

- nėščiosioms, sergančioms cukriniu diabetu, – papildomai 600 juostelių nėštumo laikotarpiu;

- nėščiosioms, sergančioms gestaciniu diabetu, – 150 juostelių nėštumo laikotarpiu.

Juosteles išrašo endokrinologas, terapeutas, pediatras ar šeimos gydytojas 1 – 3 mėn. (LR sveikatos apsaugos ministro 2006 m. birželio 13 d. įsakymas Nr. V–485).

Glukagoną gali išrašyti tik endokrinologas. Šis vaistas skiriamas **tik insulinu besigydančioms ligonims, kuriuos vargina hipoglikemijos netenkant sąmonės.**

Receptas išrašomas ne daugiau kaip vienai pakuotei. Pakartotinai gali būti išrašomas tik suvartojus ankstesnę pakuotę.

Glikuoto hemoglobino tyrimas kompensuojamas visiems diabetu sergantiesiems kas 3 mėnesiai (**4 kartus** metuose).

Gydymas insulino pompa kompensuojamas nėščiosioms. Vaikams ir paaugliams iki 19 m., nėščiosioms ir planuojančioms pastoti moterims (iki vienerių metų laikotarpiui, kai yra nekontroliuojamas cukrinis diabetas) pompų keičiamųjų dalių įsigijimo išlaidos planuojama kompensuoti nuo 2008 m.

Farmacinės kompanijos teikia **švirkštimo priemones (penus ir adatėles).**

Adatėlės insulino leidimui duodamos vaistinėje kartu su insulinu: 1 adatėlė vienam flakonui.

Švirkštai-penai kiekvienos rūšies ir firmos insulinui yra atskiri. Juos išduoda ir keičia sugedusius nemokamai endokrinologas ar šeimos gydytojas (jų neturintis gydytojas turi kreiptis į firmas).



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
Neįgalųjų reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos

Tiražas 5000 vnt.
Spausdino UAB “Biznio mašinų kompanija”, J. Jasinskio g. 16A, Vilnius



LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJA
TARPTAUTINĖS DIABETO FEDERACIJOS NARĖ



Cukrinis diabetas ir savikontrolė



Diabetas yra lėtinė liga, kuria susergama, kai kasa nepakankamai gamina insulino arba organizmas negali jo veiksmingai panaudoti. Ji yra valdoma. Kontroliuodamas diabetą, ligonis gali ilgai išsaugoti gerą savijautą ir išvengti komplikacijų. Taigi sergantis žmogus turėtų žinoti pagrindines ligos valdymo priemonės. Jos yra: planinga mityba, mankšta, medikamentai, savikontrolė, sveika gyvensena, mokymasis.

• **Planinga mityba.** Mitybos planas sudaromas individualiai, priklausomai nuo žmogaus kūno svorio, darbo pobūdžio, judrumo, diabeto ir kitų ligų, taip pat finansinių galimybių. Produktai parenkami taip, kad su maistu gaunami angliavandeniai sudarytų 50 – 60 %, riebalai – 30 – 35 %, baltymai – 12 – 20 %. Valgyti reikėtų nedidelėmis porcijomis kas 3 - 4 val. Žinotina, kiek per parą galima suvartoti kalorijų,

kiek angliavandenių gramais ar duonos vienetais (1 DV = 12 g angliavandenių). Tinka nesaldūs produktai, skaidulinis maistas. Įvairios šviežios, žalios daržovės neribojamos, nesaldūs vaisiai – iki 300 g per parą, pvz., du obuoliai, stiklinė uogų. Vartotinas liesas pienas, rūgpienis, kefyras, varškė, sūris, vištiena bei kalakutiena be odelės, įvairios žuvys. Druskos maiste per parą turi būti ne daugiau kaip 5 g. Ji keistina prieskoniais (citrina, petražolėmis ir pan.). Arbata, kava įtakos glikemijai neturi. Negalima be saiko vartoti gaminių su užrašu *Diabetu sergantiesiems*. Nepatariama valgyti riebaus lydyto sūrio, riebios dešros, įvairių vyniotinių, mažintina sviesto, grietinės, padažų.

• **Mankšta – priemonė nuo visų ligų.** Pagerina kraujospūdį ir lipidų (riebalų) apykaitą. Suteikia energijos, mažina stresą, pagerina savijautą. Suaktyvina insulino veiklumą. Dėl fizinio krūvio patariama pasitarti su gydytoju. Prieš mankštą ir po jos reikėtų pasimatuoti gliukozės kiekį kraujyje. Jei šis rodiklis 13,3 mmol/l ir daugiau ar mažesnis kaip 3,5 mmol/l, sportuoti negalima.

• **Medikamentai.** Ligoniu gali būti skiriamos tabletės, insulinas arba kombinuotas gydymas - insulinas derinamas su tabletėmis. Pirmo tipo diabetas gydomas insulinu, antro tipo – iš pradžių geriamaisiais vaistais, tačiau ilgainiui tenka skirti insuliną. Svarbu nepavėluoti pradėti insulino terapiją.

• **Savikontrolė.** Kraujo gliukozę reikėtų išsitiirti 4-5 kartus per dieną:

- prieš pagrindinius valgymus;
- 2 val. po valgio;
- prieš miegą;
- kai įtariama hipoglikemija.

Glikuotas hemoglobinas tikrintinas kas 3 mėnesiai.

Ne mažiau kaip kartą per metus reikėtų atlikti mikroalbuminurijos, kraujo lipidų tyrimus, pasitikrinti inkstų funkciją, akių dugną ir regėjimą.

Patariama reguliariai konsultuotis pas endokrinologą, oftalmologą, neuropatologą, kitus specialistus, sekti ir prireikus koreguoti kraujo spaudimą. Sergant diabetu mažėja jautrumas, sutrinka kraujotaka, todėl galima nepajusti atsiradusių pažeidimų. Kasdien reikia apsižiūrėti kojas, ar nėra įtrūkimų, nuospaudų, ar nepasikeitė pėdos spalva. Jei oda sausa, vartotinas losjonas ar kremas. Tarpupirščių tepti nereikia. Svarbu avėti patogius uždarus batus,

nevaikščioti basomis kojomis. Pastebėjus odos paraudimus, patinimus, būtina nedelsiant kreiptis į diabetinės pėdos kabinetą.



• **Sveika gyvensena.** Kiekvienam žmogui svarbu atsisakyti žalingų įpročių.

Itin pavojingas rūkymas, nes didina kraujospūdį, pažeidžia širdį, kraujagysles, inkstus, akis, gali sukelti pėdų, nervų ir kitus negalavimus.

Jeigu diabetas nėra gerai valdomas, alkoholio reikia vengti. Jei švenčių metu tenka saikingai išgerti, prieš tai būtina pavalgyti, pasimatuoti glikemiją, kad neištiktų hipoglikemija. Netinka ir saldūs gėrimai (likeris, vynas). Sergančiam žmogui reikia nešiotis diabeto pasą ar kortelę, kad hipoglikemijos atveju būtų žinoma, kokia pagalba

teiktina. Tam tikslui paranku turėti gliukozės ar cukraus.

• **Mokymasis.** Kontroluoti diabetą moko gydytojas ir slaugytojos. Kadangi liga lėtinė, tai ilgainiui keičiasi jos pobūdis, taigi ir gydymas, todėl mokytis valdyti ligą reikia visą laiką.

Per vienerius metus būtinos specialistų konsultacijos ir tyrimai:

endokrinologo, akių gydytojo, neurologo, kardiologo, kojų priežiūros specialisto – pagal poreikį, bet ne rečiau kaip vieną kartą; šlapimo ir cholesterolio tyrimas – vieną kartą. Svarbus mikroalbuminurijos testas.

Geri tyrimų rodikliai

Glikemija:	nevalgius	4,4 - 6 mmol/l
	1 val. po valgio	< 10 mmol/l
	1,5 - 2 val. po valgio	< 7,5 mmol/l
	einant miegoti	5,5 - 7,7 mmol/l
	naktį	6 - 8 mmol/l
Glikuotas hemoglobinas (HbA1c)		< 6,5%
Kraujospūdis		< 130/80 mm Hg
Mikroalbuminurijos testas		neigiamas
Akispūdis (pagal Schiötzo tonometrą)		15 - 21 mm Hg
Bendras cholesterolis		< 4,8 mmol/l (MTL<3, DTL>1, TG<1,7 mmol/l)
Kūno masės indeksas (KMI):	vyrų	20 - 25 kg/m ²
	moterų	18,8 - 23,5

Kompensuojamos diagnostinės juostelės kraujo gliukozei nustatyti:

- vaikams, sergantiems I tipo cukriniu diabetu, – iki 1800 juostelių per metus;
- suaugusiesiems, sergantiems I tipo cukriniu diabetu, – iki 600 juostelių per metus;
- suaugusiesiems, sergantiems II tipo cukriniu diabetu ir besigydančioms insulinu, – iki 300 juostelių per metus;
- suaugusiesiems, sergantiems II tipo cukriniu diabetu ir besigydančioms tabletėmis, – iki 150 juostelių per metus;