



Gyvenimas su cukriniu diabetu: kasdieniai iššūkiai ir jų sprendimai

Dalia Smaguraskaitė

Respublikinė Vilniaus universitetinė ligoninė

Tarptautinės diabeto federacijos duomenimis, 2021 m. 536,6 mln. žmonių sirgo cukriniu diabetu, ir numatoma, kad 2045 m. sergančiųjų skaičius pasieks apie 783,7 mln. visame pasaulyje. Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės (RVUL) gydytoja endokrinologė ir Vilniaus universiteto docentė dr. Lina Zabulienė sako, kad sergant diabetu pacientams ir jų artimiesiems kyla nemažai iššūkių – nuo reguliaraus vaistų vartojimo ir nuolatinio gliukozės rodiklių stebėjimo iki mitybos ir fizinio aktyvumo sustygvavimo bei gebėjimo laiku priimti tinkamus sprendimus, ūmiai pasikeitus sveikatos būklei. Situaciją sunkina ir tai, kad sergantieji diabetu dažnai serga ir keliomis gretutinėmis lėtinėmis ligomis, todėl reikia derinti visų jų gydymą ir užtikrinti dar uolesnę savirūpą.



Respublikinės Vilniaus universitetinės ligoninės gydytoja endokrinologė, Vilniaus universiteto doc. dr. Lina Zabulienė.
Asmeninio albumo nuotr.

Gydymo sėkmė nemaža dalimi yra paciento rankose

„Cukrinis diabetas yra daugialypė liga, todėl, siekiant tinkamai valdyti ligą ir laiku išvengti komplikacijų, reikia veiksmingų inovatyvių savirūpos ir gydymo strategijų, individualizuotos priežiūros ir nuolatinio budrumo, – teigia gydytoja endokrinologė dr. Lina Zabulienė. – Pagrindinis diabeto gydymo tikslas – optimali gliukozės kiekio kraujyje kontrolė, nes gliukozės kiekio svyravimai gali lemti ūmias ir lėtines komplikacijas. Dėl ūmių komplikacijų žmogų gali ištikti hipoglikemija, kai gliukozės kiekis nukrenta iki 3,9 mmol/l ir žemiau, arba priešingai – esant labai aukštam gliukozės kiekiui gali išsivystyti diabetinė ketoacidozė ar kitos būklės, nulemiančios poreikį skubiai hospitalizacijai. Dėl nepakankamai veiksmingo gydymo ir ilgalaikio gliukozės kiekio padidėjimo

gali vystytis diabetinė retinopatija (pažeidžiamos akys ir blogėja regėjimas), diabetinė nefropatija (pakenkiami inkstai, blogėja inkstų veikla ir vystosi lėtinė inkstų liga), diabetinė polineuropatija (daugiausia pažeidžiami kojų nervai, sutrinka pėdų jautrumas, atsiranda jų skausmai, deginimo pojūtis). Dažnai diabetu sergantį žmogų tarsi neprašytas duetas lydi širdies ir kraujagyslių ligos, jį gali ištikti miokardo infarktas, insultas ar gali būti pažeistos kojų arterijos, todėl vystosi periferinė arterijų liga.“

Pasak gydytojos endokrinologės, sėkmingam diabeto gydymui nemažai įtakos turi ir paties paciento motyvacija bei įsitraukimas į gydymą, pastangos laikytis gydytojo rekomendacijų, pasirengimas mokytis ir bendradarbiauti, taip pat drąsa kreiptis pagalbos, susidūrus su netikėtomis situacijomis. Ji išskiria keletą svarbių aspektų, padedančių „priimti ir susigyventi“ su diabeto diagnoze ir sėkmingai valdyti šią ligą, išlaikant gyvenimo kokybę bei galimybę džiaugtis gyvenimu čia ir dabar:

- aktyvus domėjimasis ir patikima informacija apie sveikatą, savirūpą bei vaistų vartojimą;
- reguliarius visų vaistų vartojimas, juos vartojant nustatytu laiku ir rekomenduota doze;
- nuolatinis savo savijautos stebėjimas, reguliari savirūpa;
- rizikos veiksnių mažinimas ir sveika gyvensena;
- artimųjų įtraukimas į ligos pažinimą;
- bendradarbiavimas su gydančiu gydytoju ir slaugytoju diabetologu.

Ką svarbu aptarti su specialistu konsultacijos metu

Gydytoja dr. Lina Zabulienė pataria kiekvieno pokalbio su gydytoju ar slaugytoju diabetologu metu būtinai aptarti 3 dalykus – ką ir kada pacientas turi matuoti ir registruoti, į kokias būkles reikia reaguoti nedelsiant ir kokius, kaip ir kada vaistus vartoti.

„Namuose matuoti rekomenduojama įvairius sveikatos ar gyvenimosi rodiklius: gliukozės kiekį, arterinį kraujospūdį, svorį, ketonų kiekį šlapime, išgeriamų skysčių ir suvalgomo maisto kiekį, nueitų žingsnių skaičių ar aktyvaus judėjimo laiką, taip pat stebėti pėdų ir vaistų švirkštimo vietų būklę ir kt., – vardija gydytoja endokrinologė. – Pacientas turėtų žinoti, kokiems rodikliams esant (pvz., hipoglikemija ar hiperglikemija, pakilęs arterinis kraujospūdis, svorio pokyčiai ar pan.) ir kokiems simptomams pasireiškus būtina laiku kreiptis pagalbos į gydytoją arba skambinti Bendrajam pagalbos centrui 112, taip pat – kokius vaistus vartoti, tarkime, pakilus temperatūrai, kaip keisti vartojamų vaistų nuo diabeto dozę susirgus ūmia liga ar pablogėjus kitų lėtinių ligų būklei.“

Sveika gyvensena – privalomas gydymo recepto ingredientas

Susirgus diabetu, o ypač pradėjus vartoti insuliną, daugumai pacientų tenka kurti naują mitybos ir fizinės veiklos rutiną. „Keisti gyvenimą tikrai nėra lengva, tam reikia ne tik išmanymo, bet ir valios, kasdienių pastangų, o svarbiausia – tikėjimo, kad pavyks. Tačiau kasdien sąmoningai ugdomi naujos gyvenimosi ir savirūpos įgūdžiai ilgai duoda išties puikių rezultatų – gerą savijautą, didesnę produktyvumą, pozityvią nuotaiką“, – aiškina gydytoja dr. Lina Zabulienė.

Kalbant apie sergančiųjų diabetu mitybą, specialistė pataria pacientams į lėkštę žvelgti ne „alkano vilko“, bet maisto kritiko akimis ir suvalgytus kąsnius registruoti mitybos dienyne. „Detali mitybos „inventorizacija“ gali atskleisti daug taisytinių įpročių, – tikina gydytoja endokrinologė. – Nustatyta, kad sumažinus greitai įsisavinamų angliavandenių ir aukštą glikeminį indeksą turinčių produktų kiekį, ribojant perdirbtų maisto gaminių vartojimą, teikiant pirmenybę namie gaminamam ir subalansuotam sudėties maistui, kiekvieną valgį pradėjus nuo skaidulų turinčių daržovių, tęsiant baltymingais maisto produktais ir tik vėliau valgant angliavandenių turintį maistą, galima reikšmingai pagerinti visus diabeto kontrolės rodiklius ir ypač gliukozės kiekį po valgio. Kylant klausimų ar prireikus patarimo, nuo ko ir kaip pradėti pokyčius, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dietologu, slaugytoju diabetologu ar gydytoju endokrinologu.“

Neatsiejama diabeto gydymo plano dalis – fizinis aktyvumas. Struktūruota fizinė veikla, pasivaikščiavimai ir kitos laisvalaikio veiklos gerina savijautą, mažina arterinę kraujospūdį, gliukozės kiekį kraujyje, teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemos būklę. Kartu su fizine sveikata gerėja ir psichologinė savijauta, plečiasi interesų laukas, draugų ratas, patiriamas bendravimo malonumas ir motyvacija tęsti tokią veiklą.

15–15 taisyklė ir kitos svarbios rekomendacijos

Dr. Lina Zabulienė atkreipia dėmesį, kad, planuojant fizinį aktyvumą, svarbu įvertinti, ar pakaks suvalgyto maisto, ar suvartota pakankama vaistų dozė, kitaip gali netikėtai sumažėti gliukozės kiekis kraujyje ir ištikti hipoglikemijos priepuolis (kai gliukozės kiekis mažesnis nei 4 mmol/l). Jei ištinka hipoglikemija ir gliukozės kiekis tampa mažesnis nei 4 mmol/l, reikia skubiai veikti, pritaikant 15–15 taisyklę: t. y. nedelsiant suvartoti 15 g greitai įsisavinamų angliavandenių ir po 15 min. pasimatuoti gliukozės kiekį kraujyje. Jei jis ir toliau išlieka mažesnis nei 4 mmol/l, būtina vėl suvartoti 15 g greitai įsisavinamų angliavandenių turinčio maisto produktų. Jei per 3 kartus suvartojus 45 g gliukozės po 45 min. gliukozės kiekis kraujyje nepadidėja, – būtina kuo skubiau kviesti pagalbą, nes šiuo atveju galimai padėti gali tik gliukozės tirpalo įšvirkštimas į veną ar gliukagono po oda.

Gydytoja pastebi, kad sergant diabetu kiekvienas pacientas tampa tikru savo ligos ekspertu ir dažnu atveju geriausiai išmano, kaip padėti sau kai kuriose situacijose. Tačiau labai svarbu, kad ir paciento artimieji mokėtų atpažinti ir kuo anksčiau pastebėti „raudonas vėliavėles“, t. y. pirmuosius blogėjančios būklės požymius.

Išmokite mylėti save ir gyvenimą

Gydytoja endokrinologė dr. Lina Zabulienė sako, kad pacientų pasitikėjimas savo gydytoju ar slaugytoju, įsitraukimas į gydymą, atidumas net ir menkiausiems simptomams, noras mokytis naujų dalykų ir dalytis savo patirtimi padeda ilgiau išlikti sveikiems, savarankiškiems ir jaustis reikalingiems.

„Net ir nuolatinis savo rodiklių stebėjimas gali tapti įtraukiančia veikla – būna smagu palyginti savo kasdienes pasiekimus, pamatuoti „save šiandien“ ir palyginti su „savimi vakar“, suprasti, ką galima padaryti dar geriau, – teigia docentė dr. Lina Zabulienė. – Kita vertus, žinojimas, kaip elgtis tam tikrose situacijose, irgi skatina saugumo jausmą bei pasitikėjimą savimi. Anglų rašytojo Jonathano Swifto žodžius „Geriausi pasaulio gydytojai yra Dieta, Ramybė ir Linksmybė“ patvirtina ir moksliniai tyrimai, įrodę, kad emocinė pusiausvyra, kokybiškas miegas ir streso prevencija padeda lengviau suvaldyti lėtines ligas.“

Dr. Lina Zabulienė sergantiesiems diabetu pataria mokytis sąmoningo dėmesingumo ir atidos, atsipalaidavimo ir kvėpavimo pratimų, meditacijos technikų, įsitraukti į bendraminčių būrį ar sergančiųjų diabetu bendruomenes, lavinti pozityvų požiūrį ir visose situacijose stengtis išvelgti gerąsias puses bei naujas patirtis. Savanorystė, pagalba kitiems, dalijimasis ne tik savo rūpesčiais, bet ir džiaugsmu bei dėkingumu taip pat gerina savijautą ir padeda gyventi nejučiant ligos sunkumo.