

reikalingos  
žinios

gyvenimo  
kokybė

sąmoningumas



# AŠ VALDAU DIABETĄ, DIABETAS MANĖS NE!

CUKRINIO DIABETO VALDYMO GAIRĖS

# Turinys

■ Mitybos rekomendacijos	3
■ Kaip veikia insulinas? Leidimosi technika	27
■ Hipoglikemijos kontrolė	37
■ Cukrinio diabeto savikontrolė	41
■ Sergančiųjų diabetu pėdų priežiūra	47



## Mitybos rekomendacijos

Skaičiuojantiems angliavandenius

## TINKAMOS MITYBOS PRINCIPAI<sup>5</sup>

1	Sergantiesiems svarbus <b>mitybos reguliarumas ir pastovumas</b> : panašiu laiku, panašus kiekis angliavandenių.
2	Reguliari mityba padeda palaikyti pastovesnę glikemiją (nėra didelių glikemijos svyravimų).
3	Nėra draudžiamų produktų, tik ribojamas kai kurių produktų kiekis.

Valgyti reguliariai tuo pačiu laiku.

3 pagrindiniai valgymai (pusryčiai, pietūs ir vakarienė), kuriuose kasdien būtų toks pat angliavandenių kiekis.

Užkandžiai tarp valgymų nebūtina, tačiau, jei reikia, galimi 2–3 užkandžiai per dieną. Viename užkandyje turi būti ne daugiau nei 15 g angliavandenių!

## VARTOJANTIEMS INSULINĄ<sup>1,3,4</sup>

- Rekomenduojama pildyti mitybos dieną.
- **Rekomenduojama skaičiuoti angliavandenių kieki.**
- Paros angliavandenių kiekio poreikis skaičiuojamas individualiai.
- Produktų grupės pagal angliavandenių rūšis yra: vaisiai, krakmolo turintys produktai, pienas ir saldumynai.

**Angliavandeniai – tai įvairūs cukrūs maiste.**



**Sudėtingieji** (lėtai pasisavinamų) angliavandenių turėtumėte gauti per kiekvieną pagrindinį valgymą, kad būtų išvengta hipoglikemijos.

**Paprastųjų** (greitai pasisavinamų) angliavandenių (saldumynų) turėtų būti ne daugiau nei 10 proc. visų rekomenduojamų angliavandenių.

**1 pakeitimas = 15 g angliavandenių.**<sup>1,3,4,5</sup>

## MAISTAS SKAIČIUOJAMAS TAIKANT PAKEITIMO METODĄ<sup>1,3,4,5</sup>

- Pakeitimas – tai nedidelis produkto kiekis, turintis tą pačią energinę vertę ir panašų angliavandenių, baltymų ir riebalų kiekį.
- Tai maisto skaičiavimo vienetas / matas sergant diabetu.

**1 pakeitimas = 15 g angliavandenių**




**15 g angliavandenių,  
arba  
3 arbatiniai šaukšteliai  
cukraus**



## Produktų pakeitimo metodas<sup>1,3,4,5</sup>

Pakeitimas – tai produkto kiekis, turintis panašią sudėtį ir energinę vertę ir naudojamas kaip maisto skaičiavimo vienetas / matas.

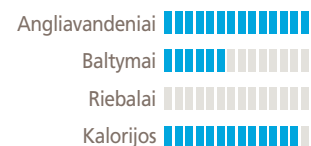
**Pakeitimų metodas taikomas tik tose pačiose produktų grupėse.**

**1x**  **=** **1x** 

### KRAKMOLO TURINTYS MAISTO PRODUKTAI

Krakmolas organizme suskyla iki gliukozės.

**1 pakeitime yra**



Pakeitimas

1

**Bulvė**



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	3
Riebalai (g)	0
Kalorijos	80

1 vienetas

**75g**

Pakeitimas

1

**Duona**



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	3
Riebalai (g)	0
Kalorijos	80

Pusė riekės

**30g**

Pakeitimas

1

**Balta duona**



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	3
Riebalai (g)	0
Kalorijos	80

Riekė

**30g**

Pakeitimas

1

**Krupų košė**



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	3
Riebalai (g)	0
Kalorijos	80

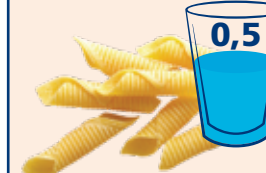
Pusė stiklinės

**70g**

Pakeitimas

1

**Virti makaronai**




Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	3
Riebalai (g)	0
Kalorijos	80

Pusė stiklinės

**70g**

**Pakeitimas 1**

**Bulvių košė**  
2 v.š.



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 3  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 80

Du valgomieji šaukštai **100g**

**Pakeitimas 1**

**Miltai**  
2 v.š.




Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 3  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 80

Du valgomieji šaukštai **20g**

**Pakeitimas 1**

**Sausi pusryčiai**  
2 v.š.



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 3  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 80

Du valgomieji šaukštai **20g**

**Pakeitimas 1**

**Virti žirniai, pupos**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 3  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 80

Du valgomieji šaukštai **70g**

**Pakeitimas 1**

**Džiuvėsėlis**




Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 3  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 80

Džiuvėsėlis **20g**

**Pakeitimas 1**

**Ryžių košė**  
2 v.š.



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 3  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 80

Du valgomieji šaukštai **80g**

**Pakeitimas 1**

**Miltiniai blynai**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 3  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 80

Du blynai **60g**

**Pakeitimas 1**

**Virtinukai su mėsa**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 3  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 80

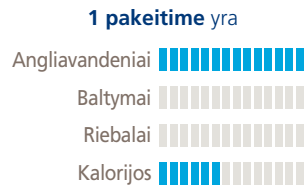
**60g**

**Pakeitimas 1**

**Jūsų mėgstamas produktas**


Angliavandeniai (g) ..... —  
Baltymai (g)..... 3  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... —

**VAISIAI**



**Pakeitimas 1**

**Obuolys**




Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 0  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 60

Vienas vaisius **150g**

**Pakeitimas 1**

**Kriaušė**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 0  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 60

Vienas vaisius **100g**

**Pakeitimas 1**

**Vaisių sultys**




Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 0  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 60

Pusė stiklinės **125g**

**Pakeitimas 1**

**Slyvos**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 0  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 60

Du vaisiai **150g**

**Pakeitimas 1**

**Braškės**  
12



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 0  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 60

Dvylika uogų **180g**

**Pakeitimas 1**

**Juodieji serbentai**




Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 0  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 60

Nepilna stiklinė **100g**

**Pakeitimas 1**

**Vynuogės**  
12



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 0  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 60

Dvylika uogų **80g**

**Pakeitimas 1**

**Greipfrutas**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
Baltymai (g)..... 0  
Riebalai (g)..... 0  
Kalorijos..... 60

Pusė vaisiaus **150g**

**Pakeitimas 1**

**Persikas**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Vienas vaisius **140g**

**Pakeitimas 1**

**Abrikosas**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Du vaisiai **140g**

**Pakeitimas 1**

**Arbūzas**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Pusė riekelės **200g**

**Pakeitimas 1**

**Džiovinti abrikosai**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Šeši vaisiai **20g**

**Pakeitimas 1**

**Žemuogės**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Nepilna stiklinė **230g**

**Pakeitimas 1**

**Avietės**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Nepilna stiklinė **130g**

**Pakeitimas 1**

**Džiovintos slyvos**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Penki vaisiai **25g**

**Pakeitimas 1**

**Džiovintos razinos**



**1 v.š.**

Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Šaukštas **25g**

**Pakeitimas 1**

**Apelsinas**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Vienas vaisius **130g**

**PIENO PRODUKTAI**

**1 pakeitime yra**

Angliavandeniai   
 Baltymai   
 Riebalai   
 Kalorijos 

**Pakeitimas 1**

**Pienas 2,5%**



Angliavandeniai (g) ..... 12  
 Baltymai (g).....7  
 Riebalai (g).....6  
 Kalorijos.....130

Stiklinė **250g**

**Pakeitimas 1**

**Kefyras, rūgpienis**



Angliavandeniai (g) ..... 12  
 Baltymai (g).....7  
 Riebalai (g).....6  
 Kalorijos.....130

Stiklinė **250g**

**Pakeitimas 1**

**Kivis**




Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Du vaisiai **200g**

**Pakeitimas 1**

**Bananas**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Pusė vaisiaus **70g**

**Pakeitimas 1**

**Trešnės**



Angliavandeniai (g) ..... 15  
 Baltymai (g).....0  
 Riebalai (g).....0  
 Kalorijos.....60

Stiklinė **140g**

**Pakeitimas 1**

**Natūralus jogurtas**



Angliavandeniai (g) ..... 12  
 Baltymai (g).....7  
 Riebalai (g).....6  
 Kalorijos.....130

Stiklinė **250g**

**Pakeitimas 1**

**Ledai**



Angliavandeniai (g) ..... 12  
 Baltymai (g).....7  
 Riebalai (g).....6  
 Kalorijos.....130

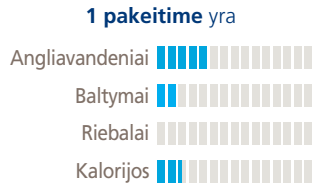
Nepilna porcija **80g**

**Pakeitimas 1**

**Jūsų mėgstamas produktas**

Angliavandeniai (g) .....  
 Baltymai (g).....  
 Riebalai (g).....  
 Kalorijos.....

## DARŽOVĖS



**Pakeitimas 1**

**Žalios daržovės**




Angliavandeniai (g)	5
Baltymai (g)	2
Riebalai (g)	0
Kalorijos	25

Stiklinė **50g**

**Pakeitimas 1**

**Virtų daržovių**



Angliavandeniai (g)	5
Baltymai (g)	2
Riebalai (g)	0
Kalorijos	25

Pusė stiklinės **40g**

**Pakeitimas 1**

**Grybai**



Angliavandeniai (g)	5
Baltymai (g)	2
Riebalai (g)	0
Kalorijos	25

Stiklinė **80g**

**Pakeitimas 1**

**Morka**



Angliavandeniai (g)	5
Baltymai (g)	2
Riebalai (g)	0
Kalorijos	25

Du vienetai **70g**

**Pakeitimas 1**

**Burokėlis**




Angliavandeniai (g)	5
Baltymai (g)	2
Riebalai (g)	0
Kalorijos	25

Pusė vieneto **50g**

**Pakeitimas 1**

**Šparaginės pupelės**




Angliavandeniai (g)	5
Baltymai (g)	2
Riebalai (g)	0
Kalorijos	25

**200g**

**Pakeitimas 1**

**Svogūnas**



Angliavandeniai (g)	5
Baltymai (g)	2
Riebalai (g)	0
Kalorijos	25

Vienas **60g**

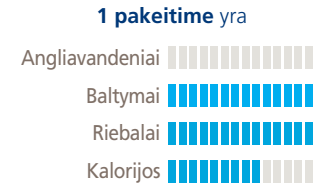
**Pakeitimas 1**

**Jūsų mėgstamas produktas**

Angliavandeniai (g)	—
Baltymai (g)	—
Riebalai (g)	0
Kalorijos	—

## BALTYMŲ TURINTYŠ PRODUKTAI

Vidutinio riebumo.



**Pakeitimas 1**

**Mėsa**



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	7
Riebalai (g)	7
Kalorijos	90

Delno dydžio (be pirštų) gabalėlis **70g**

**Pakeitimas 1**

**Žuvis**




Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	7
Riebalai (g)	7
Kalorijos	90

Delno dydžio (be pirštų) gabalėlis **100g**

**Pakeitimas 1**

**Kiaušinis**



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	7
Riebalai (g)	7
Kalorijos	90

Vienas vienetas **60g**

**Pakeitimas 1**

**Varškė 9% 2 v.š.**



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	7
Riebalai (g)	7
Kalorijos	90

Du šaukštai **50g**

**Pakeitimas 1**

**Virta dešra**




Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	7
Riebalai (g)	7
Kalorijos	90

Trys riekelės **50g**

**Pakeitimas 1**

**Rūkyta dešra**




Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	7
Riebalai (g)	7
Kalorijos	90

Ketrios riekelės **25g**

**Pakeitimas 1**

**Sūris**



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	7
Riebalai (g)	7
Kalorijos	90

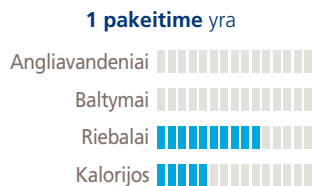
Riekelė **25g**

**Pakeitimas 1**

**Jūsų mėgstamas produktas**

Angliavandeniai (g)	—
Baltymai (g)	—
Riebalai (g)	—
Kalorijos	—

## RIEBALAI



Pakeitimas 1

**Sviestas**



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	5
Kalorijos	45

Arbatinis šaukštelis **5g**

Pakeitimas 1

**Grietinė 30%**

1 v.š.




Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	5
Kalorijos	45

Šaukštas **15g**

Pakeitimas 1

**Aliejus, taukai**



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	5
Kalorijos	45

Arbatinis šaukštelis **5g**

Pakeitimas 1

**Majonezas**




Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	5
Kalorijos	45

Arbatinis šaukštelis **15g**

Pakeitimas 1

**Lašiniai**




Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	5
Kalorijos	45

Nedidelis gabalėlis **5g**

Pakeitimas 1

**Riešutai**



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	5
Kalorijos	45

Šaukštas **15g**

Pakeitimas

**Jūsų mėgstamas produktas**

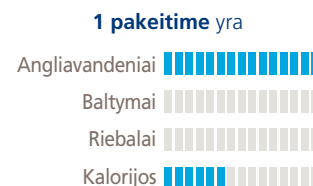
Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	___
Kalorijos	___

Pakeitimas

**Jūsų mėgstamas produktas**

Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	___
Kalorijos	___

## SALDUMYNAI



Pakeitimas 1

**Cukrus**

3 a.š.



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	0
Kalorijos	60

Trys arbatiniai šaukšteliai **15g**

Pakeitimas 1

**Medus**

3 a.š.




Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	0
Kalorijos	60

Trys arbatiniai šaukšteliai **20g**

Pakeitimas 1

**Fruktozė**

3 a.š.



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	0
Kalorijos	60

Trys arbatiniai šaukšteliai **15g**

Pakeitimas 1

**Uogienė**



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	0
Kalorijos	60

**25g**

Pakeitimas 1

**Šokoladas**



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	0
Kalorijos	60

**25g**

Pakeitimas 1

**Žele**



Angliavandeniai (g)	15
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	0
Kalorijos	60

**130g**

Pakeitimas

**Saldiklis**



Angliavandeniai (g)	0
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	0
Kalorijos	0

Viena tabletė

Pakeitimas

**Jūsų mėgstamas produktas**

Angliavandeniai (g)	___
Baltymai (g)	0
Riebalai (g)	0
Kalorijos	___



## PAPRASTIEJI ANGLIAVANDENIAI (SALDUMYNAI)

- Greitai didina glikemiją kraujyje.
- Saldumynai nedraudžiami, tačiau jais nereikėtų mėgautis kasdien.
- Ne daugiau nei 10 proc. visų angliavandenių per parą.



### Dirbtiniai saldikliai nedidina glikemijos,

neturi kalorijų, bet turėtų būti vartojami saikingai, nes didina gliukozės netoleravimą.



## Alkoholio vartoti nerekomenduojama. Jei nusprendėte vartoti - vartokite mažais kiekiais<sup>5</sup>

Alkoholio vartoti nerekomenduojama, nes žymiai padidėja hipoglikemijos rizika. Hipoglikemijos ir apgirtusio asmens simptomai yra panašūs, todėl kyla rizika, kad hipoglikemija nebus laiku pastebėta ir imtasi veiksmų jos gydymui.

Vartojant alkoholį rekomenduojama dažniau matuoti gliukozės kiekį kraujyje ir valgyti angliavandenių turinčio maisto. Taip pat būtina informuoti aplinkinius, kad Jūs sergate cukriniu diabetu, ir paaiškinkite, kokie yra hipoglikemijos simptomai bei pavojus.

### PAKEITIMAI:

#### Moterims

1 pakeitimas per dieną

#### Vyrams

2 pakeitimai per dieną

#### 1 pakeitimas:

50 ml degtinės

ARBA

120 ml vyno

ARBA

160 ml alaus



## VISOŠ DIENOS MAISTO ENERGINIŲ MEDŽIAGŲ PASISKIRSTYMAS<sup>5,6,7,8</sup>

Gali būti įvairus, atsižvelgiant į įpročius ir poreikius, ir tikslus. Galimas paskirstymas:

angliavandeniai: 45-60%  
baltymai: 10-20%  
riebalai: 25-40%



## ANGLIAVANDENIŲ KIEKIS MITYBOS PLANE<sup>5,7,8</sup>

	Moterys	Vyrai
<b>Pagrindiniai valgiai</b> (pusryčiai, pietūs, vakarienė)	<b>45–60 g</b> (3–4 pakeitimai)	<b>60–75 g</b> (4–5 pakeitimai)
<b>Užkandžiai</b>	<b>15 g</b> (1 pakeitimas)	<b>15–30 g</b> (1–2 pakeitimai)

**Užkandžiai**, kuriems nereikia papildomos insulino injekcijos, 15 g angliavandenių.

Galimi variantai pateikti kaip pavyzdžiai.

## PUSRYČIAI

■ Kepti kiaušiniai	2 vnt.	Angliavandenių	0 g
■ Duona	2 riekės		60 g
<b>Viso:</b>			60 g



■ Košė	1 stiklinė	Angliavandenių	30 g
■ Mėlynės	110 g		15 g
<b>Viso:</b>			45 g

■ Blynai	2 vnt. po 20 g	Angliavandenių	40 g
■ Medus	1 šaukštelis		5 g
■ Braškės	100 g		8 g
<b>Viso:</b>			53 g

## PIETŪS



■ Bulvės	3 vnt.	Angliavandenių	45 g
■ Daržovės	1 stiklinė		5 g
■ Vištiena			0 g
<b>Viso:</b>			50 g



■ Ryžiai	1 stiklinė	Angliavandenių	30 g
■ Daržovės	2 stiklinės		10 g
■ Žuvis			0 g
<b>Viso:</b>			40 g

■ Troškiny:	1 bulvė	Angliavandenių	15 g
	pupelės		15 g
	kruopos		8 g
	daržovės		10 g
<b>Viso:</b>			40 g



■ Maža pica		Angliavandenių	60 g
pagrindas, kaip 4 batono riekės			

## SRIUBOS



■ Daržovienė		Angliavandenių	10 g
be bulvių			
1 stiklinė virtų daržovių			

■ Pieniška:	1 stiklinė pieno	Angliavandenių	12 g
	Pusė stiklinės makaronų		15 g
<b>Viso:</b>			27 g



■ Žirniinė		Angliavandenių	45 g
1 stiklinė virtų žirnių			

## VAKARIENĖ



■ Kepti varškėčiai

300 g

Angliavandenių

60 g

UŽKANDŽIAI = 15 G ANGLIAVANDENIŲ



UŽKANDŽIAI TURINTYS MAŽAI ANGLIAVANDENIŲ



PAKEITIMŲ DIENOS PAVYZDYS

Pusryčiai

4 pakeitimai

Užkandis

1 pakeitimas

Pietūs

4 pakeitimai

Užkandis

1 pakeitimas

Vakarienė

3 pakeitimai

## ANGLIAVANDENIŲ IR INSULINO SANTYKIO TAISYKLĖ

Ji rodo, kokį kiekį angliavandenių padeda įsisavinti viena insulino dozė.

$$500 / \text{paros insulino dozė} = \text{angliavandenių gramais}$$

**Pavyzdžiui**, pacientas leidžiasi 50 vienetų insulino per parą.

Skaičiuojame: **500 daliname iš 50 = 10 gramų angliavandenių.** Šiam pacientui **1 vienetas** insulino padeda įsisavinti **10g angliavandenių.**

**Pavyzdžiui**, jei pacientas suvalgė **60 g angliavandenių**, reikia susileisti **6 vietus insulino.**

## ANGLIAVANDENIŲ IR INSULINO SANTYKIS

**Angliavandenių ir insulino santykis** per pusryčius, pietus ir vakarienę gali skirtis.

Insulino poreikis ryte **dažnai yra didesnis.**

Apskaičiuoti individualų santykį turėtų padėti medikas. Tai siūloma atlikti ne rečiau kaip kartą per metus.

## GREITAI VEIKIANČIO INSULINO KOREKCIŅS DOZĖS NUSTATYMAS

Apskaičiuojamas greitai veikiančio insulino ir gliukozės koncentracijos (mmol) kraujyje santykis pagal 100 taisyklę.

$$100 / \text{paros insulino dozė} = \text{kiek vienas greitai veikiančio insulino vienetas sumažins kraujo gliukozės kiekį mmol.}$$

**PAVYZDŽIUI**, pacientas leidžiasi 50 vienetų insulino per parą.

Skaičiuojame: 100 daliname iš 50 = 2 mmol. Šiam pacientui 1 vienetas greitai veikiančio insulino glikemiją kraujyje sumažins 2 mmol.

Gliukozė kraujyje	Insulino dozė	Maistas, ką valgėte?	Angliavandeniai	Riebalai	Baltymai	Kilokalorijos
		Pusryčiai				
		Pietūs				
		Vakarienė				

**Insulino ir angliavandenių sąntykis yra:**

500 : (paros insulino dozės) \_\_\_\_ V = 1 V mažina glikemiją kraujyje \_\_\_\_ mmol.

# Kiti galimi mitybos planavimo metodai<sup>3,5</sup>

Jei neskaičiuojate angliavandenių reikėtų laikytis keleto toliau išvardintų taisyklių, kurios gali sumažinti gliukozės lygį Jūsų kraujyje ir padėti išvengti diabeto ir kitų ligų komplikacijų.

**Atminkite šias esmines taisykles:**

- Valgykite reguliariai – bent tris kartus per dieną.
- Pusiau sumažinkite krakmolo turinčių produktų, pieno ir vaisių kiekį dienos racione.
- Daržovės yra neribojamos, todėl jų galima valgyti kuo daugiau.
- Esant viršsvoriui – mažinti riebalų ir alkoholio vartojimą.
- Vengti saldumynų ir limonadų.
- Jei yra aukštas kraujospūdis - mažinkite druskos vartojimą.
- Didinti fizinį aktyvumą, bent 30 minučių per dieną.
- Jei turite viršsvorio – mažinkite kūno svorį, pvz. 1 kg. per mėnesį.

**MOTYVACIJA LAIKANTIS MITYBOS PLANO YRA LABAI SVARBI!**

Tikslai turi būti realūs ir pasiekiami. Nuspręskite, per kokį laiką ir kaip juos pasiekti, kas galėtų padėti siekiant šių tikslų.

*Pavyzdžiui, per 6 mėnesius numesiu 5 kg.*

**Labai svarbu judėti!**

Fiziškai aktyvūs turėtume būti bent vieną valandą per dieną kasdien, nes pagerėja savo insulino veikimas organizme.

**PATARIMAI**

- Neikite į parduotuvę išalkę
- Nelaikykite daug maisto atsargų namuose
- Nežiūrėkite televizoriaus valgydami
- Užsirašykite, ką valgote
- Naudokite mažesnes lėkštes
- Valgykite lėtai
- Užkandžiams rinkitės sveikus produktus
- Nemažinkite streso maistu, geriau išeikite pasivaikščioti
- Mažiau vartokite druskos
- Daugiau valgykite skaidulinių medžiagų turinčio maisto
- Maistą virkite, troškinkite, kepkite ant grotelių
- Venkite padažų, užpilų, geriau naudokite prieskonius ir citrinas

# DELNO porcijos metodus<sup>3,5</sup>

Delnas yra naudojamas kaip porcijų matas. Vieno valgymo metu rekomenduojama suvartoti ne daugiau, kaip:

 <p><b>Sauja</b></p>	<p><b>Nekrakingos daržovės neribojamos</b></p> 
 <p><b>2 pirštai</b></p>	<p><b>2 pirštai:</b> neriebūs baltyminiai produktai, pavyzdžiui, viena porcija sūrio (30 g).</p> 
 <p><b>Delnas be pirštų</b></p>	<p><b>Delnas be pirštų:</b> viena porcija baltymų, pavyzdžiui, mėsos ar žuvų. Gabalėlio storis turėtų būti kaip rankos mažojo pirštelio.</p> 
 <p><b>Nykščio galas</b></p>	<p><b>Nykščio galas:</b> viena porcija sviesto, margarino, aliejaus (1 arbatinis šaukštelis). <b>Vartoti kuo mažiau matomų riebalų.</b></p> 
 <p><b>Sugniaužtas kumštis</b></p>	<p><b>Sugniaužtas kumštis:</b> viena porcija angliavandenių, pavyzdžiui, košės (1 stiklinė) ar vidutinio dydžio vaisius.</p> 

# LĖKŠTĖS porcijos metodus<sup>3,5</sup>

Lėkštės porcijos metodus taip pat gali padėti valgyti sveikai. Taikant jį reikia pasirinkti vidutinio dydžio lėkštę (maždaug 21 cm skersmens). Vieno valgymo metu rekomenduojama suvartoti.



## GALIMAS ANGLIAVANDENIŲ PAKEITIMŲ KIEKIS DIENOS MYTYBOS PLANE<sup>3,5</sup>

Šis pavyzdys tinkamas II tipo cukriniu diabetu sergantiems pacientams, nenaudojantiems insulino, bet siekiantiems mažinti kūno svorį. Tačiau atminkite, kad pakeitimų kiekis yra individualus, atsižvelgiant į pacientų poreikius ir tikslus.

**Vaisių ir uogų** - iki 3 pakeitimų!

**Pieno grupės produktai** - iki dviejų pakeitimų, pusė litro.

**Krakmolingi produktai**, pavyzdžiui, 6 pakeitimai per dieną.



Dėl produktų kiekio rekomenduojame grįžti į knygelės skyrių, kuriame rašoma apie produktų pakeitimų kiekius (nuo 7 psl.).



# Kaip veikia insulinas? Leidimosi technika



## INSULINO SVARBA<sup>5</sup>

- Gydant sergančiuosius 1-ojo tipo cukriniu diabetu insulinas yra būtinas, nes kasa jo negamina.
- Sergantiesiems 2-ojo tipo cukriniu diabetu gydymas insulinu skiriamas tuo atveju, jei taikant dietą kartu su įvairiais gliukozės kiekį kraujyje mažinančių tablečių deriniais ar kitais glikemiją mažinančiais vaistais nepasiekiami reikiamų rodiklių.

Insulinas – tai kasos gaminamas hormonas, kuris yra svarbus organizmo medžiagų apykaitai, nes:

- padeda gliukozei patekti į ląsteles ir aprūpinti organizmą energija;
- palaiko fiziologinį gliukozės kiekį kraujyje;
- palengvina gliukozės saugojimą kepenyse;
- reguliuoja riebalų ir baltymų apykaitą.

## KAIP VEIKIA INSULINAS?<sup>5</sup>

### Greitai veikiančio insulino analogai

Greitai veikiančio insulino analogai į organizmą prasiskverbia greitai ir veikia trumpai, todėl yra skiriami vartoti prieš pat valgį, valgio metu. Kadangi insulino analogai veikia trumpai, nebūtina užkandžiauti tarp pagrindinių valgymų.

### Mišriai veikiančio insulino analogai

Mišriai veikiančio, arba kombinuotojo, insulino analogai yra sudaryti iš dviejų rūšių – greitai veikiančio ir ilgai veikiančio – insulino, todėl vienos injekcijos metu suleidžiama ir greitai, ir ilgai veikiančio insulino. Greitai veikianti dalis užtikrina būtiną insulino kiekį valgio metu, o ilgai veikianti dalis patenkina insulino poreikį tarp pagrindinių valgymų ir naktį. Kai kuriuos mišriai veikiančio insulino analogus prieš vartojant būtina atsargiai sumaišyti vartant švirkštiklį, kol bus gauta vientisa konsistencija. Jokiu būdu negalima kratyti! Reikia leisti į poodį prieš pat valgį, valgio metu arba iš karto po valgio.

## Ilgai veikiantys insulino analogai

Ilgai veikiantys insulino analogai paprastai leidžiami vieną kartą per parą. Šios rūšies insulinas palaiko optimalų gliukozės kiekį kraujyje tarp pagrindinių valgymų, taip pat naktį.

## INSULINŲ VEIKIMŲ VAIZDINĖS ILIUSTRACIJOS

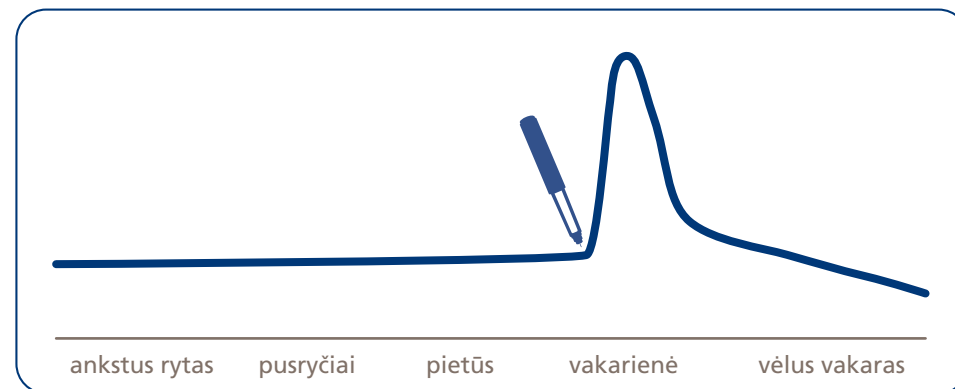
*(tai nėra tikslus insulino veikimo profilis)*

### Insulino terapija, tik su ilgo veikimo insulino analogais



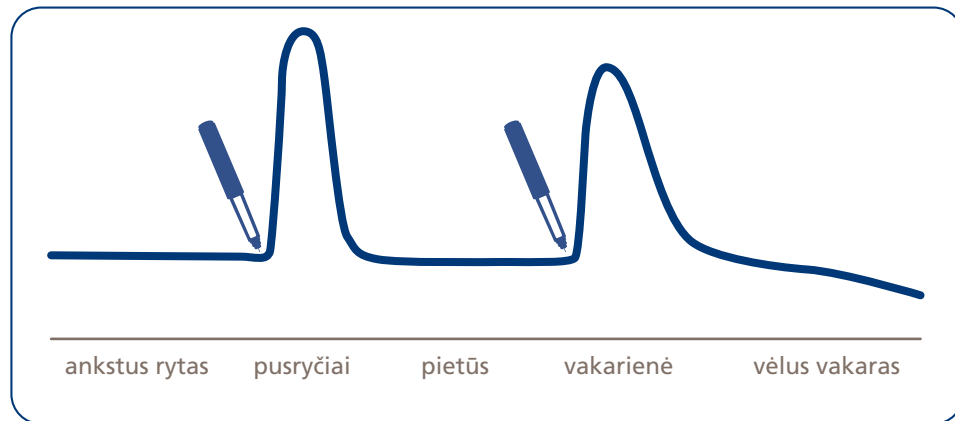
Ilgą veikimo insulino analogas arba vidutinės veikimo trukmės insulinas 1 kartą per parą + gliukozės kiekį kraujyje mažinantys vaistai (tabletės).

### Insulino terapija, mišraus veikimo insulino analogas – 1 injekcija



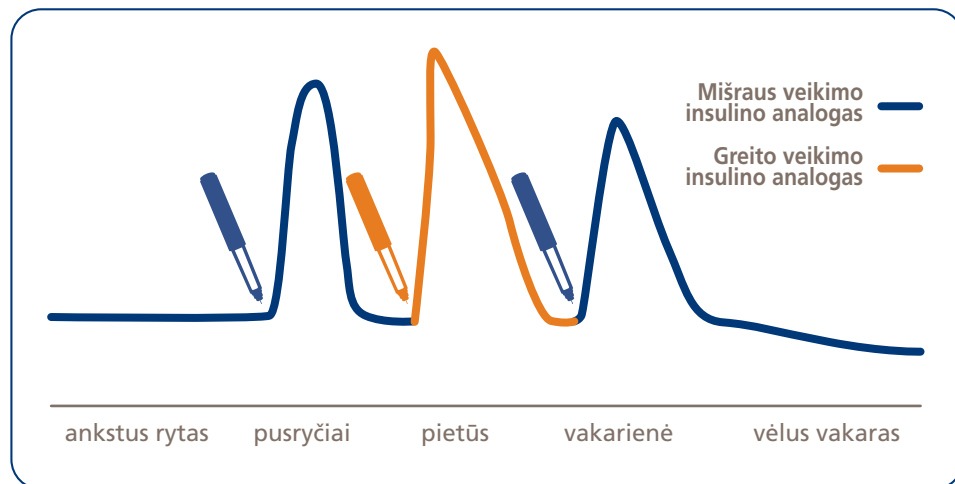
Mišraus veikimo insulino analogas 1 kartą per parą + gliukozės kiekį kraujyje mažinantys vaistai (tabletės).

## Insulino terapija, mišraus veikimo insulino analogas – 2 injekcijos



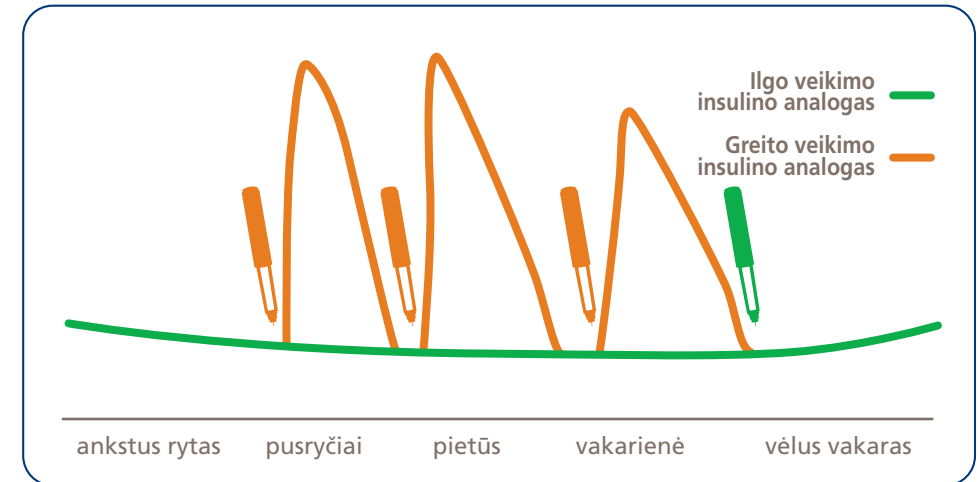
Mišraus veikimo insulino analogas 2 kartus per parą + geriamieji gliukozės kiekį kraujyje mažinantys vaistai (tabletės).

## Insulino terapija, mišraus veikimo insulino analogas – 2 injekcijos ir greito veikimo insulino analogas – 1 injekcija



Mišraus veikimo insulino analogas 2 kartus per parą + greito veikimo insulino analogas per pietus.

## Insulino terapija, ilgo veikimo insulino analogas – 1 injekcija ir greito veikimo insulino analogas – 3 injekcijos

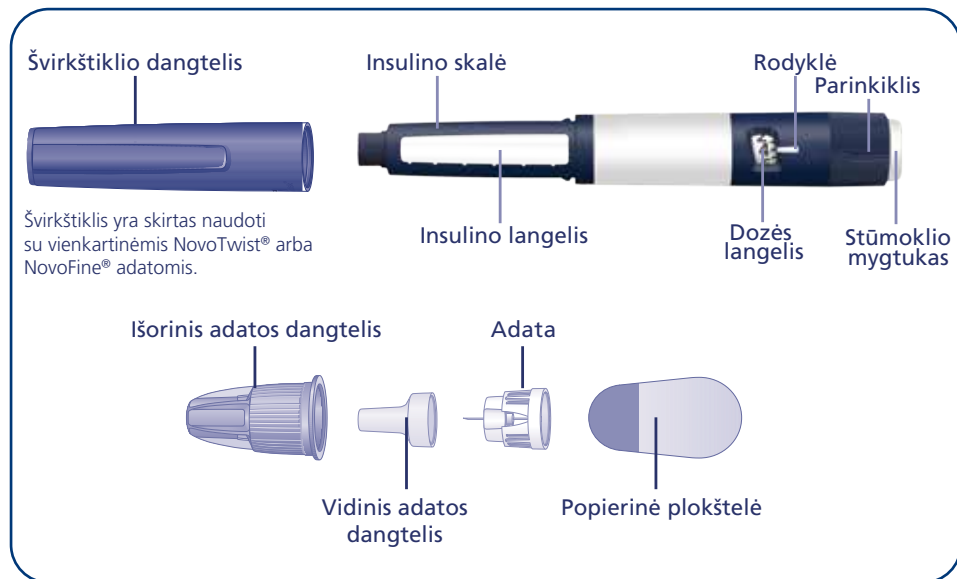


Tai yra tik ilgo ir greito veikimo insulinų analogų iliustracija. Ilgo veikimo insulinas + greito veikimo insulino analogas prieš kiekvieną valgymą.

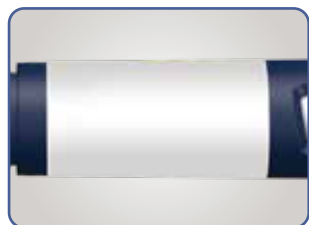




## FLEXTOUCH® ŠVIRKŠTIKLIS<sup>15,16</sup>



## FLEXTOUCH® NAUDOJIMO INSTRUKCIJA



### Patikrinkite švirkštinį

- Patikrinkite vaisto pavadinimą ir stiprumą, nurodytus švirkštinio etiketėje. Jei susileisite netinkamo tipo insulino, cukraus kiekis Jūsų kraujyje gali tapti per didelis arba per mažas.
- Nuimkite švirkštinio dangtelį. Patikrinkite, ar insulinas švirkštikyje yra skaidrus ir bespalvis. Pažiūrėkite pro insulino langelį. Jei insulinas atrodo drumstas, švirkštinio nenaudokite.



### Pritvirtinkite naują adatą

- Paimkite naują adatą ir nuplėškite popierinę plokštelę.
- Uždėkite adatą tiesiai ant švirkštinio. Tvirtai ją prisukite.
- Nuimkite išorinį adatos dangtelį ir pasilikite jį vėlesniam laikui. Jo reikės po injekcijos norint saugiai nuimti adatą nuo švirkštinio.
- Nuimkite vidinį adatos dangtelį ir jį išmeskite. Jei bandysite jį vėl uždėti, galite netyčia įsidurti ar susižaloti.



### Visada patikrinkite insulino tekėjimą

- Sukdami dozės parinkiklį, nustatykite 2 vienetus (įsitikinkite, kad dozės langelis rodo 2).
- Laikykite švirkštinį nukreiptą adata į viršų.
- Švelniai keletą kartų spragtelėkite į švirkštinio viršutinę dalį, kad visi burbuliukai (jei yra) pakiltų aukštyn.
- Paspauskite ir laikykite stūmoklio mygtuką, kol dozės langelyje vėl pasirodys 0.
- Ant adatos galo turi pasirodyti insulino lašas. Jeigu lašas nepasirodo, pakartokite šiuos veiksmus ne daugiau kaip 6 kartus. Jeigu lašas vis tiek nepasirodo, pakeiskite adatą ir bandykite vėl.



### Pasirinkite reikiamą dozę

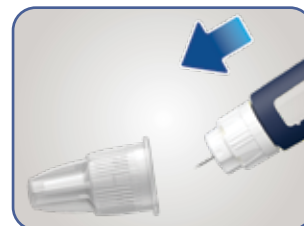
- Prieš pradėdami patikrinkite, ar dozės langelyje rodomas 0.
- Sukdami dozės parinkiklį, pasirinkite reikiamą dozę, kaip nurodė Jūsų gydytojas ar slaugytojas.



Lėtai  
skaičiuokite  
1-2-3-4-5-6

### Suleiskite dozę

- Įdurdite adatą po oda, kaip rodė gydytojas ar slaugytojas.
- Įsitikinkite, kad matote dozės langelį ir paspauskite stūmoklio mygtuką bei laikykite jį paspaudę, kol dozės langelyje pasirodys 0.
- Dozės langelyje vėl pasirodžius 0, neištraukite įdurtos adatos, kol lėtai suskaičiuosite iki 6.



### Ištraukite įdurtą adatą

- Adatos galą įkiškite į išorinį adatos dangtelį.
- Įkišę atsargiai užstumkite išorinį adatos dangtelį iki galo.
- Atsukite adatą ir išmeskite ją. Po kiekvienos injekcijos visada nuimkite adatą nuo švirkštinio.
- Uždėkite švirkštinio dangtelį.

*Netvirtinkite naujos adatos prie švirkštinio, kol nesate pasiruošę atlikti injekciją.*

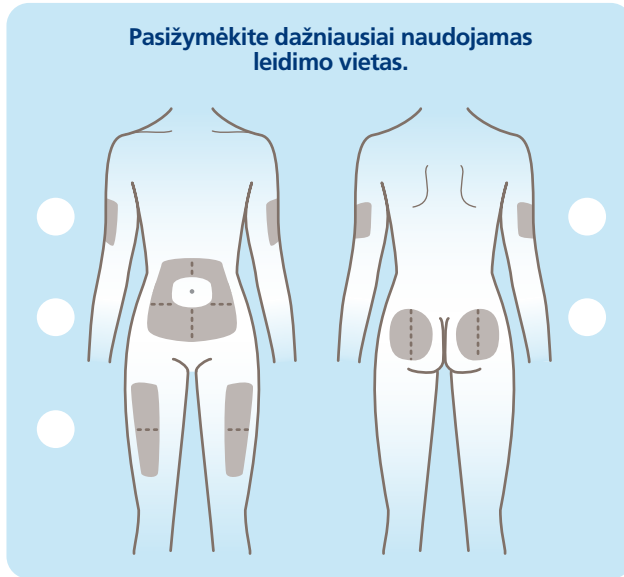
*Kiekvienai injekcijai naudokite naują adatą.*

*Niekada nenaudokite sulenktos ar pažeistos adatos.*

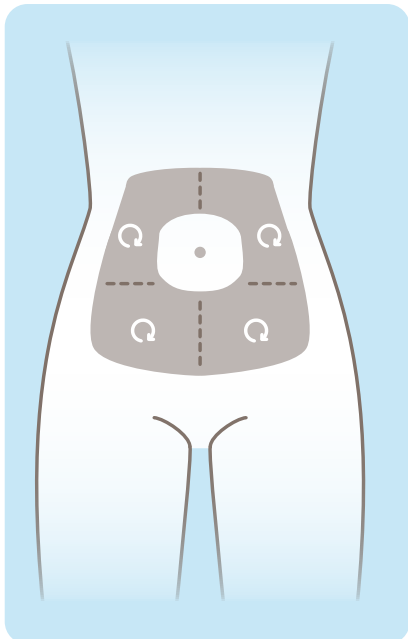
*Jei turėsite klausimų ar nerimą dėl saugaus švirkštinio naudojimo, pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu.*

## INSULINO LEIDIMO VIETOS<sup>10</sup>

- Pilvo sritis (aplink bambą) iki pat šonų
- Šlaunys
- Sėdmenys (viršutinė sritis)
- Žastas



## INSULINO LEIDIMOSI TECHNIKA<sup>10</sup>



### Insulino leidimo vietos keitimo taisyklės

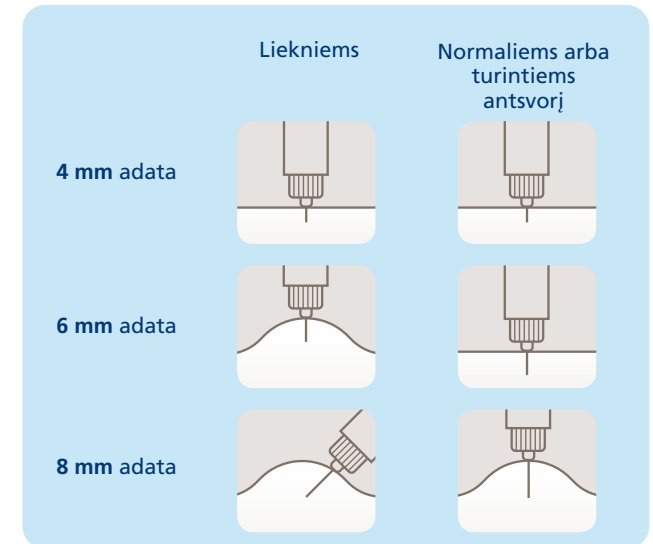
- Nuolat keiskite leidimo vietą. Leiskite ne arčiau kaip 1 cm nuo prieš tai buvusios injekcijos vietos. Rekomenduojama leidimo vietų keitimo sistema: ratai, gyvatė, zoro.
- Plačiai naudokite visą galimą insulino leidimo plotą (pavyzdžiui, leiskite į visą pilvo plotą, o ne tik apie bambą).

### INSULINO LEIDIMO VIETOS KEITIMO TAIŠYKLĖS

*Kasdien tuo pat metu rinkitės tą pačią injekcijos vietą (pavyzdžiui, prieš pietus leiskite į pilvą, vakare – į šlaunį). Vieną savaitę leiskite insuliną į vieną kūno pusę, kitą – į priešingą.*

## Insulinas leidžiamas į poodį!

Suleidus insulino į poodinius riebalus, užtikrinamas numatomas insulino pasisavinimas.



KODĖL VERTA PASIRINKTI „NOVOFINE“ 31G 6 MM ILGIO ADATĄ<sup>12,13,14</sup>

novofine®

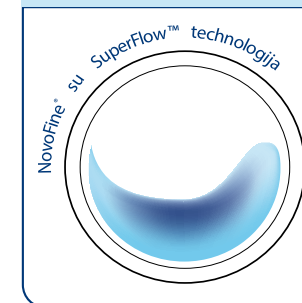
## Patogumas

Plona ir trumpa adatėlė – mažesnis skausmas ir injekcijos rizika į raumenis



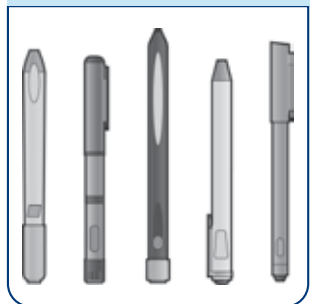
## Greitis

Didesnis adatėlės spindis – greičiau insulinas patenka į poodį



## Suderinama

Tinka daugeliui įprastų švirkštiklių



## KAIP LEISTI INSULINĄ SU „NOVOFINE“ 31G 6 MM ILGIO ADATA?<sup>12,13,14</sup>

Pasiruoškite insulino švirkštiklį taip, kaip aprašyta instrukcijoje.

Pakreipę adatą **45 laipsnių kampu vaikams, o 90 laipsnių kampu suaugusiems**, durkite ją į poodį. Lėtai iki pat galo stumkite švirkšto stūmoklį.

**Suskaičiuokite iki 6-10** (kaip nurodyta vaisto instrukcijoje) ir ištraukite adatą. Prieš injekciją odos dezinfekuoti nereikia.

### SVARBU!

- Jei iš adatos nulašėjo keli insulino lašukai, kitą kartą adatą poodyje laikykite ilgiau (iki 15 s).
- Jei ištraukus adatą pasirodė kraujas, vata prispauskite ir palaukite keletą sekundžių (vata be spirito).
- Jei suleidus insulino liko mėlynė, kitą kartą rinkitės trumpesnę adatą arba durkite 45 laipsnių kampu.

## PAGRINDINĖS INSULINO LEIDIMO TAISYKLĖS

**Insulinas leidžiamas tik į poodį.**

**Būtina keisti leidimo vietas.**

**Insulinas leidžiamas kambario temperatūros.**

Tinkama insulino leidimo technika gali padėti pasiekti geresnę cukrinio diabeto kontrolę.

## INSULINO LAIKYMO TAISYKLĖS

- Insulino atsargos laikomos šaldytuve (2–8 °C temperatūroje).
- Naudojamas insulinas laikomas tamsioje vietoje kambario temperatūroje. Kambario temperatūroje laikytas insulinas galioja mėnesį, informacijos ieškokite vaisto pakuotės lapelyje.
- Būtina saugoti insuliną nuo tiesioginių saulės spindulių.
- Jeigu insulinas buvo užšalęs, jo naudoti nebegalima!



# Hipoglikemijos kontrolė

**Hipoglikemija** - sumažėjęs cukraus kiekis kraujyje. Ji pasireiškia, kai cukraus kiekis kraujyje lygus arba mažesnis nei **3,9 mmol/l**.<sup>5,9</sup>

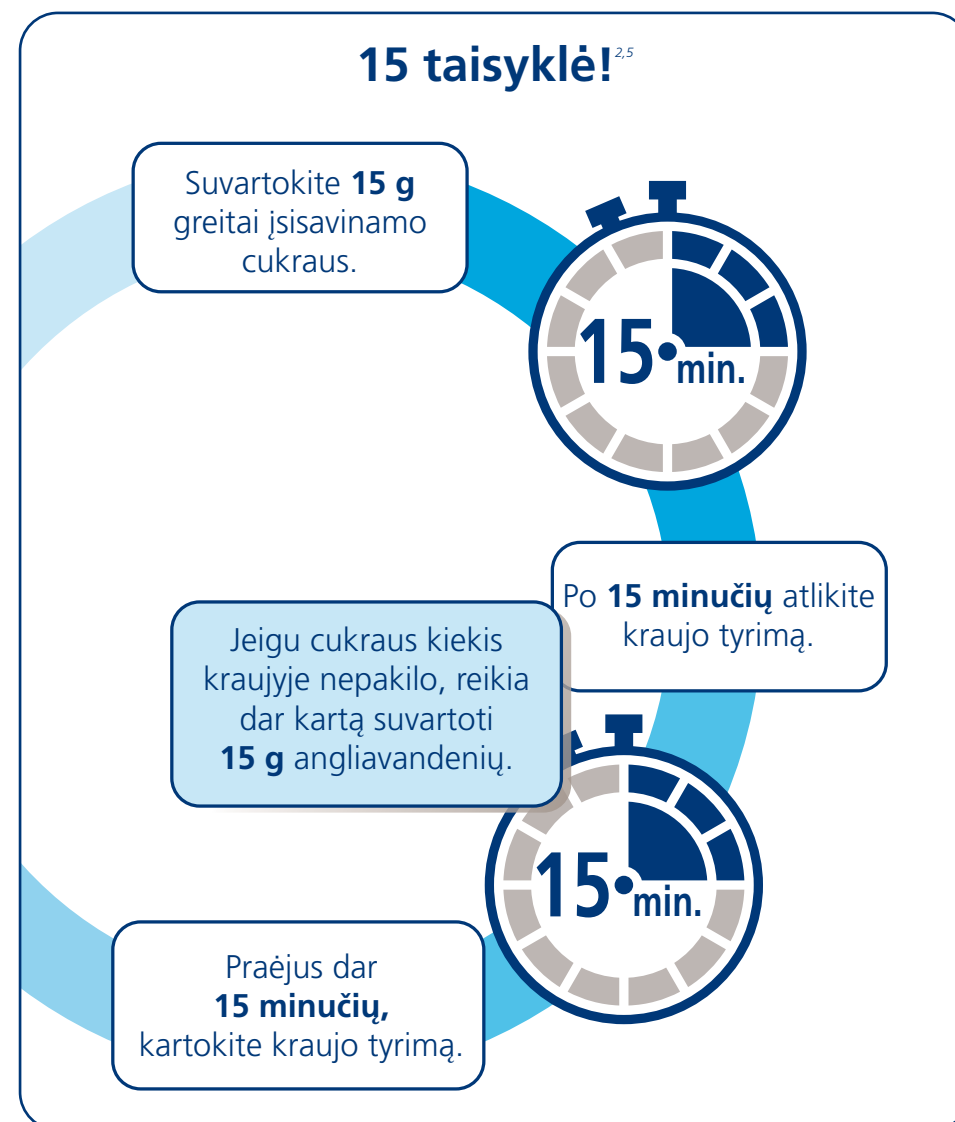
## HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI IR GYDYMAS<sup>5</sup>

Simptomai	Veiksmai
Rankų ir kojų drebinimas	<p><b>Pastebėję vieną ar kelis simptomus, veikite greitai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gliukozės tabletės – 5 vnt.</li> <li>• Cukrus – 5 maži gabaliukai, arba 3 šaukšteliai</li> <li>• Medus – 3 šaukšteliai</li> <li>• Vaisių sultys – pusė stiklinės</li> <li>• Saldūs gazuoti gėrimai – stiklinė</li> <li>• Čiulpiamieji saldainiai – 3 vnt.</li> </ul> <p><i>Jeigu galite, pamatuokite gliukozės kiekį kraujyje.</i></p> <p><i>Jeigu nėra galimybės, nedelsdami suvalgykite 15–20 g paprastųjų angliavandenių.</i></p>
Padidėjęs prakaitavimas	
Dažnas širdies plakimas	
Išblyškimas	
Alkis	
Galvos skausmas, svaigimas	
Nerimas, jaudulys	
Nesugebėjimas susikoncentruoti	
Dvejinimasis akyse, neaiškus matymas	
Nuovargis	
Nuotaikų kaita (pyktis, agresyvumas, noras verksti)	

*Jeigu neturite minėtų produktų, tiks viskas, kas saldu, tačiau prisiminkite, kad maistas, turintis daug riebalų, pavyzdžiui, šokoladas, sausainiai, įsisavinamas lėčiau ir cukrus kraujyje atsisato per ilgesnį laiką.*

## KĄ GALI PASTEBĖTI APLINKINIAI?

- Žmogus gali būti išbalęs, mieguistas, išsiblaškęs, sudirgęs
- Keičiasi elgesys – žmogus tampa nerangus, kartais agresyvus
- Nerišli kalba
- Netinkama (neadekvati) reakcija į aplinką ir aplinkinius
- Žmogus elgiasi keistai, neįprastai



## NEPERSIVALGYKITE!

- Taip elkitės tol, kol cukraus kiekis kraujyje viršys 4,0 mmol/l ribą. Išlaukite 15 minučių prieš kartodami cukraus kiekio kraujyje tyrimą.
- Hipoglikemijos sukeltas alkio jausmas yra nevaldomas, todėl išgėrus saldaus skysčio ar suvalgius saldainį jis neišnyks. Būtent dėl to remtis alkio pojūčiais negalima.

*Jei jaučiate hipoglikemijos simptomų vairuodami, būtinai sustokite ir pradėkite valgyti!*

## KĄ DARYTI PRARADUS SĄMONĘ, SUNKIOS HIPOGLIKEMIJOŠ METŲ?

### Artimieji turi veikti greitai:

- iškviesti greitąją medicinos pagalbą ir suleisti gliukozės į veną;
- jei pacientas namuose turi, suleisti gliukagono į poodj arba į raumenis;
- sąmonę pacientas turėtų atgauti po 5–15 min.

**NEPAMIRŠKITE** apie sunkios hipoglikemijos gydymą pasikalbėti su artimaisiais.

## HIPOGLIKEMIJOŠ PRIEŽASTYS

- Praleistas arba pavėluotas valgymas
- Per mažai angliavandenių maiste
- Intensyvus fizinis krūvis (hipoglikemijos rizika po sunkios fizinės veiklos yra didesnė likusią dienos dalį, taip pat naktį)
- Per didelė insulino dozė
- Alkoholis
- Neseniai patirta hipoglikemija (išnaudotos gliukozės atsargos kepenyse)
- Badavimas
- Vėmimas

## KAIP IŠVENGTI HIPOGLIKEMIJOŠ?

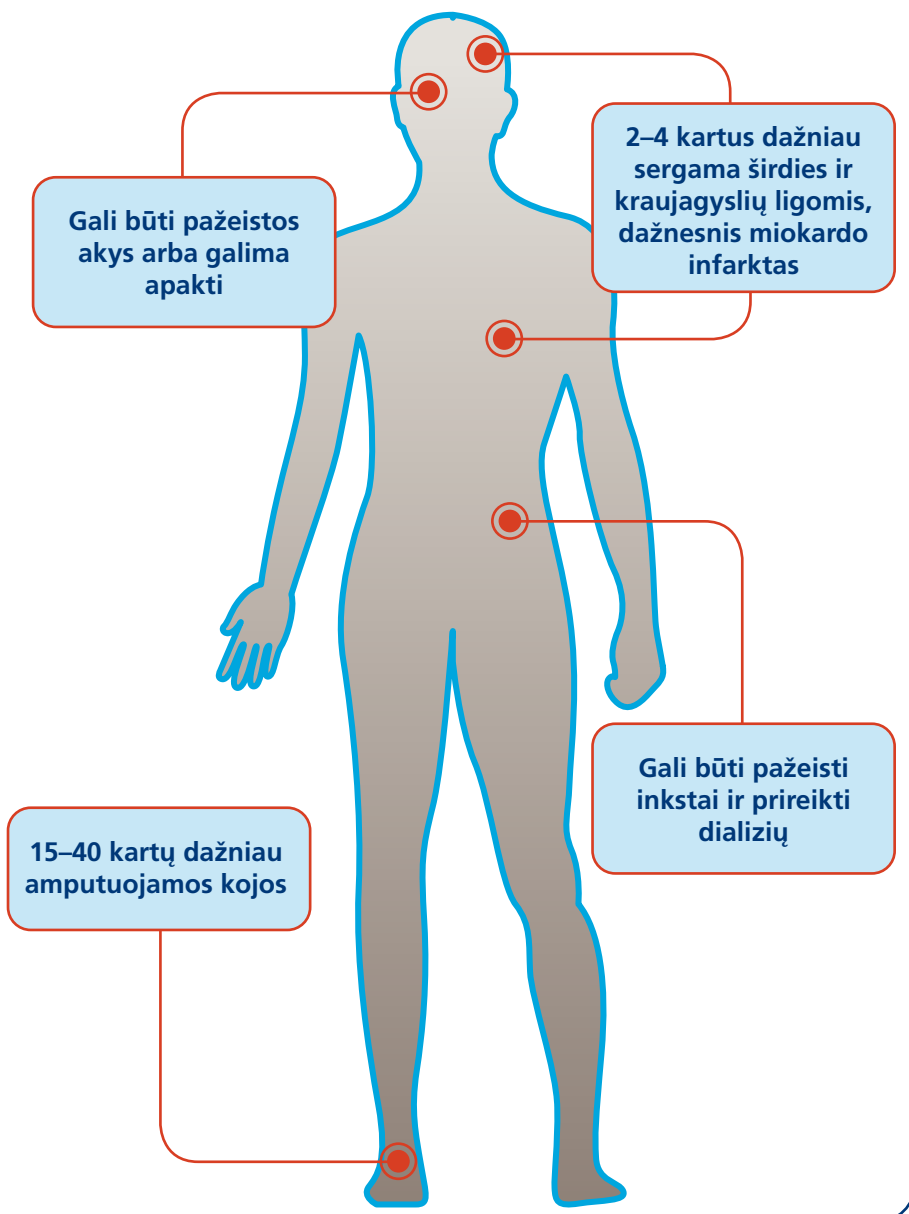
- Visada nešiokitės gliukozės ar čilpiamų saldainių.
- Neperdozuokite insulino
- Nepraleiskite valgymų
- Užsiimdami fizine veikla, daugiau vartokite angliavandenių
- Nevartokite alkoholio dideliais kiekiais
- Turėkite kortelę „Aš sergu diabetu“

**Sportuojant ar fiziškai dirbant** vieną valandą reikia papildomai suvalgyti bent 15 g angliavandenių.



# Cukrinio diabeto savikontrolė

## Jeį blogai kontroliuojamas cukrinis diabetas:<sup>5,6,7,8</sup>



## PAGRINDINIS PACIENTO NAMŲ DARBAS – MATUOTI IR KONTROLIUOTI CUKRAUS KIEKĮ KRAUJYJE!

Gerį rodikliai:<sup>9</sup>

- **prieš valgį:**  $\leq 7,0$  mmol/l
- **po valgio** (2 val. nuo valgio pradžios):  $\leq 8,5$  mmol/l
- **Individualiais atvejais vertinant hipoglikemijos ir diabeto komplikacijų riziką, galima siekti tiksulinio  $HbA_{1c} \leq 6,5$  proc.** Atliekamas ne dažniau kaip 1 kartą kas 3 mėn.

**Glikuotas hemoglobinas  $HbA_{1c}$  %**

- $\leq 7,0$  proc. (be sunkių hipoglikemijų)

## KADA IR KAIP DAŽNAI REIKIA MATUOTI GLIKEMIJĄ?

Vartojantiems insuliną glikemiją rekomenduojama matuoti ne rečiau kaip vieną kartą per parą. Besigydantiems tik tabletėmis – ne rečiau kaip tris kartus per savaitę.

	PUSRYČIAI		PIETŪS		VAKARIENĖ		PRIEŠ MIEGĄ
	PRIEŠ VALGĮ	2 VAL. PO VALGIO	PRIEŠ VALGĮ	2 VAL. PO VALGIO	PRIEŠ VALGĮ	2 VAL. PO VALGIO	
Pirmadienis							
Antradienis							
Trečiadienis							
Ketvirtadienis							
Pentadienis							
Šeštadienis							
Sekmadienis							

**Pasitarkite su savo gydytoju ar slaugytoju, kaip dažnai matuoti glikemiją, nes tai yra individualu.**

## PAPILDOMAS INTENSYVESNIS MATAVIMAS<sup>5</sup>

- Kai blogai jaučiatės
- Kai keičiasi gydymas
- Jei pradėjote vartoti naujus vaistus nuo kitų ligų
- Jei susirgote kita liga
- Jei keliaujate
- Jei pasikeitė fizinis aktyvumas

## SUAUGUSIŲJŲ CUKRINIO DIABETO KONTROLĖS KRITERIJAI<sup>9</sup>

Kontrolės rodikliai	Tikslai
<p><b>Savikontrolės būdu nustatomas gliukozės kiekis kapiliariniame kraujyje.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prieš valgį:</li> <li>• Po valgio (2 val. nuo valgio pradžios):</li> <li>• Sunki (kurią reikėtų gydyti) ir (ar) naktinė hipoglikemija:</li> </ul>	<p><b>≤ 4,4–7,0 mmol/l</b>  <b>≤ 4,4–8,5 mmol/l</b>  <b>Nėra</b></p>
<p><b>HbA<sub>1c</sub> tyrimas atliekamas ne dažniau kaip 1 kartą kas 3 mėn.</b></p>	<p>Pagal pasirinkimo kriterijus gydytojas įvertina hipoglikemijų riziką, galimas cukrinio diabeto komplikacijos ir gretutines ligas bei nustato individualizuotą HbA<sub>1c</sub>. Galimos 4 reikšmės:</p> <p><b>≤ 6,5%, ≤ 7,0%, ≤ 7,5%, ≤ 8,0 %.</b></p>
<p><b>Arterinis kraujo spaudimas</b></p>	<p><b>Iki 130/80 mm Hg arba individualus</b></p>
<p><b>Lipidograma:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mažo tankio lipoproteinai (MTL) - pagal ŠKL riziką: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. esant vidutinei ŠKL rizikai</li> <li>2. esant didelei ŠKL rizikai</li> <li>3. esant labai didelei ŠKL rizikai</li> </ol> </li> <li>• Didelio tankio lipoproteinai (DTL)</li> <li>• Trigliceridų kiekis</li> </ul>	<p><b>&lt; 2,6 mmol/l</b>  <b>&lt; 1,8 mmol/l</b>  <b>&lt; 1,4 mmol/l</b>  <b>&gt; 1,0 mmol/l</b> (vyrams)  <b>&gt; 1,3 mmol/l</b> (moterims)  <b>&lt; 1,7 mmol/l</b></p>

## KITI TYRIMAI<sup>9</sup>

### Kraujospūdis - Iki 130/80 mm Hg arba individualus.

Pagal gydytojo rekomendacijas ir kiekvieno vizito pas šeimos gydytoją metu. Matuoti kasdien, jei yra hipertenzija.

### Kūno svoris, liemens apimtis

- Kūno masės indeksas (KMI) 18,5-24,9 m<sup>2</sup>/kg - normalus (skaičiuojamas kiekvieno apsilankymo pas gydytoją metu).
- Liemens apimtis < 102 cm (vyrams), < 88 cm (moterims).

### Šlapimo tyrimas, dėl inkstų funkcijos

- Mikroalbuminurijos tyrimas paros šlapime - <30 mg/24 val.
- Albumino ir kreatinino santykis šlapime - vienkartiname rytinio šlapimo tyrime < 3 mg/mmol
- Jei tyrimai viršija nurodytas normas ir nėra diabetinės nefropatijos diagnozės - tyrimas kartojamas 2 kartus per kitus 3–6 mėnesius.

### Regėjimo aštrumo tyrimas

Ne rečiau kaip vieną kartą per metus ar dažniau pagal gydytojo oftalmologo rekomendacijas.

### Elektrokardiograma (EKG)

Ne rečiau nei 1 kartą per metus.



### Dantų ir burnos ertmės priežiūra

Vertinama kiekvieno apsilankymo pas gydytoją metu. Vieną kartą per metus kreiptis į odontologą.

### Pėdų ištyrimas

Vertinant, ar nėra neuropatijos, kojų ir pėdų būklė – kiekvieno apsilankymo metu arba ne rečiau kaip vieną kartą per metus.

### Odos, insulino leidimosi vietų, būklė

Dažnai, kartą per savaitę. Patikrinkite insulino leidimosi vietas ar nėra sukietėjimų odoje!



Diabeto ABC >  
Pagrindinė ir svarbiausia informacija apie diabetą, ligos valdymą ir komplikacijų prevenciją.



Atsakymai į dažniausius klausimus >



Gydymai >



Aktualūsai  
Sveikata žala mūsų vaikščiodami atvirkštine Lietuvos gamtos klodai  
Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti keistai, tačiau sportas yra naudingas diabeto gydymo daliai. Kodėl?

**PRAPLĖSKITE ŽINIAS  
APIE 2 TIPO CUKRINĮ  
DIABETĄ**

[www.diabetoabc.lt](http://www.diabetoabc.lt) 



**Sergančiųjų diabetu  
pėdų priežiūra**



## SVARBIAUSIA – KASDIENĖ PĖDŲ PRIEŽIŪRA

- Diabetinės opos gyja sunkiai ir ilgai
- Chroniškos opos gali baigtis amputacija
- Išsaugoti sveikas pėdas padeda nuolat atliekamas gydomasis pedikiūras gydymo įstaigoje
- Gera pėdų priežiūra – geriausia opų ir amputacijų profilaktika

## ILGALAIKĖMS OPOMS NEUŽTENKA PAKEISTI TVARSČIO, BŪTINA KREIPTIS Į SPECIALISTUS

- Pašalinti odos suragėjimą apie opą būtina, kad opa gytų
- To neatlikus, opa negyja
- Tik slaugytojas ar chirurgas gali tai atlikti
- Tai būtina atlikti gana dažnai

## DAŽNIAUSIOS DIABETINĖS OPOS PRIEŽASTYS<sup>5,11</sup>

- Neuropatija (nejautra)
- Sužeidimas vaikstant basomis
- Netinkama avalynė
- Nuospaudos
- Nudegimai
- Infekcija
- Bloga kraujotaka
- Rūkymas
- Įaugantys, grybeliu užkrėsti nagai

### Sustorėję, aštrūs, trupantys nagai

Gali padėti gydomasis pedikiūras

### Įaugę nagai

Būtina iškirpti steriliais instrumentais

### Net mažus sužeidimus

**Būtina** dezinfekuoti ir uždėti sterilų tvarstį

### Grybelį ir karpas

Gydo odos ligų gydytojas

### Šalinti nuospaudas – būtina!

Atlieka specialistas

### Neuropatinė pėda su nuospauda

**77** kartus didesnė opos rizika

## RŪPESTINGAI LAIKYKITĖS PĖDŲ HIGIENOS<sup>5,11</sup>



Kasdien plaukite kojas muilu ir šiltu vandeniu. Nusausinkite kojas minkštu rankšluosčiu, ypač tarpupirščius.

Kojų oda turi būti minkšta. Tepkite ją drėkinamuoju kremu ar losjonu, bet netepkite tarpupirščių.

Pasiteiraukite savo gydytojo ar diabeto slaugytojo, kaip prižiūrėti kojų nagus, gal Jums reikėtų gydomojo pedikiūro.



Dėvėkite švarias ir minkštas natūralių medžiagų kojines, keiskite jas kasdien. Kojinės turi būti patogios, nei per didelės, nei per mažos.

Avėkite tinkamą avalynę, ji turi būti patogiai ir saugoti kojas. Rekomenduojama avėti natūralios minkštos odos batus. Naują avalynę avėkite ne ilgiau nei 2 valandas, nes ilgai avima nauja avalynė gali pritrinti odą.

**Niekada** nei namuose, nei lauke nevaikščiokite basomis. Nelaikykite kojų arti ugnies ir nedėkite jų ant karštų daiktų.



**Svarbu prieš prausiantis pasitikrinti vandens temperatūrą!**

**Temperatūra turėtų būti ne aukštesnė negu 37°C.**

Kasdien apžiūrėkite savo batus, ar nėra įplyšimų, akmenukų, vinių ar kitokių panašių dalykų, kurie galėtų sužeisti kojas. Galite jų ir neįžinti, jei sumažėjęs pėdų jautrumas.

## PRIEŽIŪRA

- Diabetu sergantiems žmonėms labai svarbi kasdienė pėdų odos ir nagų priežiūra, higienos rutina.
- Kasdien apžiūrėkite kojas, patikrinkite, ar nėra patinimų, nuospaudų, spalvos pokyčių ar įdrėskimų.
- Žinokite, kad pažeidimas gali būti, nors ir nejaučiate jokie skausmo.

### Atidi pėdų apžiūra – tai laiku pastebėti maži sužeidimai!

Tik specialistas žino, kaip tinkamai trumpinti nagus ir nuimti nereikalingos sustorėjusios odos perteklių.

### Slaugytojas diabetologas atlieka gydomąjį pedikiūrą ir diabetinių opų priežiūrą.

## SIUNTIMAS SLAUGYTOJO DIABETOLOGO KONSULTACIJAI<sup>17</sup>

### 027 forma slaugytojui diabetologui:

- gydomajam pedikiūrai 4 kartus per metus
- diabetinės pėdos priežiūrai (jei yra opa) 24 kartus per metus

**Svarbiausia išvengti pirmosios opos!**

**NEUŽMIRŠKITE!**  
**Prieš kreipdamiesi į pėdų priežiūros kabinetą, pasiimkite siuntimą iš šeimos gydytojo.**

## LITERATŪROS ŠALTINIAI:

1. Norkus A., Danytė E., Žalinkevičius R. Cukrinis diabetas ir mitybos principai. Kaunas, 2002
2. Lietuvos diabeto asociacijos laikraštis Nr. 2 (38) Gegužės 10, 2003
3. Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention and Management © Canadian Diabetes Association, 2005
4. 2007 Norkus A., Žalinkevičius R., Danytė E. Cukrinis diabetas ir mitybos principai.
5. "Sergančiųjų cukriniu diabetu mokymo programa", patvirtinta 2015 m., Lietuvos endokrinologų slaugytojų diabetologų draugijų, 2015
6. Kanados diabeto asociacijos rekomendacijos: <http://www.diabetes.ca/about-diabetes/diabetes-dictionary>
7. Tarptautinės diabeto federacijos rekomendacijos: <http://www.idf.org/clinical-practice-guidelines>
8. Amerikos diabeto asociacijos rekomendacijos: Standards of Medical Care in Diabetes—2021. Diabetes Care 2021 Jan; 44 (Supplement 1): S1-S2.
9. DĖL CUKRINIO DIABETO IR TARPINĖS HIPERGLIKEMIJOS DIAGNOSTIKOS IR GYDYMO VAISTAIS, KURIŲ ĮSIGIJIMO IŠLAIDOS APMOKAMOS PRIVALOMOJO SVEIKATOS DRAUDIMO FONDO BIUDŽETO LĖŠOMIS, TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO 2021 m. gruodžio 16 d. Nr. V-2864
10. A. Frid, L. Hirsch, R. Gaspar, D. Hicks, G. Kreugel, J. Liersch, C. Letondeur, J.P. Sauvanet, N. Tubiana-Rufi, K. Strauss. New injection recommendations for patients with diabetes. Diabetes & Metabolism 36 (2010) S3-S18.
11. "Diabetic Foot Complications and Their Risk Factors from a Large Retrospective Cohort Study" Khalid Al-Rubeaan,<sup>1,\*</sup> Mohammad Al Derwish,<sup>2</sup> Samir Ouizi,<sup>2</sup> Amira M. Youssef,<sup>3</sup> Shazia N. Subhani,<sup>4</sup> Heba M.Ibrahim,<sup>3</sup> and Bader N. Alamri. Published online 2015 May 6.
12. Arendt-Nielsen L et al. Somatosens Mot Res. 2006; 23(1-2):37–43.
13. Birkebaek NH et al. Diabetes Care. 2008;31(9):e65.
14. Siegmund T et al. Diabetes Technol Ther. 2009;11(8):523–528.
15. Hemmingsen H, Niemeyer M, Hansen MR, Bucher D, Thomsen NB. A prefilled insulin pen with a novel injection mechanism and a lower injection force than other prefilled insulin pens. Diabetes Technol Ther. 2011;13(12):1207–1211.
16. Wielandt JO, Niemeyer M, Hansen MR, Bucher D, Thomsen NB. FlexTouch®: a prefilled insulin pen with a novel injection mechanism with consistent high accuracy at low- (1 U), medium- (40 U), and high- (80 U) dose settings. J Diabetes Sci Technol. 2011;5:1195–1199.
17. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 19 d. įsakymas, Nr.V-498 "Dėl Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2008 m. spalio 10 d. įsakymo, Nr.V-982 "Dėl sergančiųjų cukriniu diabetu slaugos paslaugų teikimo reikalavimų aprašo patvirtinimo" pakeitimo"



# Yra dalykų, kurie antrą kartą nenaudojami!



**ADATOS TAIP PAT  
VIENKARTINĖS!**



Insulino adatos NovoFine® jau  
kompensuojamos.<sup>2</sup>

## PAKEITUS INSULINO ADATĄ SUMAŽINSITE ŠIAS RIZIKAS<sup>1</sup>:

- skausmo
- infekcijų
- kraujavimo
- guzų injekcijų vietose
- netikslaus dozavimo
- adatos užsikimšimo
- vaisto nuotėkio

### Literatūra:

1. A. Frid, L. Hirsch, R. Gaspar, D. Hicks, G. Kreugel, J. Liersch, C. Letondeur, J.P. Sauvanet, N. Tubiana-Rufi, K. Strauss. *New injection recommendations for patients with diabetes. Diabetes & Metabolism* 36 (2010) S3-S18. Arendt-Nielsen L et al. *Somatosens Mot Res.* 2006; 23(1-2):37-43.
2. V-424 Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. spalio 6 d. įsakymo Nr. 529 „Dėl Kom...“ (e-tar.lt) <https://www.w.e-tar.lt/portalo/lt/legalAct/5465ea70d56211ed9978886e85107ab2>



**UAB „Novo Nordisk Pharma“**,  
J.Jasinskio g. 16B, LT-03163 Vilnius.

Nemokamas informacijos tel. 8-800 21 222.  
[www.novonordisk.lt](http://www.novonordisk.lt).

© Novo Nordisk® A/S LT23NF3100013

**novofine**®  
Mums rūpi Jūsų pojūčiai!