

PRAKTINIS VADOVAS

Parengė gyd. Endokrinologė A. Snieškienė

Pacientams, kurie vartoja
GLP-1 RA klasės vaistus

Gydytojas Jums paskyrė naują vaistą 2 tipo cukriniam diabetui gydyti. Tai GLP-1 receptorių agonistų klasei priklausantis vaistas.

Suprantame, kad Jums gali kilti nemažai klausimų, todėl perskaite šią informaciją rasite daugelį atsakymų ir patarimų.

Kas yra mano naujas vaistas?

Gydytojas paskyrė Jums GLP-1 klasei priklausantį vaistą, kuris padės siekti geresnių glikemijos kontrolės rezultatų.



Mažinti gliukozės kiekį kraujyje ir siekti glikozilinto hemoglobino (HbA_{1c}) tikslo.



Mažinti apetitą ir kūno svorį.



Mažinti ŠKL rizikos faktorius*

Atsižvelgdamas į Jūsų ligos eigą, gretutines ligas ir gydymo tikslus, gydytojas parinks Jums labiausiai tinkantį GLP-1 RA vaistą.

Kaip veikia šis vaistas?

Jums paskirtas vaistas yra labai panašus į natūraliai žmogaus organizme esančius hormonus, vadinamus inkretiniais. Kai gliukozės kiekis kraujyje padidėjęs, šis vaistas skatina, kad išsiskirtų daugiau kasos gaminamo insulino tam gliukozės kiekiui sumažinti (taip padeda reguliuoti glikemiją), mažina apetitą ir didina sotumo pojūtį (veikia galvos smegenyse esančius alkio centrus ir lėtina maisto judėjimą iš skrandžio), todėl padeda kontroliuoti kūno svorį. Taip pat vaistas turi teigiamą poveikį ŠKL rizikos veiksniams.*

Kaip vartoti vaistus?

Jums paskirtas GLP-1 RA vaistas gali būti tabletinės (vartojamas kasdien) arba injekcinės formos (leidžiamas į poodį kartą per parą ar kartą per savaitę). Svarbu paminėti, kad leidžiami GLP-1 RA klasės vaistai nėra insulinas.

Pasitarkite su gydytoju apie Jums paskirto vaisto vartojimą ir perskaitykite informacinį lapelį esantį vaisto pakuotėje.



GLP-1 RA - tai į gliukagoną panašaus peptido 1 receptorių agonistas.

** Ne visi GLP-1 RA vaistai turi indikaciją širdies ir kraujagyslių rizikos mažinimui*

Koks yra vaisto šalutinis poveikis?

Vartojant GLP-1 grupės vaistus, gali pasireikšti su virškinimo traktu susiję šalutiniai reiškiniai, dažniausi jų - pykinimas, viduriavimas, vėmimas. Šalutinius reiškinius patiria ne visi pacientai, vartojantys šiuos vaistus. **Dažniausiai šie reiškiniai būna lengvos ar vidutinės formos bei trumpalaikiai.**

Jeigu patyrėte šalutinių reiškinų – būtinai apie tai pasakykite savo gydytojui. Gydytojas patars, kaip elgtis toliau.

Keletas patarimų, siekiant sumažinti ar išvengti virškinimo trakto sutrikimų



BANDYKITE

- Valgykite mažesnėmis porcijomis su lengvais užkandžiais tarp valgių.
- Valgykite lėčiau.
- Gerkite skysčių. Šaltas vanduo gali padėti pykinimo metu.
- Klausykite savo kūno. Nustokite valgyti vos pajutę pirmuosius sotumo signalus.



VENKITE

- Kepto ar riebaus maisto.
- Labai saldaus ar aštraus maisto.
- Venkite didelio kiekio skaidulingo maisto suvartojimo vieno valgio metu; paskirstykite skaidulas per kelis valgytus.
- Venkite alkoholio vartojimo ir rūkymo.

Ar vartojant šį vaistą reikės dažniau matuoti glikemiją?

Naujai paskyrus GLP-1 RA grupės vaistus, kaip ir po bet kokio gydymo koregavimo, rekomenduojama bent laikinai kiek dažniau sekti savo glikemiją. Vėliau matavimų dažnis nesiskirs nuo ankstesnės Jums įprastos kontrolės. Pasitarkite su gydytoju ar slaugytoju diabetologu, kaip dažnai ir koku metu Jums geriausia matuoti gliukozės kiekį kraujyje, kokie rekomenduojami individualūs glikemijos tikslai.

Svarbu! GLP-1 RA grupės vaistai nedidina hipoglikemijos rizikos (kai glikemija mažiau arba lygu 3,9 mmol/l), todėl atsiradus ir kartojantis hipoglikemijoms, būtina apie tai informuoti gydytoją, nes gali prireikti mažinti kitų diabeto gydymui vartojamų vaistų dozes.

Ką dar galėčiau padaryti, kad pagerinčiau savo diabeto kontrolę?

Aktyvus judėjimas gali padėti:

- Nepriaugti ar numesti svorio
- Reguluoti gliukozės kiekį kraujyje
- Išlikti energingesniam
- Išvengti papildomų sveikatos sutrikimų

Net nedidelis fizinis aktyvumas gali būti naudingas



Rinkitės laiptus vietoje lifto ar eskalatoriaus



Dažniau išeikite pasivaikščioti su augintiniu



Trumpus atstumus eikite, o ne važiuokite



Nupjaukite veją



Darykite mankštą

Daugiau informacijos apie mitybos rekomendacijas sergantiesiems cukriniu diabetu galite rasti www.diabetoabc.lt.

Visada verta klausti patarimo gydytojo ar slaugytojo diabetologo.

Sergantiesiems cukriniu diabetu mityba atlieka itin svarbų vaidmenį kontroliuojant gliukozės (cukraus) kiekį kraujyje. Nepriklausomai nuo taikomo gydymo, mitybos rekomendacijų laikymasis pagerina glikemijos kontrolę.

Tinkama mityba gali padėti:

- Palaikyti tinkamą gliukozės kiekį kraujyje
- Pasiiekti ar palaikyti tinkamą svorį
- Išvengti diabeto komplikacijų
- Palaikyti geresnę savijautą
- Prisiminkite, kad labai svarbu vartoti įvairų maistą. Rinkitės maistą, kuris yra vertingas/maistingas, įvairus ir skanus, lengvai prieinamas kiekvieną dieną.



Daržovės



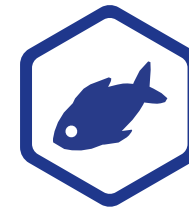
Vaisiai



Pilno grūdo produktai



Paukštiena



Žuvis

Literatūros sąrašas: 1. American Diabetes Association Diabetes Care 2021 Jan; 44(Supplement 1): S111-S124. 2. American Diabetes Association. Diabetes A to Z: What You Need to Know About Diabetes—Simply Put. 7th ed. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2016. 3. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, et al. 2016 European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal. 2016;37:2315–2381 4. Shomali M. Optimizing the Care of Patients With Type 2 Diabetes Using Incretin-Based Therapy: Focus on GLP-1 Receptor Agonists Volume 32, Number 1, 2014 • CLINICAL DIABETES

DIABETOABC



UAB „Novo Nordisk Pharma“
Dukliškio k. 16B, LT-03163 Vilnius

Registruota ir vertinama medicinos priemonė pagal Europos Sąjungos teisės aktus.

Informacija



PRAPLĖSKITE ŽINIĄS APIE 2 TIPO CUKRINĮ DIABETĄ

www.diabetoabc.lt

