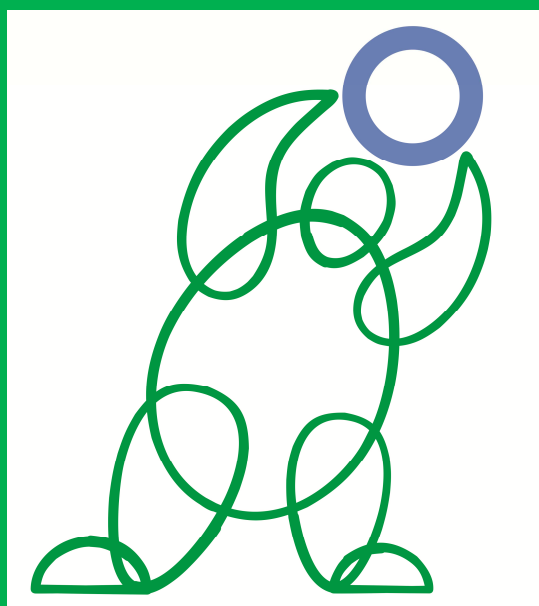


**SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS**

**SVEIKOS GYVENSENOS REIKŠMĖ  
SEGANT CUKRINIŲ DIABETU**

**METODINIAI PATARIMAI**



**Vilnius**

**2017**

**Sveikos gyvensenos reikšmė  
sergant cukriniu diabetu**

Metodiniai patarimai

**Parengė**

*Danguolė Andrijauskaitė*

Leidinyi skirtas asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, užsiimantiems gyventojų sveikatos mokymu.

**Kalbos redaktorė**

*Lina Biekštaitė*

**Viršelio piešinio autorė**

*Evelina Vitkauskienė*

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
Sveikatos mokykla, 2017

## TURINYS

<b>Įvadas</b> .....	4
<b>Priemonės, suteikiančios žinių bei skirtos įgūdžiams lavinti</b> .....	5
Gyvensena ir 2-ojo tipo cukrinio diabeto profilaktika .....	6
<b>Fizinis aktyvumas, rekomenduotinas sergantiesiems cukriniu diabetu</b> .....	6
<b>Esminiai fizinio aktyvumo ir mitybos principai</b> .....	8
Literatūra .....	9
<b>Priedai</b> .....	10
1. Naudinga informacija rengiantis individualiai konsultacijai ar darbui su grupe ...	10
2. Jeigu susirgote .....	11
3. Svarbūs faktai apie fizinį aktyvumą bei intervalinį ėjimą ir cukrinio diabeto prevenciją .....	11

## Įvadas

Cukrinis diabetas (CD) – paveldimų bei aplinkos veiksnių sukeltas medžiagų apykaitos sutrikimas, lėtinė liga, kuria sergant dėl insulino sintezės, sekrecijos ir jo poveikio pakitimų (atsparumo insulinui) arba dėl abiejų priežasčių sutrinka medžiagų apykaita (angliavandenių, baltymų, riebalų), vystosi lėtinė hiperglikemija ir daugelio organų (ypač akių, inkstų, nervų, širdies ir kraujagyslių) ilgalaikis pažeidimas ar disfunkcijos (PSO, 1999).

Sveikatos priežiūros specialistams, vykdančioms prevencines mokymo ar praktines sveikatingumo priemones, svarbu atsižvelgti į rizikos grupių asmenų poreikius. Viena tokių rizikos grupių yra sergantieji CD bei asmenys, kurių rizika sirgti CD didesnė nei kitų.

Mokymas ir gyvenamosios koregavimas yra svarbi gydymo dalis, nes lemia sergančiųjų CD gyvenimo kokybę. Įrodytas teigiamas vadinamųjų edukacinių intervencijų poveikis didinant fizinio aktyvumo lygį, koreguojant kūno masę, taip pat (sergantiesiems 2-ojo tipo CD) glikemiją, t. y. gliukozės kiekį kraujyje, bei riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Siektina, kad mokymo turinys ir įgūdžiai būtų pritaikomi individualiai. Konkrečiam asmeniui skirtos mokymo bei gyvenamosios koregavimo priemonės daugeliu atvejų yra veiksmingesnės nei taikomos grupei.

Teikiant rekomendacijas dėl gyvenamosios korekcijų, atsižvelgiama į:

- ligos tipą ir asmeniui rekomenduotą medikamentinį gydymą,
- asmens galimybes (išsilavinimą, amžių, savivertės lygį, kt.),
- motyvaciją mokytis ir siekti pokyčių.

## **Priemonės, suteikiančios žinių bei skirtos įgūdžiams lavinti**

Svarbiausios žinių apie CD ir įgūdžių sritys – tai savistaba, adekvati mityba, fizinė veikla, paskirtų vaistų vartojimas, hipoglikemijos ar hiperglikemijos prevencija ir gydymas, komplikacijų prevencija ir jų pasekmių valdymas. Savikontrolės įgūdžių lavinimas yra svarbiausias mokymo aspektas, o taikymo praktikoje veiksmingumas turi būti periodiškai įvertinamas.

Svarbu lavinti šiuos sergančiojo CD įgūdžius:

- gliukozės koncentracijos kraujyje stebėseną,
- gebėjimą pasirinkti tinkamus maisto produktus,
- fizinio aktyvumo režimo laikymąsi,
- paskirtų vaistų vartojimą,
- pėdų priežiūrą (2).

Siekiant ilgalaikių tikslų, būtinos elgesio koregavimo priemonės (intervencijos), skirtos:

- pažinti, suprasti savo asmenybę bei poreikius;
- išsikelti tikslus;
- spręsti problemas;
- mažinti stresą ir įtampą.

Šių intervencijų esmė – kad asmuo patikimai koreguotų savo elgesį ir gyvenseną, savo mąstyseną ir emocijas. Taikytina tiek individuali, tiek grupinė psichoemocinė pagalba. Negalima vienareikšmiškai sakyti, kuris būdas veiksmingesnis. Tyrėjai nurodo, kad darbas grupėje yra veiksmingesnis siekiant mažinti atsvorį ir kontroliuojant glikemiją (gliukozės kiekio kraujyje savikontrolė), tačiau poveikis yra trumpalaikis. Darbas grupėje, po kurio taikomos individualios konsultacijos, padeda pasiekti ilgalaikę geresnę glikemijos kontrolę (1).

Teikiant individualias sveikos gyvensenos konsultacijas, svarbu įvertinti, kaip asmuo laikosi glikemijos kontrolės principų ir su kokiomis problemomis susiduria. Gali būti svarbu informuoti apie diabeto mokyklą konkrečioje vietovėje, diabetinės pėdos kabineto bei gydytojo podiatro bei slaugytojo darbo laiką ir pan.

## Gyvensena ir 2-ojo tipo CD profilaktika

Svarbiausi CD profilaktikos metodai yra tinkama mityba ir fizinis aktyvumas. Jie kompleksiškai daro įtaką daugelio ligų (CD, širdies ir kraujagyslių, sąnarių ir raumenų ligų) rizikos veiksniams, taip pat didina pasitikėjimą savo jėgomis, gerina nuotaiką ir mažina riziką sirgti depresija, mažina onkologinių ligų riziką ir neturi nepageidautinų poveikių, teikia ilgalaikius rezultatus, gerina gyvenimo kokybę ir darbingumą, gali pailginti gyvenimo trukmę.

Remiantis Suomijos diabeto prevencijos tyrimu (*Finish Diabetes Prevention Study*) ir Diabeto prevencijos programa (*Diabetes Prevention Program*), nustatyta, kad gyvenimo būdo pokyčiai ir fizinis aktyvumas mažina 2-ojo tipo CD išsivystymo riziką (1).

Asmenims, kuriems yra didesnė CD rizika, rekomenduojama:

- mažinti kūno masę (ne mažiau kaip 7 proc.), ypač jei asmuo nutukęs,
- didinti fizinį aktyvumą – ne mažiau kaip 30 min. vidutinio intensyvumo (širdies susitraukimų dažnis 60–80 proc. maksimalaus) fizinės veiklos kasdien (ne mažiau kaip 150 min. per savaitę),
- vartoti skaidulinio maisto (15 g maistinių skaidulų per dieną arba ne mažiau kaip 25–35 g per parą),
- riboti sočiųjų riebalų vartojimą (mažiau nei 10 proc. bendrojo paros kalorijų kiekio),
- sumažinti riebalų vartojimą (mažiau nei 30 proc. bendrojo paros kalorijų kiekio).

## Fizinis aktyvumas, rekomenduotinas sergantiesiems CD

Nemedikamentinėmis priemonėmis galima bandyti koreguoti nedidelę hiperglikemiją, kai dar nėra kitų gretutinių būklių ir ligų (4). Sergantieji širdies ir kraujagyslių ligomis, taip pat tie, kuriems išsivystė CD komplikacijų, pradėdami intensyviai mankštintis turi kreiptis į gydytoją – svarbu įvertinti, ar fizinis aktyvumas neprovokuos nepageidautinų reiškinių.

Šiuolaikinių gydymo rekomendacijų esmė – gera CD ir jo rizikos veiksnių priežiūra, fizinis aktyvumas (5). Sergantiesiems CD gali būti rekomenduotas vidutinio intensyvumo ir

intensyvus fizinis krūvis bent 150 min. per savaitę, mankštinantis tris dienas per savaitę, bet ne daugiau kaip dvi dienas iš eilės (išsamiau žr.

<http://www.diabetasgaires.lt/failai/files/LENTELES/REKOMENDUOJAMAS%20FIZIN%C4%96S%20VEIKLOS%20INTENSYVUMAS.pdf>).

Jei rekomenduojama pradėti didesnio fizinio aktyvumo programą asmeniui, kuris gydomas insulino injekcijomis arba insulino pompa, jis turi glikemijos lygį matuoti ir prieš fizinį krūvį bei atsižvelgti į gautus rezultatus.

#### **Galimos fizinio aktyvumo rūšys:**

- Aerobinis fizinis krūvis – bendrajai ištvermei lavinti (spartus vaikščiojimas, važinėjimas dviračiu, bėgiojimas, t. y. nepertraukiamas ir ne mažiau kaip 10 min. trunkantis fizinis aktyvumas).
- Jėgos pratimai – raumenų jėgai ir ištvermei lavinti (darbas su treniruokliais, svarmenimis, savo kūno svoriu ir kt.).
- Tempimo pratimai – sąnarių judesių amplitudei ir kūno lankstumui lavinti.

Tyrimais įrodyta, jog sergant 2-ojo tipo CD vidutinis arba intensyvus aerobinis fizinis aktyvumas, pasiekiant vidutinį arba maksimalų širdies susitraukimų dažnį, per 15–20 metų sumažina kardiovaskulinį ir bendrąjį mirtingumą 39–70 proc. Sergantiesiems 1-ojo tipo CD, mirtingumas mažėjo 50 proc. per septynerius metus, jeigu buvo taikytas vidutinio intensyvumo aerobinis krūvis 7 val. per savaitę (spartus ėjimas 1 val. kasdien). Taip pat įrodyta, kad aerobiniai pratimai lėtina diabetinės periferinės neuropatijos išsivystymą ir progresavimą tiek sergantiesiems 1-ojo tipo CD, tiek 2-ojo tipo CD. Jėgos pratimai gerina glikemijos kontrolę bei jautrumą insulinui, taip pat didina raumenų ir kaulų masę bei mažina osteoporozės riziką (1).

Tyrimais įrodyta, kad aerobiniai ir jėgos pratimai, atliekami prižiūrint specialistams, gerina glikemijos kontrolę nepriklausomai nuo mitybos. Mankštinantis savarankiškai, teigiamas poveikis gliukozės kontrolei stebėtas tik tada, kai laikytasi specifinių mitybos principų.

## **Esminiai fizinio aktyvumo ir mitybos principai**

Pradėdami intensyviau mankštintis, sergantieji CD turėtų konsultuotis su kūno kultūros specialistu.

Svarbu patarti:

- nusimatyti individualius fizinio aktyvumo tikslus,
- rašyti fizinio aktyvumo dienoraštį.

Specialistui svarbu įvertinti, ar sergantis CD neturi ligų ir būklių, didinančių nepageidaujamo atsako į fizinį krūvį riziką, t. y.:

- nestabilios krūtinės anginos,
- autonominės ar periferinės diabetinės neuropatijos,
- proliferuojančios retinopatijos,
- kitų sveikatą trikdančių veiksnių.

Fizinio krūvio metu gali didėti hipoglikemijos rizika, ypač sergantiesiems 1-ojo tipo CD arba 2-ojo tipo CD ir gydomiems insulinu arba insulino sekreciją stimuliuojančiais medikamentais. Tokiems asmenims rekomenduojama prieš fizinį krūvį papildomai suvalgyti angliavandenių – 15–30 g, atsižvelgiant į insulino dozę ir krūvio intensyvumą. Jeigu fizinis krūvis trunka iki vienos valandos, o glikemija yra kontroliuojama dieta arba vaistais, nedidinančiais insulino sekrecijos, hipoglikemijos rizika yra minimali ir papildomai angliavandenių vartoti nėra būtina.

Amerikos diabeto asociacija (*American Diabetes Association*) rekomenduoja, jog sergantieji CD ar turintieji riziką susirgti šia liga turi būti konsultuojami dietologo.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos rekomenduojamos sveikos mitybos ir gyvenimo taisyklės tinkamos ir CD sergantiems žmonėms (maisto pasirinkimo piramidę ir sveikos mitybos bei gyvenimo rekomendacijas žr. [http://old.sam.lt/go.php/sveikatos\\_stiprinimas2](http://old.sam.lt/go.php/sveikatos_stiprinimas2)). Mitybos planas sudaromas atsižvelgiant į asmens amžių, gyvenimo būdą, pomėgius, fizinį aktyvumą, CD tipą, ligos trukmę, vartojamus vaistus. Svarbu apskaičiuoti paros energijos poreikį, produktų kiekį bei tinkamai jį paskirstyti per dieną. Produktų energinė vertė turi atitikti fizinį aktyvumą; jį reikia derinti su maisto kiekiu. Vienas iš būdų apskaičiuoti kalorijų poreikį – vadovautis šiomis rekomendacijomis:



<http://www.diabetasgaires.lt/failai/files/LENTELES/REIKALINGOS%20MAISTO%20ENERGIJOS%20IR%20MED%20C5%BDIAG%20C5%B2%20BALANSO%20APSKAI%20CIAVIMAS.pdf>).

Jeigu siekiama mažinti antsvorį, su maistu gaunamos energijos reikėtų 300–500 kcal mažiau, nei priklausytų pagal ūgį, svorį ir fizinį aktyvumą.

### **Literatūra**

1. <http://www.diabetas.gaires.lt>
2. [http://www.sveikaszmogus.lt/Endokrinines\\_ir\\_medziagu\\_apykaitos\\_ligos-4449](http://www.sveikaszmogus.lt/Endokrinines_ir_medziagu_apykaitos_ligos-4449)  
[Tinkama diabetines pedos prieziura leidzia isvengti komplika](#)
3. Julius Neverauskas. Kaip išsaugoti sveikatą ir darbingumą. 2013
4. Cukrinis diabetas, arterinė hipertenzija ir diastolinis širdies nepakankamumas: ligų sandūra vyresniame amžiuje. Gydyto menas, 2009, Nr. 6, p. 12
5. Cukrinio diabeto kontrolė. Gydyto menas, 2009, Nr. 1, p. 9
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23002086> („The effects of free-living interval-walking training on glycemic control, body composition, and physical fitness in type 2 diabetic patients: a randomized, controlled trial“)

## Priedai

### 1. Naudinga informacija rengiantis individualiai konsultacijai ar darbui su grupe

#### *Veiksniai, nuo kurių labiausiai priklauso žmogaus sveikata*

Sveikatos stiprinimas skatina asmeninį ir socialinį tobulėjimą per gaunamą informaciją, sveikatos mokymąsi ir sveikų gyvenimo įgūdžių ugdymą. Svarbu mokytis visą gyvenimą, pasirengti visiems gyvenimo periodams ir žinoti, kaip elgtis susirgus lėtine liga ar susižalojus bei kaip nuo to apsisaugoti.

Specialistai turi padėti pritaikyti žinias bei įgūdžius, atsižvelgdami į individualius sergančiojo ypatumus bei poreikius, patarti, kaip viską daryti kuo efektyviau. Mankšta, vitaminų vartojimas ar mitybos ypatumai gali būti nepakankamai veiksmingi arba net žalingi, jeigu taikomi netinkamai.

Sveika gyvensena – kasdienis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina rezervines organizmo galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, saugoti savo sveikatą ir ją gerinti. Sveikos gyvensenos veiksniai yra: saugios ir sveikos aplinkos kūrimas, žalingų įpročių atsisakymas, racionali darbo ir poilsio kaita, asmens higiena ir kūno priežiūra, psichoemocinės aplinkos optimizavimas, streso bei įtampos valdymas, geri bendravimo įgūdžiai, optimali mityba, pakankamas fizinis aktyvumas, grūdinimasis ir kt. Sveikatą lemia daug priežasčių. Kiek būsime sveiki ar nesveiki, priklauso ir nuo mūsų pačių pasirinkimo, t. y. nuo gyvenimo būdo (3).

#### *Ko reikia saugant sveikatą ir norint ilgai būti darbingu?*

Nėra teisinga manyti, kad sveikatos priežiūros sistema ir medikai turi kompensuoti žmogaus nenorą ir nemokėjimą išsaugoti sveikatą, jo nerūpestingumą. Informuojant sveikus žmones ar sergančiuosius lėtinėmis ligomis, tarp jų sergančiuosius CD, svarbu atkreipti dėmesį, kad **siekiant geros sveikatos reikia:**

- motyvacijos (supratimo, kodėl jie nori būti sveikesni bei darbingesni, ir žinojimo, ką tai duos),
- žinių (turėti pakankamai žinių ir įgūdžių ir nuolat juos atnaujinti),
- atkaklumo, kantrybės ir ištvermės (gyvenimas pilnas pagundų ir netikrų, žalojančių „malonumų“, tarp jų – maisto produktų, beveik netenkinančių žmogaus energinių poreikių),
- pozityvaus nusiteikimo atliekant užduotis, reikalaujančias tam tikros įtampos bei disciplinos, pavyzdžiui, reguliariai mankštintis,
- gebėjimo pasirinkti (turite patys valdyti savo gyvenimą ir aplinką, todėl nuolat teks pasirinkti svarbiausius dalykus ir atsisakyti nesvarbių ar jums trukdančių).

## 2. Jeigu susirgote

### **Svarbiausios taisyklės, kuriomis turėtumėte vadovautis sunegalavę ar jausdami sveikatos sutrikimus:**

- Nekentėkite. Tuo neparodysite nei savo stiprybės, nei pasiaukojimo, nei pranašumo. Kiti žmonės (ir jūs pats) delsimą kreiptis pagalbos vertins kaip nedovanotiną aplaidumą.
- Kreipkitės pagalbos. Jeigu pradėjote jausti naujus, neįprastus simptomus, nedelsdami kreipkitės į medikus.
- Užduokite klausimus. Išsiaiškinkite visus neaiškius klausimus ir sužinokite, kaip elgtis, kokius tyrimus atlikti, kokio režimo laikytis, kokius vaistus ir kaip vartoti, kokių šalutinių poveikių gali būti ir kaip juos šalinti, kaip pasirengti procedūroms, kokios gali būti diagnostikos ar gydymo priemonių alternatyvos.
- Nesutrikite. Priimkite ligą kaip naują jus stiprinančią patirtį. Stenkitės sužinoti ir išmokti, kaip saugoti ir stiprinti sveikatą toliau.
- Bendradarbiaukite su sveikatos priežiūros specialistais. Būkite sąžiningas ir nesivaržykite kalbėdamas apie tai, ką jaučiate. Tiksliai vykdykite jų nurodymus.
- Gerbkite sveikatos priežiūros specialistus, elkitės mandagiai, bet būkite aktyvūs ir atkaklūs. Padėkite jiems susikoncentruoti į jūsų problemas ir tinkamai jas spręsti.
- Domėkitės savo liga. Diskutuokite su specialistais, ieškokite papildomos informacijos, tačiau būkite jos atžvilgiu kritiški, nes populiariojoje literatūroje ir internete daug neteisingos ir neišsamios informacijos. Ieškokite objektyvių žinių ir nešališkų šaltinių.

## 3. Svarbūs faktai apie fizinį aktyvumą bei intervalinį ėjimą ir CD prevenciją

Net ir mažas fizinis aktyvumas, nutraukiantis pasyvų sėdėjimą (pavyzdžiui, dažnas atsistojimas darbo vietoje), gerina gliukozės kraujyje reguliaciją ir atitolina CD išsivystymo riziką (Henson ir kt., 2016).

Viena iš racionaliausių fizinio aktyvumo strategijų ne tik širdies ir kraujagyslių sistemai treniruoti, bet ir apsaugoti nuo daugybės lėtinių ligų yra intervalinės treniruotės: paeiliui kartojamos 3 min. greito ėjimo ir 3 min. lėto ėjimo. Rekomenduojama intervalinio krūvio trukmė – iki 60 min. (Ried-Larsen ir kt., 2016). Per savaitę rekomenduojama eiti 3 ar 5 kartus. Tai labai gera CD bei širdies ir kraujagyslių sistemos ligų prevencijos priemonė. Intervalinis ėjimas geriau nei pastovaus intensyvumo ėjimas „degina“ riebalus (6). Po tokio krūvio riebalų, kaip energinės medžiagos, panaudojimas tampa intensyvesnis (Karstoft ir kt., 2016).