

Hiperglikemija (padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje) neigiamai veikia visus minkštuosius ir kietuosius periodonto audinius. CD sergantiems žmonėms yra didesnė tikimybė susirgti periodontitu. Tai yra dantų supančių atraminių struktūrų: dantenu, raiščių, kaulo, danties šaknies cemento, pažeidimas. Periodontitas gali sukelti dantų skausmą, nuolatinį blogą burnos kvapą, kramtymo sunkumus ir net dantų netekimą. CD taip pat gali sulėtinti ir patį žaizdų gijimą, todėl periodontito gijimas užtrunka ilgiau.

Dantų ėduonis

Esant nekontroliuojamam CD ir nesilaikant jokių diabetu sergantiems siūlomų maitinimosi principų, dantų ėduonies išsivystymo rizika didėja. Sergantiems siūloma naudoti dantų pastą be jokių pridėtinių saldiklių (dažniausiai naudojamas sacharinas). Tai, kaip jau nustatyta, padeda sumažinti gliukozės kiekį seilėse ir padidinti seilių pH. Karieso vystymuisi bur-

noje taip pat svarbi ir burnos higiena. Sergant CD, tai yra ypač svarbu.

Halitozė (blogas burnos kvapas)

Per plaučius išskiriamo acetono ir lakius sieros junginius išsiskiriančių bakterijų kiekio padidėjimas asmenims, sergantiems CD, gali lemti halitozės (blogo burnos kvapo) atsiradimą. Tyrėjai teigia, kad blogas burnos kvapas yra būdingas 52 proc. CD sergančių pacientų, o jei glikemija nekontroliuojama, paplitimas gali itin padidėti.

Dantų paslankumas ir netekimas

Esant padidėjusiam gliukozės kiekiui kraujyje, ant danties šaknies cemento kaupiasi gliukuotos masės, kurios apsunkina dantį palaikančioms struktūroms fiziologiškai išlaikyti dantį alveolėje. Manoma, kad dėl gliukuotos masės kyla ir danties cemento pakitimų. Visas procesas sukelia dantų paslankumą, o vėliau – ir netekimą.

Dėl dantų paslankumo ar netekimo sergantiesiems CD kyla sunkumų parenkant tinkamą dietą, kadangi tampa sunkiau kramtyti ir kąsti maistą.

Burnos džiūvimas

Sergantieji CD dažnai skundžiasi ir sumažėjusiu seilių išsiskyrimu. Vienareikšmės priežasties negalima tvirtai nusakyti, tačiau manoma, kad tai, sergant CD, lemia padažnėjęs šlapinimasis, seilių liaukų funkcijų sutrikimas, pakitimai kraujagyslėse. Sumažėjus seilių, silpnėja ir burnos ertmės išsivalymo, sutepimo funkcijos, virškinimą skatinančios ir antimikrobinės savybės, todėl padidėja infekcijos rizika. Burnos sausumas gali sukelti įvairių kasdienių nepatogumų: apsunkintą kalbėjimą, valgymą ir rijimą. Taip pat gali išsivystyti liežuvio uždegimas, dantų ėduonis, skonio sutrikimai ir periodonto ligos.

Burnos kandidozė (pienligė)

Nors ir sveikų žmonių burnoje gali būti stebimi maži *Candida* grybelių kiekiai, CD lemia didesnę organizmo

jautrumą grybelinėms infekcijoms. Dėl organizmo imuninės funkcijos sutrikimų burnos kandidozė yra stebima ketvirtadaliui CD sergančių pacientų.

Lėtas žaizdų gijimas

Sunkesnis, ilgesnis žaizdų gijimas CD sergantiems pacientams yra susijęs su imuninės sistemos sutrikimais ir nepakankama kraujotaka. Vis dėlto, pacientams su gera diabeto kontrole sunkesnis žaizdų gijimas po danties šalinimo nėra stebimas.

Profilaktika

Cukrinio diabeto kontrolė

Optimali CD kontrolė – tai visuma priemonių: gyvenamosios korekcija ir svorio reguliavimas, fizinio krūvio ir maitinimosi principų pritaikymas, mokymas apie diabetą, gydymas vaistais, glikemijos kontrolė, hipertenzijos valdymas, lipidų apykaitos rodiklių reguliavimas, lėtinių CD komplikacijų ankstyvas diagnozavimas ir jų prevencija, taip pat žalingų įpročių atsisakymas. Siejant CD ir sveikatai palankų maitinimąsi bei burnos sveikatą, nustatyta, kad vaisių ir daržovių gausa maisto racione gerina periodonto sveikatą – mažėja dantenu kraujavimas.

Burnos higiena namuose

Pagrindiniai individualios higienos principai diabetu sergantiems yra panašūs kaip ir sveikiems asmenims. Dantys turėtų būti valomi 2 kartus per dieną, 2 minutes su fluoro turinčia dantų pasta, o 1 kartą per dieną valomi tarpdančiai. Patartina netrinti per stipriai dantų, nes taip galima pažeisti jautrias dantenas.

Žalingų įpročių atsisakymas

Rūkymas, CD fone, didina komplikacijų atsiradimą. Dažnai tai gali būti tik tamsių dėmių atsiradimas ant dantų ar dantenu pakitimai. Taip pat rūkymas gali sąlygoti ir dantų netekimą ar net paskatinti onkologinių susirgimų vystymąsi. Dėl to prie individualios burnos higienos ir sveikatos gerinimo CD sergantis žmogus turėtų atsisakyti žalingo įpročio – mesti rūkyti.

Reguliarus dantų apnašų šalinimas

Dantų siūlas, tarpdančių šepetėlis ar kitos priemonės tarpdančiams valyti yra labai svarbi individualios burnos higienos dalis, nes užtikrina apnašų kontrolę. Tai yra svarbus faktorius uždegimui sumažinti, kuris susijęs ir su mažesne rizika periodontitui išsivystyti. Taip pat tai padeda išsaugoti dantis nuo gedimo ir jų netekimo.

Reguliarūs vizitai pas gydytoją odontologą

Remiantis tyrimais, 90 proc. sergančiųjų CD turi burnos ertmės problemų dėl per retų profilaktinių apsilankymų pas odontologą, kurie turi būti atliekami kas 3 mėnesius. Profesionali burnos higiena diabetu sergantiems turėtų būti atliekama bent du kartus per metus.

Literatūros sąrašas:

- Cicmil S, Mladenović I, Krnić J, Ivanović D, Stojanović N. Oral alterations in diabetes mellitus. *Balkan Journal of Dental Medicine*. 2018; 22(3): 7–14.
- Borgnakke WS. IDF Diabetes Atlas: Diabetes and oral health - A two-way relationship of clinical importance. *Diabetes Research and Clinical Practice*. 2019 Nov; 157:107839. DOI: 10.1016/j.diabres.2019.107839. PMID: 31520714.
- Graves DT, Ding Z, Yang Y. The impact of diabetes on periodontal diseases. Vol. 82, *Periodontology 2000*. Blackwell Munksgaard; 2020. p. 214–24.
- Kudiyirickal MG, Pappachan JM. Diabetes mellitus and oral health. Vol. 49, *Endocrine*. Humana Press Inc.; 2015. p. 27–34.
- Gul A, Banjar M, Redwan M, Elkwahtehy WM, Graduate Student P, Author C. Influence of Diabetes Mellitus on Dental Health Status. *International Journal of Health Sciences & Research* (www.ijhsr.org) [Internet]. 2017; 7(1):124. Available from: www.ijhsr.org
- Rohani B. Oral manifestations in patients with diabetes mellitus. *World J Diabetes*. 2019 Sep 15; 10(9): 485–9.
- Nazir MA, Alghamdi L, Alkadi M, Albejan N, Alrashoudi L, Alhussan M. The burden of diabetes, its oral complications and their prevention and management. *Open Access Maced J Med Sci*. 2018 Aug 20; 6(8): 1545–53.
- McDevitt D, Gattullo B. Dental health and diabetes: The link between oral hygiene and wellness. *Nursing Made Incredibly Easy*. 2020 Jul 1; 18(4): 11–4.
- Cervino G, Terranova A, Briguglio F, De Stefano R, Famà F, D'Amico C, et al. Diabetes: Oral health related quality of life and oral alterations. Vol. 2019, *BioMed Research International*. Hindawi Limited; 2019.
- Wang Y, Xing L, Yu H, Zhao L. Prevalence of dental caries in children and adolescents with type 1 diabetes: A systematic review and meta-analysis. Vol. 19, *BMC Oral Health*. BioMed Central Ltd.; 2019.
- Leite RS, Marlow NM, Fernandes JK. Oral health and type 2 diabetes. In: *American Journal of the Medical Sciences*. 2013. p. 271–3.
- Graziani F, Gennai S, Solini A, Petrini M. A systematic review and meta-analysis of epidemiologic observational evidence on the effect of periodontitis on diabetes An update of the EFP-AAP review. Vol. 45, *Journal of Clinical Periodontology*. Blackwell Munksgaard; 2018. p.167–87.
- Chang Y, Lee JS, Lee KJ, Woo HG, Song TJ. Improved oral hygiene is associated with decreased risk of new-onset diabetes: a nationwide population-based cohort study. *Diabetologia*. 2020 May 1; 63(5): 924–33.
- Liccardo D, Cannavo A, Spagnuolo G, Ferrara N, Cittadini A, Rengo C, et al. Periodontal disease: A risk factor for diabetes and cardiovascular disease. Vol. 20, *International Journal of Molecular Sciences*. MDPI AG; 2019.
- Polak D, Sanui T, Nishimura F, Shapira L. Diabetes as a risk factor for periodontal disease – plausible mechanisms. Vol. 83, *Periodontology 2000*. Blackwell Munksgaard; 2020. p. 46–58.
- Kapadia J, Dodamani A, Baviskar P, Karibasappa GN, Pathak P, Bezalwar A. Effect of sugar-free and regular toothpaste on salivary glucose and pH among type 2 diabetes-A randomized crossover trial. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2017 Jul 1; 11(7): ZC71–5.
- Carramolino-Cuellar E, Lauritano D, Silvestre FJ, Carinci F, Lucchese A, Silvestre-Rangil J. Salivary flow and xerostomia in patients with type 2 diabetes. *Journal of Oral Pathology and Medicine*. 2018 May 1; 47(5): 526–30.
- Hatipoğlu Ö, Önsüren AS, Hatipoğlu FP, Kurt A. Caries-related salivary parameters and oral microbial flora in patients with type 1 diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Metab Res Rev*. 2022 Jul 1; 38(5).
- Borgnakke WS. IDF Diabetes Atlas: Diabetes and oral health – A two-way relationship of clinical importance. *Diabetes Res Clin Pract*. 2019 Nov 1; 157.
- Weijdijk LPM, Ziukaite L, Van der Weijden GA, Bakker EWP, Slot DE. The risk of tooth loss in patients with diabetes: A systematic review and meta-analysis. Vol. 20, *International Journal of Dental Hygiene*. John Wiley and Sons Inc; 2022. p. 145–66.
- Borgnakke WS, Genco RJ, Eke PI, Taylor GW. Chapter 31: Oral Health and Diabetes.

Diabetinė ketoacidozė: kas tai, kokios priežastys ir kaip jos išvengti?

Diabetinė ketoacidozė (DKA) yra pavojinga gyvybei diabeto komplikacija, kurią sukelia stiprus insulino trūkumas. Be insulino organizmas negali pernešti cukraus į ląsteles energijai, todėl pradeda skaidyti riebalus, išskirdamas kenksmingas chemines medžiagas – ketonus. Šie kaupiasi organizme ir rūgština kraują.

Ši būklė cukriniu diabetu sergantiems pacientams gali išsivystyti dėl insulino trūkumo ar padidėjus priešingai insulino veikiančių hormonų – gliukagono, katecholaminų, kortizolio ir augimo hormono – lygiui. Tokie pokyčiai dažnai atsiranda dėl sunkių gretutinių ligų, pavyzdžiui, karščiavimo, ar sunkių traumų. Diabetinė ketoacidozė taip pat gali būti pirmasis naujai diagnozuoto, dar insulinu negydyto diabeto požymis arba išsivystyti, kai praleidžiamos insulino injekcijos, leidžiamas nepakankamas jo kiekis ar sutrinka insulino tiekimas.

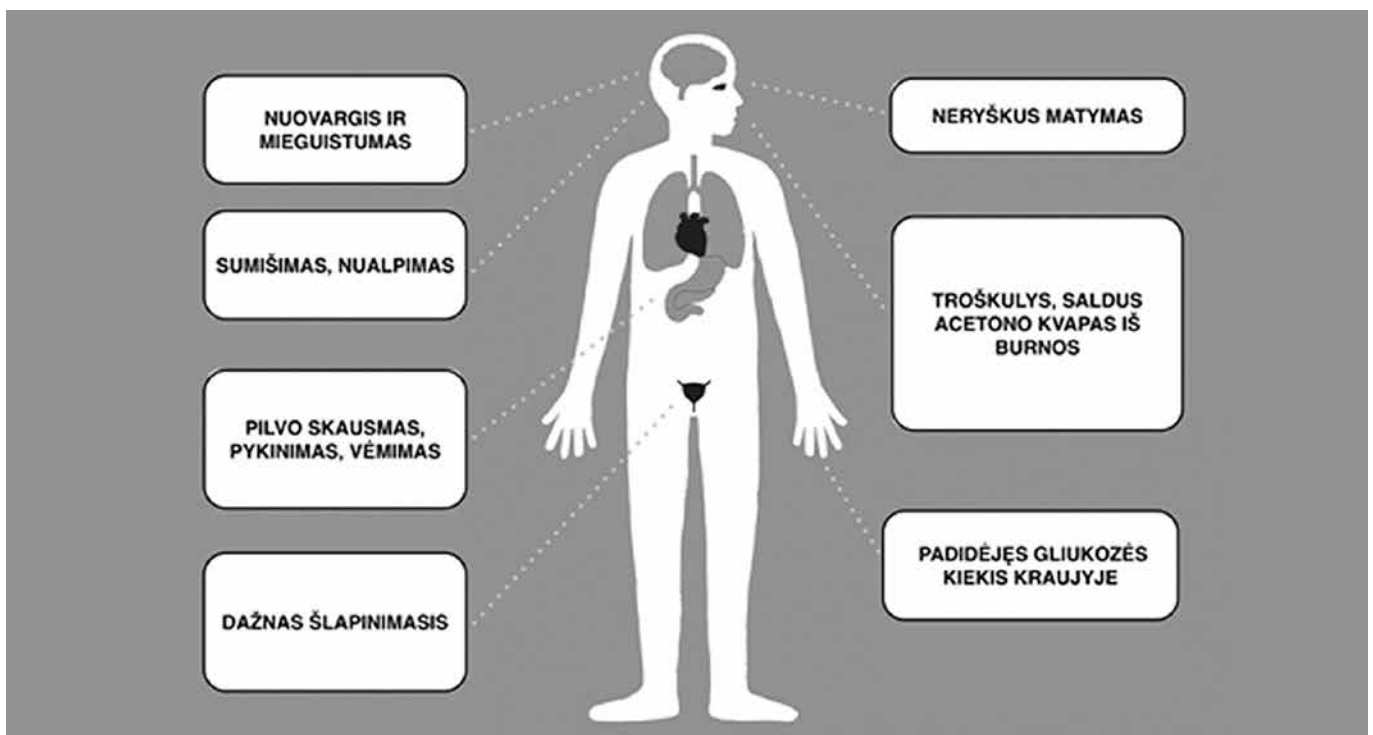
Dėl kokių priežasčių išsivysto DKA?

Kelios būklės gali lemti DKA vystymąsi, pavyzdžiui, infekcijos (ypač plaučių uždegimas ir šlapimo takų infekcijos), naujai

diagnozuotas diabetas, netinkamas insulino vartojimas ar per mažos jo dozės, miokardo infarktas, insultas, ūmus pankreatitas, traumas, nudegimai, operacijos, tam tikri vaistai, pavyzdžiui, gliukokortikoidai, beta adrenoblokatoriai, tiazidai ir netipiniai antipsichotikai. Psichologiniai veiksniai, tokie kaip depresija ir valgymo sutrikimai, nelegalių medžiagų vartojimas, taip pat gali padidinti DKA riziką.

Kokie yra diabetinės ketoacidozės simptomai?

- Didelis troškulys
- Dažnas šlapinimasis



- Nuovargis arba mieguistumas
- Sumišimas
- Neryškus matymas
- Pilvo skausmas
- Pykinimas arba vėmimas
- Saldus arba vaisių kvapo kvėpavimas (primenantis nagų lako valiklį arba kriaušių skonio saldinius)
- Nualpimas

DKA simptomai dažniausiai išsivysto per 24 valandas, tačiau gali atsirasti ir greičiau, ypač vaikams arba tiems, kurie naudoja insulino pompą. Veikite greitai: jei pastebėjote bet kurį iš šių požymių, nedelsdami kreipkitės į medikus. Ankstyvas simptomų atpažinimas gali užtikrinti greitą ir tinkamą pagalbą.

Kaip pasitikrinti, ar nėra DKA?

Jei pastebėjote DKA požymių, nedelsdami pasitikrinkite gliukozės kiekį kraujyje. Jei gliukozės kiekis kraujyje yra aukštas (virš 13 mmol/l), patikrinkite ketonų kiekį. Ketonų kiekį galima nustatyti ir namuose. Tai galite padaryti iš kraujo arba šlapimo mėginio. Kraujo ketonai matuojami iš kapiliarinio kraujo lašelio, naudojant specialų matuoklį (procesas panašus į glikemijos matavimą), o šlapimo ketonai vertinami pasitelkus specialias tyrimo juosteles, kurių spalvos pokytis lyginamas su spalvų lentele. Kraujo tyrimas yra tikslesnis, nes atspindi esamą situaciją. Tuo tarpu šlapimo tyrimas leidžia įvertinti ketonų kiekį, buvusį prieš kelias valandas.

- Mažiau nei 0,6 mmol/l – normalus ketonų kiekis kraujyje.
- Nuo 0,6 iki 1,5 mmol/l – lengva ar vidutinio sunkumo ketozė.
- Daugiau nei 1,5 mmol/l – galima jau įtarti ketoacidozę.

Jei neturite cukrinio diabeto diagnozės arba namuose neturite priemonių gliukozės ir ketonų lygiui įvertinti, tačiau jaučiate DKA simptomus, būtina kuo greičiau kreiptis į medikus.

Ką galima padaryti namuose, norint sumažinti ketonų kiekį?

- **Koreguokite aukštą gliukozės lygį insuliniu:** insulino dozė turėtų būti parenkama atsižvelgiant į individualų organizmo jautrumą insulinui.
- **Padidinkite skysčių vartojimą:** gerdami daugiau skysčių, padėsite sumažinti ketonų koncentraciją kraujyje, skatinsite jų pašalinimą iš organizmo ir užkirsite kelią dehidratacijai.
- **Užtikrinkite pakankamą elektrolitų kiekį:** elektrolitai, tokie kaip natrij, kalis ir magnis, yra būtini normaliai ląstelių veiklai. Sūrus ir šiek tiek šarminis mineralinis vanduo gali padėti atkurti elektrolitų balansą ir palaikyti tinkamą skysčių pusiausvyrą organizme.

Jei hiperglikemija tęsiasi, o ketonų kiekis toliau didėja, nepaisant pakankamo skysčių ir insulino vartojimo, būtina stebėti, ar nepasireiškia anksčiau minėti diabetinės ketoacidozės požymiai. Jei būklė užsitęsia, gali sutrikti centrinės nervų sistemos veikla, pasireikšti sąmonės ar elgesio pokyčiai, o negydant gali išsivystyti net ir koma. Diabetinė ketoacidozė yra rimta sveikatos problema, kuriai reikalinga kvalifikuota medicininė priežiūra, dažnai ir hospitalizacija.

Diabetinės ketoacidozės prevencija

Diabetinės ketoacidozės ir tolesnių hospitalizacijų prevencija yra labai svarbi šios būklės valdymo dalis.

- Siekiant palaikyti gerą ilgalaikę glikemijos kontrolę, būtina reguliariai stebėti gliukozės kiekį kraujyje ir laikytis tinkamai paskirto diabeto gydymo plano.
- Tinkamas insulino terapijos taikymas: jei vartojate insuliną, svarbu laikytis gydytojo nurodymų dėl dozių koregavimo ir injekcijų laiko. Niekada nenutraukite insulino vartojimo be specialisto leidimo. Nepamirškite laiku keisti insulino švirkštiklius, adatas ir pompos kateterius, kad būtų užtikrintas sklandus insulino tiekimas.
- Esant karščiavimui, kas 1–2 valandas tikrinkite gliukozės lygį kraujyje ir venkite užsitęsios hiperglikemijos. Siekite palaikyti gliukozės koncentraciją tarp 3,9 ir 10 mmol/l, net jei nevalgote – tam gali prireikti greito veikimo insulino korekcinio dozės. Jei yra galimybė, stebėkite ketonų kiekį kraujyje, siekdami, kad jis neviršytų 0,6 mmol/l.
- Užtikrinkite pakankamą skysčių suvartojimą, ypač ligos metu arba esant ilgalaikiam gliukozės kiekiui padidėjimui.
- Stenkitės laikytis maistingos ir subalansuotos mitybos, sportuokite ir palaikykite sveiką kūno svorį. Tai padės pagerinti gliukozės kontrolę ir sumažinti diabetinės ketoacidozės riziką.

Gydytoja Aistė Kairytė

Literatūros šaltiniai:

1. Eledrisi MS, Elzouki AN. Management of Diabetic Ketoacidosis in Adults: A Narrative Review. *Saudi J Med Med Sci.* 2020 Sep-Dec;8(3):165-173. doi: 10.4103/sjmmms.sjmmms_478_19. Epub 2020 Aug 20. PMID: 32952507; PMCID: PMC7485658.
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 2. Classification and diagnosis of diabetes: standards of care in diabetes-2024. *Diabetes Care.* 2024;47(Suppl 1):S20-S42. PMID: 38078589 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38078589/.
3. Atkinson MA, McGill DE, Dassau E, Laffel L. Type 1 diabetes. In: Melmed S, Auchus RJ, Goldfine AB, Koenig RJ, Rosen CJ, eds. *Williams Textbook of Endocrinology.* 14th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 36.
4. Maloney GE, Glauser JM. Diabetes mellitus and disorders of glucose homeostasis. In: Walls RM, ed. *Rosen's Emergency Medicine: Concepts and Clinical Practice.* 10th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2023:chap 115.

Kas yra glikozilintas hemoglobinas (HbA1c) ir kodėl svarbu periodiškai tirti jo koncentraciją kraujyje?

Hemoglobinas yra raudonųjų kraujo kūnelių (eritrocitų) baltymas, pernešantis deguonį visoms organizmo ląstelėms ir gebantis jungtis su kraujo gliukoze. Hemoglobino ir gliukozės junginys vadinamas glikozilintu hemoglobinu (HbA1c). Kuo didesnis yra gliukozės kiekis kraujyje, tuo daugiau HbA1c susidaro.

Eritrocitai gyvuoja apie 120 dienų, po to suyra, o HbA1c atspindi vidutinį kraujo gliukozės kiekį, buvusį 1,5–3 mėn. laikotarpiu. Sveikų asmenų HbA1c dydis – 4,8–6,0 proc. HbA1c tyrimas yra vertingas ilgalaikiai cukrinio diabeto kontrolei, kadangi kuo didesnė jo koncentracija kraujyje, tuo didesnis diabetinių komplikacijų pavojus. Sergantiems cukriniu diabetu šį tyrimą, kurio išlaidas kompensuoja Valstybinė ligonių kasa, rekomenduojama atlikti ne mažiau kaip 4 kartus per metus. Jį atlikus kas 3 mėn., su gydančiu gydytoju aptarti cukrinio diabeto gydymo kontrolę, diabetinių komplikacijų, pažeidžiančių nervus, akis, inkstus, širdies ir kraujagyslių sistemą, rizikos laipsnį.

Šiame straipsnyje paaiškinsime, ką reiškia HbA1c, kodėl svarbu siekti tikslingo lygio, ir išsamiau aptarsime HbA1c tyrimą. Taip pat pateiksime patarimų, kaip sumažinti HbA1c, jei jis yra per didelis.

Ką reiškia HbA1c?

HbA1c – tai, kaip minėta, glikuotas hemoglobinas. Jis susidaro, kai organizme esantis gliukozės (cukraus) perteklius prisitvirtina prie raudonųjų kraujo kūnelių. Organizmas negali tinkamai panaudoti gliukozės, todėl daugiau jos prisitvirtina prie kraujo kūnelių ir taip kaupiasi kraujyje. Raudonieji kraujo kūneliai yra aktyvūs apie 2–3 mėnesius, todėl šis rodiklis nustatomas kas ketvirtį.

Aukštas HbA1c lygis rodo, kad jūsų kraujyje yra per daug gliukozės. Tai reiškia, kad padidėja komplikacijų, susijusių su cukriniu diabetu, rizika. Padidėjusi HbA1c koncentracija kraujyje įspėja apie galimus akių, širdies, inkstų, nervų sistemos sutrikimus.

Kas yra HbA1c tyrimas?

HbA1c tyrimo rezultatas yra vidutinės gliukozės koncentracijos kraujyje per pastaruosius tris mėnesius išraiška, kuri leidžia įvertinti, ar paciento diabetas yra gerai kontroliuojamas,

ar reikia keisti gydymą. HbA1c tyrimas gali būti atliekamas suaugusiųjų diabeto patikrai ir diagnozei nustatyti, tačiau **NEGALI** būti atliekamas šiais atvejais:

1. Netinka atrankai dėl su cistine fibroze susijusio diabeto.
2. Neturėtų būti atliekamas gestaciniam diabetui diagnozuoti nėščiosioms.
3. Neturėtų būti atliekamas diabetui diagnozuoti vaikams ir paaugliams.
4. Neatliekamas asmenims, kurie patyrė sunkų kraujavimą arba kuriems buvo perpiltas kraujas, kurie serga lėtiniais inkstų nepakankamumu arba kepenų liga, geležies stokos anemija, vitamino B12 stokos anemija, hemoglobinopatijomis (pvz., pjautuvine anemija ar talasemija).

Tokiais atvejais diabeto patikrai ir diagnozei turėtų būti atliekami tik laboratoriniai tyrimai, pagrįsti gliukozės kiekio nustatymu: gliukozės tolerancijos mėginys (GTM) ir gliukozės kiekis plazmoje nevalgius.

Ką reiškia mano rezultatai?

Koks turi būti Jūsų siektinas (tikslinis) glikozilintas hemoglobinas, parinks gydytojas.

Bendrosios rekomendacijos:

- Tikslinis HbA1c daugeliui pacientų turėtų būti mažesnis kaip 7,0 proc. (be sunkių hipoglikemijų, reikalaujančių kito žmogaus pagalbos), siekiant išvengti cukrinio diabeto komplikacijų.
- HbA1c, mažesnis kaip 6,5 proc., gali būti tikslingas pacientams, kuriems naujai nustatytas 2 tipo cukrinis diabetas ir nėra komplikacijų. Taip siekiama užtikrinti labai griežtą kontrolę ir užkirsti kelią komplikacijoms išsivystyti, tačiau tai neturi didinti hipoglikemijų rizikos.
- HbA1c, siekiantis 7,0–8,5 proc., gali būti rekomenduojamas pacientams, esant hipoglikemijų rizikai, sunkioms lėtinėms ligoms.

Tyrimą atliekant cukrinio diabeto gydymo stebėsenos tikslu, HbA1c vertės turi būti mažesnės nei 53 mmol/mol (7 %)

Kuo arčiau tikslo yra sergančių cukrinio diabetu HbA1c rezultatai ir kai nepatiriami pernelyg dideli hipoglikemijos (sumažėjusios gliukozės kiekio) epizodai, tuo geresnė gliukozės kiekio kraujyje kontrolė. Didėjant HbA1c vertėms, didėja ir komplikacijų rizika.

Gydymo tikslai gali skirtis priklausomai nuo paciento amžiaus, prieš kiek laiko buvo diagnozuotas cukrinis diabetas, kitų gretutinių ligų, komplikacijų (regos sutrikimų, inkstų pažeidimo) ir hipoglikemijos epizodų buvimo.

HbA1c neatspindi laikinų, ūminių gliukozės kiekio kraujyje pokyčių.

Bet kuri liga ar medicininė būklė, kuri turi įtakos eritrocitų kokybei ir skaičiui (pvz., geležies stokos anemija, didelių aspirino dozių vartojimas, vitamino B12 ar folio rūgšties trūkumas, hemolizė), gali pakeisti HbA 1c rezultatus, todėl jie bus netikslūs.

Patarimai, kaip sumažinti HbA1c lygį, jei jis yra per didelis

Jei HbA1c lygis viršija tikslinį lygį, gydytojas gali pateikti pasiūlymų, kaip sumažinti jį ir galimų komplikacijų riziką. Prieš imdamasis drastiškų gyvenimo būdo pokyčių, žmogus turėtų tai aptarti su gydytoju. Galimi patarimai, kaip sumažinti HbA1c lygį:

- **Vaistų peržiūra:** svarbu užtikrinti, kad asmuo tinkamai laikytųsi savo gydytojo paskirto gydymo plano.
- **Reguliarūs fiziniai pratimai:** fizinis aktyvumas yra naudingas bendrai sveikatai ir gali būti naudingas mažinant gliukozės kiekį kraujyje.
- **Sveika mityba:** subalansuota ir maistinga mityba gali padėti valdyti gliukozės kiekį kraujyje. Be to, tai gali padėti žmonėms pasiekti bet kokius svorio mažinimo tikslus.
- **Diabeto mokymo kursai:** kai kuriems žmonėms gali būti naudinga lankyti edukacinius kursus ir mokymosi strategijas, kad veiksmingiau valdytų gliukozės kiekį kraujyje.

Gydytoja Aistė Kairytė

2024 metais vykusių akcijų rezultatai

Cukrinis diabetas – klatinga, lėtinė endokrininė liga, kurios metu išsivysto kasos išskiriama insulino trūkumas ar insulino atsparumas (organizmas insulino negali veiksmingai įsisavinti), sutrinka angliavandenių apykaita, didėja gliukozės kiekis kraujyje. Siekiant diagnozuoti šią ligą, atliekami specialūs tyrimai. Esant diabetui, nustatoma hiperglikemija – padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje. Sveiko žmogaus kraujyje gliukozės kiekis nevalgius yra 3,33–5,55 mmol/l. Cukrinį diabetą galima įtarti, jei gliukozės koncentracija kraujo serume nevalgius yra lygi arba daugiau nei 6,1 mmol/l, o praėjus 2 val. po valgio – daugiau nei 7,8 mmol/l.

Pagal 2024 metais vykusių akcijų rezultatus iš 3 796 profilaktiškai ištirtų žmonių net 8,7 proc. galima įtarti cukrinį diabetą dėl nustatytos didesnės gliukozės koncentracijos kraujo serume. Taip pat, atsižvelgus į statistinius duomenis, pastebėtas ir didesnis cukrinio diabeto dažnis tarp vyresnių nei 40 metų žmonių, turinčių antsvorį, ir esant cukrinio diabeto diagnozei šeimos anamnezėje. Šie faktoriai didina cukrinio diabeto riziką. Svarbu paminėti, kad šios ligos rizikos veiksniai priklauso nuo diabeto tipo. 2 tipo cukrinis diabetas sudaro apie 90 proc. visų diabeto atvejų ir dažniausiai išsivysto dėl paveldimumo, netinkamų mitybos įpročių, per mažo fizinio aktyvumo, ilgalaikio streso ir miego trūkumo. Sergant šia liga, ląstelės tampa atsparios insulinui – nors organizme insulinas gaminamas, jis nebegali tinkamai atlikti savo funkcijos. Nors 2 tipo cukrinis diabetas pradžioje dažnai būna be simptomų, dėl palaipsniui di-

dėjančio gliukozės kiekio kraujyje jis yra ne mažiau pavojingas nei 1 tipo diabetas. Negydomas ar laiku nenustatytas, šis diabetas sukelia lėtines komplikacijas, o vėliau, išsekus kasos rezervams, gali išsivystyti ir ūmios komplikacijos, būdingos 1 tipo diabetui. 1 tipo cukrinis diabetas dažniausiai diagnozuojamas vaikams ir jauniems žmonėms iki 35 metų. Organizme pradeda gamintis medžiagos, kurios puola kasą ir stabdo insulino gamybą. Paveldimumas ir persirgtos virusinės infekcijos taip pat gali prisidėti prie šios ligos atsiradimo. Per kelis mėnesius nuo ligos pradžios išryškėja simptomai: nuovargis, stiprus troškulys, padidėjęs apetitas, dažnesnis šlapinimasis, o vėliau – acetono kvapas iš burnos. Šio tipo diabetui gydyti insulinas skiriamas nuo pat diagnozės nustatymo.

Žinoma, kažkurio iš išvardintų cukrinio diabeto rizikos veiksnių atpažinimas dar nereiškia, kad susirgsite šia liga. Tačiau tai yra vieni iš įspėjamųjų ženklų, kuriuos suvaldžius galima užbėgti šiai ligai už akių. Rizikos veiksnius galima sumažinti, keičiant gyvenimo būdą: subalansuota mityba, reguliarus fizinis aktyvumas, svorio kontrolė ir reguliari medicininė patikra.

Be to, šių akcijų metu gliukozę tikrinosi dar 577 žmonės, kuriems jau anksčiau yra nustatyta cukrinio diabeto diagnozė. Liūdina tai, kad net 45,2 proc. jų liga nėra tinkamai valdoma. Visiems šiems žmonėms rekomenduota kreiptis į savo šeimos gydytojus patarimo dėl sveikatos kontrolės gerinimo.

Gydytoja Aistė Kairytė

Pasaulyje viskas sukasi ratu

Tokiais žodžiais lapkričio 21 d. prabilo Pakruojo rajono diabeto klubo „Vita“ pirmininkė Adelė Dobilienė į žmones, kurie gausiai susirinko Pakruojo sinagogoje paminėti Pasaulinę diabeto ir Jungtinių Tautų dieną. 2024-aisiais ir dar dvejus metus vyksiantys renginiai, skirti šiai dienai, pavadinti „Diabetas ir gera savijauta“.

Tiek klubo nariai, tiek į renginį atėję pakruojiečiai išklausė gausius sveikinimus ir muzikinius pasirodymus. Taip pat buvo pagerbti jubiliejus šventę klubo „Vita“ nariai.

Nuotakai pakelti renginį daina pradėjo Pakruojo kultūros centro direktorė Arina Janeliūnienė. Po jos pasirodymo iš savo vietų pakilo Pakruojo rajono vadovai: rajono savivaldybės meras Saulius Margis, vicemerai Simona Lipskytė ir Virginijus Kacilevičius, administracijos direktorius Mindaugas Veliulis, Pakruojo seniūno pavaduotoja Edita Adomaitienė, UAB „Medicus Lt“ šeimos gydytoja Virginija Kazlauskienė, Pakruojo rajono pirminės sveikatos priežiūros centro direktorius Agnius Karmonas, Pakruojo rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Laisvida Badauskienė, vyriausioji specialistė (savivaldybės gydytoja) Vilma Žuvininkienė.

Sveikindamas susirinkusius, meras S. Margis sakė, kad „šioje kompanijoje nuotaikos labai kelti nereikia, nes susibūrę į klubą žmonės daro viską, kad cukrinis diabetas būtų suvaldytas.

Čia jie gali gauti daug informacijos, jei reikia, pagalbos įvairiose situacijose. Bendra veikla ir susikalbėjimas taip pat padeda išlaikyti sveikatą ir pakelti nuotaiką“. Teikdamas dovaną, meras linkėjo, „kad Jūsų, Adele, balsas būtų išgirstas, draugai gerbtų ir dėliaugtųsi, ir kad pati būtumėte laiminga“.

– Noriu pasidžiaugti, kad jūs patys esate aktyvūs ir buriatės į klubą, rūpinatės savo sveikata, – sveikindama klubo „Vita“ narius, sakė savivaldybės Socialinės rūpybos skyriaus vedėja Daiva Rutkevičienė. Ji taip pat linkėjo sveikatos klubo nariams ir nenuilstančiai pirmininkei A. Dobilienei.

Sveikatos priežiūros centro direktorius A. Karmonas, jau ne pirmus metus atvykstantis į šios dienos minėjimą, dėliaugėsi gausiai susirinkusiais ir priminė, kad Pasaulinės diabeto dienos simbolis yra mėlynas apskritimas. Ši spalva simbolizuoja vienybę ir tikėjimą, kad diabetas ateityje bus išgydytas. Direktorius linkėjo klubui augti, kvietė rūpintis ne tik savimi, bet ir šalia esančiu, draugauti, nes kartu daug lengviau pakelti visas



Autorės nuotraukoje iš dešinės: Pakruojo rajono savivaldybės vicemerai Virginijus Kacilevičius, meras Saulius Margis, rūpybos skyriaus vedėja Daiva Rutkevičienė, vicemerė Simona Lipskytė, administracijos direktorius Mindaugas Veliulis.

negandas. Taip pat A. Karmonas priminė, kad slaugos komanda teikia slaugos paslaugas namuose. Tam skirti net 22 komandos nariai. Slaugytojas, slaugytojo padėjėjas, kineziterapeutas ir ergoterapeutas į ligonio, kuriam reikalinga slauga, namus atvažiuoja nemokamai, tam tereikia šeimos gydytojo „palaiminimo“.

Sveikinti diabeto klubo „Vita“ narių atvyko net keturios gydytojos. Pirmoji kalbėjo „Medicus Lt“ šeimos gydytoja V. Kazlauskienė. Ji susirinkusiuosius pasveikino gimtadienio proga, mat Pasaulinę diabeto dieną diabetu sergantis žmogus turėtų pagalvoti ir susimąstyti apie savo ligą, jos valdymą. Prasmingai skambėjo gydytojos žodžiai, kad „liga yra kaimynas, su kuriuo reikia sutarti, bet tvoros neišardyti...“ V. Kazlauskienė taip pat priminė, kaip svarbu visiems būti bendrystėje: „Kad ir kaip nedirštu atverti klubo duris ir pasisakyti, kad sergu cukriniu diabetu, to reikėtų nebijoti.“ O kalbėdama apie ligonių slaugymą namuose, sakė, kad „kartais medikai gali ir nežinoti, kad jums reikalinga slauga. Paskambinkite gydytojai ar slaugytojai, pastaroji atvažiavusi užpildys klausimyną ir reikalui esant paslauga bus teikiama“.

Garbės viešnia gydytoja L. Duderienė iš Biržų pasidžiaugė ilgamete draugyste. Ji priminė, kokius periodus išgyvena žmogus, išgirdęs diagnozę „cukrinis diabetas“. Ypač sunkus yra neigimo periodas. Po jo ateina susitaikymo su liga laikas, tuomet ir buriamasi į klubus, kalbamasi su sergančiu tokia pat liga. Gyvenimo kokybė gali būti nebloga, jei žmogus bendraus ir bendradarbiaus su gydytoju, šviesis, rinksis atitinkamą maistą, sportuos.

Gydytoja neurologė Jurga Misevičienė iš Vilniaus sakė: „Kaip ir kiekvieną kartą, kai Adelė kviečia, važiuoju į Pakruojį, nes tai geriausia diena švęsti ir pabūti geroje kompanijoje.“ Anot J. Misevičienės, „ligonių sveikata yra lyg kėdė: stovi ant keturių kojų – gebėjimo susitvarkyti su stresu, miego, mitybos ir judėjimo. Būrimasis į klubus padeda ne tik kovoti su stresu, atneša teigiamų emocijų, bet ir „sutvirtina“ kitas „kojas“. Į klubą reikia eiti, nes čia galima pasimokyti, pasikalbėti rūpimomis temomis“.

Pakruojo savivaldybės gydytoja Vilma Žuvininkienė pajuokavo, kad nespėjo atvykti su rajono vadovais, todėl sveikino atskirai.

„Medicus Lt“ direktorius Audrius Kazlauskas perdavė diabeto klubui „Vita“ Pakruojo LIONS klubo sveikinimus. LIONS klubai gyvuoja virš 100 metų, o jų veikla prasidėjo nuo pagalbos akliesiems ir silpnaregiams. Dabar daugiausia dėmesio jie skiria cukrinio diabeto programai. Nors Pakruojo LIONS klubas veikia vos vienerius metus, jo nariai jau prisidėjo prie diabeto prevencijos: per vykdomas akcijas virš 1000 žmonių nustatytas gliukozės kiekis kraujyje.

– Galima daug nuveikti, to pavyzdys – Adelė. Jei pastebėsite šalia žmogų, kuris turi simptomus, panašius į jūsų, paraginkite jį kreiptis pagalbos, – sakė A. Kazlauskas. – O dovanų – finansinė parama diabetu sergančiam vaikui.

Pakruojo rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Laisvida Badauskienė pasidžiaugė, kad 2024 m. vasarą kartu su klubu vykdė projektą, tad teko labai aktyviai bendrauti. Anot jos, niekas nenori sirgti, be to, ši liga yra kontroliuojama. Tad ypač smagu, kad klubo „Vita“ pirmininkė ištiesė pagalbos ranką mokyklinukui, kuriam diagnozuotas cukrinis diabetas. Ji konsultavo ir surado reikalingus bei galinčius padėti specialistus.

Sensorių padovanojusiai kompanijos „Allium“ atstovei Agnei Čižauskienei buvo įteiktas Angeliukas, kad saugotų šią moterį. A. Čižauskienė ne tik pakvietė mokytis valdyti ligą, bet ir pažadėjo padėti valdyti naująsias priemones. Kompanijos „Roche Lietuva“, kuri platina gliukozės kiekio kraujyje matavimo sistemas, atstovė Aurelija Aleksienė skyrė materialinę pagalbą stojančiam į klubą naujam nariui ir dovanavo jam knygą „Aš ir mano diabetas“.

Nemažai gražių žodžių klubui ir jo pirmininkei A. Dobilienėi tarė ir atvykę svečiai bei klubo partneriai. Eglė Rimaitienė iš kompanijos „Biofarmacija“ palinkėjo pirmiausia skirti dėmesio sau. Ji pristatė Izraelio kompanijos išleistus naujus maisto papildus „Magnulin“ (magnį su inulinu).

Sveikino ir Reda Cepelienė – privačios įmonės „Sauga į namus“ specialistė. Ši įmonė taip pat yra ilgametė pakruojiečių, kai juos stipriai prispaudžia bėdos ir jau nebegali susidoroti patys, pagalbininkė. Prie sveikinimų prisidėjo ir medicinos įmonių atstovės: „Doppel Herz“ – Gitana Andriūnienė, „Tena“ – Ledrūna Petraitytė, „Worwag Pharma“ – Sandra Žainienė, „Valentis“ – Vaida Valuckė.

A. Dobilienė pranešė, kad nuo lapkričio 13 d. jau galima įsigyti naujų vaistų diabetui gydyti. Jie skirti tiems, kurie persirgo infarktu, kuriems stentuota širdis, sunkus inkstų pažeidimo lygis. Dėl jų reikėtų kreiptis į šeimos gydytoją.

Muzikinius sveikinimus susirinkusiesiems dovanavo Lietuvos pensininkų sąjungos „Bočiai“ Pakruojo bendrijos moterų ansamblis (pirmininkė Birutė Venslauskienė.). Pasveikinti ir jubiliečiai: S. Juodzevičienė, P. Vasiliauskas, D. Olberkienė, A. Grigienė, A. Adomaitis, D. Janikūnienė, A. Juzėnienė, A. Franka, S. Kilčiauskienė, R. Zaleckas, I. Urbonienė, S. Valavičius, R. Berzinienė, L. Poškus, S. Zupkevičius, R. Kvedaras, I. Anicionytė, T. Gaurilavičienė, A. Bajarienė, G. Klyvienė, R. Grigalienė ir P. Gaidauskas.

Gražus Pasaulinės diabeto dienos minėjimas buvo tęsiamas Sigutėnų kaimo bendruomenės namuose. Klubo pirmininkė A. Dobilienė nuoširdžiai dėkoja klubo nariams, prisidėjusiems prie renginio organizavimo, visiems sveikinusiems ir skyrusiems gražius žodžius bei dovanas. Taip pat dėkoja „Euro vaistinei“, „Biofarmacijos“ (vadovė Ieva Kontrimaitė) ir „Tena“ kompanijoms, kurios klubo nariams dovanavo gražias dovanėles.

Alma Bajalienė

Diabeto dienos minėjimas Tauragėje

Tauragės diabeto bendrija „Insula“, įkurta 1996 m., kiekvienais metais mini Pasaulinę diabeto ir Jungtinių Tautų dieną. Šįkart ji Tauragėje paminėta 2024 m. lapkričio 15 d.

Mūsų diabeto bendrija, jungianti 37 narius, aktyviai dirba visus metus, ne tik ataskaitiniu laikotarpiu. Vieną dieną per savaitę nariai renkasi pasikalbėti, pasidalinti žiniomis, pasitarti, pasimokyti vieni iš kitų, aptarti nuveiktus darbus ir planus ateičiai. Jie lankosi Lietuvos diabeto asociacijos (LDA) organizuojamuose mokymuose, renginiuose. Bendrija „Insula“ pagal LDA programą taip pat vykdo švietėjišką veiklą, mokymus, organizuoja susibūrimus sergantiesiems diabetu, jų šeimų nariams ir prijuočiantiesiems. Didelė dalis narių yra aktyvūs šioje veikloje.

Įgyvendinant asmenims su negalia teisiniams interesams atstovaujančios LDA 2024 m. veiklos rėmimo projektą, bendrija „Insula“ teikė aktyvios pagalbos paslaugas asmenims, turintiems akivaizdžių negalios požymių, kol jiems dar nenustatytas neįgalumo ar dalyvumo lygis. Tauragės diabeto bendrijos „Insula“ pirmininkas Antanas Arcišauskas ir kiti jos nariai susitiko,

aplankė ar telefonu bendravo su sergančiais cukriniu diabetu bendrijos nariais, kurie turi judėjimo sveikatos problemų. Išklause, patarė, palaikė morališkai. A. Arcišauskas ir Aldona Pilypienė net keletą kartų lankė juos namuose. Su Birute Minkevičiene, Irena Zmuidinavičiene, Nijole Kvietkiene, Janina Linkevičiene, Kęstučiu Šimkumi, Audrone Urbutiene, Magiliona ir Kęstučiu Eglonais bendrijos patalpose ar telefonu kalbėta apie sveikos gyvensenos ugdymą, psichinės pagalbos poreikį.

Ypatingas dėmesys 2024 metais skirtas aktyviam bendravimui. Organizuota pramoginių kelionių, kurios praturtino ir kūną, ir sielą. Pramogaudami bendrijos „Insula“ nariai daug sportavo, žaidė įvairius žaidimus. Tam nepralenkiamas organizatorius yra visų mylimas bendrijos narys Vytautas Petraitis. O iš Zosės Širvaitienės visada sulaukiame nemažai praktinių patarimų, rengiant projektus.

Aldona Pilypienė

Tauragės diabeto bendrijos „Insula“ narė



Kalba Antanas Arcišauskas, Tauragės diabeto bendrijos „Insula“ pirmininkas

Žinutė iš Raseinių diabeto klubo

Sausio mėnesį vykęs Raseinių rajono klubo „Diabetas“ narių susitikimas buvo ypatingas – jį praturtino nuostabus koncertas, kurį mums dovanojo Raseinių rajono kultūros centro Viduklėje Gerdos ir Ligitos vokalinis duetas. Jų jautriai ir profesionaliai atliekamos dainos sukūrė jaukią, širdį šildančią atmosferą. Muzika ne tik džiugino, bet ir sujungė mus visus, suteikdama gerų emocijų ir įkvėpimo. Esame joms nuoširdžiai

dėkingi už padovanotas akimirkas, kurios leido trumpam pamiršti rūpesčius ir tiesiog pasimėgauti bendryste bei gražiais muzikos garsais.

Inga Karpinienė
Raseinių rajono klubo
„Diabetas“ pirmininkė



Raseinių rajono klubo „Diabetas“ narių susitikime

Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujanti Lietuvos diabeto asociacijos 2024 metų veiklos rėmimo projekto įgyvendinimo apžvalga

Projekto tikslas

- Atstovauti diabetu sergantiems asmenims su negalia, ginti jų teises, telkti juos bendroms veikloms.
- Skatinti asmenis su negalia aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime, mokymo, fizinio aktyvumo ir kultūros renginiuose.
- Didinti asmenų su negalia, jų šeimų narių ir visuomenės informuotumą negalios klausimais, apie diabeto drastiško plitimo priežastis, ligos ir komplikacijų simptomus, prevenciją.
- Teikti konsultavimo ir emocinės pagalbos paslaugas asmenims, turintiems negalios požymių, jų šeimoms.

Vykdytos projekto veiklos

- Teisių gynimas
- Specialistų kvalifikacijos tobulinimas
- Asmenų su negalia savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas mokymuose, seminaruose, stovyklose
- Aktyvaus poilsio renginiai asmenims su negalia
- Kultūros renginiai asmenims su negalia
- Periodinių leidinių, susijusių su asmenų su negalia socialine integracija ir lygių galimybių asmenims su negalia sudarymu, leidyba
- Ankstyvosios pagalbos paslaugos teikimas asmenims, turintiems akivaizdžių negalios požymių, iki jiems dar nenustatytas neįgalumo lygis ar dalyvumo lygis, ir (ar) jų šeimų nariams

Teisių gynimas

Nuolatinio pobūdžio atstovavimas

- Dalyvauta 6 valstybės institucijų (Lietuvos Respublikos Seimo Sveikatos reikalų komiteto, Vyriausybės, Finansų, Sveikatos apsaugos, Socialinių reikalų ir darbo ministerijų, Vilniaus teritorinės ligonių kasos) sudarytų 9 komitetų, tarybų, komisijų, darbo grupių 85 posėdžiuose. Išsakyti sergančiųjų įvairiomis ligomis, žmonių su negalia keliami sveikatos priežiūros klausimai, teikti siūlymai teisės aktams tobulinti ir dalyvauta teisės aktų derinime.
- Dalyvauta 8 miestų ir rajonų savivaldybių institucijų (Vilniaus, Marijampolės, Šakių, Pakruojo, Plungės, Mažeikių, Radviliškio, Vilkaviškio) sudarytų 15 tarybų, komisijų 58 posėdžiuose. Atkreiptas tarybų, komisijų narių dėmesys į problemas, su kuriomis susiduria sergantieji ir asmenys su negalia įvai-

riuose rajonuose. Buvo siūloma, kaip reikėtų spręsti asmenims kylančias problemas.

Švietėjiški renginiai

- 15 mokymų vyko 2024 m. balandžio–birželio mėnesiais Druskininkų miesto savivaldybėje, Anykščių, Marijampolės, Pakruojo, Pasvalio, Plungės, Radviliškio, Šakių, Tauragės, Vilkaviškio rajonų savivaldybėse.
- Suteikta informacija apie cukrinio diabeto profilaktiką, ligos rizikos faktorius, simptomus, galimybes išvengti ligos komplikacijų, asmenų su negalia teises į valstybės kompensuojamo gydymo prieinamumą. Pageidaujantiems renginių dalyviams buvo atlikti profilaktiniai gliukozės kraujyje tyrimai. 15 švietėjiškų renginių pagal nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo 531 suaugęs asmuo (iš jų 110 su negalia) ir 115 vaikų (tarp kurių 1 su negalia).

Respublikinė konferencija

- Respublikinė konferencija „Diabetas ir gera savijauta“, skirta Pasaulinei diabeto ir Jungtinių Tautų dienai minėti, vyko 2024 m. lapkričio 14 d. Vilniuje, KB Lietuvos kooperatyvų sąjungos salėje. Respublikinėje konferencijoje dalyvavo 125 asmenys, iš jų 45 su negalia. Pagal nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo 70 asmenų, iš jų 21 su negalia.
- Lietuvos diabeto asociacija kartu su Nacionaliniu kraujo centru ir 12 LIONS klubų 2024 m. balandžio–birželio mėnesiais organizavo profilaktinių gliukozės kraujyje tyrimų akcijas skirtinguose miestuose: Kėdainiuose, Marijampolėje, Palangoje, Šiauliuose, Vilniuje, Kaune, Mažeikiuose, Jurbarko, Alytuje, Ukmergėje. Lapkričio 24 d. tokia akcija vyko Vilniuje, Katedros aikštėje ir daugelyje įvairių rajonų. Profilaktiniai tyrimai atlikti 3 796 asmenims iš įvairių Lietuvos vietovių. Iš jų 329 asmenų (8,7 proc.) gliukozės kiekis kraujyje buvo didesnis už normą. Jiems rekomenduota kuo skubiau kreiptis į savo šeimos gydytojus dėl detalesnio sveikatos ištyrimo. Gliukozės kiekį kraujyje tikrinosi ir 577 asmenys, kuriems jau anksčiau buvo diagnozuotas cukrinis diabetas. Deja, 261 asmeniui (daugiau nei 45,2 proc.) liga blogai kontroliuojama. Jiems taip pat rekomenduota kreiptis į savo šeimos gydytojus dėl gydymo koregavimo.

- Įvairius visuomenės švietimo renginius (konferencijas, susitikimus su valdžios institucijomis, žiniasklaidos atstovais, Lietuvos Respublikos Seimo nariais, gydymo įstaigų vadovais, savivaldybių atstovais ir kt.) rajonuose 2024 m. rugsėjo–gruodžio mėnesiais organizavo 27 Lietuvos diabeto asociacijos kolektyviniai nariai – diabeto bendrijos, draugijos, klubai.
- Manome, kad šių renginių metu informaciją apie cukrinį diabetą gavo apie 100 tūkst. Lietuvos gyventojų, iš jų per 95 tūkst. asmenų su negalia (tarp jų per 800 vaikų).

Metodinė pagalba neįgaliems asociacijos nariams

- Spausdinta Lietuvos diabeto asociacijos informacija išsiųsta 30 laiškų elektroniniu paštu 27 Lietuvos diabeto asociacijos kolektyviniams nariams – bendrijoms, draugijoms, klubams, kad jie pasidalintų žiniomis su savo nariais.
- Mokymai „Konsultavimas ataskaitų teikimo Registrų centrui klausimais“ vyko Vilniuje, Lietuvos medicinos bibliotekoje. Dalyvavo 19 asmenų, iš jų 7 su negalia.
- Lapkričio 14 d. diabeto organizacijoms perduotos iš „Allium UPI“ gautos diagnostinės kraujo gliukozės juostelės (1 400 vnt.) profilaktiniams tyrimams rajonuose atlikti asmenims, turintiems rizikos faktorių sirgti diabetu.

Tarptautinis bendradarbiavimas

Dalyvauta 5 tarptautiniuose renginiuose:

- 1 delegatas dalyvavo Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono 14-ojoje jaunųjų lyderių mokymo stovykloje (angl. *IDF Europe Youth Leadership Camp*), vykusioje 2024 m. liepos 7–13 d. Ub mieste, Serbijoje.
 - 2 delegatai dalyvavo Europos diabeto studijų asociacijos (EASD) 60-ajame metiniame kongrese ir Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono simpoziume „Sunaikinkime diabetą kartu“ (angl. *Erase Diabetes Together*), vykusiam 2024 m. rugsėjo 8–13 d. Madride, Ispanijoje.
 - 1 delegatas dalyvavo Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono Generalinės Tarybos susirinkime ir simpoziume (angl. *TEAM meeting / Regional Council*), vykusiam 2024 m. spalio 12–13 d. Romoje, Italijoje.
 - Sumokėtas Lietuvos diabeto asociacijos nario mokestis Tarptautinei diabeto federacijai.
 - Eksponuotas Lietuvos diabeto asociacijos veiklos stendinis pranešimas.
- 5 tarptautiniuose renginiuose dalyvavo 3 Lietuvos diabeto asociacijos delegatai, 2 iš jų – asmenys su negalia.

Teisių gynimo srityje vykdytos veiklos:

- Nuolatinio pobūdžio atstovavimas
- Švietėjiški renginiai

- Respublikinė konferencija
 - Metodinė pagalba asmenims su negalia atstovaujančios Lietuvos diabeto asociacijos nariams
 - Tarptautinis bendradarbiavimas
- Teisių gynimo srityje pagal nesikartojantį sąrašą naudą gavo 597 asmenys, iš jų 124 su negalia (tarp kurių 1 vaikas). Asmenų su negalia teisių gynimo veikloms išleista 26 510 eurų biudžeto lėšų, iš kitų šaltinių – 14 290 eurų.

Specialistų kvalifikacijos tobulinimas

Seminaras Lietuvos diabeto asociacijos kolektyvinių narių – diabeto bendrijų, draugijų, klubų – vadovams vyko 2024 m. gegužės 3–5 d. Druskininkuose.

Dalyvavo 15 asmenų, iš jų 9 su negalia.

15 dalyvių gavo Lietuvos diabeto asociacijos mokymo (24 val. trukmė) sertifikatus.

Pagal nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo 11 asmenų, iš jų 7 su negalia.

Specialistų kvalifikacijai tobulinti išleista 4 687 eurai biudžeto lėšų, iš kitų šaltinių – 712 eurų.

Asmenų su negalia savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymas mokymuose, seminaruose, stovyklose

Sergančiųjų cukriniu diabetu mokymas Lietuvos diabeto asociacijoje.

Sergančiųjų cukriniu diabetu ir jų šeimų narių mokymas ir informacijos teikimas Lietuvos diabeto asociacijoje ir telefonu.

Konsultacijas nemokamai teikė gydytoja endokrinologė, slaugytoja diabetologė ir projekto vadovė. Dalyvavo 643 asmenys, iš jų 130 su negalia (tarp jų 11 vaikų).

Pagal nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo iš viso 523 asmenys, iš jų 130 su negalia (tarp jų 11 vaikų).

Mokymai rajonuose

Savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo mokymai „Gera cukrinio diabeto kontrolė – komplikacijų prevencija“ Tauragėje vyko 2024 m. gegužės 24 d. Dalyvavo 92 asmenys, iš jų 33 su negalia. Mokymai Pasvalyje vyko 2024 m. birželio 11 d. Dalyvavo 116 asmenų, iš jų 54 su negalia (tarp kurių 2 vaikai). Mokymai Telšiuose vyko 2024 m. birželio 18 d. Dalyvavo 106 asmenys, iš jų 47 su negalia (tarp kurių 1 vaikas). Iš viso 3 mokymuose, vykusiuose rajonuose, dalyvavo 314 asmenų, iš jų 134 su negalia (tarp kurių 3 vaikai).

Mokymo stovyklos

2 tipo cukriniu diabetu sergančių suaugusių žmonių savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo stovykla vyko 2024 m. birželio 13–16 d. Dalyvavo 18 asmenų, iš jų 11 su negalia. 1 tipo

cukriniu diabetu sergančių vaikų ir suaugusių žmonių stovykla vyko 2024 m. liepos 25–28 d. Druskininkuose. Dalyvavo 15 asmenų, iš jų 10 su negalia (tarp kurių 8 vaikai). 2 stovyklose dalyvavo 33 asmenys, iš jų 21 su negalia (tarp kurių 8 vaikai).

Iš viso asmenų su negalia savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo mokymuose, seminaruose, stovyklose pagal nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo 791 asmuo, iš jų 250 su negalia (tarp kurių 14 vaikų).

Neįgaliųjų savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo mokymų, seminarų, stovyklų veikloms išleista 29 258 eurai biudžeto lėšų, iš kitų šaltinių – 14 046 eurai.

Aktyvaus poilsio renginiai asmenims su negalia

1 žygis baidarėmis vyko Baltosios Ančios upe 2024 m. liepos 13 d. Druskininkų savivaldybėje. Dalyvavo 62 suaugę asmenys (iš jų 15 su negalia) ir 10 vaikų (tarp kurių 8 su negalia).

1 mokymai vaikščioti šiaurietiškomis lazdomis vyko Šakių rajono savivaldybėje 2024 m. rugpjūčio 7 d. Dalyvavo 24 asmenys, iš jų 18 su negalia.

1 aktyvaus poilsio renginys „Šokio ritmu“ vyko Marijampolės savivaldybėje 2024 m. rugsėjo 16 d. Dalyvavo 32 asmenys, iš jų 23 su negalia.

Iš viso 3 aktyvaus poilsio renginiuose pagal nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo 74 asmenys, iš jų 29 su negalia (tarp kurių 5 vaikai).

Aktyvaus poilsio renginiams išleista 1 382 eurai biudžeto lėšų, iš kitų šaltinių – 4 720 eurų.

Kultūros renginiai asmenims su negalia

Edukacinis kultūros renginys „Mosėdis – akmenų sostinė“ vyko 2024 m. liepos 19 d. Mosėdyje, Skuodo rajono savivaldybėje.

Dalyvavo 35 asmenys, tarp jų 9 su negalia.

Kultūros renginyje pagal nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą dalyvavo 19 asmenų, iš jų 5 su negalia.

Šiam renginiui išleista 835 eurai biudžeto lėšų, iš kitų šaltinių – 1 400 eurų.

Periodinių leidinių, susijusių su asmenų su negalia socialine integracija ir lygių galimybių asmenims su negalia sudarymu, leidyba

Žurnalas „Diabetas“

A4 formato 32 p. žurnalas skirtas įvairaus amžiaus cukriniu diabetu sergantiems asmenims (vaikams, jaunuoliams ir suaugusiems, turintiems skirtingą negalios lygį), jų šeimų nariams, slaugytojams diabetologams, gydytojams, pedagogams, visuomenei.

4 numeriai (Nr. 1 (121), Nr. 2 (122), Nr. 3 (123) ir Nr. 4 (124)) išleisti po 500 egz. Žurnalą skaitė 12 tūkstančių asmenų (2 tūkst. asmenų gavo spausdintą variantą, 10 tūkst. skaitė interneto

svetainėje www.dia.lt), iš jų 8 tūkstančiai asmenų su negalia (tarp kurių 100 vaikų).

Svarbiausia informacija (40 proc.) parengta lengvai suprantama kalba ir publikuota LDA interneto svetainėje www.dia.lt. Žurnalas prenumeruojamas Lietuvos pašto skyriuose. Taip pat leidinys išsiųstas visoms valdžios institucijoms, bibliotekoms.

Leidybai išleista 14 862 eurai biudžeto lėšų, iš kitų šaltinių – 3 676 eurai.

Ankstyvosios pagalbos paslaugos teikimas asmenims, turintiems akivaizdžių negalios požymių iki jiems dar nenustatytas neįgalumo lygis ar dalyvumo lygis, ir (ar) jų šeimų nariams

Ankstyvosios pagalbos paslaugos (informavimas, konsultavimas, psichologinė ar emocinė pagalba) 6 mėnesius teiktos 40 asmenų – Mažeikių, Plungės, Radviliškio, Tauragės ir Telšių rajonų diabetu sergantiems asmenims ar jų šeimų nariams. Su kiekvienu asmeniu susitikta ne mažiau kaip po 5 kartus, suteiktos 247 paslaugos.

Iš viso 40 asmenų suteikta 170 informavimo ir konsultavimo paslaugų ir 37 asmenims – 77 psichologinės ar emocinės pagalbos paslaugos.

Ankstyvosios pagalbos paslaugoms išleista 4 243 eurai biudžeto lėšų, iš kitų šaltinių – 4 000 eurų.

Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančios Lietuvos diabeto asociacijos 2024 m. veiklos rėmimo projekto pasiekti rezultatai

Tiesioginę naudą (paslaugas) pagal bendrą nesikartojantį naudos gavėjų sąrašą gavo daug didesnis skaičius asmenų – 1 532 (projekte buvo numatyta 1 441), iš jų 415 asmenų su negalia (projekte buvo 206), tarp kurių 20 vaikų su negalia (projekte – 19).

Projektui gauta ir panaudota 81 777 eurai biudžeto lėšų, kitų finansavimo šaltinių lėšos – 42 844 eurai.

Atstovauta asmenims su negalia, ginant jų teises, teikiant informaciją valdžios institucijoms. Kelta diabeto organizacijų vadovų kvalifikacija. Asmenys su negalia telkti bendroms veikloms. Jie skatinti dalyvauti visuomeniniame gyvenime. Didintas asmenų su negalia ir visuomenės informuotumas apie cukriniu diabetu drastiško plitimo priežastis, ligos simptomus, prevenciją.

Apie projekto veiklas ir jų įgyvendinimą diabeto organizacijų vadovai pastoviai informuoti el. laiškais. Informacija taip pat skelbta LDA svetainėje internete www.dia.lt, <https://www.facebook.com/profile.php?id=100090269004123> ir spausdinta žurnale „Diabetas“.

Vida Augustinienė
Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė



Lietuvos diabeto asociacija – Tarptautinės diabeto federacijos narė

Burkitės į Lietuvos diabeto asociaciją
ir veikite savo sveikatos labui
kartu su milijonais pasaulyje sergančių žmonių.
Lietuvos diabeto asociacija rūpinasi,
kad gerėtų cukriniu diabetu sergančių žmonių gyvenimas.

Naudinga būti LDA nariu

LDA narys turi didesnę galimybę:
o gauti naujausią informaciją apie sveikatos aktualijas;
o padėti kitiems žmonėms gerinti savo ligos priežiūrą;
o lengvatinėmis sąlygomis įsigyti savikontrolės priemonių.

Kuo daugiau suburiama LDA narių, tuo labiau stiprėja Asociacija
ir gali tobulinti diabeto priežiūrą.
Įstokite į savo rajono diabeto klubą ir tapsite LDA nariu.

**Jeį nežinote, kur ieškoti klubo,
kreipkitės į Lietuvos diabeto asociaciją.**

DARBO LAIKAS

LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJA

Gedimino pr. 28, 404 kabinetas, LT-01104 Vilnius
Tel.: (+370 5) 2620783, +370 652 11555
Internetas www.dia.lt. Elektroninis paštas info@dia.lt
Lietuvos diabeto asociacija dirba visomis darbo dienomis 9–18 val.,
penktadieniais – iki 17 val. Pietų pertrauka 12–13 val.
Atsiskaitomoji sąskaita Nr. LT50 7044 0600 0103 0696
AB SEB bankas. Įmonės kodas 291737660

COVID-19 pandemijos metu pagalbos kreipkitės mob. telefonais.

DIABETO MOKYKLA

LDA buveinė – Gedimino pr. 28, 404 kabinetas
Tel.: (+370 5) 2625476, +370 652 11555.
Gyd. endokrinologė Ona Jurkauskienė ligonius konsultuoja
nemokamai antradieniais 12–14 val., tel. +370 687 39458.
Slaugytoja diabetologė Juzefa Uleckienė ligonius moko
ketvirtadieniais 14–16 val. Registruotis iš anksto tel. +370 686 39369.

Tai mums svarbu

Privalomojo sveikatos draudimo tarybos posėdis

2024 m. spalio 7 d. nuotoliu vyko Privalomojo sveikatos draudimo tarybos (PSDT) posėdis. Svarstyti šie klausimai: dėl Lietuvos Respublikos 2025 metų Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto rodiklių patvirtinimo įstatymo projekto; dėl PSDT biudžeto rezervo rizikos valdymo dalies lėšų skyrimo ir naujo Privalomojo sveikatos draudimo tarybos pirmininko rinkimai. Kadangi PSDT pirmininkas A. Pečkauskas paskirtas sveikatos apsaugos ministru, vietoj jo pirmininke vienbalsiai išrinkta Sveikatos apsaugos ministerijos kanclerė Jurgita Grebenkoviėnė.

Pateiktas 2025 m. veiklos rėmimo projektas

Spalio 18 d. projektų atrankos konkursui pateiktas Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančios Lietuvos diabeto asociacijos 2025 metų veiklos rėmimo projektas.

Pacientų lūkesčiai

Spalio 21 d. Inovatyvios farmacijos pramonės asociacija (IFPA) organizavo nuotolinę apskritojo stalo diskusiją, skirtą susipažinti su Europos Sąjungoje 2025 m. startuojančiu jungtiniu sveikatos technologijų vertinimo modeliu, kurį pristatė IFPA Vaistų prieinamumo gerinimo komitetas. Po to vyko diskusija „Pacientų lūkesčiai ir kaip juos būtų galima atliepti?“, kurią vedė IFPA Medicinos reikalų komitetas. IFPA Reguliacinių reikalų komitetas pristatė elektroninį pakuotės lapelį – naujas galimybes pacientams. Renginyje dalyvavo Lietuvos diabeto asociacijos (LDA) prezidentė Vida Augustinienė.

Patvirtinti projektų atrankos kriterijai

Spalio 23 d. Ukmergėje vyko išvažiuojamasis 2021–2027 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos Stebėsenos komiteto posėdis. Jame Ukmergės rajono savivaldybės atstovai pristatė investicinius projektus, Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos, ILTE atstovai – strateginės svarbos projektų pažangą, Susisiekimo ministerijos atstovas – reikiamų sąlygų įvykdymo ir jų taikymo klausimus. Bendru sutarimu pritarta Finansų ministerijos atstovų pristatytam 2021–2027 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos keitimui. Svarstyti ir bendru sutarimu patvirtinti ministerijų pristatyti Projektų atrankos kriterijai. Posėdyje dalyvavo Lietuvos pacientų organizacijų atstovų tarybos (LPOAT) pirmininkė V. Augustinienė. Po

posėdžio buvo aplankyti du objektai, kuriems skirta lėšų iš Europos Sąjungos fondų investicijų programos.

Endokrinologijos paslaugų teikimo reikalavimų aprašas

Spalio 25 d. vyko nuotolinis posėdis, kuriame svarstytas Endokrinologijos ambulatorinių antrinio ir tretinio lygių paslaugų teikimo reikalavimų aprašas, skirtas suaugusiesiems. Dalyvavo specialistai ir LDA prezidentė V. Augustinienė.

Kodėl iš „Sodros“ nepasiimama išmokų už nedarbingumo laikotarpį?

Spalio 25 d. „LNK žinių“ laidos žurnalistai klausė LPOAT pirmininkės V. Augustinienės, kodėl daug žmonių nepasiima iš Socialinio draudimo fondo jiems priklausančių išmokų už nedarbingumo laikotarpį. V. Augustinienė paaiškino, kad „žmonės kartais nežino, kad jiems patiems reikia kreiptis į „Sodros“ skyrių ir užpildyti prašymą dėl jiems priklausančių lėšų išmokėjimo. Jei žmogus dirba keliose darbovietėse, ne visada informuoja darbdavius apie gautą nedarbingumo pažymą, todėl darbdaviai, pas kuriuos žmonės eina antraeilės pareigas, laiku nepateikia „Sodrai“ atitinkamų formų apie savo darbuotoją. „Sodra“ taip pat turėtų informuoti darbdavius apie žmones, turinčius nedarbingumo pažymą“.

Diabetas ir gera savijauta

Lapkričio 8 d. „Žinių radijo“ laidoje LDA prezidentė V. Augustinienė kalbėjo apie cukrinio diabeto situaciją Lietuvoje, prevenciją, riziką, gydymo ir kontrolės prieinamumą, LDA veiklą ir konferenciją „Diabetas ir gera savijauta“, skirtą Pasaulinei diabeto dienai paminėti.

Klausimas apie kasmetines gydytojų atostogas

Lapkričio 11 d. LRT laidos „Panorama“ žurnalistai klausė LPOAT pirmininkės V. Augustinienės nuomonės apie kolektyviniuose sutartyse gydytojams žadamas 2 mėnesių kasmetines atostogas.

Pasaulinės diabeto dienos minėjimas Marijampolėje

Lapkričio 11 d. Marijampolės klubas „Diabetikas ABC“ (pirmininkė G. Naidzinavičienė) organizavo renginį, skirtą Pasaulinei diabeto dienai paminėti Marijampolėje.

Siekama geresnės kokybės diabeto prevencijos ir priežiūros

Lapkričio 12 d. vyko mišrus susitikimas „Sveikatos persvarstymas ES siekiant geresnės kokybės diabeto prevencijos ir priežiūros“ (angl. *Hybridmeeting - Re-thinking Health in the EU for Improved Access to Quality Diabetes Prevention and Care*). Susitikimas subūrė pagrindines suinteresuotąsias šalis, įskaitant Europos Parlamento narius, Europos Sąjungos institucijų atstovus, sveikatos priežiūros specialistus, diabetu ir kitomis neinfekcinėmis ligomis sergančius žmones bei visuomenės sveikatos ekspertus. Renginio metu buvo akcentuojami pagrindiniai veiksniai, darantys įtaką kokybiškai prevencijai ir priežiūrai, neinfekcinių ligų tarpusavio ryšys ir pagrindiniai geros priežiūros principai/įgalintojai.

Susitikimas oro uoste

Lapkričio 12 d., tęsiant gražią tradiciją, Vilniaus oro uosto naujajame išvykimo terminale (Rodūnios k. 2) vyko susitikimas su nevyriausybinėmis organizacijomis. Susirinkusiuosius sveikino Lietuvos oro uostų generalinis direktorius Simonas Bartkus, Lietuvos Respublikos susisiekimo viceministrė dr. A. Vaiciukevičiūtė. Keleivių patirties projektų vadovė A. Burškienė pristatė paskaitą „Lietuvos oro uostai: kaip mums sekėsi 2024 m.?“ Renginio metu specialiosios pagalbos paslaugas teikiantys oro uosto partneriai iš įmonės „Litcargus“ papasakojo apie savo veiklą, organizuojant ir teikiant paslaugas, bei pasidalino vertingais patarimais „Mūsų tikslas – sklandi kiekvieno keleivio kelionė“.

Po pasitarimo buvo organizuota ekskursija po naująjį išvykimo terminalą, atsakyta į klausimus. Terminalas atidarymas 2025 m. vasario 4 d., tad turėjome išskirtinę galimybę susipažinti su šiuo moderniu terminalu dar prieš jo atidarymą keleiviams. Ekskursijos metu ne tik pamatėme naująsias erdves, bet ir sužinojome, kaip terminalas pritaikytas individualių poreikių turintiems keleiviams. Renginyje dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Susitikimas su VLK direktoriumi

Lapkričio 12 d. Valstybinėje ligonių kasoje (VLK) vyko pacientų organizacijų susitikimas su naujuoju VLK direktoriumi G. Bendoriumi, kuris nuo birželio 17 d. vadovauja organizacijai. Susitikime dalyvavo ir VLK direktoriaus pavaduotoja N. Norkūnaitė-Sasnauskienė, Vaistų kompensavimo skyriaus vedėjas E. Stropus bei kiti specialistai. Buvo pristatytos visos svarbios kompensuojamųjų vaistų ir medicinos pagalbos priemonių aktualijos. Be to, aptarti pacientų atstovams rūpimi klausimai, pa-

sidalinta svarbiausia informacija. Iš LPOAT dalyvavo V. Jucius, A. Tutlienė, M. Klimienė ir O. Juškienė.

Respublikinė konferencija „Diabetas ir gera savijauta“

Lapkričio 14 d. Vilniuje (Gedimino pr. 28, 4 a., konferencijų salėje) LDA organizavo respublikinę konferenciją „Diabetas ir gera savijauta“, skirtą Pasaulinei diabeto ir Jungtinių Tautų dienai paminėti. LDA prezidentė V. Augustinienė apžvelgė Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančios Lietuvos diabeto asociacijos 2024 m. veiklos rėmimo projekto įgyvendinimą, pasiektus rezultatus. Viceprezidentė G. Naidzinavičienė pasidalijo informacija, kokią įtaką, gerinant cukriniu diabetu sergančiųjų sveikatos priežiūrą, per 35 veiklos metus turėjo LDA. Labai vertingą pranešimą „Lėtinės inkstų ligos prevencija sergant antro tipo cukriniu diabetu“ skaitė prof. M. Miglinas. Pranešimu „Ryšys tarp cukrinio diabeto ir širdies bei inkstų ligų“ dalijosi gydytoja endokrinologė A. Galkina. Pranešimą „Nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo svarba diabeto valdyme“ skaitė UAB „Allium UPI“ atstovė N. Katinė. Mitybos rekomendacijas sergantiems cukriniu diabetu ir nutukimu pateikė gydytoja endokrinologė dr. M. Francitė-Daugėlienė. Praktiniais patarimais „Kodėl svarbu mokėti tinkamai pasimatuoti kraujo spaudimą namuose?“ dalijosi provizorius Darius Milkevičius. Pagrindinis renginio rėmėjas – Asmens su negalia teisių apsaugos agentūra prie Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Partneriai: „Allium UPI“, „Bayer“, „Boehringer Ingelheim“, „Eli Lilly Lietuva“, „Hormodernus“, KB Lietuvos kooperatyvų sąjunga, Lietuvos medicinos biblioteka, „Microlife“, „Novo Nordisk Pharma“, „Roche Lietuva“. Nuoširdžiai visiems dėkojame.

Aptarti svarbūs klausimai

Lapkričio 14 d. LDA tarybos ir valdybos posėdžio darbotvarkėje aptarti šie klausimai: Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančios Lietuvos diabeto asociacijos 2025 m. veiklos rėmimo projektas; 2024 m. gruodžio 9 d. – Lietuvos diabeto asociacijai 35 veiklos metai. Pateikta informacija apie LDA kolektyvinius narius, kuriuos Registrų centras išregistravo 2024 m.: Lazdijų rajono klubas „Diabetas“ išregistruotas 2024 m. birželio 3 d.; 2024 m. birželio 12 d. išregistruoti Zarasų rajono sergančiųjų cukralige klubas „Viltis“ ir Vilniaus miesto Antakalnio poliklinikos diabetu sergančiųjų klubas „Beta“; Alytaus vaikų ir jaunimo klubas „Mes“ išregistruotas 2024 m. spalio 7 d.; Diabetu sergančiųjų klubas „Rokiškis“ – 2024 m. spalio 9 d. Šiuo metu LDA yra 28 kolektyviniai nariai. Svarstyti LDA kolektyvinių narių veiklos ir kiti einamieji klausimai. Diabeto organizacijų vadovams perduota 1400 vnt. diagnostinių juostelių kraujo

gliukozės tyrimams atlikti rajonų gyventojams, turintiems rizikos veiksnių sirgti cukriniu diabetu (vyresni nei 40 metų amžius, turintys didelį antsvorį ar artimų giminių, sergančių cukriniu diabetu, jaučiantys nuovargį, mieguistumą, kūno niežėjimą, neįprastą troškulį, vartojantys daug skysčių, turintys blogai gyjančių žaizdelių ir pan.). Dėkojame UAB „Allium UPI“ už skirtą paramą.

Pasitarimas dėl vardinių vaistinių preparatų projekto

Lapkričio 15 d. vykusiame Sveikatos apsaugos ministerijos nuotoliniame pasitarime „Dėl patobulinto Vardinių vaistinių preparatų projekto aptarimo“ dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Pasaulinė diabeto diena paminėta Tauragėje

Lapkričio 15 d. Tauragės diabeto bendrija „Insula“ (pirmininkas A. Arcišauskas) organizavo renginį, skirtą Pasaulinei diabeto dienai paminėti Tauragėje.

Renginys Jonavoje



Lapkričio 18 d. Jonavos rajono sergančiųjų cukriniu diabetu klubas „Ramunė“ (pirmininkė A. Malinauskienė) organizavo renginį, skirtą Pasaulinei diabeto dienai paminėti Jonavoje.

Aptarti aktualūs klausimai

Lapkričio 18 d. Privalomojo sveikatos draudimo tarybos (PSDT) posėdyje, vykusiame nuotoliu, dalyvavo ir kalbėjo PSDT narė V. Augustinienė. Posėdyje svarstyta Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto rezervo rizikos valdymo dalies lėšų skyrimas. Nutarta pritarti pateiktam PSDT nutarimui „Dėl Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto rezervo rizikos valdymo dalies lėšų skyrimo“. Taip pat aptarti kiti nariams aktualūs klausimai.

Nevyriausybinių organizacijų posėdis

Lapkričio 19 d. Socialinės apsaugos ir darbo ministerijoje vyko Nevyriausybinių organizacijų tarybos prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės posėdis. Svarstyta Nevyriausybinių organizacijų (NVO) pripažinimo viešosios naudos nevyriausybėmis organizacijomis tvarkos aprašas. Nutarta pakviesti NVO į viešą konsultaciją šiuo klausimu.

Taip pat svarstyta NVO žymos informacinė sklaida. Nutarata pasidalinti nuoroda su svarbia informacija. Ją galima rasti <https://www.ngo.lt/nvo-zyma/>.

Aptarta Lietuvos ir Lenkijos INTERREG programa: konsultacijos, atliktos rugsėjo–spalio mėn., dėl *post* 2027 m. laikotarpio. Pristatyti konsultacijų rezultatai. Kalbėta apie NVO tarybos atstovavimą Vyriausiojoje tarnybinės etikos komisijoje – apie buvusią ir naująją kadencijas. D. Urbanavičiūtė pristatė magistro baigiamąjį darbą „Juridinių asmenų registras: su nevyriausybėmis organizacijomis susijusi problematika“ ir jo išvadas. Posėdyje dalyvavo šios tarybos narė, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Renginys Radviliškyje



Pasaulinės diabeto dienos minėjimas Radviliškio diabeto klube. Lauros Urbonienės paskaita

Lapkričio 19 d. Radviliškio diabeto klubas „Likimas“ (pirmininkė A. Januševičienė) organizavo renginį, skirtą Pasaulinei diabeto dienai paminėti Radviliškyje.

Taikinimo komisijos posėdis

Lapkričio 20 d. nuotoliu vykusiame Vilniaus teritorinės ligonių kasos (TLK) taikinimo komisijos posėdyje svarstyta Vilniaus TLK taikinimo komisijai pateiktas UAB „LiDonta“ skundas Nr. TD-15 „Vilniaus TLK 2024 m. liepos 3 d. patikrinimo pažymos Nr. 1VP-35 išvadų apskundimas“. Posėdyje dalyvavo šios komisijos pirmininko pavaduotoja, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Pasaulinė diabeto diena paminėta Raseiniuose ir Mažeikiuose



Pasaulinės diabeto dienos šventė Mažeikiuose. Iš kairės: Rūta Kovalenko, Raisa Irkinienė, Ieva Jakutienė, Vanda Jankevičienė, Ona Knežauskienė ir klubo pirmininkė Vida Paulauskienė.

Lapkričio 20 d. renginius, skirtus Pasaulinei diabeto dienai paminėti, Raseiniuose organizavo Raseinių rajono cukraligę sergančiųjų klubas „Diabetas“ (pirmininkė I. Karpinienė) ir Mažeikiuose Mažeikių rajono diabetikų klubas „Žemaičių spēka“ (pirmininkė V. Paulauskienė).

Pasaulinė diabeto diena paminėta Pakruojyje

Lapkričio 21 d. Pakruojio rajono diabeto klubas „Vita“ (pirmininkė A. Dobilienė) Pakruojyje organizavo renginį, skirtą Pasaulinei diabeto dienai paminėti.

Apie pacientų priežiūros prieinamumą

Lapkričio 21 d. kompanijos „Boehringer Ingelheim“ Europos padalinys organizavo renginį „Access to Care Event „Policy Framework for Patient Advocacy in CEE“, skirtą pacientų organizacijoms, apie pacientų priežiūros prieinamumą Centrinės ir Rytų Europos šalyse. 2024 m., bendradarbiaudama su Sveikatos priežiūros švietimo institutu Lenkijoje, kompanija džiaugiasi galėdama pristatyti naują teisinių priemonių rinkinį, sukurtą specialiai pacientų advokatams Centrinėje ir Rytų Europoje. Remiantis išsamia šešių Europos šalių teisinių ir politikos sistemų analize, šiuo priemonių rinkiniu siekiama informuoti, įkvėpti ir suteikti pacientų advokatams praktinių veiksmingo gynimo priemonių, padedančių sustiprinti pacientų organizacijų balsą priimant sveikatos priežiūros sprendimus.

Šis renginys suteikė galimybę: ištirti teisinių priemonių rinkinį pacientų advokatams ir atrasti akivaizdžias ir paslėptas galimybes, kaip sustiprinti paciento balsą priimant sprendimus; mokytis iš geriausios praktikos mūsų regione. Pasiūly-

ta susisiekti su sprendimus priimančiais asmenimis, pacientų ekspertais ir išgirsti jų vertingas įžvalgas šiais klausimais. Dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė ir kitų organizacijų atstovai.

Informacija apie profilaktinių kraujo gliukozės tyrimų akciją

Lapkričio 23 d. LRT TV laidos „Labas rytas“ žiniose dalyvavusi LDA prezidentė V. Augustinienė pasakojo apie lapkričio 24 d. Vilniuje, Katedros aikštėje vykstančią LDA, Nacionalinio kraujo centro ir Vilniaus Vytauto Didžiojo LIONS klubo bendrai organizuojamą profilaktinių kraujo gliukozės tyrimų akciją.

Atlikti kraujo gliukozės tyrimai

Lapkričio 24 d. Vilniuje, Katedros aikštėje vyko LDA, Nacionalinio kraujo centro ir Vilniaus Vytauto Didžiojo LIONS klubo organizuota profilaktinių kraujo gliukozės tyrimų akcija, skirta gyventojams, turintiems rizikos veiksnių sirgti diabetu. Akcijos metu atliekamiems kraujo gliukozės tyrimams UAB „Allium UPI“ nemokamai skyrė diagnostinių juostelių.

Iš viso atlikta 711 kraujo gliukozės tyrimų. Iš jų 31 žmogui jau anksčiau yra diagnozuotas diabetas. Deja, iš jų net 13 asmenų, arba 41,9 proc., blogai kontroliuoja savo ligą. Profilaktiškai kraujo gliukozę tyrėsi 680 žmonių. 79 iš jų, arba 11,6 proc., kraujo gliukozė stipriai viršijo normą. Iš 79 žmonių 78 asmenys (arba 97,7 proc.) buvo vyresni nei 40 m. amžiaus, 56 asmenys (arba 70,8 proc.) turi antsvorį, 18 žmonių (arba 22,8 proc.) turi artimų giminių, sergančių cukriniu diabetu.

Žmonėms, kurių kraujo gliukozė viršijo normą, UAB „Allium UPI“ padovanojo kraujo gliukozės matavimo aparatėlius. Visiems rekomenduota kreiptis į savo šeimos gydytojus išsitiirti, ar neserga cukriniu diabetu, arba patarimo, kaip gerinti sveikatos kontrolę.

Informacija LNK TV žinių laidoje

Lapkričio 24 d. LNK TV žinių žurnalistai teiravosi LDA prezidentės V. Augustinienės informacijos apie Vilniuje, Katedros aikštėje vykstančią profilaktinių kraujo gliukozės tyrimų akciją, apie jos naudą gyventojų sveikatai.

Nacionalinės NVO koalicijos posėdis

Lapkričio 27 d. nuotoliu vyko Nacionalinės NVO koalicijos posėdis. Darbotvarkėje aptarta Lietuvos Respublikos Vyriausybės programa ir koalicijos bendrai teikti pasiūlymai; susitikimai su nauja politine vadovybe; NVO informacijos centro organizuojamas NVO forumas ir kiti aktualūs klausimai.

Cukrinio diabeto paciento kelio projektas

Lapkričio 28 d. nuotoliu vykusiame Darbo grupės cukrinio diabeto diagnostikos ir gydymo aprašui parengti posėdyje toliau svarstytas Cukrinio diabeto paciento kelio projektas. Vertinta 2023 m. sveikatos priežiūros paslaugų, teikiamų asmenims, sergantiems cukriniu diabetu, prieinamumo ir kokybės rodikliai. Aptartas siūlymas dėl galimybės išrašyti kompensuojamąsias nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos keičiamas dalis stacionarinio gydymo metu, kiti einamieji klausimai. Posėdyje dalyvavo šios darbo grupės narė, LDA prezidentė V. Augustinienė.

Internetinis seminaras – aukščiausiojo lygio susitikimas

Lapkričio 28 d. vyko Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono ir Tarptautinės diabeto federacijos Europos regiono internetinis seminaras – aukščiausiojo lygio susitikimas, skirtas paspartinti veiksmus diabeto srityje: vieneri metai, pažanga ir mokymasis (angl. *WHO Europe-IDF Europe Webinar – High-Level Technical Summit to accelerate action on diabetes: one year on, progress and learnings*). Dalyvavo LDA prezidentė V. Augustinienė.

Brangių tyrimų kompensavimo klausimai

Gruodžio 2 d. Valstybinė ligonių kasa nuotoliu organizavo pasitarimą su gydymo įstaigų vadovų, pacientų organizacijų ir kitų socialinių partnerių organizacijų atstovais, kurie 2024 m. kreipėsi į Sveikatos apsaugos ministeriją ir Valstybinę ligonių kasą brangių tyrimų kompensavimo klausimais. LPOAT atstovavo pirmininkė V. Augustinienė.

Klausimas dėl naujai paskirto ministro

Gruodžio 2 d. LRT televizijos laidos „Panorama“ žurnalistai klausė LPOAT pirmininkės V. Augustinienės, ko tikisi pacientų organizacijos iš naujai paskirto sveikatos apsaugos ministro.

Sveikatos paslaugų prieinamumas

Gruodžio 2 d. LRT radijo žurnalistai teiravosi LPOAT pirmininkės V. Augustinienės, ką reikėtų keisti, kad gerėtų sveikatos paslaugų prieinamumas.

Tarptautinio pacientų organizacijų aljanso generalinis susirinkimas

Gruodžio 4 d. nuotoliu vyko Tarptautinio pacientų organizacijų aljanso (*International Alliance of Patients Organisations – IAPO*), kurio nariu su balsavimo teise yra LPOAT, generalinis susirinkimas. Svarstytas ir patvirtintas 2023 m. gruodžio 6 d. vykusio generalinio susirinkimo protokolas. Informuota ir diskutuota

dėl metinių 2023 m. veiklos ir finansinės ataskaitų. Taip pat diskutuota dėl pateiktos IAPO veiklos 2024 m. ir auditorių pranešimo. Suteiktas įgaliojimas valdybai peržiūrėti IAPO įstatus. Aptartos organizacijos strateginės iniciatyvos 2025 m. ir ateityje. Paskelbti IAPO valdybos narių rinkimų rezultatai ir pasidalinta įvairia kita aktualia informacija. Dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Nacionalinis NVO forumas

Gruodžio 4 d. Lietuvos Respublikos Seimo Konstitucijos salėje vyko NVO informacijos ir paramos centro, bendradarbiaujant su Nacionaline NVO koalicija, kasmetinis nacionalinis NVO forumas. Jame dalyvavo Lietuvos nevyriausybinų organizacijų atstovai, valstybės institucijų atstovai, merai, savivaldybių tarybų ir administracijų atstovai bei aktyvūs piliečiai, besidomintys NVO reikalais. Forume tradiciškai apžvelgti pagrindiniai 2024 m. iššūkiai, su kuriais susiduria NVO įvairiose viešosios politikos srityse, ir aptarti NVO pasiekimai tiek nacionaliniu, tiek regioniniu mastu. Diskusijos metu su partijų atstovais ir nacionalinių skėtinių NVO lyderiais buvo nagrinėjamas NVO vaidmuo Vyriausybės programoje. Kartu analizuota, kokias investicijas į NVO sektoriaus plėtrą planuoja rinkimus laimėjusios partijos. Nacionalinis NVO forumas suteikia platformą dalintis patirtimi, skatinti bendradarbiavimą ir ieškoti sprendimų, kurie padėtų stiprinti NVO sektorių Lietuvoje. Forume nuotoliu dalyvavo LPOAT pirmininkė, LDA prezidentė V. Augustinienė.

Taikinimo komisijoje svarstytas skundas

Gruodžio 4 d. nuotoliu vykusiame Vilniaus teritorinės ligonių kasos (TLK) taikinimo komisijos posėdyje svarstytas Vilniaus TLK taikinimo komisijai pateiktas įstatyminio K. G. atstovo A. G. skundas Nr. TD-16 „Prašymas išnagrinėti paskirtą kompensuoti sumą“. Posėdyje dalyvavo šios komisijos pirmininko pavaduotoja, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Paminėtas LDA 35 metų veiklos jubiliejus

Gruodžio 9 d. Plungėje vyko LDA 35 metų veiklos minėjimas. Renginį padėjo organizuoti Plungės sergančiųjų diabetu klubas (pirmininkė A. Danylienė) ir Plungės rajono savivaldybė (meras A. Klišonis).

Klausimai apie vaistų prieinamumo galimybes ir pasitaikančius tiekimo nesklaidumus

Gruodžio 10 d. TV3 žurnalistai klausė LDA prezidentę V. Augustinienę apie 2 tipo diabetu sergantiesiems naujų vaistų prieinamumo galimybes ir pasitaikančius tiekimo nesklaidumus.

Nuomonė apie brangius sveikatos tyrimus

Gruodžio 11 d. DELFI TV žurnalistai į laidą, kurioje buvo kalbama apie brangiųjų sveikatos tyrimų aktualijas, pakvietė išsakyti nuomonę LPOAT pirmininkę V. Augustinienę.

Apklausa

Gruodžio 11 d. apklausos elektroniniu būdu vyko Privalomojo sveikatos draudimo tarybos (PSDT) posėdis. Dalyvavo šios tarybos narė LPOAT pirmininkė V. Augustinienė. Nutarta pritarti pateiktam PSDT nutarimui „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. liepos 5 d. įsakymo Nr. V-698 „Dėl Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis kompensuojamų ortopedijos techninių priemonių ir medicinos priemonių bei jų bazinių kainų sąrašų patvirtinimo“ pakeitimo“.

Pakartotinio duomenų panaudojimo svarba

Gruodžio 11 d. Aktyvių piliečių tinklas (angl. *Active Citizenship Network*) organizavo internetinį seminarą „Understanding the Secondary Use of Clinical Trial Data: perspectives from patients, clinicians, industry, and regulators“. Apskritojo stalo diskusijoje holistiniu požiūriu buvo kalbama apie pakartotinio duomenų, gaunamų tyrimų metu, panaudojimo svarbą. Seminare dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Europos Sąjungos fondų investicijų programos stebėsenos komiteto posėdis

Gruodžio 12 d. vyko 2021–2027 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos stebėsenos komiteto posėdis. Posėdyje dalyvavo šio komiteto narė, LPOAT pirmininkė V. Augustinienė. Buvo pristatyta 2021–2027 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos pažanga; viešojo sektoriaus paskolų priemonės; 2021–2027 m. Europos Sąjungos fondų investicijų programos vertinimo plano įgyvendinimas; reikiamos sąlygos įvykdyti ir jos taikymas; supaprastintai apmokamų išlaidų taikymo apžvalga. Nutarta bendru sutarimu pritarti „Projektų bendrųjų atrankos kriterijų sąrašo ir jų vertinimo metodikos“ keitimui.

Seksualinė sveikata ir gera savijauta

Gruodžio 12 d. Europos pacientų forumas ir Tarptautinės diabeto federacijos Europos regionas organizavo internetinį seminarą „Seksualinė sveikata ir gera savijauta: jaunimo įgalinimas atvirai diskusijai“ (angl. *Sexual Health and Wellbeing: Empowering Young Patients with Open Discussion*). Seminare diskutuota, kaip palengvinti atvirą diskusiją šiomis temomis konkrečiai sveikatos priežiūros fone. Renginyje dalyvavo LDA prezidentė V. Augustinienė.

Kardiorenalinis metabolinis sindromas

Gruodžio 12 d. nuotoliu aptartas Kardiorenalinio metabolinio sindromo (CRM) projektas. Pasitarime kartu su kitais projekto partneriais dalyvavo LPOAT pirmininkė ir LDA prezidentė V. Augustinienė, LPOAT valdybos narė, Širdies nepakankamumu sergančiųjų asociacijos vadovė A. Štaraitė bei Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ vadovė A. Degutytė.

Kalėdinis koncertas

Gruodžio 12 d. Lietuvos muzikos ir teatro akademijos (LMTA) Didžiojoje salėje vyko LMTA varinių pučiamųjų instrumentų orkestro „Brass LT“ kalėdinis koncertas. Renginį vedė V. Martinaitis, rėmė Vilniaus Vytauto Didžiojo LIONS klubas. Dalyvavo LMTA Pučiamųjų ir mušamųjų instrumentų katedros studentų ir alumnų varinių pučiamųjų instrumentų orkestras „Brass LT“ ir solistai. Vadovai: lekt. R. Vilys, prof. K. Daugėla. Programoje skambėjo: G. Shearing, A. Waignein, B. Fraser, Ph. Sparke, P. Graham, M. Taylor, Th. Deleruyelle, F. Bryce, J. Webb ir M. K. Čiurlionio kūriniai. Vilniaus Vytauto Didžiojo LIONS klubo kvietimu renginyje dalyvavo LDA prezidentė V. Augustinienė ir LDA garbės narė J. Uleckienė.

Sveikatos priežiūros paslaugų teikimo sąlygų pakeitimas

Gruodžio 18 d. Lietuvos Respublikos Seimo Sveikatos reikalų komiteto posėdyje pristatyta Sveikatos apsaugos ministerijos informacija apie Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis apmokamų asmens sveikatos priežiūros paslaugų teikimo sąlygų pakeitimus, kurie įsigalios 2025 m. sausio 1 d. Posėdyje dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Aptartas projektas

Gruodžio 20 d. nuotoliu vykusiame Kardiorenalinio metabolinio sindromo (CRM) projekto aptarime kartu su kitais projekto partneriais dalyvavo LPOAT pirmininkė ir LDA prezidentė V. Augustinienė, LPOAT valdybos narė, Širdies nepakankamumu sergančiųjų asociacijos vadovė A. Štaraitė bei Lietuvos asociacijos „Gyvastis“ vadovė A. Degutytė. Informaciją apie planuojamą tyrimą pristatė Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Šeimos medicinos klinikos vadovas docentas G. Urbonas.

Kada ir kodėl pacientams tenka primokėti už sveikatos priežiūros paslaugas?

Gruodžio 22 d. LRT radijo laidoje apie sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą kalbėjusi LPOAT pirmininkė V. Augustinienė atsakė į žurnalistų klausimus, kada ir kodėl pacientams tenka primokėti už sveikatos priežiūros paslaugas.

Nacionalinės nevyriausybių organizacijų koalicijos šventinis susitikimas

Gruodžio 30 d. Vilniuje vyko Nacionalinės nevyriausybių organizacijų koalicijos šventinis susitikimas, kurio metu aptarti organizacijos 2024 m. veiklos pasiekimai, bendrauta tarpusavyje ir su organizacijos partneriais. Dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Nuomonė apie tragediją Plungės rajono ligoninėje

2025 m. sausio 3 d. leidinio „Kauno diena“ žurnalistai klausė LPOAT pirmininkės V. Augustinienės, ką ji mano apie įvykusią tragediją (nužudymą) Plungės rajono ligoninėje.

Apie pacientų netinkamą elgesį bei išpuolius

Sausio 16 d. radijo laidos M1 žurnalistai kalbėjosi su LPOAT pirmininke V. Augustinienė apie pacientų netinkamą elgesį bei išpuolius Plungės ir Jurbarko rajonų ligoninėse. Taip pat apie skubios medicinos pagalbos skyrių steigimą gydymo įstaigose.

Konsultacija dėl viešosios naudos NVO pripažinimo prašymų pateikimo

Sausio 23 d. nuotoliu vyko Socialinės ir darbo ministerijos organizuota konsultacija dėl viešosios naudos NVO pripažinimo prašymų pateikimo. Daugiau informacijos šiuo klausimu galima rasti Socialinės ir darbo ministerijos interneto svetainės skyrelyje „Nevyriausybinių organizacijų politika“. Konsultacijoje dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Pateiktas projektas 2025 metų konkursui

Sausio 17 d. LDA pateikė projektą Nevyriausybinių organizacijų institucinio stiprinimo mažos apimties projektų atrankos 2025 metų konkursui.

2025 m. atrankos konkurso komisijos posėdis

Sausio 21 d. vyko Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančių asociacijų veiklos rėmimo projektų finansavimo 2025 metais atrankos konkurso komisijos posėdis. Posėdyje buvo svarstoma Socialinių paslaugų priežiūros departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos pateiktos apibendrintos Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančių asociacijų veiklos rėmimo projektų finansavimo 2025 metais atrankos konkurso paraiškų vertinimo suvestinės ir Siūlymo dėl lėšų skyrimo 2025 metų Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančių asociacijų veiklos rėmimo projektams parengimas.

Patikslintas veiklos planas, sąmata ir patvirtinimo raštas

Sausio 27 d. pateikti Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančios LDA veiklos rėmimo projekto finansavimo 2025 metais pagal konkurso Komisijos siūlomą skirti sumą (88 650 Eur) patikslintas veiklos planas, sąmata ir patvirtinimo raštas.

Personalizuotos medicinos perspektyva

Sausio 29 d. Pasaulio pacientų aljansas organizavo internetinį seminarą „Personalizuotos medicinos perspektyva“ (angl. *The Promise of Personalized Medicine*). Dalyvavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Tobulinti investicijų panaudojimą

Sausio 30 d. nuotoliu vyko diskusinė grupė, skirta aptarti 2021–2027 metų Europos Sąjungos fondų investicijų programos pažangą ir politikos tikslų pasiekimo lygį, siekiant tobulinti investicijų panaudojimą. Diskusijoje pacientų organizacijoms atstovavo LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

Ankstyvosios pagalbos paslaugos teikimas

Sausio 30 d. Socialinės apsaugos ir darbo ministerijoje organizuotas susitikimas aptarti Ankstyvosios pagalbos paslaugos teikimą. Įgyvendinant Lietuvos Respublikos neįgalųjų socialinės integracijos įstatymo Nr. I-2044 pakeitimo įstatymo nuostatas dėl ankstyvosios pagalbos paslaugos teikimo asmeniui, turinčiam akivaizdžių negalios požymių, iki jam dar nenustatytas neįgalumo lygis ar dalyvumo lygis, ir (ar) jo šeimos nariams, nuo 2024 m. pradėta teikti ir išbandoma ankstyvosios pagalbos paslauga, pasitelkiant nevyriausybines organizacijas, įgyvendinančias asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančių asociacijų veiklos rėmimo projektus. Susitikime aptarti ankstyvosios pagalbos paslaugos teikimo rezultatai, pasidalyta šią paslaugą teikusią organizacijų įžvalgomis, diskutuota dėl tolimesnių ankstyvosios pagalbos paslaugos teikimo ir organizavimo perspektyvų. Nuotoliu iš LDA dalyvavo A. Januševičienė, A. Danylienė, G. Naidzinavičienė, B. Jančaitienė ir V. Augustinienė.

Viešosios naudos statuso gavimas

Sausio 31 d. nuotoliu vyko Nacionalinės NVO koalicijos posėdis. Svarstyta dėl: NVO viešosios naudos statuso gavimo; 1,2 proc. skyrimo NVO; Nacionalinės NVO koalicijos narių susitikimo su Lietuvos Respublikos Seimo Pirmininku S. Skverneliu; susitikimų su Seimo komitetų atstovais, ministrais; susitikimo NVO dienos proga; dalyvavimo mokymuose; komunikacijos tarp narių užtikrinimo; Seimo laikinosios pilietiškumo ir bendruomenės skatinimo grupės darbo. Diskutuota kitais Koalicijai aktualiais klausimais. Dalyvavo Koalicijos narės – LPOAT pirmininkė V. Augustinienė.

microlife®

A partner for people. For life.



Pagrindinės savybės



Insulto prevencija su itin jautria prieširdžių virpėjimą aptinkančia technologija



Nereguliaraus pulso indikatorius



Microlife vidurkio technologija MAM – trys matavimai vienu mygtuko paspaudimu



Duomenų perdavimas per BlueTooth ar USB sąsają
Nemokama programėlė duomenų tvarkymui



Patogi standi universalus ilgio manžetė (22–42cm)



2 naudotojų atmintis po 90 matavimų

Clinically Validated
BHS protocol: A/A

Klinikinės validacijos
Aukščiausia A/A matavimo tikslumo kategorija (pagal BHS protokolą).

12+
years



Insulto prevencija su

AFIBsens




BP B6 Connect

Kraujospūdžio matuoklis

Hipertenzija ir prieširdžių virpėjimas yra didžiausi insulto rizikos veiksniai.

Unikali Microlife AFIBsens technologija gali aptikti prieširdžių virpėjimą.

- Paprastas naudotis ir patikimas kraujospūdžio matuoklis
- Apie aptiktą prieširdžių virpėjimą prietaisas informuoja specialiu Afib simboliu 
- Prieširdžių virpėjimo detektoriaus tikslumas (97 –100 %) patvirtintas klinikiniais tyrimais^{1,2}

[1] Stergiou GS et al, Diagnostic accuracy of a home blood pressure monitor to detect atrial fibrillation. *J Hum Hypertens* 2009; 23:654

[2] Wiesel J et al, Detection of Atrial Fibrillation using a modified microlife blood pressure monitor. *Am J Hypertens* 2009; 22-845:8

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Microlife Corp. is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

ŽURNALAS

Diabetas



Nepamirškite užsiprenumeruoti Diabeto žurnalo 2025 metų trims ketvirčiams!

Prenumerata priimama visuose Lietuvos pašto skyriuose iki kiekvieno metų ketvirčio pirmo mėnesio 28 d. Žurnalo indeksas 0016.

Vieno numerio kaina – 1,50 Eur su pašto pristatymu, trims ketvirčiams – 4,50 Eur.

Prenumerata 2025 metų trims ketvirčiams bus priimama iki 2025 m. balandžio 28 d.

LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJA

PASAKYKITE „TAIP!“ MĖGSTAMAM MAISTUI

Mezym® – geresniam virškinimui



VARTOJAMAS TUOMET, KAI KASA GAMINA BEI IŠSKIRIA NEPAKANKAMAI VIRŠKINIMO FERMENTŲ IR TAI SUKELIA VIRŠKINIMO SUTRIKIMŲ.

MEZYM 10 000V, MEZYM 20 000V. Nereceptinis vaistas. MEZYM 10 000 V, MEZYM 20 000 V sirandyje neįrašytos tabletės. **Indikacijos:** Mezym vartojamas tuomet, kai kasa nepakankamai gamina ir išskiria virškinimo fermentus ir tai sukelia virškinimo sutrikimus. **Kontraindikacijos:** įsigyti yra alergija kasos milteliams, kiaulės (baltyminiai) arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai. Šio vaisto negalima vartoti, jeigu jūs sergate ūminiu kasos uždegimu (pankreatitu) arba jums paaiškėjo lėtinis kasos uždegimas, kai ligos požymiai yra stipriai išreikšti. **Sudėtis:** vienoje Mezym 10 000 V sirandyje neįrašytose tabletėse yra 80,00 mg – 111,11 mg kiaulių kasos miltelių, kurių aktyvumas atitinka ne mažiau kaip 10 000 lipazės vienetų, 7500 amilazės vienetų, 375 proteazės vienetų pagal Europos farmakopėją. Vienoje MEZYM 20000 V sirandyje neįrašytose tabletėse yra 160,00 – 222,22 mg kasos miltelių (šis kiaulių kasos pagaminto pankreatino), kurių minimalus aktyvumas atitinka 20 000 lipazės vienetų, 12 000 amilazės vienetų, 900 proteazės vienetų pagal Europos farmakopėją. **MEZYM 10 000 V dozavimas ir vartojimo būdas:** optimali dozė nustatoma individualiai. Dažniausiai vaigio metu išgeriamos 2–4 tabletės. **Mezym 20 000 V rekomenduojama dozė yra:** 1–2 tabletės vienam valgymui. Sergantiems cistine fibroze, dozė neturi viršyti fermento kiekio, kuris reikalingas suvalgytam maiste esančio nebylių kieki suvirškinimui. Vaisto dozė gali būti didinama tik gydytoji prižiūrint. Dienos dozė (15 000–20 000 lipazės vienetų kieno svorio kilogramui) neturėtų būti viršijama. Dozės vaikams turi nustatyti gydytojas. Tabletės praryjamos nesukamčius ir užsigeriant dideliu kiekiu skystio. Šio vaisto sudėtyje yra fermentų, kuriems atspalaidavus burnos ertmėje (tablečių sukamčius), gali būti pažėsta burnos gleivinė (pvz., atsiras opos). **Specialūs įspėjimai:** cistine fibroze kartais gali komplikuotis žarnyno nepraeinamumas. Esant simptomams, panašioms į žarnyno nepraeinamumo požymius, reikia įvertinti žarnyno susiaurėjimo susidarymo galimybę. Mezym sudėtyje yra laktozės. Jeigu gydytojas Jums yra sakęs, kad netoleruojate kokių nors angliavandenių, kreipkitės į jį prieš pradėdami vartoti šį vaistą. Mezym 10 000 V sudėtyje yra dažnio azorubino (E 122), kuris gali sukelti alergines reakcijas. **Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vėsią vartoti, kaip nurodyta.** Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepaieša ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būdima pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie LR SAM el. paštu

Nepagėdaujama@vkk.lt arba kitais būdais, nurodytais jos interneto svetainėje www.vkk.lt

UAB „BERLIN CHEMIE MENARINI BALTIK“, J. Jasinskio g. 16a, Vilnius LT-03163 Tel. +370 5 269 19 47

Reklama paruošta 2024 m. balandžio mėn.
LT_Mez_02_2024_V1_press

BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Sveikiname!

Te niekad neapleis energija sparnuota ir akys šilumą jaunatvišką teskleis.

Širdis, tikėjimo žiedais apvainikuota, te niekada pavargti Jums neleis.

Mes linkim Jums energijos, sveikatos ir šypsenos geros, plačios.

Tegul Jums skiriamus „Ilgiausių metų“ dar šimtą kartų pakartos...

Irena Railienė – 80

Gryta Šedienė – 40

Lietuvos diabeto asociacija

Redakcijos kolegija: D. Augustinaitė, dr. E. M. Jakimavičienė, O. R. Jurkauskienė, L. Kaulakienė, dr. A. Norkus, dr. R. Ostrauskas, J. Niaurienė, E. Rudinskienė, M. Šaltytė, A. Šimkus, J. Uleckienė, B. Vilutienė.

Už autorių pareiškštas mintis redakcija neatsako.

Žurnalo steigėja ir leidėja: Lietuvos diabeto asociacija. Žurnalas išeina kartą per metų ketvirtį. Tiražas 500 egz.

Redakcijos adresas: Lietuvos diabeto asociacija, Gedimino pr. 28, 404 kabinetas, LT-01104 Vilnius, tel. (+370 5) 262 07 83.

Spausdino BSPB spaustuve, Kauno g. 36-230, LT-03202 Vilnius.

Diabetas

Vyr. redaktorė Vida Augustinienė