

Panevėžyje šimtai diabetui neabejingų žmonių išbandė pirmąją Lietuvoje trasą diabetui pažinti. Unikalus daugiau judėti skatinantis projektas suvienijo pacientus, gydytojus, sveikos gyvensenos entuziastus – 3 km trasą įveikę dalyviai ne tik aplankė gražiausias Panevėžio vietas, bet ir sužinojo dar negirdėtų faktų apie diabetą.

Virtuali pažintinė trasa „Diabetas mano širdyje“, kurią galima rasti mobiliojoje programėlėje *#walk15*, kviečia bent kartą per metus pasitikrinti cukraus kiekį kraujyje, paneigia visuomenėje gajus mitus apie šią ligą ir įkvepia diabetu sergančių žymių žmonių, tokių kaip aktorius Tomas Hanksas (Tom Hanks) ar olimpiados prizininkas Garis Holas (Gary Hall Jr.), gyvenimo istorijomis ir pasiekimais. Trasą bet kuriuo metu galima įveikti ir savarankiškai.

Renginyje dalyvavęs Danijos ambasadorius Hansas Braskas atkreipė dėmesį, kad diabetas pastaruoju metu įgauna didelį pagreitį visame pasaulyje. Vis daugiau šeimų diabetas tampa neišvengiama gyvenimo dalimi, todėl vien reakcinių priemonių, bandant suvaldyti šią jau pandemine tapusią ligą, neužtenka – būtina imtis prevencijos.

„Danijoje ypatingas dėmesys skiriamas prevencinėms priemonėms. Pirmiausiai tai – sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo skatinimas. Danijoje tikima, kad judėjimas yra vienas pagrindinių ilgaamžiškumo šaltinių. Todėl dauguma danų stengiasi į darbą važiuoti dviračiu. Be to, danai tiki, kad taip jie ne tik stiprina sveikatą, bet ir prisideda prie klimato kaitos problemų mažinimo“, – teigia H. Braskas.

Gydytojai yra pasiruošę įkvėpti pacientus daugiau vaikščioti. Kaip teigia Panevėžyje dirbanti endokrinologė Vaida Kakariekienė, sergantiems diabetu kiekvienas žingsnis yra vaistas. „Judėjimas diabetu sergantiems žmonėms padeda ne tik kontroliuoti svorį, gliukozės kiekį kraujyje, bet ir stiprinti širdies raumenį bei atitolinti širdies kraujagyslių ligų komplikacijas. Mielai išrašyčiau savo pacientams 10 000 žingsnių per dieną receptą“, – teigia gydytoja.

Diabetu Lietuvoje šiuo metu serga apie 120 tūkst. žmonių. Remiantis Europos statistika galima daryti prielaidą, kad yra dar tiek pat nediagnozuotų pacientų. Jei tendencijos išliks, iki 2045 metų diabetu sirgs kas dešimtas suaugęs žmogus.

Labiausiai paplitęs II tipo diabetas, juo serga apie 90 proc. visų šia liga sergančių pacientų. Daugeliu atvejų tai nesveiko gyvenimo būdo ir nutukimo pasekmė. Tinkama mityba ir fizinis krūvis gali padėti išvengti šios sunkios ligos, o sergantiems – geriau ją kontroliuoti.

Lietuvoje 2020 metais bus sukurtos dar keturios žinojimą apie diabetą didinančios ir daugiau judėti skatinančios ėjimo trasos. Jas dovanoja pasaulinė biotechnologijų kompanija

„Novo Nordisk“, beveik šimtmetį padedanti pacientams kovoti su diabetu.

