

CUKRALIGĒ

Kodēl ir kaip?



Diabetu vadinama chroniška ar visą gyvenimą trunkanti liga, dėl kurios sutrinka medžiagų apykaita, t.y. sutrinka procesas, kuris paverčia maisto medžiagas žmogaus kūnui reikalinga energija. Sergant diabetu, sutrinka angliavandenių (cukraus ir krakmolo), riebalų ir baltymų apykaita. Vystantis cukraligei svarbiausias vaidmuo tenka insulinui – kasos hormonui, kuris padeda cukrui patekti į ląstelės vidų.

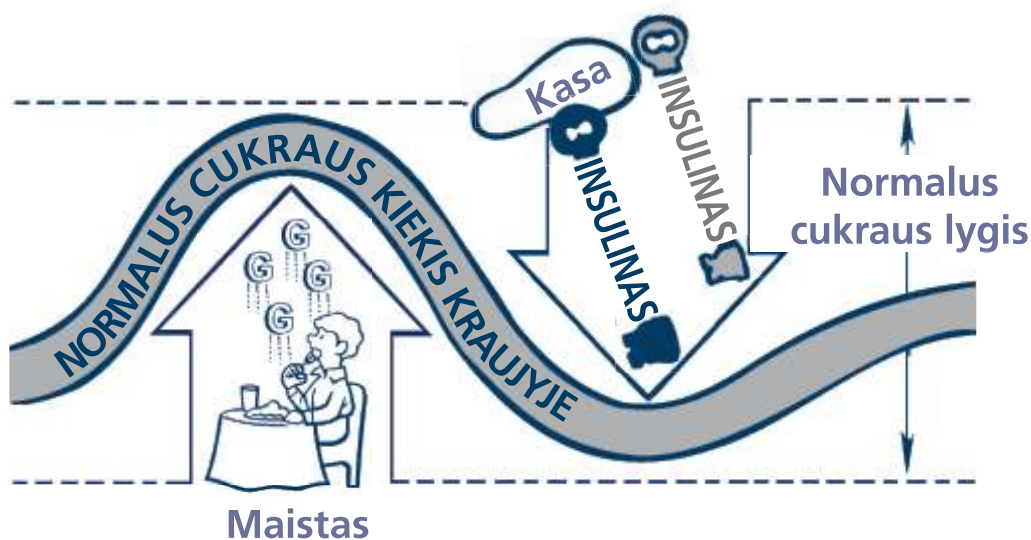
Žmogaus kūnas susideda iš milijonų ląstelių ir kiekviena iš jų atlieka savo funkciją. Jeigu ląstelės pavadintume kūno mašinomis, tai gliukozę, arba kraujo cukrų, galėtume vadinti tų mašinų kuru, t. y. ji yra ląstelių energijos šaltinis. Kad ląstelės galėtų naudoti gliukozę, ši turi patekti į ląstelę. Būtent tam ir reikalingas insulinas. Insulinas užtikrina, kad ląstelė visada (ir dieną, ir naktį) gautų pakankamai energijos.



Be insulino gliukozė į ląsteles patekti negali



Valgant cukraus kiekis kraujyje didėja



Didėjant cukraus kiekiui kraujyje, kasa pradeda gaminti daugiau insulino. Kai insulino yra pakankamai ir jis veikia tinkamai, gliukozė iš kraujo patenka į ląsteles ir cukraus kiekis kraujyje sumažėja.

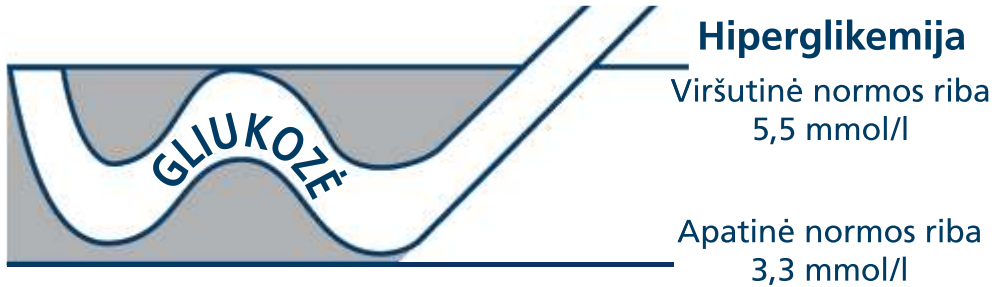
Jei kasa dirba normaliai ir gamina pakankamai insulino, cukraus kiekis kraujyje svyruoja nedaug, atsižvelgiant į maitinimą, fizinį krūvį ir t. t.



Cukraligė gali išsivystyti dėl kelių priežasčių:

- Kasa neišskiria pakankamai insulino.
- Organizmas nesugeba veiksmingai panaudoti insulino.

Kai insulinas yra neveiksmingas arba kai jo yra per mažai, gliukozė negali patekti į ląsteles. Ji lieka kraujyje ir cukraus kiekis kraujyje yra didelis. Tokia būseną vadinama hiperglikemija.



Hiperglikemija yra vienas iš pagrindinių cukraligės požymių. Negaudamos pakankamai gliukozės, ląstelės „badauja“ ir siunčia pavojaus ženklus, todėl atsiranda noras valgyti. Bet valgymas nelabai padeda, nes be insulino gliukozė į ląsteles nepatenka, lieka kraujyje ir cukraus kiekis kraujyje didėja. Žmogus jaučia nuovargį ir silpnumą, jį kankina troškulys ir dažnas šlapinimasis, krenta kūno svoris, gali atsirasti niežulys ir įvairios odos ligos.

Didelis cukraus kiekis kraujyje yra pavojingas sveikatai. Jei tai tęsiasi ilgesnį laiką, gali atsirasti rimtos cukraligės komplikacijos: kraujagyslių ir nervų pažeidimai, regėjimo sutrikimai, inkstų veiklos sutrikimai, aukštas kraujospūdis, širdies ligos ir pan. Jei cukraligė negydoma, didelis cukraus kiekis kraujyje gali tapti mirties priežastimi.

Kodėl cukraligė atsiranda?

Gaila, bet iki šiol tiksliai nežinoma, kodėl žmogui išsivysto cukraligė. Pasaulyje nuolat atliekami moksliniai tyrimai siekiant išsiaiškinti cukraligės atsiradimo priežastis.

Cukraligė gali būti dviejų tipų:

- Pirmo tipo – cukraligė, kuria dažniausiai susergera jauni žmonės. Gydymui būtinas insulinas.
- Antro tipo – cukraligė, kuria sergera pagyvenę ir nutukę žmonės. Gydymo pradžioje dažniausiai pakanka tik tablečių, vėlesnėse stadijose reikia ir insulino.

Pirmo tipo cukraligė

Žmogaus kasoje yra specialiosios ląstelės (beta ląstelės), kurios gamina insuliną. Dėl įvairių priežasčių šios ląstelės gali pradėti nykti. Šis procesas gali užtrukti daugelį metų. Cukraligei būdingi ligos požymiai išryškėja tik tada, kai didesnė beta ląstelių dalis yra sunykusi ir kasa nebesugeba pagaminti pakankamai insulino. Šiuo metu dar nėra priemonių, kurios sustabdytų ligos vystymąsi arba padėtų jos išvengti. Kasa neiškiria insulino, todėl žmogui kasdien reikia jo susišvirkšti. Suvalgyto maisto kiekis, fizinis krūvis ir sušvirkšta insulino dozė turi būti subalansuoti, kad cukraus kiekis kraujyje svyruotų normos ribose.

Antro tipo cukraligė

Ši cukraligės forma yra daug labiau paplitusi. Kasa sugeba išskirti insuliną, tačiau jo išskiriama per mažai. 2-o tipo cukraligės atsiradimo priežastis gali būti paveldimumas, todėl 2-o tipo cukralige gali sirgti artimi ligonio giminaičiai. Kuo daugiau Jūsų giminėje buvo sergančiųjų diabetu, tuo didesnė tikimybė susirgti šia liga. Nors paveldimumas sudaro prielaidą atsirasti 2-o tipo cukraligei, susirgimas nėra neišvengiamas, cukralige suserga ne visi, turintys šį rizikos faktorių. Antro tipo cukralige dažniausiai suserga žmonės, vyresni kaip 40 metų. Liga vystosi palaipsniui, todėl cukraligės simptomai pradžioje silpnai jaučiami. Liga dažnai diagnozuojama pavėluotai.

Dauguma 2-o tipo cukralige sergančių žmonių yra nutukę. Kiekvienas antsvorio kilogramas reikalauja papildomo insulino kiekio, ir kasos išskiriamo insulino nebepakanka.

Nėštumas yra papildomas krūvis kasai, todėl kai kurioms moterims nėštumo metu atsiranda cukraligė. Ji vadinama gestaciniu diabetu. Nėščiąją reikia rūpestingai prižiūrėti ir gydyti. Dažnai cukraligė po gimdymo dingsta, bet vėliau gali vėl atsirasti.

Kaip gydoma cukraligė?

Gydymo tikslas - užtikrinti gerą savijautą ir apsaugoti nuo diabeto komplikacijų. Kad to būtų galima pasiekti, būtina, kad cukraus kiekis kraujyje svyruotų rekomenduojamose ribose.

Cukraligė gydoma kompleksiškai:

- teisinga mityba arba dieta;
- judėjimas ir pakankamas fizinis krūvis;
- vaistai (tabletės, insulinas).

Mityba

Jūs galite rinktis įvairius patiekalus.

Patarimai:

- nepraleiskite valgymų ir valgykite įprastu laiku;
- kasdien suvalgykite vienodą maisto kiekį;
- valgykite daugiau daržovių;
- ribokite riebalus, ypač jei turite antsvorio;
- venkite produktų, kurie turi daug cukraus (šokoladas, saldainiai, kiti saldumynai).

Fizinis krūvis

Kasdienis judėjimas ir fizinis krūvis padidina insulino veiksmingumą. Be to, tai gerina savijautą ir padidina organizmo atsparumą ligoms. Fizinis krūvis yra labai svarbus tada, kai norite numesti nereikalingus kilogramus.

Tabletės

2-o tipo cukraligė gydoma tabletėmis. Tablečių sudėtyje nėra insulino, tačiau jos skatina kasą gaminti insuliną arba padeda insulinui veikti. Kai tabletės neefektyvios (padidėja cukraus kiekis kraujyje), reikia laiku pradėti gydymą insulinu, kad būtų kontroliuojama ligos eiga ir išvengtumėte komplikacijų.



Insulinas ir insulino analogai

Pradedant gydymą insulinu, šiandien pirmenybė teikiama insulino analogams, nes tradiciniai žmogaus insulini turi daug trūkumų, todėl jais gydant sunku pasiekti gerą diabeto kontrolę. Senieji insulini nėra tokie veiksmingi ir jie mažiau saugūs kaip naujieji insulino analogai. Tai – insulini, patobulinti taip, kad jų veikimas būtų artimas natūralaus insulino veikimui, kai nesergama diabetu. Insulino analogai žymiai veiksmingesni (geresni cukraus kiekio kraujyje rodikliai) ir saugesni (rečiau sukelia hipoglikemijas – būsenas, kai cukraus kiekis kraujyje sumažėja žemiau leistinos ribos ir ligonis gali netekti sąmonės). Insulino analogai platinami vienkartiniais inektoriais - FlexPen. Švirkšti insuliną su inektoriumi paprasta ir beveik neskausminga. Šias priemones galima nuolat nešiotis, o injekcijai atlikti reikia tik tai kelių sekundžių. Sergantieji pirmo tipo cukralige kiekvieną dieną turi susišvirkšti insulinu. Be insulino jie negali gyventi. Sergantieji antro tipo cukralige insuliną pradeda vartoti, kai gydymas tabletėmis tampa neveiksmingas, t.y. cukraus kiekis kraujyje padidėja daugiau nei leistina.

Cukraus kiekio kraujyje kontrolė

Diabeto komplikacijos atsiranda dėl padidėjusio cukraus kiekio kraujyje netinkamai gydant. Didelis cukraus kiekis pažeidžia viso organizmo kraujagysles ir nervus. Todėl sutrinka regėjimas, inkstų darbas, padidėja kraujo spaudimas, vystosi aterosklerozė, pasireiškianti infarktu, insultu, sutrinka lytinė funkcija ir kita. Todėl būtina palaikyti artimą normai cukraus kiekį kraujyje. Reguliariai matuokite cukraus kiekį kraujyje. Cukrus kraujyje matuojamas ryte atsikėlus – nevalgius. Tuo metu jis neturėtų būti didesnis nei 7.0 mmol/l. Tačiau žinoti tik rytinį cukraus kiekį nepakanka, būtinai reikia pasimatuoti cukraus kiekį po valgio – t.y. 2 val. po pagrindinių valgymų. Tuo metu cukrus neturėtų būti didesnis nei 9.0 mmol/l. Cukraus kiekio vidurkį per paskutinius 2-3 mėnesius atspindi gliukozas hemoglobinas. Jis turėtų būti mažesnis nei 7.0%. Jei Jūsų cukraus kiekis kraujyje didesnis nei rekomenduojama, būtinai kreipkitės į gydytoją, kad pakeistų gydymą.

FlexPen...



ir viskas sekasi

FlexPen - vienkartinis insulininis švirkštas, tiksliai ir patikimai dozuojantis insulin . Švirkšti insulin paprasta ir tai užima mažai laiko.

- lengva išmokti*
- didel ir aiški dozatoriaus skal
- doz didinama po 1 vienet (nuo 1 iki 60)
- patogų naudotis*

Ištyrus ir palyginus vairius insulinio injektorius, paaišk jo, jog 74% ligoni ir 82% gydytoj bei seseli pasirinkt FlexPen, o ne kitus insulinio injektorius.*

Pakuot 5x3 ml.

* Lawton S, Berg B. Comparative evaluation of FlexPen®, a new prefilled insulin deliver y system, among patients and healthcare professionals. Diabetes 2001; 50 (Suppl 2): A440.



UAB „Novo Nordisk Pharma“

A. Mickeviiaus g. 2, LT-08119 Vilnius
Nemokamas informacinis tel.: 8 800 21 222
www.novonordisk.lt

© Novo Nordisk A/S DC 083-02/2006

FlexPen 
Tęskite savo įprastą gyvenimą