

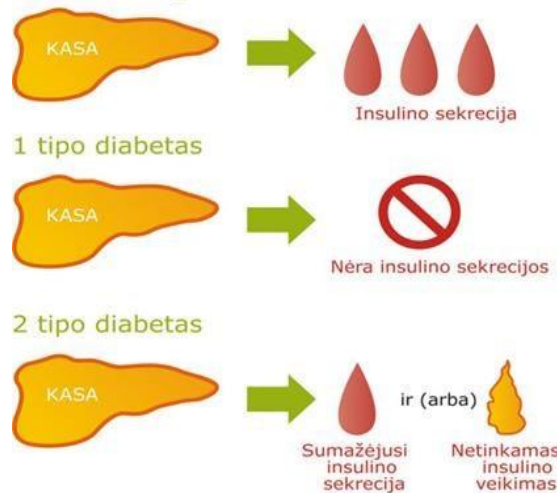
Kas yra diabetas?

Diabetas yra *lėtinė liga*, kuria susergama dėl nepakankamos insulino gamybos kasoje arba sutrikusio jo veikimo audiniuose. Insulinas yra kasos gaminamas hormonas, kurio reikia, kad kraujo gliukozė patektų į ląsteles ir būtų paversta energija. Tiek insulino stoka, tiek sutrikusi jo veikla gausina gliukozės kiekį kraujyje (hiperglikemija). Dėl to ilgai pažeidžiamos organizmo kraujagyslės, įvairūs audiniai ir organai.

Faktai apie diabetą:

- Lietuvoje šia klastinga liga serga apie 5 proc. gyventojų, tačiau ne visi tai žino – apie 100 tūkst. gyvena nė nenučiuodami, kad yra ligoniai. Dėl neryškių pradinių ligos simptomų cukrinis diabetas dažnai yra diagnozuojamas pavėluotai.
- Sergančių šia liga nemažėja, o tik daugėja. Spėjama, kad 2030 m. sergančiųjų skaičius pasaulyje dar labiau išaugs – net iki 438 mln.
- Nors diabetą žmonija atpažino prieš daugiau nei 3500 metų, iki šiol trūksta pačių paprasčiausių žinių, nuo ko ši liga prasideda, kaip vystosi ir kuo gali pasibaigti.

Sveikas žmogus



Išskiriami du pagrindiniai cukrinio diabeto tipai:

I tipas.

Būdinga greitai ryškėjantys simptomai. Šia forma dažniausiai serga vaikai, paaugliai ir jauni žmonės.

II tipas.

Vystosi palaipsniui ir nepastebimai, dažnai diagnozuojamas profilaktinio patikrinimo metu. Dažniau susergera vyresnio amžiaus žmonės. Jį sukelia paveldimumas ir aplinkos veiksniai, iš kurių svarbiausias yra nutukimas, visuma. Apie 80 proc. visų sergančių II tipo diabetu yra nutukę. Ilgą laiką toks ligonis gali nejauti jokio negalavimo, nors organizme ir vyksta tam tikri pokyčiai. Ligos požymiai ryškėja lėtai, palaipsniui. Dažnai liga išaiškėja jau prasidėjus vėlyvoms komplikacijoms.

Diabeto požymiai:

- dažnas šlapinimasis,
- besaikis troškulys,
- didėjantis alkis,
- svorio mažėjimas,
- nuovargis,
- negebėjimas susikaupti ar išlaikyti dėmesį,
- suprastėjusi rega,
- vėmimas ir skrandžio skausmai (dažnai painiojami su gripu), plaštakų ir pėdų dilgčiojimas ar nejautrumas,
- kiti požymiai: neryškus matymas, dažnos infekcijos, blogai gyja žaizdos.

Diabeto rizika

II tipo diabetu rizikuoja susirgti žmonės:

- kurie turi antsvorio, yra nutukę;
- kurie mažai juda;
- kuriems anksčiau nustatytas gliukozės tolerancijos sutrikimas;
- kurių mityba nesubalansuota;
- vyresnio amžiaus;
- kurių kraujospūdis arba kraujo cholesterolis per didelis; kurių artimi giminės sirgo ar serga diabetu;
- moterys – gestacinis diabetas.

Kaip diabetas gydomas?

Dieta – vienas svarbiausių faktorių gydant cukrinį diabetą. Valgyti reikia maždaug tuo pačiu laiku, paskirstant maistą 5–6 kartus per dieną. Būtina vengti gryno cukraus turinčių produktų (cukraus, sirupo, uogienių, saldinių, pyragaičių, saldžių

gėrimų, tortų). Galima naudoti dirbtinius saldiklius. Valgykite mažiau riebalų, ypač gyvulinės kilmės.

Fizinis aktyvumas taip pat labai svarbus šios ligos gydymo veiksnys. Fiziškai dirbdami raumenys sudegina didelį kiekį gliukozės ir padidina raumenų ląstelių jautrumą insulinui.

Medikamentinis gydymas skiriamas geriamais vaistais arba insulino injekcijomis į paode. Kokį vaistą pasirinkti sprendžia gydytojas, atsižvelgdamas į cukrinio diabeto komplikacijas, gretutines ligas, gliukozės kiekio kraujyje svyravimus. Insulinas būtinas sergantiems I tipo cukriniu diabetu. Jis skiriamas ligoniui visą gyvenimą. II tipo cukrinis diabetas gydomas insulinu tik tuomet, kai tabletėmis nebepavyksta kontroliuoti gliukozės kiekio kraujyje ar išsivysto sunkios komplikacijos.

Asmenų mokymas – svarbi sudėtinė cukrinio diabeto gydymo dalis, nes tik gerai žinant savo ligos ypatumus galima pasiekti džiuginančių rezultatų.

Nuo diabeto visiškai pasveikti neįmanoma

Labai svarbu laiku diagnozuoti cukrinį diabetą. Žmonės turintys padidėjusią riziką (nutukę, giminėje sergantys cukriniu diabetu, moterys gimdžiusios daugiau nei 4 kg svorio vaikus), profilaktiškai turėtų tikrintis gliukozę kraujyje.

Racionali mityba, kūno masės normalizavimas, fizinis aktyvumas – svarbiausi cukrinio diabeto profilaktikos veiksniai!



"Cukrinis diabetas - ypatinga liga, kurią pats ligonis turi valdyti. Niekas iš šalies nepadės, jei žmogus pats nesistengs sau pagelbėti. O tam reikia žinių"

Vilkaviškio rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

Tel. (0 342) 31 058
info@vilkaviskiovsb.lt

Išleista LR SAM lėšomis



Vilkaviškio rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

KĄ TURIME ŽINOTI APIE DIABETĄ?



Vilkaviškis