

## TURINYS

Pratarmė .....	8
----------------	---

### **KAS YRA CUKRINIS DIABETAS? .....** 9

Klaidingas įvaizdis .....	10
Kasos vaidmuo cukrinio diabeto vystymuisi .....	11
Kas yra insulinas? .....	12
Atsparumas insulinui .....	12
Cukrinio diabeto tipai .....	15
1-ojo tipo cukrinis diabetas .....	16
2-ojo tipo cukrinis diabetas .....	17
Verta žinoti: pataria gydytojos akušerė ginekologė ir endokrinologė – nėštumas ir diabetas .....	20
Pasiruošimas nėštumui ir gimdymui .....	20
Cukriniu diabetu sergančių moterų priežiūra nėštumo metu .....	22
Cukriniu diabetu sergančių moterų priežiūra po gimdymo .....	23

### **KAIP NUSTATOMAS CUKRINIS DIABETAS? .....** 25

Simptomai .....	26
Diagnozė .....	27
Jums pataria gydytojas psichiatras .....	30
Psichinės būsenos įtaka cukrinio diabeto gydymui .....	31
Psichologinė pagalba ligoniams .....	32
Verta žinoti: šeimos gydytojas pataria – diabetas ir vakcinos .....	36

### **GYDYMAS PRIŽIŪRINT GYDYTOJUI, VAISTININKUI IR SLAUGYTOJUI .....** 39

Gyvenimas sužinojus diagnozę .....	40
Gydytojo priežiūra .....	40
1-ojo tipo cukrinio diabeto gydymas .....	40
2-ojo tipo cukrinio diabeto gydymas .....	41
Insulino terapija .....	42

Vaistų injekcijos .....	42
Nepageidaujami poveikiai gydant insulino preparatais .....	45
Gydymo tikslai .....	47
Glikemijos kontrolė: glikozilintas hemoglobinas, savikontrolė .....	48
Apie gliukozės matuoklius ir kaip jais naudotis .....	51
Kaip pasiruošti apsilankymui pas gydytoją? .....	54
Kada nedelsiant kreiptis į šeimos gydytoją? .....	54
Kada kviesti greitąją medicinos pagalbą? .....	55
Jums pataria vaistininkas .....	56
Verta žinoti: naujausios technologijos lyg kruopšti slaugytoja .....	69
Ligos apyrankės ir kortelės su artimųjų kontaktais - pasidarykite! . . .	69
Išmaniosios programėlės telefone .....	71
Slaugytojos diabetologės priežiūra .....	74

## **SAŪMONINGAS GYVENIMAS SU LIGA** ..... **75**

Sveikos gyvensenos pagrindai .....	76
Jums pataria slaugytoja diabetologė: sveika mityba .....	77
Pakeitus mitybą - keičiasi kasdienybė .....	82
Jums pataria mitybos specialistė .....	84
Judėjimas ir sportas sergant diabetu .....	87
Verta žinoti: cukriniu diabetu sergantiems žmonėms draudžiama rūkyti ....	92
Diabetas ir atostogos .....	94
Diabetas ir lytiniai santykiai .....	96
Verta žinoti: dažniausi klausimai ir atsakymai apie kasdienius gyvenimo nepatogumus .....	97
Verta žinoti: prakitavimas viešose vietose - ką žinoti? .....	99

## **DIABETAS IR KITOS LIGOS** ..... **101**

Verta žinoti: dantų priežiūra sergant diabetu.	
Pataria gydytojas odontologas .....	102
Burnos ertmės, dantenuų ligos, krintantys dantys .....	106

Profilaktika ir galimos diabeto komplikacijos .....	107
Virškinimo bėdos, sergant cukriniu diabetu .....	108
Kraujagyslių pažeidimai (angiopatijos) .....	110
Nervų sistemos sutrikimai (diabetinė neuropatija) .....	111
Regos sutrikimai .....	115
Inkstų pažeidimai .....	115
Diabetinė pėda .....	116
Verta žinoti: vyriški pokalbiai, pataria gydytojas urologas .....	119
Vyryų tabu – erekcijos sutrikimai .....	120

## **ATMINTINĖ SERGANČIAJAM CUKRINIUI DIABETUI .....** **130**

### **PRIEDAI .....** **133**



#### **Fiziniai pratimai .....** **133**

Fiziniai pratimai sergantiesiems diabetu .....

Lengvas fizinis aktyvumas pradedantiems, niekada nesportavusiems, sergantiems cukriniu diabetu arba širdies ligomis, įskaitant stimulatoriaus implantavimą, insultą, infarktą ir kt. ....

Didesnio fizinio pajėgumo pratimai, skirti sergantiesiems diabetu .....

Fiziniai pratimai sergantiems diabetu pacientams, patyrusiems infarktą .....



**Kasdienio meniu variantai**  
**kiekvienai savaitės dienai .....** **155**

Terminų žodynas .....

Naudingos nuorodos .....

Lietuvos diabeto asociacijos adresai visoje Lietuvoje .....

Kiti svarbūs adresai .....

Apie autorius .....



**MITYBA SERGANT CUKRINIUI DIABETUI**  
(atskiras sąsiuvinis konsultacijų užrašams)