

Vien medikai cukrinio diabeto plitimo nesuvaldys

Cukrinis diabetas – klatinga lėtinė liga, gresianti sunkiomis komplikacijomis, tačiau kontroliuojama. Išmokyti su ja gyventi, ją valdyti sergančiuosius siekia išmokyti Šiaulių centro poliklinikos Cukrinio diabeto komplikacijų prevencijos kabinete dirbantys medikai.

Tarptautinės diabeto asociacijos duomenimis, praėjusiais metais dėl diabeto ar jo sukeltų komplikacijų pasaulyje mirė apie 5 mln. žmonių – po žmogų kas 6 sekundes. Teigiama, kad cukriniu diabetu serga vienas iš 12-os žmonių, o dar kas antras serga pats to nežinodamas. Per pastaruosius dvejus metus sergančiųjų diabetu Lietuvoje padaugėjo apie 10 proc., vis daugiau šia sunkia liga serga vaikų. Cukrinio diabeto klatingumas pasireiškia tuo, kad ilgą laiką liga yra be akivaizdžių simptomų ir ardo organizmą slapta. Žmogus sužino sergąs tik tuomet, kai diabetas sukelia sunkių komplikacijų, nuo kurių kasdien šalyje miršta apie 10 žmonių.

Išvardytieji skaičiai – svarus argumentas atidžiau pažvelgti į savo sveikatą, dažniau pasitikrinti cukraus lygį kraujyje, o sergantiems – mokytiis gyventi su šia liga ir ją kontroliuoti.

„Daugėja ne tik naujai susirgusiųjų. Vis daugėja ir komplikacijų, nes žmonės nerūpestingai žiūri į šią ligą, nekreipia dėmesio į mitybą, režimą, nesistengia daugiau judėti“, – sako Cukrinio diabeto komplikacijų prevencijos kabinete veikiančios diabeto mokyklėlės slaugytoja diabetologė Irena Žemaitienė.

Dažniausia cukrinio diabeto priežastis – nesveika gyvensena: nutukimas, atsvoris, judėjimo stoka, neteisingas maitinimasis. Diabetą išprovokuoja ir stresas – tiek vienkartinis, tiek ilgalaikis.

Lygina su tiksinčia bomba

Ilgai nerodžiusi aiškių simptomų liga sprogsa sunkiomis komplikacijomis. Viena dažniausių – galūnių gangrena. Nekontrliuojamas diabetas pažeidžia vidaus organų smulkias kraujagysles, sutrikdo funkcijas.

Dėl atsiradusios neuropatijos sutrinka žmogaus jutimai – susižeidęs jis gali nieko nejaušti. Organizmo atsparumas būna sumažėjęs, todėl labai greitai per žaizdą patenka infekcija. Iš pradžių supūliuoja minkštieji audiniai, po to infekcija persimeta į kaulinį audinį ir kaulas tiesiog sutrupa. Tokiu atveju lieka tik amputuoti galūnę.

Diabeto mokyklėlė moko valdyti ligą

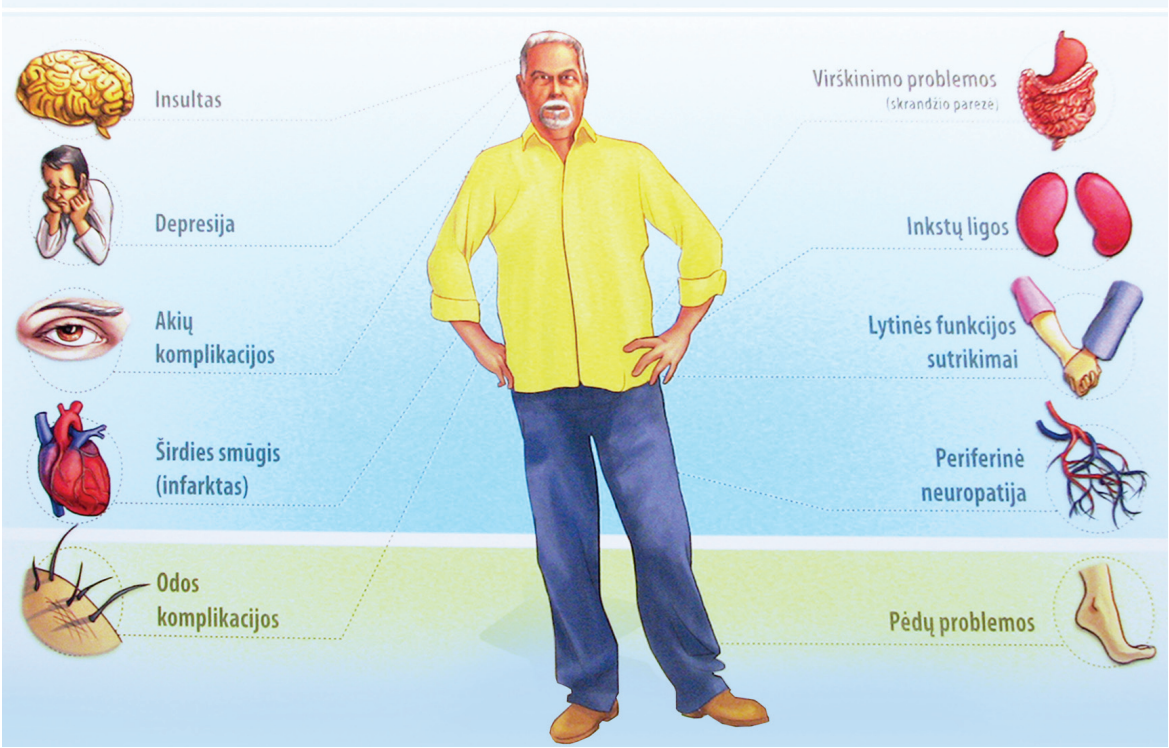
Pasak Šiaulių centro poliklinikos vadovo Mindaugo Maželio, cukrinis diabetas – lėtinė liga, kai sergančiojo organizmas gamina nepakankamai insulino arba negali tinkamai jo panaudoti, todėl kraujyje gausėja gliukozės. Diabeto valdymo tikslas – padėti išvengti nenumatytų atvejų ir nekontroliuojamos ligos komplikacijų – aklumo, galūnių amputacijų, inkstų nepakankamumo, širdies, nervų ligų – bei imtis atsakomybės už savo gyvenimą. Vien medikų pastangų suvaldyti šią ligą neužtenka.

Diabeto mokyklėlėje sergantieji mokomi tinkamai maitintis, skaičiuoti angliavandenius, teisingai prižiūrėti ir koreguoti cukraus kiekį kraujyje, taisyklingai susileisti insulino. Pacientai skatinami aktyviau judėti, jiems suteikiama žinių apie šią ligą bei galimas pasekmes, duodamos ir keičiamos savikontrolės priemonės.

Moko prižiūrėti diabetinę pėdą

Cukrinio diabeto komplikacijų prevencijos kabinete, be mokyklos, veikia diabetinės pėdos priežiūros kabinetas. „Diabetinė pėda – viena dažniausių diabeto komplikacijų, galinti turėti sunkių pasekmių, jei nebus tinkamai prižiūrimos ir gydo-

DIABETO KOMPLIKACIJOS



Ilgai nerodžiusi aiškių simptomų liga sprogsa sunkiomis komplikacijomis.

mos kojos,“ – sako I. Žemaitienė. Pasak diabetologės, slaugytoja čia apžiūri lignonų kojas, sutvarko nagus, nuospaudas, kad neatsirastų įaugimų, žaizdelių. Antro tipo diabetu dažniau serga pagyvenę žmonės, aptukę, jiems būna sunku prisiziūrėti kojas, nusikarpyti nagus. Pacientai čia gali ateiti be jokių siuntimų kas trys mėnesiai.

Pacientams, turintiems šeimos arba vidaus ligų gydytojo siuntimą, 304 kabinete bus suteikta kvalifikuota slaugytojo diabetologo konsultacija, pagal poreikį – diabetinės pėdos priežiūra bei gydymasis pedikiūras. Registruotis informacijos langelyje arba telefonu (8 41) 52 38 69.

Diabetinės pėdos priežiūros ir gydymojo pedikiūro paslaugos atliekamos pirmadieniais ir trečiadieniais

nuo 9–17 val. Konsultacijos mitybos, savikontrolės klausimais teikiamos ketvirtadieniais 13–17 val., penktadieniais 9–13 val.

Lapkritį minima Pasaulinė diabeto diena

Įtarti, kad žmogus serga cukriniu diabetu, galima atlikus paprasčiausią kraujo tyrimą ir įvertinus gliukozės lygį. Siekdamą atkreipti visuomenės

dėmesį į didėjančią diabeto grėsmę, padėti atitolinti ligą ir skatinti ankstyvą diagnostiką bei gydymą, o susirgusius asmenis išmokyti valdyti ligą, kad būtų išvengta jos komplikacijų, Šiaulių centro poliklinika lapkričio 3-ąją, ketvirtadienį, kviečia visus, kuriems rūpi sveikata, dalyvauti pasikaitoje apie cukrinio diabeto riziką ir šios ligos valdymą bei nemokamai pasitikrinti cukraus lygį kraujyje.

Gyventojai laukiami Šiaulių centro poliklinikos salėje (Vytauto g. 101, 3-iaje aukšte). **13.00–13.30 val. – cukraus lygio kraujyje tikrinimas.** 13.30 val. – paskaita „Diabeto kontrolės mokymas ir profilaktika“. Skaito Lietuvos endokrinologų draugijos pirmininkas profesorius Antanas Norkus. Registruotis nereikia. Daugiau informacijos: www.siauliupoliklinika.lt

Užsak. Nr. 1016



Jeigu sudužus termometru neturite galimybių surinkti gyvsidabrį, palikite patalpas ir kreipkitės pagalbos telefonu 112. Atvykę ugniagesiai gelbėtojais atliks mechaninę ir cheminę demerkurizaciją.

Nors pagal Europos Sąjungos direktyvas, gyvsidabriniai termometrai Lietuvoje neparduodami jau nuo 2009 m., tačiau kai kurie gyventojai vis dar turi ir naudoja šių pavojingų prietaisų savo namuose ir kreipiasi pagalbos į Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą prie Sveikatos apsaugos ministerijos, sudaužę juos.

Būtina laikytis saugumo reikalavimų

Jeigu sudaužėte termometrą ir gyvsidabris pasklido ant stalo ar grindų, jokių būdu nevalykite jo šluoste, nesiurbkite siurbliu, nes gyvsidabris pasklis dar plačiau, o

jo garavimo paviršius padidės.

Gyvsidabrį, anot specialistų, reikia rinkti nuo užteršto ploto pakraščiu vidurio link, vadovaujantis pateiktomis rekomendacijomis. Pirmiausia reikia iš patalpos išvesti vaikus ir pasiruošti stiklinį indą su vandeniu ir sandariu kamščiu.

Pačius didžiausius rutuliukus rekomenduojama lazdele sustumti į voką arba ant storesnio popieriaus ir tada supilti į stiklinį butelį. Paskui gumine kriauše susiurbti mažesnius rutuliukus, o pačius mažiausius lašelius – surinkti su lipnia juosta ar klijais suteptu popieriumi. Visą surinktą gyvs-

Ką daryti, jei sudužo gyvsidabrio termometras?

dabrį būtina supilti į stiklinį indą su vandeniu ir sandariai uždaryti. Indą su gyvsidabriu reikia pristatyti į atliekų priėmimo aikštelę arba kitą pavojingų atliekų surinkimo vietą.

Paviršių, ant kurio išsipylė gyvsidabris, reikia nuvalyti 0,2 proc. vandeniniu kalio permanganato tirpalu (2 g kalio permanganato 1 l vandens) arba muilo ir sodos tirpalu (52 g sodos ir 45 g muilo 1 litrai vandens), po to patalpas dar kartą išplauti ir gerai išdžiovinti.

Jeigu patys surinkti gyvsidabrį neturite galimybių, palikite patalpas ir kreipkitės pagalbos telefonu 112. Atvykę ugniagesiai gelbėtojais atliks mechaninę ir cheminę demerkurizaciją. Dėl gyvsidabrio koncentracijos patalpų ore nustatymo, kreipkitės į artimiausią Nacionalinio visuomenės sveikatos centrą.

Gyvsidabris – tai blizgus, skystas, sunkus, nuodingas sidabro baltumo metalas. Kai aplinkos temperatūra yra 0° ir daugiau metalinis gyvsidabris garuoja – virsta gyvsidabrio garais. Didžiausia leidžiama gyvsidabrio koncentracija patalpų ore – 0,0003 mg/m3.

Gyvsidabris gali patekti į organizmą per odą, virškinimo traktą, per kvėpavimo takus (įkvėpiant). Daugiausia apsinuodijama per kvėpavimo takus.

Gyvsidabris yra vienintelis metalas, kurio metaline forma galima apsinuodyti įprastose sąlygose. Metalinis gyvsidabris blogai įsivašinamas virškinimo trakte, todėl prarytas praktiškai nenuodingas.

Kokie yra pirmieji apsinuodijimo gyvsidabriu požymiai?

Pirmieji apsinuodijimo gyvsidabriu požymiai yra silpnumas, galvos skausmas, pykinimas, vėmimas, seilėtekis, metalo skonis burnoje, kartais pilvo skausmai ir kraujingas viduriavimas. Kai gyvsidabrio garų yra daug, galima plaučių edema. Kai į plaučius patenka nedideli gyvsidabrio garų kiekiai, bet juo kvėpuojama ilgai, lignonai skundžiasi galvos skausmais, pykinimu, irzlumu, skausmais nugaroje, galvos svaigimu, pablogėjusia atmintimi, metalo skoniu burnoje, kraujavimu iš dantenų, svorio kritimu. Vėliau atsiranda rankų drebinimas, nemiga, sumažėja raumenų jėga, sutrinka koordinacija, dar vėliau vystosi toksinė encefalopatija.

Patariama konsultuotis su toksikologais

Žmonėms, nuogaustaujantiems, kad galėjo apsinuodyti gyvsidabriu, rekomenduojama kreiptis į savo šeimos gydytoją arba skam-

binti į Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biurą telefonais (8 5) 23 62 052 arba 8 687 53 378. Visą parą budintis gydytojas klinikinis toksikologas patars, ką daryti, kur kreiptis.

Šeimos gydytojais, esant reikalui, atliks būtiniausius tyrimus bei nukreips planinei ambulatorinei klinikinio toksikologo ar darbo medicinos gydytojo (jei apsinuodijimas įvyko darbo vietoje) konsultacijai, kad specialistai įvertintų apsinuodijimo sunkumą ir jei reikalinga – paskirtų gydymą.

Svarbu žinoti, kad lengvo apsinuodijimo gyvsidabriu atveju pirmasis ir vienintelis gydymo būdas – nutraukti kontaktą su nuodinga medžiaga. Į organizmą patekęs nedidelis kiekis gyvsidabrio natūraliai šalinasi iš organizmo, todėl specifinis gydymas nereikalingas.

Sudėtingų apsinuodijimų gyvsidabriu atvejais skiriami vaistai spartina gyvsidabrio šalinimą iš organizmo su šlapimu, tačiau taip netenkama ir organizmui reikalingų metalų, tokių kaip cinkas, varis ir kt. Kartais gydymas gali būti kur kas kenksmingesnis už patį apsinuodijimą, todėl turi būti skiriamas tik gydytojo specialisto, įvertinus jo tikslingumą ir galimą žalą.

Parengė Laima SIMAITYTĖ