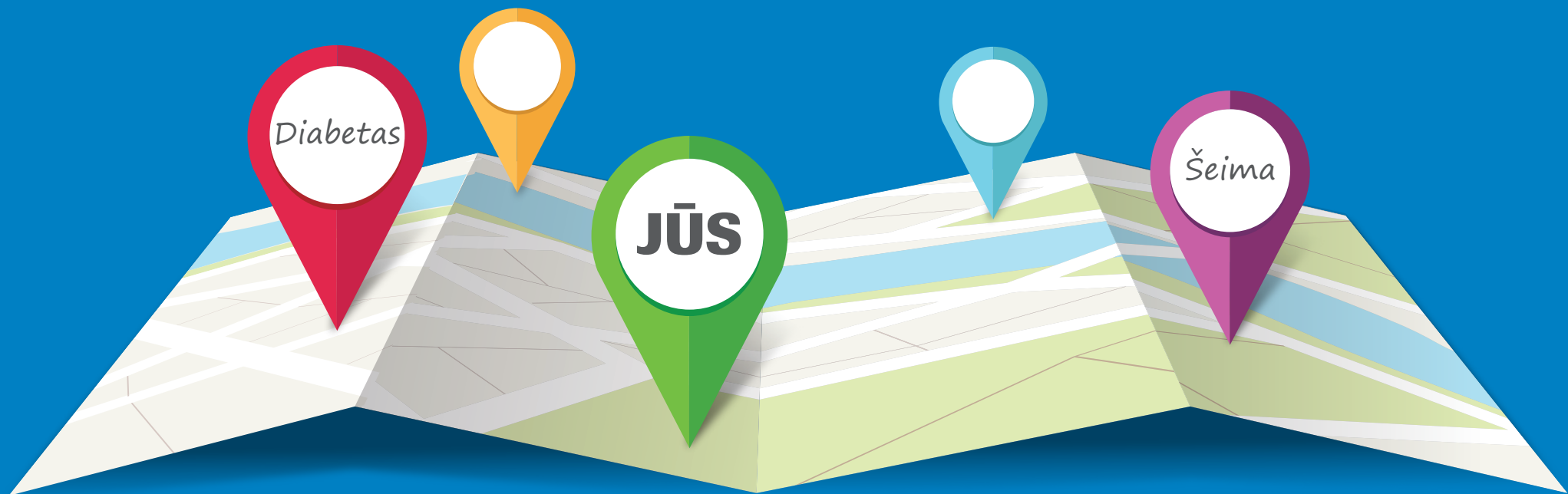


Šeimai skirtos gairės
Kaip suvokti diabetą



Ar žinia apie diabetą gali paskatinti jūsų artimuosius gyventi sveikiau?

Tikriausiai nustačius diabetą, jums iš karto kilo galybė klausimų, kalnai abejonių, nuogąstavimų. Greičiausiai, net nekilo minčių į savo ligą pažvelgti kaip į galimybę jums ir jūsų šeimai gyventi sveikiau. Tiesa ta, kad **diabetas gali padėti jūsų šeimai labiau vertinti sveikatą**. Kodėl? Ką gi, tai kaip diabetas veikia jūsų organizmą, labai priklauso nuo kasdienės rutinos, pvz., mitybos įpročių ir veiklos. Jūsų šeimos nariams daugiau sužinojus apie diabetą, gali kilti labai daug diskusijų apie dienos režimą, apie tai, kokią įtaką sveikatai turi maistas ir fizinė veikla, o ypač sergantiems diabetu.

Šių gairių paskirtis padėti geriau suvokti ir priimti diabetą jūsų gyvenime. Tokia diagnozė gali paskatinti labiau rūpintis savimi, o tai pavyksta žymiai lengviau, kai žinote savo organizmo poreikius, be to, gali atsiverti daugiau galimybių diskusijoms su šeimos nariais apie sveikesnes alternatyvas. Norime paraginti naudotis šiomis gairėmis tarpusavyje kalbant su šeimos nariais apie diabetą ir jo vaidmenį jūsų gyvenime.



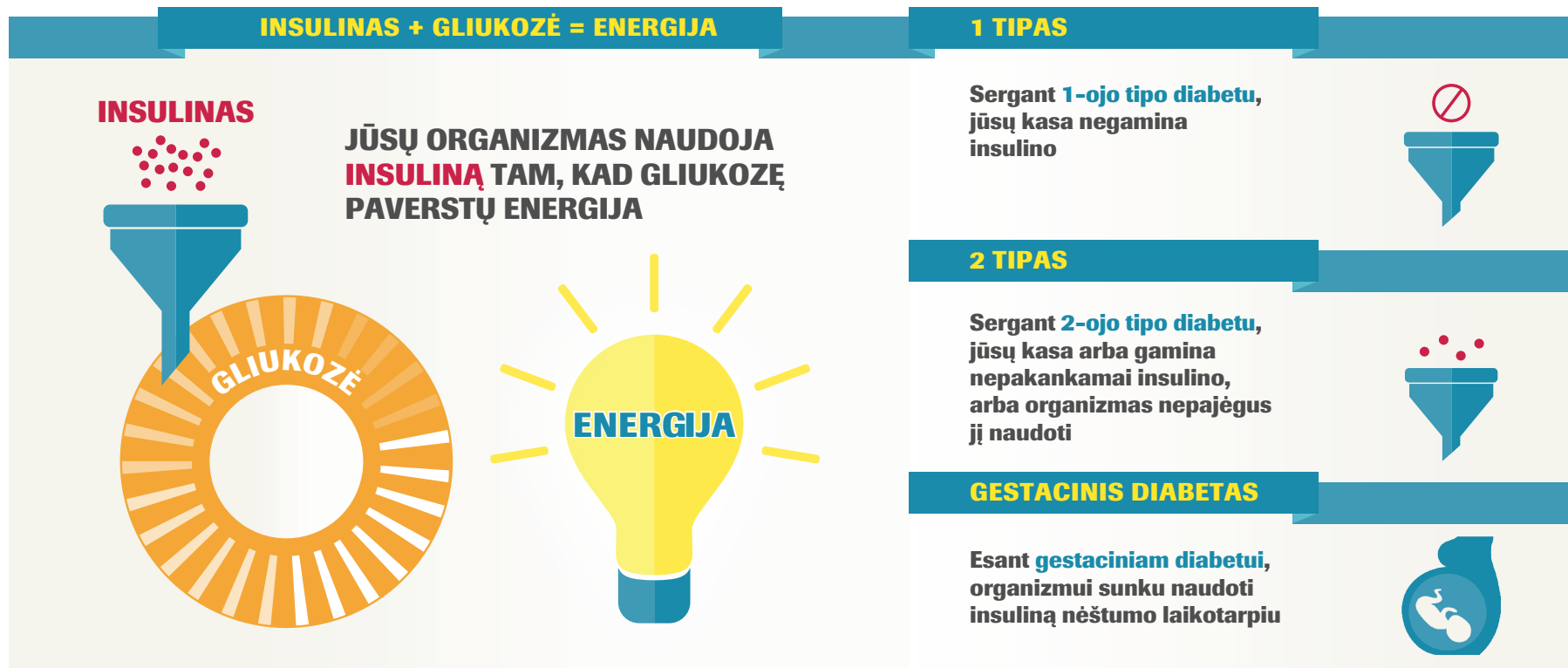


1 dalis: Apie diabetą

Kas tas diabetas?

Turbūt tai pirmas į galvą atėjęs klausimas išgirdus diagnozę. Arba galbūt pirmas artimųjų ar draugų užduotas klausimas. Atsakymas priklauso nuo to, kokio tipo diabetu sergate.

Svarbiausia, nepamiršti, kad jūs nekalti dėl diabeto, ir nėra prasmės save kaltinti. Susidūrėte su netikėtais pokyčiais, tačiau turite galimybę juos kontroliuoti.



Pokalbio tema

Paaiškinkite artimiesiems ir draugams, kad jūsų liga yra jūsų organizmo signalas, kad kažkas išsiderino – todėl jums reikia į tai atkreipti dėmesį.



Insulinas – tai cukraus kiekį kraujyje reguliuojantis hormonas



Gliukozė, dar vadinama cukraus kiekiu kraujyje, yra pagrindinė cukraus rūšis gaminama organizmo iš suvartoto maisto, daugiausia iš angliavandenių



Energija yra generuojama iš gliukozės

Kas yra cukraus kiekis kraujyje?

Kai tik pripažinsite, kad diabetas yra nauja jūsų organizmo būklė, kurią galima kontroliuoti, tada jūs ir jūsų artimieji tikriausiai panorėsite apie tai sužinoti daugiau. Supratimas, kaip kontroliuoti diabetą, prasideda nuo žinių apie cukraus kiekį kraujyje.

Kaip patikrinti cukraus kiekį kraujyje

Jūsų sveikatos priežiūros specialistas informuos jus apie cukraus kiekio kraujyje patikrą. Dauguma žmonių matuoja cukraus kiekį kraujyje dūriu į pirštą ir paimdami mažą lašelį kraujo ant tyrimo juostelės, esančios matavimo prietaise – gliukozės kiekio kraujyje matuoklyje.¹

Suvokti praeities situaciją yra lygiai taip pat svarbu, kaip ir žinoti, kuria kryptimi pasuksite.

Vos tik įprasite keletą kartų per dieną tikrintis cukraus kiekį kraujyje, pastebėsite, kad tyrimo rezultatai tai kyla, tai krinta. Ką tai reiškia?

- Mūsų ląstelės naudoja cukrų kaip degalus.² Mūsų organizmas įsisavina daugiau cukraus skaidydamas mūsų suvartojamas kompleksines maistingas medžiagas.
- Cukrus ištirpsta mūsų kraujyje ir tada insulino pagalba patenka į ląsteles. Kartais jis tiesiai patenka į ląsteles, kurioms nedelsiant reikia kuro, arba insulinas gali jį atidėti audiniuose, kaip antai raumenyse, kepenyse ir riebaliniuose audiniuose, vėlesniam laikui.³



Cukraus kiekio kraujyje patikra – tarsi degalų kiekio stebėjimas automobilyje. Sužinome, kiek šiuo momentu organizmas turi degalų.



Gliukozės kiekio kraujyje matuokliai

arba monitoriai yra maži rankiniai prietaisai, kuriuos galite naudoti namuose (arba bet kur kitur) ir patikrinti cukraus kiekį kraujyje. Jums prireiks dūrimo prietaiso, kad galėtumėte saugiau įsidurti į pirštą, ir užtektinai tyrimo juostelių.

Pasitarkite su gydytoju ar vaistininku apie galimybes ir apie tai, kas jums veiksmingusia.



Pokalbio tema

Šis straipsnis – tai žaismingas būdas patikrinti artimųjų žinias ir kuo daugiau drauge sužinoti apie cukraus kiekį kraujyje.

Konsultuodamiesi su gydytoju būtinai pasižymėkite, kiek dažnai reikia tirtis cukraus kiekį kraujyje ir ką daryti su gauta informacija.

1. Kiek dažnai reikia tikrinti cukraus kiekį kraujyje?
2. Koks cukraus kiekis kraujyje jums yra idealus? Koks cukraus kiekis jums yra didelis? Koks kiekis yra normalus?
3. Ar žinote, ką daryti, jeigu jūsų cukraus kiekis kraujyje yra pavojingai mažas (hipo)?
4. Ar reikia vartoti kokius nors vaistus?

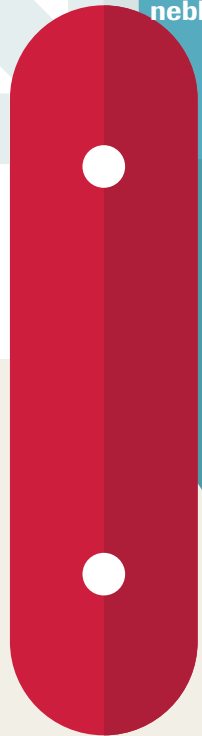
Koks ryšys tarp suvartojamo maisto ir cukraus kiekio kraujyje?

Tam, kad jūsų organizmas kuo geriau funkcionuotų, neprošal būtų strategiškai numatyti, ką ir kada valgysite. Juk nebūna taip, kad viena dieta tiktų visiems diabeto atvejams, tačiau reikia įvertinti, kuo šiuo metu maitinatės ir nuspręsti, ar tai tinka jums ir jūsų artimiesiems.



Savo siekiamybes turėkite prieš akis

Skirkite šiek tiek laiko ir užsirašykite siekiamybes bei žingsnius jas pasiekti. Pavyzdžiui, jeigu jūsų tikslas numesti svorį, nusistatykite, kiek svorio planuojate numesti ir šio tikslo įvykdymo datą. Tada pasižymėkite keletą priemonių šiam tikslui pasiekti.



PORCIJŲ DYDIS

Ar suvalgote etiketėje rekomenduojamą kiekį, ar daugiau? Tam, kad būtų paprasčiau nustatyti tinkamą kiekį, ekspertai pataria maistą dalyti į rekomenduojamas porcijas.⁵ Tai neblogas būdas sužinoti, kiek suvalgyti, net tada, kai lėkštėje yra daugiau. Gali būti visai smagu išmokti „iš akies“ normuoti savo porcijas.

ĮVAIROVĖ PADEDA

Ar jūsų maiste gali būti daugiau daržovių, viso grūdo produktų ir sveikųjų riebalų? Pupelės, žirniai ir lęšiai – puikus angliavandenių pavyzdys: juose daug ląstelienos ir nuo jų paprastai cukraus kiekis kraujyje po valgio pavojingai nešokinėja.⁶

LAIKAS IRGI SVARBU

Praleidžiate valgymus ar valgymų laiką tolygiai paskirstote pagal valandas? Kiek dažnai užkandžiaužate vakarais ir kaip tai veikia jūsų cukraus kiekį kraujyje? Apskritai, pusryčiauti geriausia praėjus kelioms valandoms nuo pabudimo ir visų valgymų laiką paskirstyti vienodais intervalais, kad cukraus kiekis išliktų pastovus ištisą dieną.⁷

ANGLIAVANDENIAI TAIP PAT SVARBŪS

Išsiaiškinkite kiek ir kokius angliavandenius jūs vartojate, ir kaip jie veikia jūsų cukraus kiekį kraujyje. Perdirbti maisto produktai ir baltųjų grūdų gaminiai, pvz., ryžiai ir makaronai, gali sukelti staigų cukraus kiekio padidėjimą, o nuo sudėtinių angliavandenių, kaip antai pilno grūdo produktų, cukraus kiekis didėja lėčiau, tačiau juos virškinant cukraus kiekis kraujyje būna kurį laiką padidėjęs.⁴

Koks ryšys tarp fizinės veiklos ir cukraus kiekio kraujyje?

Būna dienų, kai diabetą sukontroliuoti paprasčiau, būna dienų, kai nelabai, todėl būtina surasti būdų, kaip išlikti aktyviems. Anksčiau ar vėliau, tikrindamiesi cukraus kiekį jūs pamatysite, kad skaičius yra didesnis, negu turėtų būti. Taip atsitikus, išbandykite keletą alternatyvų:

- Išgerkite stiklinę vandens
- Pakvieskite draugus ar artimuosius, drauge pasivaikščioti
- Apeikite keletą ratų aplink biuro pastatą
- Nueikite į šokių

Bet kokia fizinė veikla, kuria jūs užsiimate, padeda sumažinti jūsų cukraus kiekį kraujyje realiu laiku, pavalgius. Lygiai taip, kaip iš pilno bako degalai eikvojasi net važiuojant trumpą atstumą, lygiai taip, nors ir 15 minučių fizinės veiklos gali pakeisti cukraus kiekį kraujyje. Į dienos tvarką įtraukus fizinę veiklą, sustiprės raumenys, todėl taps pajėgesni atidėti daugiau cukraus.⁸ Tai reiškia, kad kuo aktyvesni esate, tuo paprastesnė ilgalaikė cukraus kiekio kraujyje kontrolė. Be to, fizinė veikla padeda numesti svorio, sumažina stresą, padeda išsaugoti sąnarių lankstumą, mažina širdies ligų bei insulto riziką ir teikia daugiau energijos!⁹

Gera naujiena diabetu sergantiems žmonėms ta, kad nors insulinas ir ne toks veiksmingas kontroliuojant cukraus kiekį kraujyje, raumenys išlieka visiškai pajėgūs atlikti savo darbą, tai yra deginti cukrų, kad galėtumėte judėti.



Cukraus deginimas...

...kaip zefyrai ant laužo



Pokalbio tema

Gal galite įtraukti savo artimuosius ir paprašyti, kad jus pakontroliuotų? Paprašykite jų, kad jums padėtų siekti savo tikslo ir pakontroliuotų jūsų fizinį aktyvumą.



2 dalis: Suvokite, ką būtent jums reiškia diabetas

Diabetas – tai jūsų organizmo signalas, kad suvartoto maisto virtimo energija procese yra gedimų. Paprastai mums tai yra savaime suprantama tol, kol tai neturi įtakos mūsų kasdinei veiklai. Gera savijauta ir vidinė pusiausvyra yra labai asmeniškai. Atlikite šiuos žingsnius ir pabandykite išsiaiškinti, kas jums suteikia vidinės pusiausvyros.

1

Pažinkite savo organizmą

Įvertinkite savijautą. Cukraus kiekio kraujyje padidėjimai ir sumažėjimai arba dažni staigūs pokyčiai veikia nuotaiką: galite pasijusti išsiderinę, liūdni ir pavargę. Pabandykite išsiaiškinti tokios savijautos priežastį:

1. Koks yra mano cukraus kiekis kraujyje? Didelis ar mažas? Kokių veiksmų aš turiu imtis?
2. Ar yra taip buvę anksčiau? Jeigu taip, gal vertėtų pasikalbėti apie tai su mano gydytoju?
3. Sutriko miegas, jaučiu stresą ir nuovargį? Ką aš galiu padaryti, kad išspręsti šias problemas?

Atkreipkite dėmesį į savo organizmo signalus, užsirašykite pagrindinius klausimus gydytojui ir kartu jūs galite sudaryti veiksmų planą, kuris padėtų jums pasijusti geriau.¹⁰

2

Būkite sąžiningi

Gavę pagrindinius jūsų gydytojo nurodymus, pamąstykite apie tolesnius savo žingsnius. Įpročiai suteikia komforto, tačiau svarbiausia – sveikata. Kartais drąsai keistis gali pririnkti nusistatyti sveikesnių gyvenimo alternatyvų prioritetus. Truputis intuicijos ir šiek tiek pabendravimo su savimi, savo gydytoju ir artimaisiais apie gresiančius pokyčius, padės sulaukti pagalbos bei paramos iš aplinkinių. Būkite sąžiningi su savimi ir išsiaiškinkite, kokie pokyčiai atitinka jūsų asmenybę ir tikslus.

„Jeigu diabetas tinkamai kontroliuojamas, tai nesukels jokių pasekmių.“

—Dr. Bill Polonsky

3

Būkite atsakingi

Gebėjimas ar negebėjimas kontroliuoti diabetą priklauso nuo noro keistis. Pagrindinis dalykas siekiant kontroliuoti diabetą yra savo gyvenimo būdo kontrolė, net tada, kai mieliau pasimėgautumėte gundančiu desertu ar praleistumėte treniruotę.

Pradėkite nuo pasidalinimo informacija, kurią jūs sužinojote šiose gairėse. Kai visi jūsų artimieji žinos, kodėl svarbu laikytis sveikos gyvenimo įpročių, jausitės atsakingesni vieni už kitus.

„Motyvacija yra visa ko pradžia. Įprotis – varomoji jėga.“
—Jim Ryun, Olimpinė lengvosios atletikos žvaigždė

4

Būkite atviri

Diabeto kontrolė – tai viso gyvenimo kelionė. Ėjimas šiuo keliu kartu su jums brangiais žmonėmis, gali padėti jums lengviau laikytis naujų įpročių, be to, tai gali juos paskatinti taikytis prie tam tikrų teigiamų pokyčių.

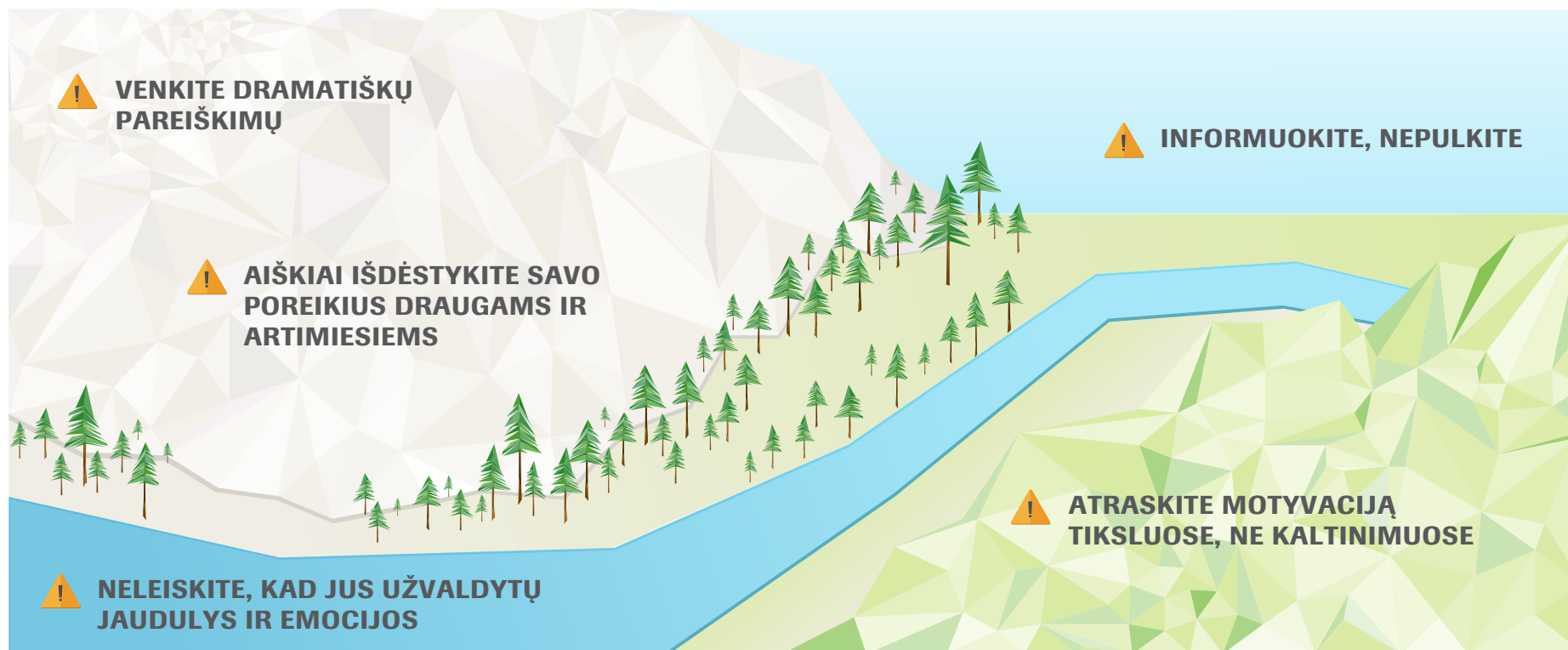
Kartais išbandyti naują receptą, pakeisti dienos režimą arba pranešti artimiesiems apie savo poreikius gali būti nedrąsu ar net baugu. Tačiau netrukus pamėgsite naujus receptus ir suvoksitė jų naudą sveikatai bei įprasitė kalbėti su aplinkiniais net ir apie gyvenimą sergant diabetu.



3 dalis: Padėkite susivokti kitiems

Daugiau sužinoję apie diabetą ir jo įtaką jūsų gyvenimui, su artimaisiais ir draugais sukurkite pagalbos sistemą. Kalbėkite apie teigiamus ir neigiamus dalykus.¹¹ Padėdami savo draugams ir artimiesiems perprasti diabetą, sveikatą ir savo išgyvenamus pokyčius, sudarysite galimybę kiekvienam pasidalyti savo įžvalgomis ir suteikti pagalbą.

Jeigu kalbėdami apie diabetą su artimaisiais jaučiatės keistai ir nepatogiai, pasakykite jiems tai! Kartais paprasčiau paaiškinti apie ką **nenorite kalbėti** ir ko geriau **nesakyti**. Galbūt praverstų toks bendravimo sąrašas žemėlapis, kad būtų galima jų išvengti.



Dramatizavimas

Oi, aš niekada negalėsiu sukontroliuoti savo cukraus!
Ir kodėl tai turėjo nutikti būtent man?
Daugiau niekada negalėsiu pasilinksinti!

Aiškiai išdėstykite savo poreikius

Nekreipkite dėmesio, kai jūsų akivaizdoje tikrinuosi cukraus kiekį kraujyje.

Sustabdykite prašau automobilį; man reikia užkąsti.

Gal galėtume namie turimus saldumynus laikyti kur nors kitur, kad jie manęs negundytų?

Nugalėkite jaudulį ir emocijas

Bent vienas geras dalykas, kurį darau, kad kontroliuočiau diabetą? Į ką galėčiau kreiptis pagalbos?

Informuokite, nepulkite

Man gydytojas sakė, kad jeigu sportuoju, nieko tokio kartkartėmis pasilepinti skanėstais.

Kokios knygos ar internetinė medžiaga galėtų padėti mano artimiesiems suvokti diabetą?

Motyvuojančys tikslai

Siekdami rezultato, nusistatykite mažesnius tarpinius tikslus.

Nustatykite šeimos tikslus, kad kiekvienas stengtųsi gyventi sveikiau.

Suplanuokite nubėgti 3 km, išvykite į kelionę baidarėmis arba išmokite žaisti tenisą.

Švęskite net ir mažytes pergales

Mokėti rūpintis sveikata ir kontroliuoti diabetą gali atrodyti nepasiekiamas, žymiai paprasčiau save kankinti cukraus kiekio skaičiais arba kaltinti save už netinkamai pasirinktus užkandžius. Nepasiduokite! Geriau švęskite net ir mažytes pergales!

Gal šiandien pabudus cukraus kiekis buvo mažesnis negu vakar? Gal kartu su vaikais pagaliau išsiruošėte pasivažinėti dviračiais? Gal praeitą savaitę pavyko pasimėgauti mažaangliavandene dieta? Tai tik keli mažų pergalių pavyzdžiai ir pretekstas jas švęsti. Paskambinkite ar parašykite savo artimiesiems arba net prisijunkite prie forumo ir pasidalinkite džiugia naujiena apie savo pergalę, padėsinkite kitus, atsidūrusius tokioje pačioje padėtyje.



Yra toks senas posakis, kad žinojimas yra jėga, o tai tinka ir diabetui, kaip ir viskam kitam. Aptarimas ir dalijimasis žiniomis, kurias jūs įgijote iš šių gairių, yra pirmas žingsnis, kurio turi imtis jūsų artimieji, todėl kiekvienas turi galimybę imtis teigiamų veiksmų sveikatos ir gerovės labui.

Mažos šventės

Savo mažytėms pergalėms atšvęsti nebūtina išleisti daug pinigų ar kurti grandiozinius planus. Štai keletas smagių idėjų:

- Nusipirkite gėlių, kad visi galėtų grožėtis
- Prie kėdės pririškite balioną ir pasidalinkite savo sėkme su klausinėjančiais kolegomis
- Į socialinius tinklus įkelkite asmenukę ir pasidžiaukite pergale su draugais

Pasidalinkite tuo, ko išmokote apie diabetą: tegul jūsų teigiamas sveiko gyvenimo būdo pavyzdys tampa šviesuliu ir siekiamybe jūsų artimiesiems.

Naudota literatūra

1. American Diabetes Association. Checking Blood Glucose [Internet]. Arlington, VA: 2014 [cited 2018 Aug 27]. Available from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/recently-diagnosed/where-do-i-begin/checking-blood-glucose.html>.
2. McCulloch D. How Our Bodies Turn Food Into Energy [Internet]. Oakland, CA: Kaiser Permanente. 2014 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://wa.kaiserpermanente.org/healthAndWellness?item=%2Fcommon%2FhealthAndWellness%2Fconditions%2Fdiabetes%2FfoodProcess.html>.
3. Kennedy M. Controlling Blood Sugar: Diabetes Education Online [Internet]. San Francisco, CA: University of California. 2018 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://dtc.ucsf.edu/types-of-diabetes/type1/understanding-type-1-diabetes/how-the-body-processes-sugar/controlling-blood-sugar/>.
4. Roland J and Pletcher P. How Does Eating Affect Your Blood Sugar? [Internet]. New York, NY: Healthline. 2017 Jan [cited 2018 Aug 27]. Available from: <https://www.healthline.com/health/and-after-effect-eating-blood-sugar#carbohydrates>.
5. Rodriguez D and Sohrabi F. 6 Portion Control Tips for Diabetes [Internet]. New York, NY: Everyday Health. 2015 Jul 9 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-live-better-guide/portion-control-tips/>.
6. Friedman J and Dansinger M. Diabetes-Friendly Diet: 7 Foods that Control Blood Sugar [Internet]. New York, NY: WebMD. 2015 Dec 1 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://www.webmd.com/diabetes/features/diabetic-diet-6-foods-control-blood-sugar#1>.
7. Panzarella A. 5 Ways to Stabilize Blood Sugar with Meal Timing [Internet]. New York, NY: WebMD. 2016 June 21 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://blogs.webmd.com/diabetes/2016/06/5-ways-to-stabilize-blood-sugar-with-meal-timing.html>.
8. Leontis L and Hess-Fischl A. Type 2 Diabetes and Exercise: Exercise Makes it Easier to Control Your Diabetes [Internet]. Montclair, NJ: Vertical Health. 2018 Jul 6 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>.
9. American Diabetes Association. Getting Active [Internet]. Arlington, VA: 2013 Dec 10 [cited 2018 Aug 27]. Available from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/recently-diagnosed/where-do-i-begin/getting-active.html>.
10. Dansinger M. 10 Questions to Ask Your Doctor About Diabetes [Internet]. New York, NY: WebMD. 2016 Oct 21 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://www.webmd.com/diabetes/questions-doctor-diabetes>.
11. Brown A. Change Your Questions, Change Your Diabetes - Why the Words We Choose Matter A Lot [Internet]. San Francisco, CA: DiaTribe Foundation. 2014 Dec 17 [cited 2018 Aug 27]. Available from <https://diatribe.org/change-your-questions-change-your-diabetes>.

© 2018 Roche Diabeto priežiūra

UAB „Roche Lietuva“, Diabeto priežiūros padalinys

J. Jasinskio g. 16B, Vilnius, Lietuva

Nemokama Accu-Chek klientų linija 8 800 20011

