



## **Cukrinis diabetas - sparčiai plintanti sunki lėtinė neinfekcinė, tačiau gyvybei pavojinga liga, dar vadinama **cukralige****

CD I tipui būdingi greitai ryškėjantys simptomai. Šia forma dažniausiai serga vaikai, paaugliai ir jauni žmonės.

### ***POŽYMLIAI:***

- *Troškulys. Troškulys vis stiprėja, nors nieko sūraus nevalgoma ir nėra karšta.*
- *Dažnai pradeda šlapintis.*
- *Padidėja apetitas, bet daugelis ligonių liesėja.*
- *Niežti odą, kurioje, nors ir laikomasi švaros, kartais atsiranda pūlinukų.*

Kraujyje ir šlapime sparčiai gausėja cukraus. Ligonis per kelias valandas ar dienas pasidaro apatiškas, mieguistas, iš burnos jam sklinda acetono kvapas, jį pykina, jis gali vemti; kartais jam skauda pilvą. Jis daug geria, gausiai šlapinasi. CD progresuojant, ligonis praranda sąmonę – prasideda diabetinė koma, negydomas ligonis gali mirti. Pirmo tipo diabetui būdingas absoliutus insulino trūkumas dėl kasos nesugebėjimo jį gaminti. Kad ligonis išgyventų, būtinos insulino injekcijos.

**II tipo diabetas** vystosi palaipsniui ir nepastebimai, dažnai diagnozuojama profilaktinio patikrinimo metu.

Juo sergama vyresnio amžiaus. Ilgą laiką toks ligonis gali nejausti jokio negalavimo, nors organizme ir vyksta tam tikri pokyčiai. Ligos požymiai ryškėja lėtai, palaipsniui. Tai troškulys, dažnesnis šlapinimasis, ypač naktį, šlapimo nelaikymas, kūno niežulys, greitesnis nuovargis, atsiradusios dažnos grybelinės ar bakterinės infekcijos, kojų ir rankų tirpimas bei skausmas, regos sutrikimai, kartais sunkiai paaiškinami simptomai. Dažnai liga išaiškėja prasidėjus vėlyvoms komplikacijoms.

**Diabeto komplikacijos yra sunkios, negrįžtamos ir pridarančios dar daugiau nemalonumų nei pati liga. Sergant diabetu, gali būti pažeistos ir smulkiosios, ir stambiosios kraujagyslės. Ligai progresuojant, gresia apakimas, nervų ir inkstų pažeidimai, insultas, kojų kraujagyslių susiaurėjimas arba užakimas, lemiantis kojų amputaciją.**

CD II tipo atvejų gausėjimas laikomas svarbia pasaulio problema, iškilusia dėl populiacijos senėjimo, didėjančios urbanizacijos, mažėjančio fizinio aktyvumo ir perteklinės mitybos.

Antro tipo cukriniam diabetui būdingas santykinis insulino trūkumas. Tai reiškia, kad kasa gamina insuliną, tačiau dėl tam tikrų priežasčių jo veikimo nepakanka.

Negydatant arba netinkamai gydant, diabetas greitai progresuoja ir sukelia įvairių komplikacijų, todėl ne veltui ši liga vadinama slapta ir klastinga, nes cukraus kiekis kraujyje gali būti labai didelis, o žmogaus savijauta – gera.

## Kiekvienas esame savo kūno šeimininkas

Daugelio diabeto atvejų galima išvengti:

- pakeitus mitybos įpročius,
- mankštinantis,
- mokantis ligą pažinti ir jos saugantis.
- keičiant gyvenimą, galima koreguoti kūno svorį, kartu sumažinant ir ligos pavojų.

**Itin svarbu cukrinį diabetą laiku diagnozuoti. Ypač tai pravartu žmonėms, turintiems padidintą riziką diabetui, tokiu atveju rekomenduojama profilaktiškai tikrintis gliukozės kiekį kraujyje.**

Klaidinga savo ligą perkelti ant jus gydančių medikų pečių, o pačiam nieko nedaryti. Gydytojas ar slaugytojas nieko nepadarys, jei pacientas nenorės savimi rūpintis, nors tai yra gyvybiškai svarbu. Diabeto ligoniams būdingas abejingumas sau, nenoras ne tik pažinti ligą, kontroliuoti savijautą, bet ir kuo ilgiau pratęsti geresnį gyvenimą. Perėjimas prie naujo gyvenimo yra sunkus. Pirmiausia turi atsirasti mitybos režimas ir nauji įpročiai.

***90 proc. atvejų nutukimas yra pagrindinė diabeto priežastis. Daugėja per daug sveriančių vaikų, paauglių ir jaunuolių. Kuo jaunesnis žmogus suserگا, tuo greičiau jį vargina ankstyvos akių, širdies, kraujagyslių ligos, komplikacijos.***

**Fizinis aktyvumas** – svarbi cukrinio diabeto prevencija, nes mažina cukraus kiekį kraujyje. Aktyviai dirbant ar esant dideliame energijos poreikiui, raumenų ląstelės naudoja daugiau gliukozės. Didėja jų jautrumas insulinui. Būtina įsidėmėti, kad fizinis aktyvumas sergantiesiems pirmo tipo cukriniu diabetu turi būti planuojamas. Jei judama daugiau, nei tikėtasi, kyla hipoglikemijos (per mažas cukraus kiekis kraujyje) pavojus. Jos riziką mankštos metu lemia fizinių pratimų dažnumas, trukmė, intensyvumas ir laikas, praėjęs po injekcijos ar valgio prieš mankštą.

## **Pakeitus mitybos įpročius, galima išvengti diabeto tereikia:**

- \* Valgyti įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą.
- \* Valgyti neskubant.
- \* Vartoti mažiau riebalų, keisti juos augaliniais aliejais, kuriuose gausu nesočiųjų riebiųjų rūgščių.
- \* Riebią mėsą ir jos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
- \* Dažniau vartoti maisto produktų, kuriuose mažai cukraus, vengti rafinuoto cukraus, saldžių gėrimų, saldumynų.
- \* Vartoti mažiau druskos. Bendras druskos kiekis maiste per dieną – ne daugiau nei vienas arbatinis šaukštelis (5 g). Vartoti joduotą druską.
- \* Sočiau valgyti iki 19 valandos. Sotesnius valgius suvalgyti pirmoje dienos pusėje.