

Šiuo metu Lietuvoje cukriniu diabetu serga apie 120 tūkst. žmonių. Tačiau dar bene tiek pat nenutuokia, kad jau turi šiam susirgimui būdingų sveikatos pakitimų. Pasak Svalbono klinikos gydytojos endokrinologės Jelenos Vainikonytės-Krištaponės, kai kurie pacientai bijo cukrinio diabeto diagnozės ir į gydytojus nesikreipia sąmoningai. Tačiau specialistė nuramina, kad baimintis nevertėtų - cukrinį diabetą šiandien galima suvaldyti ir net išvengti kasdienių insulino injekcijų.

Cukrinis diabetas yra lėtinis, progresuojantis medžiagų apykaitos sutrikimas, kuriam būdingas absoliutus arba santykinis kasos hormono insulino trūkumas. Dėl šio sutrikimo didėja gliukozės kiekis kraujyje.

Gydytoja sako, kad dažniausi cukrinio diabeto tipai yra pirmas ir antras. Pirmajam tipui būdingas absoliutus kasos negebėjimas gaminti insulino, o antrajam tipui būdingas progresuojantis insulino trūkumas, bei jo pasisavinimo sutrikimas. Yra ir daugiau specifinių šios ligos tipų, tačiau pastarieji diagnozuojami rečiau.

J. Vainikonytė-Krištaponė sako, kad cukrinio diabeto plitimas pasaulyje - taip pat ir Lietuvoje - diagnozuojamas vis dažniau. Pagrindinės priežastys yra populiacijos senėjimas, netinkami mitybos įpročiai, mažas fizinis aktyvumas, nutukimas. Žmonės mažiau juda, dažniau keliauja automobiliais, mažiau sportuoja, taip pat įtakos turi vis populiarėjantis mechanizuotas, automatizuotas darbas, kuris reikalauja mažiau fizinių pastangų: „Skaičiai gana grėsmingi. Šiuo metu Lietuvoje serga apie 120 tūkst. žmonių. Tiesa, dar tiek pat apie ligą kol kas nieko nežino.“

Kaip atpažinti, kad sergame ir kada kreiptis į medikus?

Anot specialistės, pirmo tipo cukrinį diabetą, kurį sudaro apie 10 procentų šia liga sergančių pacientų, aptikti nėra sudėtinga, simptomai išryškėja labai greitai. „Pagrindiniai ligos požymiai - troškulys, gausus šlapinimasis, kūno svorio mažėjimas, padidėjęs nuovargis, regėjimo sutrikimai. Šiuo tipu dažniausiai serga liekni, jauni iki 40 metų amžiaus žmonės. Tačiau liga gali pasitaikyti ir vyresniems“, - sako ji.

Sudėtingiau, priduria gydytoja, aptikti antro tipo cukrinį diabetą, kuris nustatomas net apie 90 procentų visų sergančiųjų šia patologija: „Simptomai panašūs kaip sergant pirmo tipo cukriniu diabetu, tik jie nebūna tokie ryškūs. Be jau išvardintų ligos požymių, taip pat galimas galūnių tirpimas, dilgčiojimas, sausa, niežinti oda, lytinių organų grybelinė infekcija,

blogiau gyjančios žaizdos. Tiesa, šis ligos tipas dažniausiai būna tylus, neretai sergantieji jokių simptomų nejaučia.“

Dėl šios priežasties 20–50 procentų atvejų diagnozė nustatoma išryškėjus cukrinio diabeto komplikacijoms: akių, inkstų, nervų pažeidimams, kraujagyslių ligoms.

Gydytoja tikina, kad dažnai pasitaiko pacientų, bijančių cukrinio diabeto diagnozės. „Būna, pacientui pasakome, kad jis jau serga cukriniu diabetu, ir jis skaudžiai sureaguoja, netiki. Greičiausiai, atsidūrus stresinėje situacijoje, pirminė žmogaus fazė yra ligos neigimo. Net pastebėta, kad vos žmogui sužinojus apie ligą, geriau jam suteikti kuo mažiau informacijos, nes jis jos tiesiog nepriims. Reikia palaukti, kol jis sugrįš antram vizitui – galbūt tada jau daugiau detalizuoti, koks turėtų būti jo gyvenimo būdas, kokia mityba“, – kalba specialistė.

Tarp rizikos veiksnių - ir amžius, ir gyvenimo būdas

Cukrinio diabeto rizikos veiksniai skiriasi atsižvelgiant į ligos tipą. Pasak gydytojos, pagrindiniai pirmo tipo cukrinio diabeto rizikos veiksniai – paveldimumas, imuniteto susilpnėjimas, įvairūs infekciniai procesai. Antro tipo – daugiau negu 45 metų amžius, antsvoris, nutukimas, jei cukriniu diabetu serga artimi giminaičiai – tėvai, broliai, seserys, vaikai. Rizikos grupėje taip pat atsiduria moterys, sirgusios nėščiųjų diabetu.

Gydytoja paneigia sklandantį mitą, kad cukrinį diabetą sukelia cukrus. „Neįrodyta, kad cukrus sukelia cukrinį diabetą. Tiesa, cukrus gali daryti netiesioginę įtaką šios ligos atsiradimui – angliavandenių perteklius organizme virsta riebalais, riebalai skatina nutukimą. Labai svarbu, kad profilaktiškai pasitikrintų ir tie pacientai, kurie nevartoja cukraus, ir nuoširdžiai tiki, kad cukriniu diabetu jie tikrai neserga“, – tikina ji.

Kada kreiptis, kad nekiltų komplikacijų?

Turintiems cukrinio diabeto rizikos veiksnių, patartina kreiptis į šeimos gydytoją kartą per metus. Gydytojas atliks gliukozės tolerancijos mėginį. Jei mėginio rezultatai normalūs, tyrimą reikėtų pakartoti po 3 metų. Jei cukrinio diabeto rizikos veiksnių nėra, pasitikrinti reikėtų nuo 45 metų amžiaus. Neigiamu atveju šeimos gydytojas nukreips pas endokrinologą, su kurio pagalba toliau bus tęsiamas gydymas.

„Labai svarbu neuždelsti ir laiku atlikti tyrimus, nes savalaikė diagnostika lemia geresnę ligos kontrolę. Pavėlavus gali kilti gerokai daugiau problemų dėl cukrinio diabeto komplikacijų – kraujagyslių, periferinės bei autonominės nervų sistemos pakenkimo“, – įspėja J. Vainikonytė-Krištaponė.

Per pastaruosius dešimtmečius gydymas pasikeitė neatpažįstamai

Pasak gydytojos, cukrinio diabeto diagnozė – visam gyvenimui, tačiau su gydytojo endokrinologo pagalba ir paciento pastangomis kai kuriais atvejais ligą galima sėkmingai sukontroliuoti. „Antro tipo atveju išgijimas būna tuomet, kai cukraus kiekis kraujyje būna normos ribose be vaistų, žmogus taip pakeičia gyvenimo būdą, kad cukrus normalizuoja. Jei jis vėl grįžtų prie senesnio, liga iškart atsinaujintų. Kalbant apie pirmą tipą, vis dažniau galimas išgijimas po kasos transplantacijos, tačiau labai sudėtinga rasti recipientus. Nuo antro tipo praktiškai išgyti neįmanoma, tačiau galimas gyvenimas be vaistų“, – tikina specialistė.

Gydytoja tikina, kad cukrinio diabeto gydymas per pastaruosius 20–30 metų pasikeitė kardinaliai. „Anuomet buvo virinami stikliniai švirkštai, storos adatos, leidžiami insulino, dėl kurių poveikio labai svyrudavo cukraus kiekis kraujyje ir buvo sunku suvaldyti šią ligą. Dabar gydymas progresavo, atsiradę inovatyvių vaistų, pavyzdžiui, tabletės, kurias vartojant ir keičiant gyvenimo būdą pacientui nereikia insulino. Tokiu atveju jis gali 10–20 metų vartoti tik tabletinis preparatus. Patobulėjo ir pats insulinas, cukraus svyravimai gerokai mažesni“, – sako J. Vainikonytė-Krištaponė.

Cukrinio diabeto sėkmingą gydymą labiausiai lemia paties paciento pastangos. Įrodyta, kad šios ligos galima išvengti ar atitolinti pradžia, keičiant gyvenimo būdą – mitybą, didinant fizinį aktyvumą. Susirgus cukriniu diabetu, svarbu prisiminti, kad gera savijauta ir sėkmingas vaistų vartojimas ne visada reiškia, kad cukraus kiekis kraujyje yra normalus.

„Kai kuriems pacientams net pavyksta gydymą nutraukti, nes cukraus kiekis kraujyje išlieka normose be vaistų. Žinoma, cukrinis diabetas niekur neišnyksta, tikrintis reikia nuolat, tačiau ši liga paciento pastangų dėka gali būti pilnai kontroliuojama. Manau, tokie atvejai gydytojus džiugina, įprasmina gydytojų kasdieninį darbą“, – teigia Svalbono klinikos gydytoja endokrinologė J. Vainikonytė-Krištaponė.

