

Nuo 1991 m. kasmet lapkričio 14-ąją minima Pasaulinė diabeto diena (PDD), kurios tikslas – atkreipti visuomenės ir vyriausybių dėmesį į šią ligą, jos komplikacijas, prevenciją ir ligos kontrolę. Svarbu, kad žmonės su šia liga galėtų gyventi kaip įprasta. Šeimos pagalba – neatsiejama diabeto prevencijos ir priežiūros dalis.

Pasaulinė diabeto diena yra oficialiai pripažinta Jungtinių Tautų diena, kuri minima nuo 2007 metų. Tai paskelbė JT Generalinė Asamblėja, 2006 m. gruodžio 20 dieną pasirašydama rezoliuciją. Šia svarbia rezoliucija pripažinta, **kad diabetas yra „lėtinė, sunki ir brangiai kainuojanti liga, sukianti sunkias komplikacijas, kurios daro žalą šeimoms, valstybėms ir visam pasauliui.“**

Pasaulinės diabeto dienos simboliu tapo 2007 m. patvirtintas mėlynas diabeto ratas, kuris žymi vienybę, simbolizuoja gyvybę ir sveikatą. Mėlyna spalva atspindi dangų, po kuriuo gyvena visos pasaulio tautos. Mėlynas ratas reiškia, kad pasaulinė diabeto bendruomenė turi vienytis kovoje su diabetu.

Kas yra Diabetas?

- Diabetas yra lėtinė liga, atsirandanti, kai kasa **nebegali pagaminti insulino**, arba kai organizmas negali gerai išnaudoti kasos gaminamo insulino (atsiranda **atsparumas insulino poveikiui**).
- Insulinas yra kasos gaminamas hormonas, veikiantis kaip raktas, kuris leidžia iš maisto, kurį mes valgome, į kraują patekusiai gliukozei nukeliauti į organizmo ląsteles, kuriose gaminama energija.

Kokie yra diabeto tipai?

1 tipo cukrinis diabetas:

- Yra vadinamas jaunų žmonių diabetu.
- Jį paprastai sukelia autoimuninė reakcija, kai organizmo gynybinė sistema puola ląsteles, gaminančias insuliną. Jo priežastis nėra visiškai aiški.
- Žmonėms, sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu, insulino yra labai mažai arba jo visai nėra.
- Liga gali paveikti bet kokio amžiaus žmones, bet paprastai ji vystosi vaikams ar jauniems suaugusiesiems.



- Žmonėms, turintiems šį diabetą, kasdien reikia insulino injekcijų, kad būtų galima kontroliuoti gliukozės koncentraciją kraujyje. Jei nesileidžia insulino, gali net mirti.

2 tipo cukrinis diabetas:

- Vadinamas nuo insulino nepriklausomu diabetu arba **suaugusiųjų diabetu**, ir sudaro apie 90% visų diabeto atvejų.
- Jis pasižymi atsparumu insulinui ir santykiniu insulino trūkumu.
- 2 tipo diabetas gali pasireikšti bet kuriame amžiuje, net ir vaikams.
- 2 tipo diabetas gali likti nepastebimas daugelį metų.
- Dažniausiai yra **susijęs su antsvoriu ar nutukimu**, kuris pats savaime gali sukelti organizmo atsparumą insulinui.
- Žmonėms, sergantiems 2 tipo cukriniu diabetu, anksti nustatius diagnozę dažniausiai iš pradžių valdyti savo būklę pavyksta fiziniu aktyvumu ir dieta. Tačiau laikui bėgant daugeliui žmonių reikės gerti vaistus ir (arba) leistis insuliną.

Nėščiųjų diabetas:

- Diabeto forma, kai padidėja gliukozės koncentracija kraujyje nėštumo metu.
- Vystosi vienam iš 25 nėštumų ir gali sukelti komplikacijų motinai ir kūdikiui.
- Dažniausiai praeina po nėštumo, tačiau toms moterims ir jų vaikams yra didesnė rizika vėliau susirgti 2 tipo diabetu.
- Maždaug pusei moterų, sirgusių šiuo diabetu, išsivysto 2 tipo diabetas per 5-10 metų po gimdymo.

Faktai apie diabetą

- Numatoma, kad iki 2030 m. diabetu sergančių žmonių skaičius išaugs iki 522 milijonų.
- 1 iš 11 žmonių serga diabetu.
- Šiuo metu daugiau kaip 425 milijonai žmonių serga cukriniu diabetu.
- Dauguma atvejų yra 2 tipo cukrinis diabetas, kurio didele dalimi **galima išvengti (80%)**.
- **Šeimai tenka pagrindinis vaidmuo**, nes būtent ji **gali įtakoti 2 tipo diabeto rizikos veiksnius**, kuriuos būtina keisti.



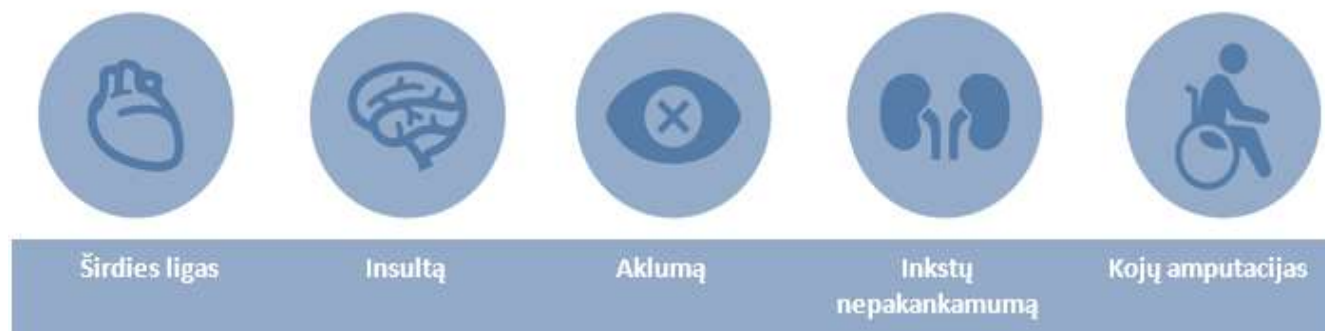
Pagrindiniai 2 tipo diabeto rizikos veiksniai



2 tipo diabeto simptomai



Ligos, kurias gali sukelti diabetas





Tarptautinės Diabeto Federacijos sveikos mitybos rekomendacijos visiems gyventojams

- Gerkite vandens, kavos ar arbatos, o ne vaisių sultis, gazuotus ar kitus saldintus gėrimus;
- Valgykite mažiausiai tris porcijas daržovių kasdien, įskaitant žalias lapines daržoves;
- Kiekvieną dieną valgykite iki trijų šviežių vaisių porcijų;
- Užkandžiui valgykite riešutus, šviežio vaisiaus gabalėlį arba nesaldintą jogurtą;
- Apribokite alkoholio vartojimą iki ne daugiau kaip dviejų standartinių vienetų per dieną;
- Vietoj apdorotos mėsos pasirinkite liesos mėsos pjautinius, paukštieną ar jūros gėrybes;
- Valgykite žemės riešutų sviestą vietoj šokolado ar džemo;
- Rinkitės pilno grūdo duoną, o ne baltos duonos, ryžių arba makaronų gaminius;
- Vietoj sočiųjų riebalų (sviestas, ghee, gyvuliniai riebalai, kokosų aliejus arba palmių aliejus) pasirinkite nesočius riebalus (alyvuogių aliejų, rapsų aliejų, kukurūzų aliejų arba saulėgrąžų aliejų).

PSO fizinės veiklos rekomendacijos:

5-17 metų vaikams ir jaunimui:

- Kasdien užsiimkite bent **60 minučių** vidutinio intensyvumo ir intensyvia fizine veikla.

18-64 metų amžiaus suaugusiems:

- Bent **150 minučių vidutinio** intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo (greitas vaikščiojimas, bėgiojimas, sodininkystė) per visą savaitę arba bent **75 minutes intensyvaus** aerobinio fizinio aktyvumo **per savaitę** arba ekvivalentiškas vidutinės ir intensyvios fizinės veiklos derinys.

> 65 metų amžiaus senjorams:

- Rekomenduojamas **toks pat fizinio aktyvumo kiekis**, įtraukiant pusiausvyros ir raumenų stiprinimo pratimus, pritaikytus pagal asmens gebėjimus ir aplinkybes.