



## Cukrinis diabetas – kokia tai liga?

**Nuo 1991 m. kasmet lapkričio 14-ąją minima Pasaulinė diabeto diena.**

Pasaulyje šiuo metu cukriniu diabetu serga apie 285 mln., Lietuvoje – per 65 tūkst. gyventojų. Prognozuojama, kad 2030 m. sergančiųjų cukriniu diabetu skaičius gali išaugti iki 439 milijonų. Apie tai į ką vertėtų kasdien atkreipti dėmesį ir kuom gresia negydomas diabetas, liaudiškai dažnai vadinamas „cukralige“. Diabetas yra lėtinė, sunki ir brangiai kainuojanti liga. Jo komplikacijos daro žalą ne tik pacientui, bet ir jo artimiesiems.

**Kas yra diabetas? Kokie jo požymiai?**

Išskiriami du pagrindiniai cukrinio diabeto tipai. **1 tipui** būdingi greitai ryškėjantys simptomai. Šia forma dažniausiai serga vaikai, paaugliai ir jauni žmonės. **Dažniausiai ligonis pradeda jausti troškulį, gausiai šlapinasi. Nors dažnai padidėja apetitas, bet daugeliui ligonių krenta svoris, jiems niežti odą, kartais atsiranda pūlinukų. Kraujyje ir šlapime sparčiai gausėja gliukozės. Ligonis per kelias valandas ar dienas pasidaro apatiškas, mieguistas, iš burnos jam sklinda acetono kvapas, atsiranda pykinimas, jis gali vemti, kartais jaučia pilvo skausmus.** Negydant ligonis praranda sąmonę – prasideda diabetinė koma. **2 tipas vystosi palaipsniui ir nepastebimai,** dažnai diagnozuojamas profilaktinio patikrinimo metu. **Dažniau suserga vyresnio amžiaus žmonės. Jį sukelia paveldimų ir aplinkos veiksnių, iš kurių svarbiausias yra nutukimas, visuma. Apie 80 proc. visų sergančių 2 tipo diabetu yra nutukę. Ilgą laiką toks ligonis gali nejaušti jokie negalavimo, nors organizme ir vyksta tam tikri pokyčiai. Ligos požymiai ryškėja lėtai, palaipsniui. Dažnai liga išaiškėja jau prasidėjus vėlyvoms komplikacijoms.** Diabetinė nefropatija lemia progresuojantį inkstų funkcijos nepakankamumą, o diabetinė retinopatija yra pirmaujanti aklumo priežastis tarp vyresnio amžiaus žmonių. Sergančius cukriniu diabetu dažniau ištinka infarktas ir insultas. Dėl neuropatijos bei kojų arterijų pakenkimo jiems žymiai dažniau atliekamos kojų amputacijos.

**Kodėl vaikai suserga cukriniu diabetu?**

Didžiąją sergančiųjų šia liga dalį sudaro vaikai, sergantys 1 tipo diabetu, kuris yra autoimuninė liga. Esant tokiam polinkiui, organizmas nepagamina reikiamo kiekio insulino. Dėl to padidėja gliukozės koncentracija kraujyje, sukelianti diabetą. Vaikų endokrinologai dažniausiai susiduria su 1 tipo diabetu – jis sudaro 95–99 proc. visų vaikų diabeto atvejų.

Likusią dalį sudaro 2 ir kitų tipų diabeto atvejai – pavieniai, reti atvejai, labiau priklausantys nuo gyvenimo būdo, mitybos. Europiečius 2 tipo diabetas dažniau užklumpa jau suaugusius, turinčius viršsvorio ar nutukimo problemą, kilusią dėl netinkamos mitybos, mažo fizinio aktyvumo. Toks



kepenys atpalaiduoja gliukozės rezervus, kurie yra iš karto panaudojami, tačiau, fizinei veiklai užsitęsus, gliukozės panaudojimas išauga beveik 20 kartų ir jos koncentracija kraujyje pradeda mažėti.

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 1 tipo cukriniu diabetu. Jis skiriamas ligoniui visą gyvenimą. 2 tipo cukrinis diabetas gydomas insulinu tik tuomet, kai tabletėmis nebepavyksta kontroliuoti gliukozės kiekio kraujyje ar išsivysto sunkios komplikacijos. Paciento mokymas – svarbi sudėtinė cukrinio diabeto gydymo dalis, nes tik gerai žinant savo ligos ypatumus galima pasiekti džiuginančių rezultatų.

### **Kaip suvaldyti šį grėsmingai didėjantį sergančiųjų skaičių?**

Labai svarbu laiku diagnozuoti cukrinį diabetą. Žmonės, turintys padidėjusią riziką (nutukę, giminėje turintys sergančių 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. Sergant cukriniu diabetu svarbiausia tinkamai maitintis, optimaliai suderinti maisto ir vaistų vartojimą, normalizuoti kūno svorį, siekti kuo normalesnių glikemijos, lipidų, bei arterinio kraujospūdžio rodiklių. Būtina atkreipti dėmesį į suvartojamų angliavandenių kiekį. Rekomenduotina, kad racione vyrautų sudėtiniai angliavandeniai (pvz. juoda duona, makaronai, ryžiai, griokiai).

*Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Laima Miliukienė*