Pranešimas žiniasklaidai

2021-11-14

**Pasaulinę diabeto dieną primena: kodėl svarbu laiku diagnozuoti antro tipo diabetą ir jį kontroliuoti**

**Lapkričio 14-oji – Pasaulinė diabeto diena. Šią dieną ypatingas dėmesys skiriamas visuomenės sąmoningumo apie ligą, kuria visame pasaulyje serga milijonai žmonių, didinimui. Kauno „Kardiolitos klinikų“ Endokrinologijos centro gydytoja endokrinologė Vita Lizdenienė sako, kad Lietuvoje sergančiųjų cukriniu diabetu – daugiau nei 120 tūkstančių, tačiau manoma, jog yra panašus skaičius tų, kurie nežino, jog serga antro tipo cukriniu diabetu.**

„Antro tipo cukrinis diabetas yra endokrininė liga, kurios metu padidėja gliukozės kiekis kraujyje bei sutrinka baltymų ir riebalų apykaita dėl insulino pasisavinimo sutrikimo ir (ar) jo trūkumo. Apie 90 proc. visų cukrinio diabeto atvejų sudaro būtent antro tipo cukrinis diabetas. Faktą, kad Lietuvoje gali būti daugiau nei 100 tūkstančių gyventojų, nežinančių, kad serga antro tipo cukriniu diabetu, lemia paprasta priežastis – dažniausiai jie nepatiria jokių simptomų. Tačiau kai kuriais atvejais, gali pasireikšti pavieniai ar keletas nusiskundimų, tokių kaip odos sausumas, niežulys, besikartojančios infekcijos, negyjančios žaizdos, kojų, rankų ir dažniausiai pėdų tirpimas, šalimas ar nejautra. Taip pat gali kamuoti lytinių organų niežulys, varginti pagausėjęs prakaitavimas, džiūstanti burna, padidėjęs troškulys, padažnėjęs šlapinimasis, būdingas ir nakties metu, gali atsirasti pėdų opos ar skausmas kojose“, – pasakoja V. Lizdenienė.

Gydytoja priduria, jog pasitaiko atvejų, kai ilgą laiką nepastebimai organizmą alinęs cukrinis diabetas diagnozuojamas tik po to, kai dėl kraujagyslių pažaidos ištinka ūmus miokardo infarktas ar galvos smegenų insultas.

**Įgimti ir įgyti rizikos veiksniai**

V. Lizdenienė sako, kad antro tipo cukrinio diabeto išsivystymą tiek Lietuvoje, tiek visame pasaulyje lemia tos pačios priežastys. Tai – sėdimas darbas, fizinio aktyvumo stoka ir išpopuliarėjusi greito maisto pramonė, kurioje gausu perdirbtų angliavandenių bei pridėtinio cukraus. Dėl minėtų dalykų daugeliui atsiranda organizmo metabolizmo sutrikimai, didinantys audinių atsparumą insulinui.

„Antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo tikimybę didina tokie įgyti rizikos veiksniai, kaip nutukimas, ypač pilvinis, nustatyta prediabetinė būklė, blogai kontroliuojama arterinė hipertenzija, nejudra, daržovių trūkumas mitybos racione. Kankinanti nemiga ar bloga miego kokybė, vitamino D stoka taip pat yra susiję su antro tipo cukrinio diabeto išsivystymu. Moterims nustatytas policistinių kiaušidžių sindromas ir nėštumo metu diagnozuotas gestacinis diabetas taip pat siejami su padidėjusia antro tipo cukrinio diabeto išsivystymo rizika“, – sako „Kardiolitos klinikų“, kuriose dirba vieni geriausių gydytojų Lietuvoje, endokrinologė.

V. Lizdenienės teigimu, daugelį minėtų įgytų rizikos veiksnių galima kontroliuoti arba pašalinti, tačiau yra tokių, kurie nuo paciento nepriklauso. Tai – aortos aneurizmos genetinė predispozicija ir teigiama cukrinio diabeto šeiminė anamnezė. Ji gali būti diagnozuota, jeigu tarp paciento pirmos eilės giminaičių yra ar buvo nustatyta cukrinio diabeto atvejų.

**Liga dažnai diagnozuojama per vėlai**

Kauno „Kardiolitos klinikų“ gydytoja akcentuoja, kad antro tipo cukrinio diabeto diagnostika yra nesudėtinga ir greita, tačiau dažnai jis nustatomas per vėlai dėl to, kad liga įprastai nepasireiškia jokiais simptomais. Laiku aptikti antro tipo cukrinį diabetą ir pradėti optimalų gydymą galima tik atliekant tyrimus tiems žmonėms, kurie turi įgimtų ir įgytų rizikos veiksnių. Paprastai yra atliekamas gliukozės toleravimo mėginys, kuris leidžia įvertinti, ar žmogus serga cukriniu diabetu, o galbūt yra išsivysčiusi prediabetinė būklė, kurios nekoreguojant per artimiausius kelerius metus greičiausiai išsivystys antro tipo cukrinis diabetas.

„Jeigu yra nustatoma viena iš prediabetinių būklių, pavyzdžiui, padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje nevalgius ar gliukozės tolerancijos sutrikimas, yra reikalinga gyvenimo būdo korekcija. Jeigu žmogų kamuoja nutukimas, būtina reguliuoti svorį – rekomenduojama per pirmus metus sumažinti savo kūno masę 10 proc. Taip pat yra būtina koreguoti mitybą, užtikrinant kasdienį daržovių vartojimą, reguliariai užsiimti fizinio aktyvumo reikalaujančia veikla, vartoti žemo glikeminio indekso produktus, mesti rūkyti, užtikrinti gerą arterinio kraujo spaudimą bei kontroliuoti cholesterolio rodiklius“, – sako V. Lizdenienė.

Gydytoja endokrinologė sako, kad vėlyvą ligos diagnozę lemia ir kitos priežastys – tai pacientų vengimas atlikti profilaktinius tyrimus, kreipimasis į gydytoją tik tada, kai atsiranda negalavimų ar jie stiprėja. Be to, yra pacientų, kurie nekreipia dėmesio į gydytojo perspėjimus, jog dėl nustatyto ribinio gliukozės kiekio kraujyje būtina imtis veiksmų, taisančių padėtį. Kai minėti pacientai po kelerių metų pasirodo gydytojo kabinete, jiems dažniausiai diagnozuojama gerokai pažengusi liga.

**Taikomas gydymas – kompleksinis ir komandinis**

Pasak Kauno „Kardiolitos klinikų“ Endokrinologijos centro gydytojos, jeigu antro tipo cukrinis diabetas ar prediabetinė būklė nustatomi anksti – gerai kontrolei pakanka gyvenimo būdo korekcijos. Jeigu ligos kontrolė blogėja arba nustatoma pažengusi liga, dažnu atveju jau pasireiškus komplikacijoms – akių, inkstų, smulkiųjų nervų ir stambiųjų kraujagyslių pažeidimams, negyjančioms žaizdoms pėdose, seksualinei disfunkcijai – reikalingas medikamentinis ir nemedikamentinis gydymo būdai.

„Antro tipo cukrinio diabeto gydymas visuomet yra kompleksinis ir komandinis. Tai reiškia, jog į cukrinio diabeto gydymo procesą turi aktyviai įsitraukti pats pacientas, jo šeimos nariai, gydytojas endokrinologas, slaugytojas diabetologas, šeimos gydytojas, o esant reikalui ir kitų sričių specialistai. Skyrus nemedikamentinį gydymą, pacientas turi laikytis dietos, reguliariai sportuoti, kontroliuoti svorį ir atsisakyti žalingų įpročių. Kartu su šiomis priemonėmis yra taikomas ir medikamentinis gydymas, dažniausiai – geriamais vaistais, tačiau pasitaiko atvejų, kai medikamentus tenka suleisti į paodį. Gydymas pradedamas vienos ar dviejų vaistų grupių preparatais, tačiau, jeigu liga progresuoja, gydymas intensyvinamas skiriant daugiau vaistinių preparatų ar derinant skirtingas jų grupes“, – teigia V. Lizdenienė.

Endokrinologė sako, kad šiuo metu taikomas modernus antro tipo cukrinio diabeto medikamentinis gydymas ne tik leidžia efektyviai kontroliuoti gliukozės kiekį kraujyje, bet pasižymi ir teigiamu poveikiu širdžiai, inkstams, padeda mažinti svorį. Jeigu pacientas yra gydomas dėl ūmios būklės, pavyzdžiui, ūmios infekcijos, miokardo infarkto, insulto ir kt., arba cukrinis diabetas jau pažengęs, o taikomas medikamentinis gydymas neduoda rezultatų, jam gali būti skiriamas insulinas. Be to, sergančius antro tipo diabetu, dažnai alina arterinė hipertenzija ar riebalų apykaitos sutrikimas, todėl siekiant užtikrinti gerą antro tipo cukrinio diabeto kontrolę, būtina šias ligas lygiagrečiai gydyti.

**Minint Pasaulinę diabeto dieną primena – rūpinkitės savimi**

Kauno „Kardiolitos klinikų“ Endokrinologijos centro gydytoja endokrinologė Vita Lizdenienė primena, kad norint sumažinti riziką susirgti antro tipo cukriniu diabetu ar jo išvengti, būtina reguliariai atlikti profilaktinius tyrimus, propaguoti sveiką ir fiziškai aktyvų gyvenimo būdą. O diagnozavus ligą, labai svarbu jos neignoruoti, nes šiandieninė medicina leidžia taikyti efektyvų gydymą ir kontrolę.

*„Kardiolitos klinikoms“ priklauso 4 klinikos Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje ir Šiauliuose, kuriose dirba apie 400 aukščiausios kvalifikacijos gydytojų. Klinikos teikia 45 medicinos sričių paslaugas tiek Lietuvos, tiek iš užsienio šalių atvykstantiems klientams. Naujausios „Kardiolitos klinikų“ užsakymu „Spinter research“ 2021 m. birželį atliktos apklausos duomenimis, „Kardiolitos klinikos“ yra žinomiausios iš visų privačių gydymo įstaigų Lietuvoje.*