

## KOMPLIKACIJOS

- ✚ **Pažeidžia akis** (retinopatija) - sunkesniais atvejais tai veda iki visiško apakimo.
- ✚ **Pažeidžia nervus** (neuropatija) - iki nejautros, audiniu atrofijos.
- ✚ **Pažeidžia kraujagysles** (angiopatija) - dažna galūnių amputacijų priežastis.
- ✚ **Pažeidžia lytinę sistemą** (impotencija) - veda iki visiškos seksualinės negalios, nepajėgumo.
- ✚ **Pažeidžia inkstus** (nefropatija) - iki visiško inkstų veiklos sutrikimo, nefunkcionavimo.
- ✚ **Pažeidžia širdį** (kardiopatija) - pažeidžia širdies vainikines kraujagysles, sutrinka širdies raumens mityba, darbas; veda iki širdies raumens infarkto.



## CD KONTROLĖ

Norint sumažinti komplikacijų riziką, yra svarbu:

- ✚ **savikontrolė:**
    - sveikas gyvenimo būdas;
    - fiziniai pratimai;
    - atsisakymas žalingų įpročių;
    - sveika mityba;
    - reguliarus gliukozės kiekio nustatymas;
    - cholesterolio kiekio nustatymas;
    - kraujo spaudimo matavimas;
    - mokymasis.
  - ✚ **reguliarūs sveikatos patikrinimai, kurių metu:**
    - nustatomas gliukozės kiekis kraujyje;
    - išmatuojamas kraujo spaudimas;
- 
- įvertinama inkstų funkcija;
  - įvertinama rega;
  - įvertinamos pėdos;
  - atliekami kiti tyrimai.

Pagal metodinę literatūrą parengė VšĮ Kėdainių PSC sveikatos kabinetas. Tel. 50601 [www.kedainiupsc.lt](http://www.kedainiupsc.lt)

# CUKRINIS DIABETAS



**Turite žinoti!**

## CUKRINIS DIABETAS (CD)

Tai lėtinė, progresuojanti, kol kas neišgydoma, tačiau kontroliuojama (valdoma) liga, sukeliama absoliutaus ar santykinio insulino trūkumo, dėl ko sutrinka medžiagų, pirmiausiai angliavandenių, apykaita. Insuliną gamina kasa. Po valgio kraujyje pagausėja gliukozės (cukraus), insulinas atsipalaiduoja iš kaso beta ląstelių ir prisijungia prie kraujyje esančių ląstelių receptorių. Tada gliukozė iš kraujo srovės gali patekti į ląsteles, kuriose virsta energija. Kai organizmas nesugeba insulino pakankamai pagaminti ar tinkamai panaudoti, ląstelės negali gliukozės paversti energija, dėl to gausėja gliukozės kiekis kraujyje.

### I TIPO DIABETAS

Būdingas absoliutus insulino trūkumas. Susergama dažniausiai iki 40 m. amžiaus. Tinkamai ligos kontrolei būtinos insulino injekcijos (*nuo insulino priklausomas diabetas*). I tipo diabetu serga apie 10% diabetikų.

### II TIPO DIABETAS

Būdingas santykinis insulino trūkumas, kai kasa gamina per mažai insulino arba negali jo tinkamai panaudoti. Susergama dažniausiai virš 40 m. amžiaus. Sergantieji II tipo diabetu sudaro apie 90% diabetikų.

## SIMPTOMAI

- + dažnas šlapinimasis;
- + pastovus troškulys;
- + dažnesnis alkio jausmas;
- + svorio kritimas;
- + nervingumas;
- + nuovargis ir silpnumas;
- + pykinimas ir vėmimas;
- + blogai gyjančios žaizdos;
- + darbingumo sumažėjimas;
- + lytinės potencijos sutrikimas;
- + mėnesinių ciklo sutrikimai;
- + odos sausumas ir niežėjimas;
- + lytinių organų niežėjimas;
- + rankų ir kojų tirpimas;
- + pablogėjęs regėjimas...

### CD DIAGNOSTINIAI KRITERIJAI

Glikemija nevalgius	4,4 - 6 mmol/l
1val. 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

Šie rodikliai tinka daugeliui žmonių, bet ne kiekvienam. Pasitarkite su gydytoju, kokie rodikliai yra geriausi Jums!

## I TIPO CD PRIEŽASTYS

- + paveldimumas;
- + virusai, pakenkę kasai;
- + organizmo apsaugos sistemos sutrikimas;
- + sunykus kasoje insulino gamybos ląstelėms;
- + stresas ir kt.

## II TIPO CD PRIEŽASTYS

- + paveldimumas;
- + gestacinis diabetas;
- + širdies ir kraujagyslių sistemos ligos;
- + amžius virš 40 m.;
- + mažas fizinis aktyvumas;
- + padidintas arterinis kraujo spaudimas;
- + sutrikusi riebalų apykaita;
- + viršsvoris ir nutukimas ir kt.

