

Šeimai skirtos gairės

# *Kaip gyventi susirgus diabetu*



Sveikata

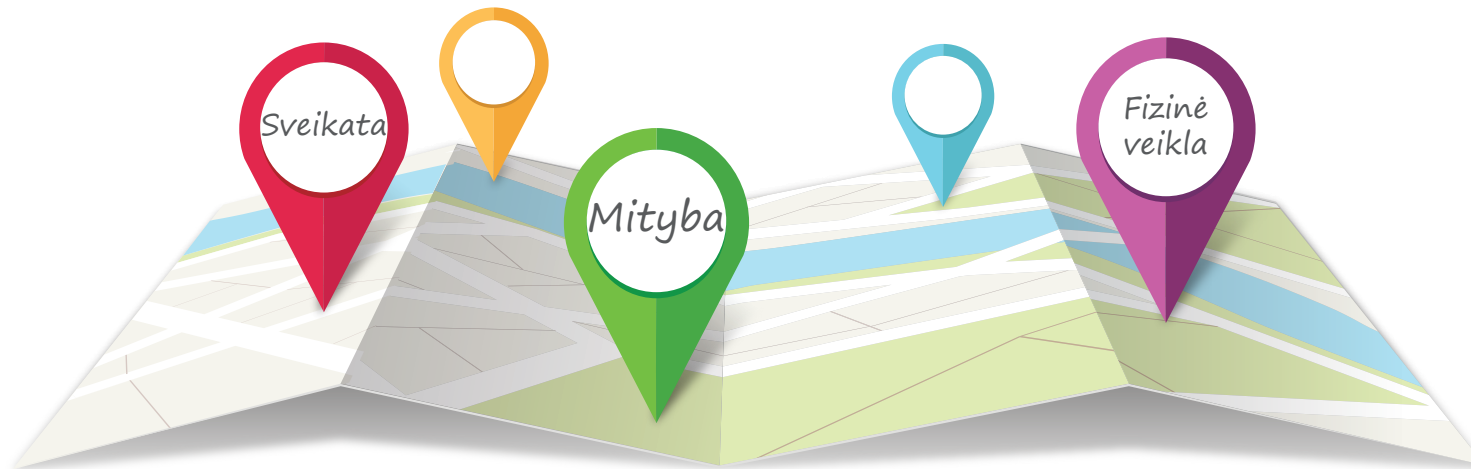
Mityba

Fizinė  
veikla

## Ar žinia apie diabetą gali tapti paskata jūsų artimiesiems gyventi sveikiau?

Tikriausiai, nustačius diabetą, pirmiausia kilo daugybė klausimų. Kalnai abejonių, nuogąstavimų. Greičiausia, net nešovė į galvą į savo ligą pažvelgti kaip į galimybę jums ir visai jūsų šeimai gyventi sveikiau. Tiesa ta, kad **diabetas gali padėti jūsų artimiesiems ugdytis sveikos gyvensenos įpročius**. Tai todėl, kad sveika gyvensena susirgus diabetu, labai panaši į sveiką gyvenseną apskritai. Tai ir sveika mityba, fizinės formos palaikymas, aktyvus vaidmuo ir atsakomybės prisiėmimas už savo sveikatą ir gerovę.

Šių gairių paskirtis padėti jums ir jūsų artimiesiems išsiugdyti sveikos gyvensenos įpročius, kad tokie įpročiai taptų kasdienio gyvenimo dalimi. Sveikai gyventi susirgus diabetu žymiai lengviau, kai jūsų artimieji jus palaiko ir patys kasdien laikosi sveikos gyvensenos įpročių. Norime paskatinti jus pasidalinti šia informacija su artimaisiais. Pasakykite, kad šia informacija naudojate siekdami išnaudoti naujas galimybes keisti savo mąstymą, tobulinti kūną ir sielą mokantis sugyventi su savo diabeto liga.





# 1 dalis: Bendra organizmo sveikata

## Kaip atrasti tai, kas tinka

Dažnai pamirštame, kad mūsų sveikata irgi yra mūsų tapatybės dalis, tol kol neišgirstame, kad mums diagnozuotas diabetas. Kaip apibūdinavote sveikatą iki tol, kol sužinojote diagnozę? Kaip apibūdinate dabar? Svarbu su gydytoju aptarti, ką jums ir jūsų artimiesiems reiškia sveikata. Ta informacija ir įžvalgos, kurias papasakosite gydytojui, padės jums veikti išvien pritaikius požiūrį prie gyvenimo su diabetu.

Lygiai taip pat, kaip dieta ir treniruočių programa skirtingiems žmonėms daro skirtingą fizinį poveikį, taip ir šeimoje, kiekvienas šeimos narys turi skirtingus poreikius ir prioritetus sveikatinimo klausimais.

Kuo daugiau jūs ir jūsų artimieji žinos apie jūsų sveikatos poreikius, tuo lengviau bus pritaikyti arba sukurti naujas visai šeimai tinkančias valgymo, švenčių, poilsio ir laisvalaikio tradicijas.

## Padėkite savo artimiesiems saugoti savo sveikatą ir raginkite laikytis sveikos gyvensenos įpročių, kaip antai:



### Kas veikia visiems ir kiekvienam?

Gyventi sergant diabetu reiškia ilgalaikius pokyčius, tenkinančius visos jūsų šeimos poreikius. Aptarkite su šeimos nariais, kokius sveikus įgūdžius jums reikia išsiugdyti. Paraginkite juos kartu laikytis sveikos gyvensenos vardan sveikatos.

## Kaip įveikti stresą

Sveikata ir gerovė tai ne vien tik organizmo sveikata. Psichinė sveikata taip pat svarbi, o kiekvieno asmens poreikiai skirtingi.<sup>4,5</sup> Pamąstykite šiek tiek apie savo psichinę sveikatą: praeitį, dabartį ir ateitį. Informuokite gydytoją ir artimuosius, pasakykite, jeigu reikia papildomos pagalbos.

Ilgamečiais tyrimais įrodyta, kad stresas tiesiogiai susijęs su padidėjusiu cukraus kiekiu kraujyje ir diabeto komplikacijų atsiradimu.<sup>6</sup>

Jeigu kuris nors šeimos narys labai stresuoja, svarbu veikti nedelsiant. Jūs irgi galite pasinaudoti šiais patarimais kaip valdyti stresą.



Kai šeimoje prioritetu laikoma fizinė ir dvasinė gerovė, visi jaučiasi saugūs, suprasti ir globojami.

### **Įtampą pašalina aktyvi fizinė veikla.**

Galima bėgti vietoje, daryti rankų ir kojų raumenų tempimo bei atpalaidavimo pratimus arba paprasčiausiai giliai kvėpuoti.<sup>7</sup>

### **Išsiaiškinkite tikrąsias streso priežastis.**

Tada pabandykite atsakyti, ar tai vis dar bus svarbu po metų. O po dviejų? Jeigu taip, ką galėtumėte padaryti, kad tai pasikeistų? Numačius veiksmų planus, paprastai lengviau įveikti stresą.<sup>8</sup>

### **Aptarkite su kuo nors savo streso priežastis.**

Galbūt padėtų pokalbis su šeimos nariu ar draugu, o gal geriau aptarkite tai su specialistu, galinčiu pasiūlyti nešališką nuomonę.<sup>9</sup>

### **Siekite dvasinės gerovės.**

Paieškokite būdų kaip išsivaduoti iš streso ir pasistenkite užpildyti emocinę energiją dvasinės gerovės pratimais, kaip antai meditacija, pokalbiais su kitais, menų terapija ar kita jus dominančia veikla.<sup>10,11</sup>



## 2 dalis: Apie žmogų galima spręsti iš to, ką jis valgo

Posakis „Ką valgai, toks ir esi“ ganėtinai senas, tačiau jis itin svarbus diabetu sergantiems žmonėms. Mityba turi tiesioginį poveikį cukraus kiekiui kraujyje, o tai dar ir didžiulis iššūkis, kai gaminate visai šeimai.

Tokie produktai kaip ryžiai, bulvės ir net daugelis vaisių gali nerealiai pakelti cukraus kiekį kraujyje, o štai avokadas, migdolai ir mėlynės padeda jį mažinti.<sup>12</sup> Kai visi šeimos nariai apie maistą ims galvoti kaip apie kurą bendram jūsų gyvenimui, bus žymiai lengviau išsiugdyti sveikos mitybos įpročius, kurių naudą pajus kiekvienas.



Per penkis metus trukusį tyrimą nustatyta, kad tyrimo dalyviai, kurie laikėsi sveikesnės dietos, buvo 24% mažiau linkę patirti kognityvinių funkcijų susilpnėjimą, negu tie, kurie maitinosi ne itin sveikai.<sup>13</sup>



Osteoporozės profilaktikai suaugusiems rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves, nes juose gausu kalcio ir kitų vitaminų.<sup>14</sup>



Naujausiais tyrimais įrodyta koreliacija tarp sveikos mitybos ir vaikų savivertės, nepriklausomai nuo jų kūno svorio.<sup>15</sup>

Gerai savijautai apskritai svarbu sveikai ir sąmoningai maitintis, o tada bus galima pasimėgauti ir mažomis pergalėmis. Sumažinę suvartojamo cukraus ar angliavandenių kiekį arba pasistengę valgyti kuo mažiau apdorotą maistą, netrukus pajusite reikšmingus savijautos pokyčius.<sup>16</sup> Sveikos gyvensenos siekite pagal tokį planą:

### MĖGAUKITĖS KARTU

Leiskite visiems prisidėti. Tegul vienas padengia stalą, kitas įpila gėrimų, dar kas nors sumaišo salotų arba pagamina kokį kitą patiekalą.

### EIKITE APSIPIRKTI DRAUGE

Kartu eikite apsipirkti ir leiskite kiekvienam išsirinkti šviežių produktų naujam patiekalui, kurį planuojate išbandyti.

### MĖGIAMI RECEPTAI

Išsisaugokite mėgiamus sveikus receptus kaskart atradę naujų. Kiekvieną savaitę pasinaudokite keletu iš jų, kad reiktų kuo mažiau planuoti.

### PLANUOKITE IR PASIRUOŠKITE

Valgius planuokite iš anksto ir, kai įmanoma pasiruoškite šviežias sudedamąsias dalis, pvz., svogūnus, morkas ar salierus. Taip sutaupysite laiko gamindami įtemptomis darbo dienomis ir bus lengviau laikytis sveikų įpročių.



### Gaminimas šeimai

Atrasti tokius patiekalus, kurie įtiktų kiekvieno skonį ir atitiktų sveikos mitybos siekiamybes, gali tapti tikru iššūkiu.



## 3 dalis: Palaikykite gerą fizinę formą

Reguliari fizinė veikla, tai dar vienas svarbus būdas kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje.<sup>17</sup> Papildžius organizmą „degalais“ – maistu – jį sudeginame užsiimdami fizine veikla. Pagrindinis dalykas sportuojant, kai sergama diabetu, yra šiek tiek paeksperimentuoti ir išsiaiškinti, kaip jūsų organizmas reaguoja į skirtingo tipo fizinę veiklą.

Cukraus kiekį tikrinkite fizinio krūvio metu ir po jo, kad būtų galima išsiaiškinti, kaip ir kokia veikla jus veikia. Vieniems žmonėms gali prireikti užkąsti tuoj pat po fizinio krūvio, kitiems gali reikėti stiklinės sulčių krūvio metu, kad pakaktų jėgų iki pat pabaigos. Kai jūs ir jūsų artimieji išsiaiškinsite, kaip net ir neintensyvi fizinė veikla veikia jūsų

cukraus kiekį kraujyje, suprasite, kas veikia teigiamai. Jūsų artimieji gali nesinaudoti cukraus kiekio matuokliu ir nesitikrinti savo cukraus kiekio kraujyje, tačiau jie greičiausiai pajus teigiamus rezultatus, pvz., neteks kažkiek svorio, pagerės miegas, o gal ir nuotaika.<sup>18</sup>

Atminkite: jūsų raumenims, kaulams ir kraujui jokio skirtumo, ar valote grindis, ar išeinatė pasivaikščioti, bėgate bėgimo takeliu, ar šokate namuose. Teigiamas poveikis yra toks pat. Aktyvi veikla reiškia būtent tai, kuo jūs ir jūsų artimieji mėgstate užsiimti, todėl raskite būdų tuo mėgautis!



Jūsų organizmas suvalgytą maistą paverčia kuru gliukozės pavidalu. Gliukozė jungdamasi su insulinu sukuria energiją, o visa neišnaudota energija raumenyse virsta riebalais. Kai naudojate arba „deginatė kurą“ užsiimdami fizine veikla, deginatė raumenyse sukauptus riebalus. Pravartu stebėti, kiek kalorijų gaunate ir kiek sudeginatė.

PASIVAIKŠČIOJIMAI

70 proc. žmonių pasivaikščiojimą laiko pagrindine fizine veikla<sup>19</sup>

GRUPINIAI  
SPORTINIAI

UŽSIĖMIMAI

„Fitbit“ nustatė, kad moterims labiau patinka instruktorius vedami užsiėmimai, pvz., „Pilates“, o vyrai pirmenybę teikia komandiniam sportui, kaip ledo ritulys ar krepšinis<sup>19</sup>

TRENIRUOTĖS

Nors dauguma suaugusiųjų, kuriems per 40, pripažįsta treniruočių naudą, tik 34 proc. iš jų užsiima vidutinio ar didelio intensyvumo fizine veikla 150 minučių per savaitę<sup>20</sup>

DIETA

FIZINĖ VEIKLA

MIEGAS

Įrodyta, kad sveika mityba, sportas ir pakankamai miego gali sulėtinti su stresu susijusį senėjimo procesą ir sumažinti sveikatos problemų<sup>21</sup>

## Atraskite tai, kas jus džiugina

Mūsų fizinės ir emocinės gerovės puoselėjimas prasideda nuo tinkamos mitybos ir sporto smagiu, jums priimtinu būdu. Taip jau yra, kad šie du elementai yra sveikos diabeto kontrolės pagrindas. Vieni nauji įpročiai prigyja greičiau, kiti ne taip greitai, tačiau kiekviena pastanga imtis kažko naujo jau yra pergalė, ir ją reikia švęsti.

Nepamirškite, kad pagrindinis dalykas norint gerai „susigyventi“ su diabetu, yra ilgalaikių įpročių išsiugdymas. Stenkitės nedaryti dramatiškų mitybos ar fizinės veiklos pokyčių, kurie glumintų artimuosius ar pranoktų jūsų ambicijas. Naujas idėjas įgyvendinkite patogių tempu, atitinkančiu jūsų poreikius ir netrukdančiu jūsų šeimos komforto. Jeigu jums kyla klausimų apie tai, kaip keisti užkandžius, mitybą ir fizinę veiklą, pasitarkite su gydytoju. Kiekvieno poreikiai skirtingi, o patikimiausias būdas žengti į priekį – tai visai šeimai pritaikytas planas.

„Nėra tokių dalykų, kuriems būtume visiškai pasirengę. Niekada nebus taip, kad jaustumėtės, jog viską kontroliuojate. Jeigu atsidūrėte situacijoje, kuri jus jaudina, bet ne baugina, išdrįskite išbandyti. Tik taip žengsite į priekį.“

—Geresnio žmogaus projektas

Kai jums ir jūsų artimiesiems cukraus kiekio kraujyje kontrolė taps normaliu įpročiu, įveskite naujas tradicijas, kad visiems šeimos nariams užtikrintumėte sveikesnę ateitį.



# Nuorodos

1. Klein S. How to keep your medical records organized—and why it's so important [Internet]. Prevention. 2017 Dec 18 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.prevention.com/health/a20511093/digital-medical-records/>.
2. The Skin Cancer Foundation. Sunscreens Explained [Internet]. Skin Cancer Foundation: 2012 May [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.skincancer.org/prevention/sun-protection/sunscreen/sunscreens-explained>.
3. Greenwood B, Sailsbury D, and Hill A. Vaccines and global health. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*. 2011 Oct 12; 366(1579):2733-2742.
4. Bradley C. Handbook of Life Stress, Cognition and Health: Stress and Diabetes [Internet]. Fisher S and Reason J, Editors. New York, NY: 1988 [cited 2018 Aug 29]. Available at [https://pure.royalholloway.ac.uk/portal/files/4628575/Bradley\\_C\\_1988\\_Stress\\_Diabetes\\_Handbook\\_of\\_life\\_Stress\\_Cog\\_Health.pdf](https://pure.royalholloway.ac.uk/portal/files/4628575/Bradley_C_1988_Stress_Diabetes_Handbook_of_life_Stress_Cog_Health.pdf).
5. Baynes J. Role of Oxidative Stress in Development of Complications in Diabetes. *Diabetes*. Apr 1991;40(4):405-412. DOI 10.2337/diab.40.4.405.
6. Wellen K and Hotamisligil G. Inflammation, stress, and diabetes. *J Clin Invest*. 2005;115(5):1111-1119. DOI 10.1172/JCI25102.
7. Coping with Stress: Quick Tricks [Internet]. Centre for Studies on Human Stress. Montreal, Canada: 2017 [cited 2018 Aug 29]. Available at <http://humanstress.ca/stress/trick-your-stress/fight-or-flight>.
8. Dansinger M. 6 Ways to Tame Stress When You Have Diabetes [Internet]. WebMD. New York, NY: 2017 Feb 15 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.webmd.com/diabetes/stress-management>.
9. Turner E. 4 Healthy Ways to Cope with Stress [Internet]. Psychology Today. 2012 Dec 11 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-race-good-health/201212/4-healthy-ways-cope-stress>.
10. Stuckey H and Nobel J. The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *Am J Public Health*. 2010 Feb;100(2):254-263. DOI 10.2105/AJPH.2008.156497.
11. Thomas Jefferson University. Meditation combined with art therapy can change your brain and lower anxiety [Internet]. ScienceDaily: 2012 Nov 28 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121128182721.htm>.
12. Case-Lo C and Gotter A. 13 Foods That Won't Raise Blood Glucose [Internet]. Marengo K, Reviewer. Healthline: 2018 Aug 23 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.healthline.com/health/foods-lower-blood-sugar>.
13. Ansar A. Healthy diet may improve memory, says study [Internet]. CNN: New York, NY. 2015 May 6 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.cnn.com/2015/05/06/health/healthy-eating-preserves-memory-study/index.html>.
14. Park HM, Heo J, Park Y. Calcium from plant sources is beneficial to lowering the risk of osteoporosis in postmenopausal Korean women. *Nutr Res*. 2011 Jan; 31(1):27-32.
15. BioMed Central. Healthy eating linked to kids' happiness [Internet]. ScienceDaily. 2017 Dec 13 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171213220122.htm>.
16. Moreira P, Hyseni L, Moubarac J, and Martins A, et al. Effects of reducing processed culinary ingredients and ultra-processed foods in the Brazilian diet: a cardiovascular modelling study. *Public Health Nutrition*. Jan 2018;21(SP1):181-188. DOI 10.1017/S136898002063.
17. Bjarnadottir A. 25 Simple Tips to Make Your Diet Healthier [Internet]. Healthline. 2017 Nov 6 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-tips>.
18. Weir K. The Exercise Effect. *Monitor on Psychology* [Internet]. Print: 2011 Dec;42(11):48. Available at <http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx>.
19. Forgione M. What's the most popular workout in the world [Internet]? Los Angeles Times. 2015 Aug 25 [cited 2018 Aug 29]. Available at <http://www.latimes.com/travel/la-trb-fitbit-global-workouts-20150824-story.html>.
20. Rainville C. 2016 Survey on Physical Activity [Internet]. AARP Research, 2016 Jul [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.aarp.org/research/topics/health/info-2016/2016-survey-physical-activity.html>.
21. Bunim J. Healthy Lifestyle May Buffer Against Stress-Related Cell Aging, Study Says. UCSF News Center. 2014 Jul 29 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.ucsf.edu/news/2014/07/116141/healthy-lifestyle-may-buffer-against-stress-related-cell-aging-study-says>.

