

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras
Polocko g. 12, Vilnius
Tel. (8 5) 271 1244
El.paštas: info@vvsb.lt
www.vvsb.lt



TYLUSIS DIABETAS – kas tai?

Pasaulyje cukriniu diabetu serga daugiau nei 280 mln. žmonių, Lietuvoje – apie 5 proc. gyventojų. Kasmet pasaulyje šia liga susergera apie 70 tūkst. vaikų, jaunesnių nei 15 metų. Kasmet nuo diabeto ir jo komplikacijų pasaulyje miršta per 3 mln. žmonių.

Cukrinis diabetas arba cukraligė – tai visuma negalavimų, kuriuos sukelia sutrikęs organizmo gebėjimas panaudoti gliukozę (organizmo cukrų). Tai atsitinka tada, kai kasa negamina insulino arba organizmas negali pasisavinti gliukozės. Cukrinis diabetas yra sisteminė liga, pažeidžianti visą organizmą.

Dažnai diabetas išsivysto nepastebimai, ir apie tai sužinoma, kai atliekami kraujo ir šlapimo tyrimai. **Normalus cukraus kiekis kraujyje nevalgius yra – iki 5,5 mmol litre kraujo.** Padidėjęs cukraus kiekis kraujyje gali būti cukrinio diabeto simptomas. Sveikam žmogui pirmą kartą išsitirti gliukozės kiekį kraujyje rekomenduojama sulaukus 40-ties metų ir bent kartą per metus pakartoti šį tyrimą. Jei naktį ir dieną kankina troškulys, krinta svoris, esant ramybės būklei padažnėja pulsas, cukraus kiekį išsitirti reikėtų nedelsiant.

Klasikiniai ligos simptomai ir požymiai

- Gausus šlapinimasis ir troškulys;
- Padidėjęs apetitas ir svorio kritimas;
- Nuovargis ir silpnumas;
- Raumenų spazmai;
- Naktinis šlapimo nelaikymas vaikams;
- Potencijos sutrikimas;

- Blogai gyjančios žaizdos;
- Infekciniai susirgimai;
- Mėnesinių ciklo sutrikimai;
- Odos ir lytinių organų niežėjimas;
- Neryškus regėjimas;
- Pilvo skausmai, pykinimas;
- Neuropatijos, jutimo sutrikimai, parastezijos.

Cukrinis diabetas – klatinga liga, nes sirgdamas žmogus gali nieko blogo nejausti, jam nieko neskauda, išvaizda nepasikeičia, dėl padidėjusio gliukozės kiekio kraujyje laipsniškai ir nepastebimai vystosi komplikacijos. Sergantys cukriniu diabetu dažniau kenčia dėl didelio kraujospūdžio, regėjimo, širdies ir kraujagyslių bei odos ligų. Infarkto rizika padidėja net du kartus. Jei liga negydoma, sumažėja organizmo atsparumas infekcijoms.

Cukrinio diabeto profilaktika

Kad cukraus kiekis kraujyje būtų pastovus, reikia sveikai maitintis, būti fiziškai aktyviam ir palaikyti normalų kūno svorį, mesti rūkyti, vengti streso, laikytis normalaus miego režimo; kasmet profilaktiškai pasitikrinti cukraus kiekį kraujyje (net jei jis iki tol nebuvo padidėjęs). Cukraus kiekio kraujyje norma – 3,5–5,6 mmol litre. Per mažas arba per didelis cukraus kiekis kraujyje gali būti cukrinio diabeto simptomas.

RŪPINKIMĖS SAVO SVEIKATAI!