

Padidėjęs cukraus kiekis kraujyje nesukelia skausmo. Žmogus jaučiasi sveikas, bet iš tikrųjų serga. Taip atsitinka, kai prasideda diabetas, tačiau kol nėra grėsmingų komplikacijų, niekas neskuba kreiptis pagalbos. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno klinikų gydytoja rezidentė endokrinologė Kristina Liesionytė įspėjo, kad cukrinis diabetas – tai lėtinė ir brangiai kainuojanti liga.

Diabetu susergama, kai kasa gamina nepakankamai insulino arba organizmas negali jo veiksmingai panaudoti. Insulinas būtinas, kad gliukozė patektų iš kraujo į ląsteles ir būtų paversta energija. Tiek insulino deficitas, tiek sutrikusi jo gamyba ir negebėjimas veikti ląstelėje didina gliukozės kiekį kraujyje, dėl šios priežasties ilgainiui pažeidžiamos kraujagyslės, įvairūs audiniai ir organai. Tai reiškia, kad kyla didelis pavojus žmogaus sveikatai.

Situaciją blogina tai, kad liga ilgą laiką yra nebyli, todėl dalis žmonių nežino, kad serga, pavyzdžiui, antro tipo diabetu. Diagnozė nustatoma tada, kai liga būna pažengusi ir pasireiškia sukeltomis komplikacijomis.

- Kiek laiko praeina nuo ligos pradžios iki dienos, kai žmogus sužino, kad serga diabetu?

- Pirmo tipo cukrinis diabetas dažniausiai nustatomas anksti, kadangi jo pradžia audringesnė, simptomai ryškesni ir jis nediagnozuotas negali likti. Nėra žinomas tikslus laikas nuo antro tipo cukrinio diabeto pradžios iki diagnozės nustatymo. Tai gali trukti keletą metų. Jei žmogus reguliariai lankosi pas šeimos gydytoją, rūpinasi savo sveikata, laiku atliekami reikiami tyrimai, diabetas ar prediabetinės būklės gali būti nustatytos laiku. Būtent komplikacijos yra tikrasis diabeto veidas.

- Kas atsitinka kraujagyslėms, kai jos tampa labiausiai pažeidžiamos?

- Visiems pacientams gresiapavojus, kad išsivystys antro tipo cukriniodiabeto komplikacijos. Kartu su diabetu neretai nustatomas padidėjęs kraujospūdis, nutukimas, kraujo riebalų kiekis, padidėjusi lipolizė (riebalų skaidymas organizme), suaktyvėjusi krešumo sistema. Visa tai daro neigiamą įtaką kraujagyslėms. Dėl šių veiksnių kyla kraujagyslių sienelių vidinio sluoksnio pažeidimų, vystosi oksidacinis stresas, sisteminės uždegiminės reakcijos.

Kadangi sutrikdoma pusiausvyra tarp kraujagyslių sienelės atpalaiduojančių ir sutraukiančių medžiagų, yra krešumo sistemos pokyčių, lipidų apykaitos sutrikimų, skatinamas trombo formavimasis. Tai skatina aterosklerozės bei širdies ir kraujagyslių ligų komplikacijų

vystymąsi.

Pacientus gydytojai turi informuoti, kokie tyko pavojai. Jie turi būti mokomi, kaip valdyti ligą.

Dar reiktų atkreipti dėmesį į metabolinį sindromą, kurio sudėtinės dalys yra sutrikusi glikemija nevalgius arba jau išsivystęs diabetas, taip pat pilvinis nutukimas, dislipidemija, padidėjęs kraujo spaudimas. Metabolinis sindromas didina ikipusantro karto mirtingumo riziką nuo širdies ir kraujagyslių ligų.

- Kam gresia padidėjęs cholesterolis? Ar tai būna tik sergantiems diabetu?

- Cholesterolio kiekiopadidėjimas vargina ne tik sergančius diabetu. Jei nustatomas antro tipo cukrinis diabetas, cholesterolio apykaitos sutrikimas yra dar pavojingesnis nei nesergantiems, jis vadinamas aterogenine dislipidemija. Bėda ta, kad diabetas pagreitina aterosklerozinių plokštelių atsiradimą ir jų didėjimą, o joms įtrūkus ar išopėjus pradeda formotis trombai kraujagyslėse. Dėl šių priežasčių sergantys diabetu ir turi didesnę kraujagyslinių komplikacijų tikimybę.

- Kokiais būdais įmanoma mažinti bloguosius kraujo riebalus?

- Yra svarbu reguliuoti ne tik gliukozės, bet ir cholesterolio lygį kraujyje. Tai iš dalies yra mūsų rankose, nes šiuos rizikos veiksnius galime pakeisti.

Sveikas gyvenimo būdas ir fizinis aktyvumas yra mūsų apsauga, padedanti išvengti grėsmingų komplikacijų. Tai susiję su naujų įpročių ugdymu ir gyvensenos keitimu, kadangi būtina peržiūrėti darbo ir poilsio režimą, laikytis tam tikrų mitybos principų, skirti daugiau dėmesio aktyviam laisvalaikiui. Taip pat gali būti paskirti vaistų, mažinančių cholesterolio kiekį kraujyje, pavyzdžiui, statinų ar įvairių kitokių natūralių priemonių.

- Ar yra duomenų, kad tam tikra mityba gali tausoti kraujagysles?

- Siekiant išvengti širdies ir kraujagyslių ligų progresavimo, galioja bendri sveikos mitybos principai: rekomenduojama rinktis platų maisto produktų racioną, mažinti gyvūninės kilmės riebalų, druskos, cukraus kiekį maiste, riboti perdirbtų maisto produktų, alkoholio vartojimą, didinti skaidulinių medžiagų turinčių maisto produktų vartojimą. Mokslininkų susidomėjimą taip pat kelia Japonijos gyventojų ilgaamžiškumas, nedidelis sergamumas širdies ir kraujagyslių ligomis. Ne vieną dešimtmetį yra tiriami šios šalies mitybos įpročiai.

Tradicinis japonų patiekalas *natto*, gaunamas fermentuojant pupeles, yra valgomas daugiau

nei tūkstantį metų. Mokslininkams pavyko atskleisti unikalią *nattosudėtį*. Tai – biologinių medžiagų junginys, praturtintas ne tik maistingomis medžiagomis, bet ir ypatingu fermentu, kuris *nattogarbei* buvo pavadintas natokinaze.

Šis fermentas pasižymi daugiakrypčiu veikimu. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad natokinazė teigiamai veikia kraujotakos sistemą, mažina trombocitų ir eritrocitų sulipimą, taip pat aktyvina natūralią trombus tirpinančią sistemą, vadinamą fibrinolize, teigiamai veikia kraujagyslių sienelės. Kalbant paprasčiau, natokinazės fermentas gerina viso kūno kraujotaką ir padeda apsisaugoti nuo trombo formavimosi.

Atlikta ne viena mokslinė studija, kurioje dalyvavo pacientai, kuriems nustatyta nedidelio laipsnio hipertenzija. Yra išvadų, kad natokinazė gali mažinti tiek sistolinį, tiek diastolinį kraujo spaudimą.

Nors dar nėra duomenų apie klinikinius tyrimus, kuriuose dalyvavo diabetu sergantieji, tačiau galima daryti prielaidą, kad natokinazė taip pat gali turėti teigiamą poveikį kraujotakai, o tai svarbu pacientams, kuriems nustatytas metabolinis sindromas.

- Kodėl diabetu sergantys pacientai yra raginami praturtinti mitybą antioksidantais? Kuo jie yra naudingi?

- Nuo seno yra žinomi natūralūs antioksidantai, saugantys ląsteles nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio. Vienas stipriausių yra hidroksitirozolis. Tai yra polifenolis, išgrynintas iš alyvuogių ekstrakto. Jo poveikis yra ištirtas ne tik eksperimentiniais, bet ir klinikiniais tyrimais.

Antioksidantų vaidmuo yra labai svarbus. Kai sutrinka pusiausvyra tarp laisvųjų radikalų ir antioksidacinės sistemos, kyla oksidacinis stresas. O tai reiškia, kad organizme pradeda vykti uždegiminiai procesai. Yra nustatyta, kad hidroksitirozolis stabdo antioksidacinį stresą, taip pat sisteminį uždegimą skatinančias reakcijas, teigiamai veikia kraujagyslių sienelės.

Nors dar trūksta įrodymų, patvirtinančių tai klinikinėje praktikoje, tačiau yra teorinė prielaida, kad vartojant hidroksitirozolį kaip antioksidantą daromas teigiamas poveikis ir kraujotakai, jei sergama širdies ir kraujagyslių ligomis, taip pat diabetu, metaboliniu sindromu.

- Kokiai daliai diabetu sergančių pacientų augaliniai preparatai gali padėti kontroliuoti kraujospūdį ir cholesterolį? Kokias augalines medžiagas išskirtumėte kaip efektyvias?

- Diagnozavus širdies ir kraujagyslių ligas, taip pat cukrinį diabetą, kartu su gyvensenos įgūdžių lavinimu, mitybos koregavimu gali būti vartojami natūralūs preparatai. Įvairių rizikos veiksnių turintiems pacientams, pavyzdžiui, jei yra aukštas kraujospūdis, antsvoris, jei šeimoje yra polinkis sirgti lėtinėmis ligomis, rūkantiems, dirbantiems sėdimą darbą ir kitaip kenkiantiems savo kraujotakai, praverstų fermento natokinazės derinys su hidroksitirozoliu.

Europos kardiologų ir Europos aterosklerozės draugijos gairėse nurodyta, kad gydant dislipidemiją (siekiant sumažinti blogąjį cholesterolį) gali būti vartojamas raudonosios mielės fermentuotų ryžių preparatas, kuriame yra monakolino K. Yra nustatyta, kad įmanoma sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje iki penktadalio, jei per parą suvartojama ne mažiau kaip 10 mg monakolino.

Natokinazės ir monakolino K preparatų gali būti skiriama kartu su pagrindiniu medikamentiniu gydymu, ypač tai naudinga pacientams, sergantiems diabetu, kuriems būtina ne tik gliukozės, bet ir dislipidemijos kontrolė.

Tiek sudėtimi, tiek veikimo mechanizmu monakolinas K yra panašus į lovastatiną, o tai – statinų grupės medikamentas, skiriamas gydyti dislipidemiją. Tačiau tai nereiškia, kad natūralūs preparatai galėtų būti vartojami vietoj vaistų. Augaliniai junginiai – tai papildoma galimybė reguliuoti dislipidemiją kartu su kitomis kompleksinėmis priemonėmis.

Nors cukrinis diabetas yra dar neišgydoma liga, mokslininkai ieško būdų, kaip užkirsti kelią ligos atsiradimui ir sustabdyti progresavimą, klinikinėje praktikoje didelis dėmesys skiriamas individualizuotam gydymui. Tačiau šios ligos valdymas yra ne tik gydytojo darbas, bet ir paciento atsakomybė.

