

Remdamasi St. Vincento deklaracija, Lietuvos diabeto asociacija yra parengusi ir išleidusi bukletą „Sveikatos priežiūra. Sergančiojo diabetu teisės ir pareigos“ ir daug įvairios kitos literatūros, leidžia „Diabeto“ laikraštį. Geresnių sveikatos priežiūros rezultatų būtų lengviau siekti, jei būtų pildomas Lietuvos diabeto asociacijos išleistas **sveikatos pasas DIABETAS** bei kasdienės **savikontrolės dienynas**. Išitikus nelaimėi, netekus sąmonės, vaiko alpimo priežastį padėtų atpažinti LDA sukurta **sergančiojo diabetu identifikavimo apyrankė**.

Laikraštį „Diabetas“ galima užsiprenumeruoti bet kuriame Lietuvos pašto skyriuje. Leidinio kaina su pašto pristatymu – 10 Lt metams. Svarbiausia leidinio informacija teikiama LDA interneto svetainėje adresu www.dia.lt.

Sergančiojo diabetu identifikavimo apyrankę galima užsisakyti ir įsigyti UAB „Alpera“, Titnago g. 10, Vilniuje, tel. (8 -5) 2311667, 2455012, mob. 8 687 16182.

Diabeto mokykla. Lietuvos diabeto asociacijoje antradieniais 10.30 – 12.30 val., trečiadieniais 14.30 –16.30 val. gydytoja endokrinologė moko ligonius ir teikia konsultacijas nemokamai.

Vaikams, sergantiems I tipo cukriniu diabetu, per metus kompensuojama iki 1800 **diagnostinių juostelių kraujo gliukozei nustatyti**.

Gliukagoną gali išrašyti tik endokrinologas. Šis vaistas skiriamas tik insulinu besigydančioms ligonims, varginamiems hipoglikemijos, dėl kurios netenkama sąmonės.

Lietuvos diabeto asociacija
Gedimino pr. 28/2-404
LT-01104 Vilnius

Tel. 8 5 2620783, faksas: 8 5 2610639
El. paštas: info@dia.lt
Internetas: www.dia.lt

International Diabetes Federation
19 Avenue Emile De Mot
B-1000 Brussels
Belgium

Tel.: 00 32 2 5385511, fax: 00 32 2 5385114
E-mail: idf@idf.org
<http://www.idf.org>

Leidinio rėmėjas
Neįgaliųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Tiražas 2000 vnt.
Spausdino UAB “Biznio mašinų kompanija”, J. Jasinskio g. 16A, Vilnius



LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJA
TARPTAUTINĖS DIABETO FEDERACIJOS NARĖ



Atmintinė pedagogams



Kas yra diabetas?

Cukrinis diabetas - tai lėtinė liga, kuria susergama, kai kasa negamina insulino ar organizmas negali jo veiksmingai panaudoti. Kasos gaminamas insulinas yra hormonas, kuris padeda ląstelėms pasiimti gliukozę iš kraujo ir panaudoti energijai. Sutrikus insulino gamybai ar jo veikimui, kraujyje gausėja gliukozės, atsiranda vadinamoji hiperglikemija, susergama cukralige.

Vaikai ir jauni žmonės dažniausiai serga I tipo diabetu. Ši liga gydoma insulinu, nes jo gamyba kasoje sutrikusi, galimi ryškūs gliukozės kiekio kraujyje pokyčiai – nuo labai mažo iki labai didelio. Gydimu reikia siekti, kad kraujo gliukozės kiekis visą parą būtų kuo normalus: ryte nevalgius 4,4 – 6,0 mmol/l, 1 val. po valgio mažiau kaip 10 mmol/l, 2 val. po valgio - mažiau kaip 7,5 mmol/l.

Kad diabetas būtų gerai kontroliuojamas, reikia:

- gerai suplanuoti mitybos kokybę ir laiką, valgyti punktualiai, po nedaug, 5 - 6 kartus per dieną,

- keliskart per dieną matuoti gliukozės kiekį kraujyje,
- derinti mitybą su insulino injekcijomis,
- mankštintis,
- domėtis diabetu, žinoti, kaip elgtis su negalavus.

Iš kokių požymių galima spręsti, jog žmogaus kraujyje labai padaugėjo gliukozės (hiperglikemija)? Dažniausiai tokiais atvejais ligonį vargina:

- troškulys, alkis,
- nuovargis, mieguistumas,
- noras šlapintis,
- pykinimas (vėmimas),
- pilvo skausmai,
- silpnėjęs regėjimas.

Nesiimant priemonių gliukozės kiekiui kraujyje mažinti, ligonis gali netekti sąmonės. Gliukozės kraujyje daugėja, jeigu suleidžiama per mažą insulino dozę arba iš viso praleidžiamos injekcijos, patiriama fizinė ar psichinė trauma, stresas ar susergama kita liga.

Jei gliukozės kraujyje esti mažiau kaip 3,33 mmol/l, ligonį ištinka hipoglikemija. Jį vargina:

- alkis, pykinimas, galvos skausmai,
- nuovargis, prakaitavimas, drebulys,

- nesugebėjimas susikaupti, irzlumas,
 - sutrikęs regėjimas, mąstymas, širdies ritmas.
- Uždelsus suteikti pagalbą, ligonį gali ištikti koma.

Hipoglikemijos priežastys:

- laiku nepakankamai užkąsta ar visai nepavalgyta,
- per daug ar per ilgai mankštintasi (po sunkios mankštos hipoglikemijos rizika išlieka visą likusią dienos dalį ir net naktį),
- sušvirkšta per didelė insulino dozė,
- gerta alkoholio.

Hipoglikemijos ištiktam vaikui reikia nedelsiant suvalgydinti 2 – 4 gabalėlius cukraus arba 5 tabletes gliukozės, arba sugirdyti pusę stiklinės natūralių vaisių sulčių ar stiklinę pieno. Jeigu po 10 – 15 min. liga tebevargina, šių produktų galima duoti pakartotinai. Itin sunkios komos atvejais būtina skubiai iškviešti greitosios pagalbos brigadą, sušvirkšti gliukagono ampulę.

Labai svarbu, kad prieš kūno kultūros pamokas moksleivis pasimatuotų gliukozės kiekį kraujyje. Jei šis rodiklis mažesnis nei 5 - 6 mmol/l, būtina prieš mankštą užkąsti (1 - 2 rieketes duonos). Jei gliukozės koncentracija didesnė nei 13,3 mmol/l, mankštintis draudžiama.

Ką turėtų žinoti pedagogai?

Vaikų, sergančių cukriniu diabetu, protiniai gebėjimai ne blogesni už kitų, tačiau, pernelyg padidėjus ar sumažėjus gliukemijai, gali sutrikti mokinio dėmesys, keistis elgesys, blogėti savijauta. Todėl pedagogai turi žinoti, kuris vaikas klasėje serga diabetu, atkreipti dėmesį į pasikeitusią jo būseną, negebėjimą atlikti užduoties. Tokį moksleivį privalo atidžiau stebėti pedagogai ir bendraklasiai, ypač kūno kultūros pamokose, išvykose, kelionėse. Svarbu, kad vaikas laiku pavalgytų, eidamas į žygį pasiimtų 2-3 rieketes duonos ar kito angliavandeningo maisto.

Mokyklos medicinos punkte privaloma turėti aparatėlį kraujo gliukozei matuoti, gliukagono ampulių, kad nelaimės atveju būtų garantuota pagalba. Gliukagono injekcija greitai padeda hipoglikemijos atveju. Vaikui, kuris blogai jaučiasi, negalima leisti vienam grįžti į namus.

Tėvai ir gydytojai nuoširdžiai prašo suteikti reikiamą pagalbą mokykloje visiems susirgusiesiems. Tiek mažųjų, tiek paauglių sveikata turi būti kiekvieno mūsų bendras rūpestis.

