



SU SAŠIUVINIU
KONSULTACIJŲ
UŽRAŠAMS

AŠ ir MANO DIABETAS

**PATARIMAI
SERGANTIESIEMS IR
JŲ ARTIMIESIEMS**





AŠ ir MANO DIABETAS

**PATARIMAI
SERGANTIEMIŠ IR
JŲ ARTIMIEŠIEMS**

AŠ ir MANO DIABETAS



**PATARIMAI
SERGANTIESIEMS IR
JŲ ARTIMIESIEMS**

SUDARYTOJA
Jūratė Pečeliūnienė



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

2021

Sudarytoja Jūratė Pečeliūnienė

Autoriai

Marius Anglickis

Vida Augustinienė

Violeta Bičkauskienė

Miglė Francaitė-Daugėlienė

Diana Jonikienė

Eglė Kabašinskaitė

Anastasija Kamarauskaitė

Vytautas Kasiulevičius

Aušra Krivolap

Liudvikas Lazauskas

Antanas Norkus

Rytas Ostrauskas

Jūratė Pečeliūnienė

Gitana Ramonienė

Jūratė Raudytė

Neringa Sadauskaitė

Recenzavo gydytoja endokrinologė doc. dr. Lina Zabulienė

Knygų serija „Vilniaus universitetas visiems“

Redaktorė Inga Liutkevičienė

Kalbos redaktorė Gražina Indrišiūnienė

Dailininkė Jurga Tėvelienė

Fotografas Juozas Skara

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos

Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

ISBN 978-609-07-0639-8 (elektroninis)

ISBN 978-609-07-0640-4 (spausdintas)

© Marius Anglickis, Vida Augustinienė, Violeta Bičkauskienė, Miglė Francaitė-Daugėlienė, Diana Jonikienė, Eglė Kabašinskaitė, Anastasija Kamarauskaitė, Vytautas Kasiulevičius, Aušra Krivolap, Liudvikas Lazauskas, Antanas Norkus, Rytas Ostrauskas, Jūratė Pečeliūnienė, Gitana Ramonienė, Jūratė Raudytė, Neringa Sadauskaitė, 2021

© Juozas Skara, 2021

© Vilniaus universitetas, 2021

TURINYS

Pratarmė	8
----------------	---

KAS YRA CUKRINIS DIABETAS? 9

Klaidingas įvaizdis	10
Kasos vaidmuo cukrinio diabeto vystymuisi	11
Kas yra insulinas?	12
Atsparumas insulinui	12
Cukrinio diabeto tipai	15
1-ojo tipo cukrinis diabetas	16
2-ojo tipo cukrinis diabetas	17
Verta žinoti: pataria gydytojos akušerė ginekologė ir endokrinologė – nėštumas ir diabetas	20
Pasiruošimas nėštumui ir gimdymui	20
Cukriniu diabetu sergančių moterų priežiūra nėštumo metu	22
Cukriniu diabetu sergančių moterų priežiūra po gimdymo	23

KAIP NUSTATOMAS CUKRINIS DIABETAS? 25

Simptomai	26
Diagnozė	27
Jums pataria gydytojas psichiatras	30
Psichinės būsenos įtaka cukrinio diabeto gydymui	31
Psichologinė pagalba ligoniams	32
Verta žinoti: šeimos gydytojas pataria – diabetas ir vakcinos	36

GYDYMAS PRIŽIŪRINT GYDYTOJUI, VAISTININKUI IR SLAUGYTOJUI 39

Gyvenimas sužinojus diagnozę	40
Gydytojo priežiūra	40
1-ojo tipo cukrinio diabeto gydymas	40
2-ojo tipo cukrinio diabeto gydymas	41
Insulino terapija	42

Vaistų injekcijos	42
Nepageidaujami poveikiai gydant insulino preparatais	45
Gydymo tikslai	47
Glikemijos kontrolė: glikozilintas hemoglobinas, savikontrolė	48
Apie gliukozės matuoklius ir kaip jais naudotis	51
Kaip pasiruošti apsilankymui pas gydytoją?	54
Kada nedelsiant kreiptis į šeimos gydytoją?	54
Kada kviesti greitąją medicinos pagalbą?	55
Jums pataria vaistininkas	56
Verta žinoti: naujausios technologijos lyg kruopšti slaugytoja	69
Ligos apyrankės ir kortelės su artimųjų kontaktais – pasidarykite!	69
Išmaniosios programėlės telefone	71
Slaugytojos diabetologės priežiūra	74

SĄMONINGAS GYVENIMAS SU LIGA 75

Sveikos gyvensenos pagrindai	76
Jums pataria slaugytoja diabetologė: sveika mityba	77
Pakeitus mitybą – keičiasi kasdienybė	82
Jums pataria mitybos specialistė	84
Judėjimas ir sportas sergant diabetu	87
Verta žinoti: cukriniu diabetu sergantiems žmonėms draudžiama rūkyti	92
Diabetas ir atostogos	94
Diabetas ir lytiniai santykiai	96
Verta žinoti: dažniausi klausimai ir atsakymai apie kasdienius gyvenimo nepatogumus	97
Verta žinoti: prakitavimas viešose vietose – ką žinoti?	99

DIABETAS IR KITOS LIGOS 101

Verta žinoti: dantų priežiūra sergant diabetu.	
Pataria gydytojas odontologas	102
Burnos ertmės, dantenų ligos, krintantys dantys	106

Profilaktika ir galimos diabeto komplikacijos	107
Virškinimo bėdos, sergant cukriniu diabetu	108
Kraujagyslių pažeidimai (angiopatijos)	110
Nervų sistemos sutrikimai (diabetinė neuropatija)	111
Regos sutrikimai	115
Inkstų pažeidimai	115
Diabetinė pėda	116
Verta žinoti: vyriški pokalbiai, pataria gydytojas urologas	119
Vyrų tabu – erekcijos sutrikimai	120

ATMINTINĖ SERGANČIAJAM CUKRINIUI DIABETUI 130

PRIEDAI 133



Fiziniai pratimai 133

Fiziniai pratimai sergantiesiems diabetu 134

Lengvas fizinis aktyvumas pradedantiems, niekada nesportavusiems, sergantiems cukriniu diabetu arba širdies ligomis, įskaitant stimulatoriaus implantavimą, insultą, infarktą ir kt. 136

Didesnio fizinio pajėgumo pratimai, skirti sergantiesiems diabetu 140

Fiziniai pratimai sergantiems diabetu pacientams, patyrusiems infarktą 147



Kasdienio meniu variantai kiekvienai savaitės dienai 155

Terminų žodynas 174

Naudingos nuorodos 175

Lietuvos diabeto asociacijos adresai visoje Lietuvoje 177

Kiti svarbūs adresai 182

Apie autorius 185



MITYBA SERGANT CUKRINIUI DIABETUI

(atskiras sąsiuvinis konsultacijų užrašams)

Pratarmė

Cukrinis diabetas – viena aktualiausių šiuolaikinės medicinos problemų. Tai – lėtinė, išplitusi, plintanti ir klastinga liga. 2019 m. cukriniu diabetu pasaulyje sirgo 463 milijonai žmonių. Prognozuojama, kad 2045 m. cukriniu diabetu pasaulyje gali susirgti 700 milijonų žmonių. Lietuvoje šiuo metu registruota daugiau nei 120 000 sergančiųjų šia liga. Taigi 2-ojo tipo cukriniu diabetu serga beveik kas 20-as mūsų šalies gyventojas. Manoma, kad šiuo metu yra dar beveik tiek pat pacientų, kurie nežino, kad serga šia liga, nes ji dažnai yra vadinamojo „nebylaus“ pobūdžio, kai pacientas neturi aiškių simptomų arba jie būna nespecifiniai: nepaaiškinamas nuovargis, silpnumas, svorio mažėjimas, blogai gyjančios žaizdos, blogas matymas, niežulys neleidžia laiku pastebėti šios ligos. Pavėluota šios ligos diagnostika arba blogas gydymas lemia diabetines komplikacijas – inkstų, akių, nervų sistemos, širdies, galvos smegenų, galūnių, ypač kojų, pažeidimus ir jų funkcijų sutrikimus. Tuo pasireiškia šios ligos klasta.

Pacientui, kai sužino apie įtarimą arba jam nustatoma ši liga, iškyla daugybė klausimų: kas dabar bus? Ar turėsiu visą gyvenimą leisti insuliną ir su savimi nešiotis švirkštų, kaip toliau gyvensiu, ar galėsiu dirbti, kaip apskritai pasikeis mano gyvenimas, ar teks atsisakyti mėgstamo ir skanaus maisto, kaip turėsiu elgtis, kad liga neprogresuotų, ir daugelis kitų.

Šis leidinys skiriamas suaugusiems pacientams, sergantiems cukriniu diabetu, ir jų artimiesiems, ieškantiems patarimų, kaip sąmoningai gyventi su liga. Jame pacientas sužinos, kodėl susergama cukriniu diabetu, kokie yra pradiniai ligos požymiai, kokie yra diabeto tipai, kaip diagnozuojama liga, gaus informacijos apie ligos kontrolę, jos kriterijus, gydymo būdus, šiuolaikinio gydymo principus, apie galimybę išvengti diabetinių komplikacijų ir išlikti darbingam bei mėgautis gyvenimu sergant diabetu. Taip pat tikimės, kad šis leidinys bus įdomus ir profesionalams, gydantiems diabetu sergančius pacientus.

Leidinio autoriai – šeimos medicinos gydytojai, endokrinologai, slaugytojos diabetologės, visuomenės sveikatos ir sporto specialistai, urologai, akušeriai ginekologai, psichiatrai, vaistininkai, odontologai, Lietuvos diabeto asociacijos atstovai. Rengiant leidinį aktyviai dalyvavo ir pacientai, sergantys cukriniu diabetu.

Visų autorių vardu nuoširdžiai dėkojame visiems pacientams, prisidėjusiems prie šio leidinio ruošimo.

Autorių vardu

Doc. dr. Jūratė Pečeliūnienė

Aš ir mano diabetas. Patarimai sergantiesiems ir jų artimiesiems / sudarytoja
Jūratė Pečeliūnienė. – Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 2021. – 188 p.

ISBN 978-609-07-0639-8 (elektroninis)

ISBN 978-609-07-0640-4 (spausdintas)

Plačiam visuomenei skirtoje knygoje medikų profesionalų kolektyvas rašo apie XXI a. žmonijos rykštę – cukrinį diabetą. Sužinosite apie 1-ojo ir 2-ojo tipo diabeto skir-
tumus, atsiradimo priežastis, ligos eigą, gydymą, gresiančias komplikacijas. Gausu
praktinių patarimų: kaip naudotis gliukozės matuokliu ir teisingai matuoti gliuko-
zės kiekį kraujyje, ką daryti, kad insulino terapija būtų veiksminga, kur laikyti in-
sulina, kaip pasiruošti nėštumui sergant diabetu. Sužinosite, kaip Jums gali padėti
ligos apyrankės ir kortelės su artimųjų kontaktais, išmaniosios programėlės telefone.
Rasite atmintinę, kaip pasirinkti fizinį krūvį ir net pavyzdinį profesionalų parengtą
dietos meniu.

Vilniaus universiteto leidykla, Saulėtekio al. 9, LT-10222 Vilnius
info@leidykla.vu.lt, www.leidykla.vu.lt
Knygos internete knygnas.vu.lt
Mokslo periodikos žurnalai zurnalai.vu.lt

Spausdino „Standartų spaustuvė“
S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius
Tiražas 1300 egz., 73 aut. l.



Cukrinis diabetas nėra nuosprendis ligoniui, tačiau tai – vienas pagrindinių rizikos veiksnių, sukeliančių išeminės širdies ligos vystymąsi bei komplikacijas. Džiaugiuosi, kad šios knygos autoriai sugebėjo labai paprastai ir aiškiai parašyti apie cukrinį diabetą: kas tai yra, kaip ši liga nustatoma, kaip gydoma. Knygoje gausu vertingų patarimų apie sveiką gyvenseną, judėjimo ir sporto naudą sergant cukriniu diabetu.

Prof. Pranas Šerpytis, gydytojas kardiologas
Vilniaus universiteto ligoninė Santaros klinikos



Įvairių profesijų medikai pataria pacientams, kaip elgtis kasdieniame gyvenime: atostogaujant, kelionėse, vairuojant automobilį, nėštumo metu ir kt. Pateikiamos mitybos bei fizinio krūvio rekomendacijos, atkreipiamas paciento dėmesys į glikemijos savikontrolės svarbą sėkmingam ligos valdymui. Puiki parankinė knyga pacientams ir jų šeimos nariams, šeimos gydytojams, slaugytojams.

Ona Jurkauskienė, gydytoja endokrinologė
Lietuvos diabeto asociacijos viceprezidentė



Profesionalus, detalus, visa apimantis leidinys pacientui – apie ligos klastingumą, daugybę jos veidų, rizikas ir kontrolę. Knygoje tarsi parengti atsakymai gydytojui, norinčiam atsakyti į visus pacientų klausimus.

Vaiva Strupinskienė, gydytoja neurologė
Respublikinė Klaipėdos ligoninė



Jau 40 metų ruošdama televizijos laidas apie sveikatą vis išgirsdavau klausimų, kuriems diagnozuotas diabetas: Kodėl? Kaip?! Ką dabar daryti? Atsakymus į visus klausimus apie diabetą rasite šioje knygoje. Knyga pasirodo pačiu laiku, nes sergantieji diabetu yra COVID-19 pandemijos rizikos grupėje.

Irena Pivorienė, gydytoja, TV laidų vedėja

VILNIAUS UNIVERSITETAS VISIEMS – tai Vilniaus universiteto leidyklos mokslo sklaidos knygų serija, skirta plačiam skaitytojų ratui. Universiteto mokslininkai, ekspertai, savo srities profesionalai rašo aktualiomis temomis apie įvairias gyvenimo sritis: politiką, išskirtines asmenybes, sveikatą, augintinius. Šios serijos knygos parašytos lengvu stiliumi ir tai jas daro patrauklias ne tik akademinėi visuomenei, bet ir visai plačiajai visuomenei, vyresniųjų klasių moksleiviams, studentams, visiems, pasigendantiems išsamių, mokslu ir faktais grįstų žinių įvairiomis temomis.

Serijos knygos:

1. Viktor Denisenko. Propagandos apsupty, 2021.
2. Marius Smetona, Mantas Milinavičius, Anželika Smetonienė. Lietuvių skalikai, 2021.
3. Aš ir mano diabetas. Patarimai sergantiesiems ir jų artimiesiems, 2021.



Vilniaus
universiteto
leidykla

