**Balandžio 7 d. Jungtinių Tautų, Pasaulio sveikatos organizacijos ir Lietuvos Vyriausybės skelbiama Pasauline sveikatos diena.**

**Cukrinis diabetas, kas tai?**

Cukrinis diabetas yra visą gyvenimą trunkanti, neišgydoma liga. Sergant diabetu organizmas nepakankamai gamina insulino arba negali tinkamai jo panaudoti. Už insulino gamybą yra atsakinga kasa. Po valgio kraujyje padaugėja gliukozės (cukraus), insulinas atsipalaiduoja iš kasos beta ląstelių ir prisijungia prie kraujyje esančių ląstelių receptorių. Tuomet gliukozė iš kraujo gali patekti į ląsteles ir jose virsti energija. Gliukozė – tai angliavandenis ir pagrindinis energijos šaltinis organizmui. Kai organizmas nesugeba pakankamai pagaminti insulino ar tinkamai jo panaudoti, ląstelės negali gliukozės paversti energija ir kraujyje jos daugėja. (Augustinienė, 2009, Rahl, 2010)

**Cukrinio diabeto tipai, požymiai, priežastys**

**Įspėjamieji požymiai ir simptomai**

Cukrinis diabetas yra rimta liga, galinti sukelti įvairių komplikacijų, todėl svarbu laiku atpažinti jos sukeliamus simptomus ir požymius:

* troškinimas;
* padidėjęs apetitas, bet kartu ir mažėjantis svoris;
* odos sausumas;
* gleivinių sausumas;
* pykinimas ar net vėmimas;
* pilvo skausmas;
* dažnas ir gausus šlapinimasis (poliūrija);
* silpnumas, vangumas;
* pablogėjusi rega;
* niežėjimas (odos, genitalijų);
* polinkis odos, šlapimo takų infekcijoms.

 Cukrinis diabetas skirstomas į du pagrindinis tipus, kuriuos sukelia skirtingos priežastys.

 *I tipo cukrinis diabetas* – kai organizmas gamina per mažai arba visai negamina insulino.

 *II tipo cukrinis diabetas* – kai organizmas insuliną gamina, bet negali jo panaudoti.

 I tipo cukrinis diabetas, dar vadinamas jaunatvišku diabetu, nes juo žmonės paprastai suserga iki 35 metų. Jis yra genetiškai paveldėtas arba gali būti sukeltas tam tikrų virusų, kurie pakenkė kasai ar atsiradus organizmo apsaugos sistemos sutrikimui, sunykus kasoje insulino gamybos ląstelėms. Tai toks diabeto tipas, kuomet kasa tam tikru momentu (tik gimus, kūdikystėje ar netgi paauglystėje) visiškai nustoja gaminti insuliną. Kad žmogus išgyventų jam yra būtinos kasdienės insulino injekcijos (Hanas, 2004).

 *I tipo cukrinio diabeto požymiai:* Padažnėjęs kvėpavimas, padažnėjęs noras šlapintis, dažniau juntamas alkis, staigus svorio netekimas, jaučiamas nuovargis, susilpnėjęs regėjimas (Augustinienė, 2009).

 II tipo cukrinis diabetas, dar vadinamas suaugusiųjų diabetu, nes juo paprastai suserga vyresni kaip 35 – 40 metų žmonės. Sergančiųjų organizmas gamina per mažai insulino arba negali jo tinkamai panaudoti. Šis tipas nuo insulino nepriklausomas, nes juo sergantiems gali ir neprireikti švirkštis insulino, kad išgyventų (Augustinienė, 2009, Durstine et al., 2009). Kai kurie vaikai ir paaugliai taip pat gali sirgti reta II tipo cukrinio diabeto forma (MODY, t.y. brandusis diabetas); jai būdingas mažas insulino poreikis ir didelis paveldimumas (Hanas, 2004). II tipo cukrinio diabeto rizika didesnė vyresniems nei 40 metų, turintiems viršsvorį, paveldėjus, susirgus diabetu nėštumo metu (gestacinis diabetas) , pagimdžius kūdikį, sveriantį daugiau kaip 4 kg., patyrus stresą dėl ligos ar traumos, varginant per dideliam kraujo spaudimui, priklausant kai kurioms neatsparioms etninėms žmonių grupėms (Augustinienė, 2009).

*II tipo cukrinio diabeto požymiai:* Alinantis nuovargis, sausa niežtinti oda, kojų ir rankų stirimas, perštėjimas, dažnos infekcijos, padažnėjęs šlapinimasis, pablogėjęs regėjimas, potencijos sutrikimai, lėtas žaizdų ir opų gijimas, padidėjęs alkis ir troškulys (Augustinienė, 2009).

 **Komplikacijos**

 Sergant cukriniu diabetu gali būti ilgalaikės ir trumpalaikės komplikacijos.

Trumpalaikės komplikacijos: Hipoglikemija – tai būklė, kurią sukelia per mažas gliukozės kiekis. Kai kraujyje gliukozės kiekis žemiau normos, organizmas nebegali tinkamai dirbti. Dauguma žmonių silpsta, kai kraujo gliukozės yra mažiau nei 3,9 mmol/l. Ligos požymiai gali būti fiziniai ir emociniai, jie gali pasireikšti labai greitai. Laiku imantis priemonių yra lengvai išgydoma (Augustinienė, 2009).

*Pagrindinės hipoglikemijos priežastys:*

• Susileidžiama per daug insulino ar išgeriama tablečių;

• Netinkamu laiku valgoma ar užkandžiaujama;

• Nevalgoma pakankamai maisto;

 • Praleidžiamas valgymas ar užkandis;

 • Per daug mankštinamasi (Augustinienė, 2009).

*Hipoglikemijos požymiai:*

• Drebulys;

 • Prakaitavimas;

 • Nuovargis;

• Alkis;

 • Irzlumas;

 • Sutrikimas, dirglumas;

 • Greitėjantis širdies plakimas;

• Neįprastas mieguistumas;

 • Pablogėjęs regėjimas ar galvos skausmas;

 • Lūpų ar liežuvio stingimas ar virpėjimas;

 • Pilvo skausmai;

• Negalėjimas normaliai vaikščioti ar dirbti (Augustinienė, 2009, Rahl, 2010).

 **Sergančiųjų cukriniu diabetu sveikatos priežiūra**

Sergančiųjų CD priežiūros pagrindas – aktyvi ligos kontrolė nuo diagnozės nustatymo iki mirties. Jos tikslas – kuo ankščiau diagnozuoti CD bei skirti adekvatų gydymą. Tuo tikslu parengta ir LR sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtinta „CD diagnostikos ir ambulatorinio gydymo, kompensuojamo iš privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto, metodika“. Joje nurodoma, kad suaugusiųjų, sergančių CD, ligos eigą prižiūri šeimos gydytojai po specialisto (gydytojo endokrinologo) konsultacijos, o CD sergančių vaikų – vaikų endokrinologai. Nėščiųjų CD gydo ir prižiūri gydytojai endokrinologai ir akušeriai ginekologai. 1 ir 2 tipo CD sergantiems suaugusiesiems gera ligos kontrolė užtikrinama sudarius ligonio priežiūros planą. Pagrindinės gairės, kuriomis vadovaujasi šeimos gydytojas ir kiti medikai, vykdantys sergančiojo CD priežiūrą, nurodytos toliau pateiktoje schemoje.

Sergančiojo CD priežiūros schema:

*Kiekvieno apsilankymo metu:*

• Įvertinama glikemijos savikontrolė (įvertinama rizika ar buvusios ūminės CD komplikacijos (hipoglikemija, hiperglikemija);

• Išmatuojamas arterinis kraujo spaudimas;

• Įvertinama insulino leidimosi vietų būklė;

• Atliekama kojų ir pėdų apžiūra, esant patologijai - jų priežiūra;

• Išmatuojamas ūgis, svoris, apskaičiuojamas KMI (keičiant gydymą ar bent 1 kartą per metus);

• Peržiūrima paskirto gydymo schema: nemedikamentinis ir medikamentinis gydymas (t. y. mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas, vartojami vaistai) pagal glikemijos rodiklius, buvusias ūmines CD komplikacijas, gyvensenos pokyčius.

Pats sergantysis skatinamas dalyvauti savo ligos kontrolės procese, svarbus jo dalyvavimas priimant sprendimus dėl gydymo ar tolesnės priežiūros. Šeimos gydytojo ir paciento bendradarbiavimas – vienas iš svarbių veiksnių lemiančių gerą ligos kontrolę.

*Ne kiekvieno apsilankymo metu arba esant rizikos veiksniams (bent kartą per metus):*

• Gydymo veiksmingumo įvertinimas: HbA1c kiekio kraujyje ištyrimas (4 kartus per metus);

• Rizikos veiksnių koregavimas (nutukimo, dislipidemijos, rūkymo);

• Lėtinių komplikacijų diagnostika (vieną kartą per metus būtina įvertinti paciento būklę diabetinių komplikacijų požiūriu):

• pėdų apžiūra ir žaizdų rizikos nustatymas (galūnių jutimų tyrimas „monofilamentu“);

• pėdų pulso įvertinimas;

• proteinurijos tyrimas, jei jis neigiamas – tirti mikroalbuminuriją;

• mikroalbuminurijos (rytinio šlapimo porcijoje), baltymo paros šlapime tyrimas;

• kreatinino kiekio serume tyrimas;

• širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių įvertinimas: atliekama lipidograma, elektrokardiograma;

• akių dugno tyrimas.

• CD sergančiojo priežiūrą:

Vieną kartą per metus, nors CD ir gerai kontroliuojamas, pacientas

turi būti konsultuojamas gydytojo endokrinologo, kad

būtų įvertintas ligos gydymo planas, diabetinių komplikacijų

rizika, o joms esant, numatytas priežiūros planas;

**Cukrinio diabeto gydymas**

CD – vis dar neišgydoma liga. Tačiau laiku diagnozavus, gydant nemedikamentinėmis ir medikamentinėmis priemonėmis, teikiant gerą medicininę priežiūrą, sergantieji gali būti darbingi, kūrybingi ir išvengti ar atitolinti komplikacijų atsiradimą.

 Cukrinio diabeto gydymo schema:

 ***• Nemedikamentinis:***

o mitybos įpročių korekcija;

o kūno masės optimizavimas;

o fizinio aktyvumo didinimas.

*•* ***Medikamentinis: 2 tipo CD***

 o GGMV( geriamieji glikemiją mažinantys vaistai);

 o GGMV kartu su insulinu;

 o insulinu.

***1 tipo CD:***

 o insulinu.