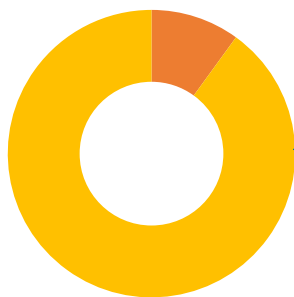




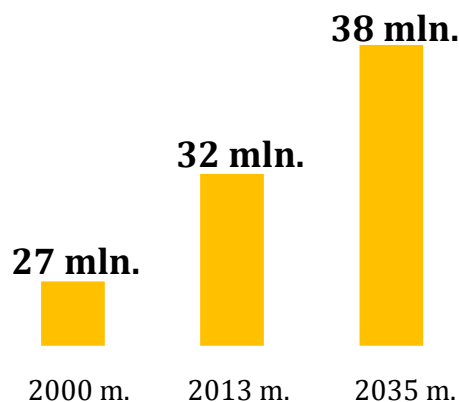
## Pasaulinė Diabeto Diena Lapkričio 14 d.

Pasaulio žmonėms senstant ir keičiantis kasdienio gyvenimo įpročiams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai susiduria su naujais iššūkiais. Ypač svarbios yra įvairios lėtinės neinfekcinės ligos. Viena iš jų – diabetas – visuomenei sukelia milžinišką ekonominę ir socialinę naštą bei yra atsakinga už didelę priešlaikinių mirčių dalį <sup>1</sup>.



Net **90 %** visų žmonių, kuriems nustatytas diabetas, serga **2 tipo diabetu**. Šios ligos ar jos komplikacijų galima išvengti.

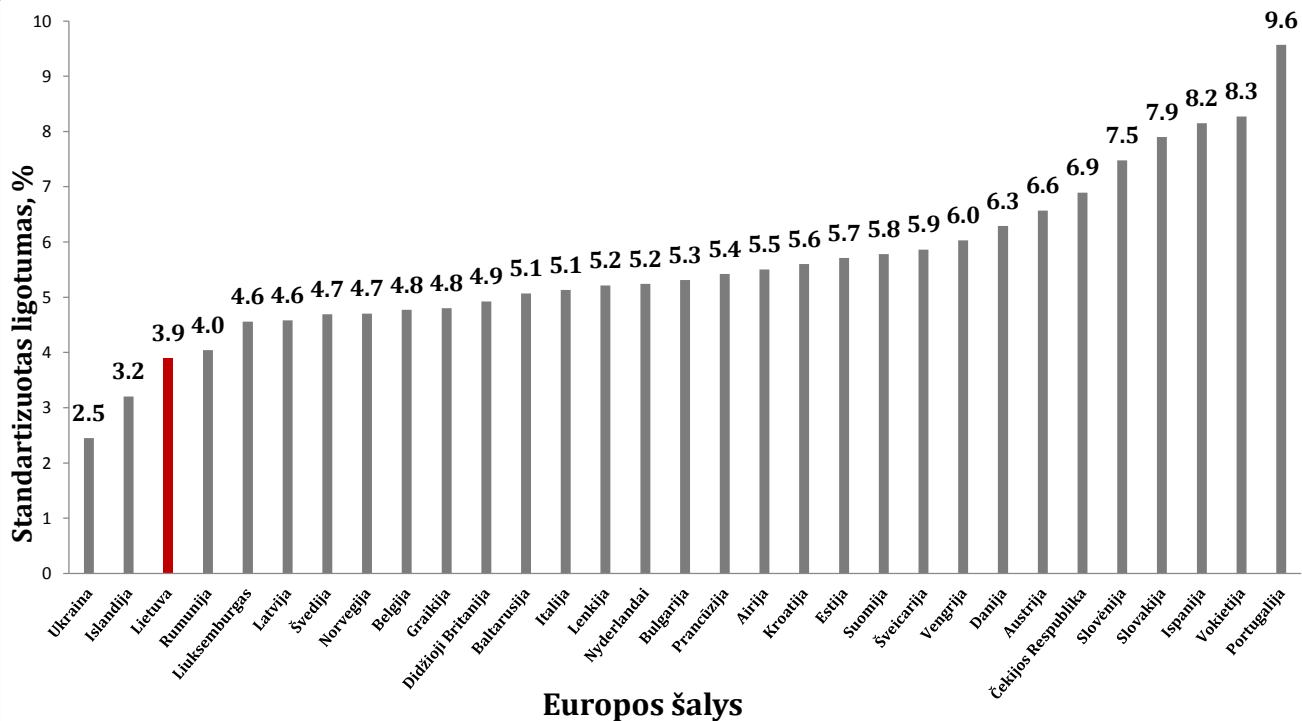
Preliminariai apskaičiuota, kad 2013 metais Europoje diabetu sirgo 32 mln. žmonių. Prognozuojama, kad 2035 metais ligonių skaičius gali siekti 38 mln.



Šaltinis: Tarptautinė diabeto federacija.

<sup>1</sup> Šaltinis: [Diabetes: the cost of diabetes \(World Health Organization\)](#)

# 2 TIPO DIABETAS EUROPOJE IR LIETUVOJE



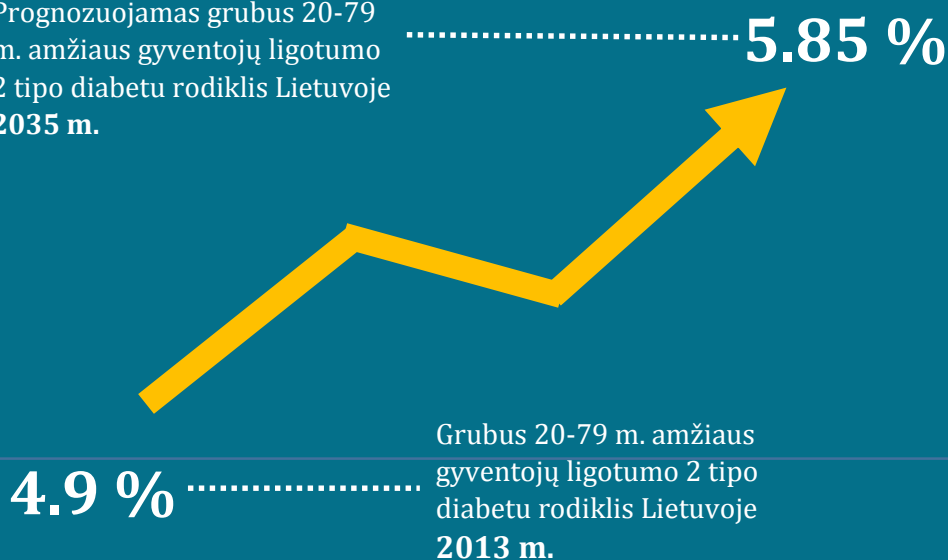
1 paveikslas. Standartizuotas ligotumas diabetu (%) tarp 20-79 m. amžiaus gyventojų Europos šalyse 2013 m.

Šaltinis: Tarptautinė diabeto federacija.

Pastaba: duomenys standartizuoti pagal pasaulio populiacijos amžiaus standartą.

Europos regiono šalyse 2013 m. didžiausias ligotumas 2 tipo diabetu buvo fiksuotas Portugalijoje (9,6%), tuo tarpu Lietuvos rodiklis pasirodo esąs vienas iš mažiausių (3,9%). Skirtumus tarp valstybių labiausiai sąlygoja diabeto rizikos veiksnių paplitimo skirtumai, etninė gyventojų sudėtis, diagnostikos ypatumai bei sveikatos priežiūros organizavimas <sup>2</sup>.

Prognozuojamas grubus 20-79 m. amžiaus gyventojų ligotumo 2 tipo diabetu rodiklis Lietuvoje 2035 m.

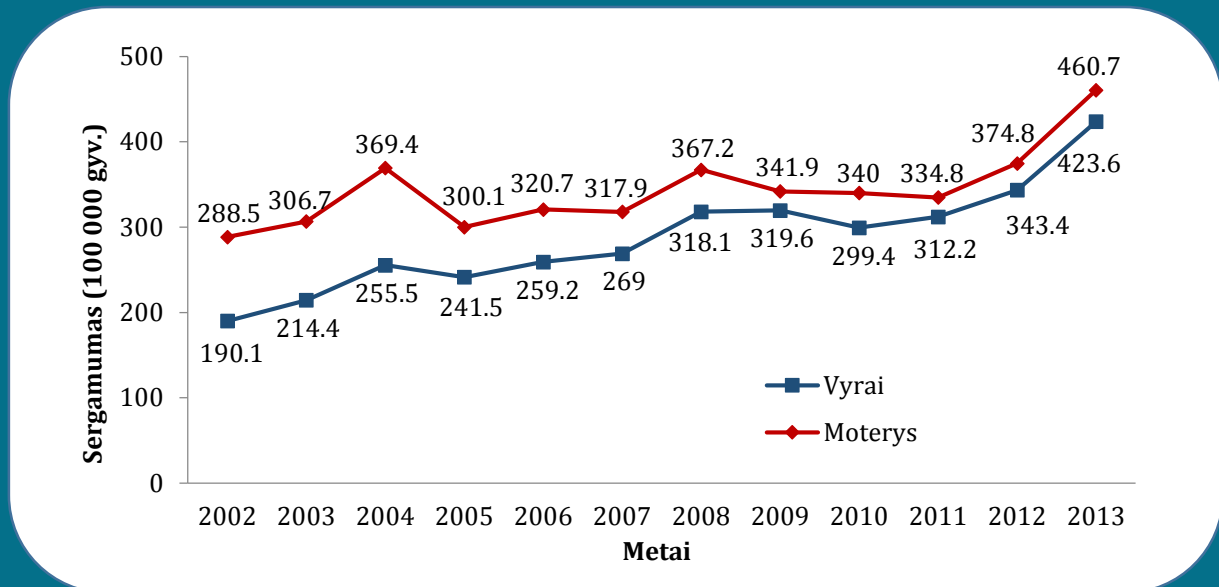


Prognozuojama, kad 2035 metais sergančių 2 tipo diabetu gyventojų dalis Lietuvoje sieks beveik 6% ir nuo dabar bus padidėjusi apie 1%. Padidėjimas atitinka apytiksliai **29 600** žmonių (pagal dabartinę Lietuvos populiaciją).

Šaltinis: Tarptautinė diabeto federacija.

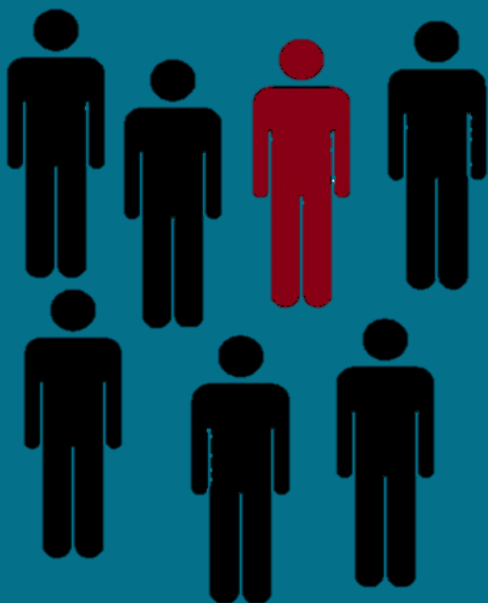
<sup>2</sup> Šaltinis: [International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 6th edition.](#)

Lietuvoje sergamumas 2 tipo diabetu nuo 2002 metų nemonotoniškai didėjo (2 paveikslas). Per visą periodą (2002-2013 metai) moterų sergamumas buvo didesnis už vyrų (2002 metais viršijo 1,5 karto), tačiau pastaraisiais metais pastebima, kad sergamumo skirtumas tarp lyčių vis mažėja.



2 paveikslas. Standartizuotas sergamumas 2 tipo diabetu Lietuvoje pagal lytį, 2002 – 2013

Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras.



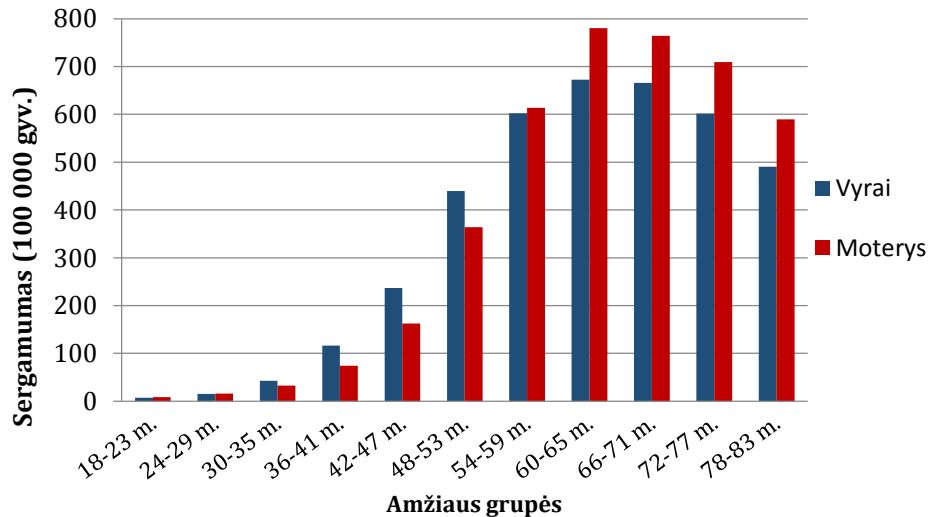
2013 metais Lietuvoje kas 7-as

50 – 85 metų amžiaus žmogus sirgo 2 tipo diabetu. Spėjama, kad nedidžioji dalis atvejų dalis 20-79 m. amžiaus

Lietuvos gyventojų tarpe siekia net **26%**.

Šaltinis: Tarptautinė diabeto federacija.

Sergamumas diabetu pagal amžiaus grupes (3 paveikslas) pasiskirstęs netolygiai – naujai diagnozuotų atvejų skaičius šokteli 48-53 gyvenimo metais ir pradeda lėtai mažėti ties 66-71 gyvenimo metais. Įdomu tai, kad vyrų sergamumas diabetu iki 48-53 metų yra didesnis nei moterų, tačiau vėliau moterys pralenkia vyrus ir jų sergamumo rodiklis išlieka aukštesnis iki vėliausios amžiaus grupės. Vyrų ir moterų sergamumo rodiklio mažėjimas vyresniame amžiuje nėra iki galo išaiškintas, tačiau galima daryti prielaidą, kad taip atsitinka dėl rizikos populiacijos mažėjimo ir jos specifinių charakteristikų (ilgiau gyvenanti populiacija dažniausiai yra sveikesnė, todėl vyresniame amžiuje gali būti diagnozuojamos kito profilio ligos) <sup>3</sup>.



3 paveikslas. Sergamumas 2 tipo diabetu pagal amžių ir lytį Lietuvoje, 2002-2013

Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras.

<sup>3</sup> Steyn NP, Mann J, Bennett PH, Temple N, Zimmet P, Tuomilehto J, et al. Diet, nutrition and the prevention of type 2 diabetes. *Public health nutrition*. 2004;7(1a):147-65.

## AMŽIAUS, PERIODO IR KOHORTOS ĮTAKA SERGAMUMUI 2 TIPO DIABETU

2014 metais Higienos institute atlikto tyrimo metu buvo vertinami 3 laiko faktorių (amžiaus, periodo ir gimimo kohortos) įtaka sergamumui 2 tipo diabetu. Žinoma, kad dėl didėjančio amžiaus žmoguje vyksta tam tikri fiziologiniai pokyčiai, tuo tarpu sergamumo netolygumai tarp gimimo kohortų ar laiko periodų gali nurodyti specifinius išorinius veiksnius, kurie daro įtaką visai populiacijai kartu (laiko periodo efektas) arba tik tam tikru metu gimusiems asmenims (gimimo kohortos efektas). Tyrimas parodė, kad daugiausiai iš trijų laiko faktorių įtakos sergamumui 2 tipo diabetu 18 – 83 metų gyventojams Lietuvoje 2002 – 2013 metais turėjo amžius, kas aiškiai atsispindi vertinant sergamumą pagal amžiaus grupes. Antras pagal svarbą laiko faktorius buvo gimimo kohortos, kas leidžia daryti prielaidą, kad Lietuvos populiacijoje būta specifinių išorinių pokyčių, kurie veikė gyventojus apibrėžtą laiką. Laiko periodo efektas atliktame tyrime pasirodė esąs mažiausiai svarbus, kas parodo, kad 2002 – 2013 metais Lietuvos gyventojų sergamumą 2 tipo diabetu vargu ar paveikė išoriniai, visai populiacijai įtakos tam tikrą laiką turėję, pokyčiai.

Be to, 2 tipo diabetas Lietuvoje yra viena iš kelių ligų, kurios gydymui skiriama daugiausiai privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) biudžeto lėšų (2013 m. – 70 mln. litų). Išlaidų atžvilgiu didesnę ekonominę naštą valstybei turėjo tik hipertenzija.



*Šaltinis: Valstybinė ligonių kasa.*

*Piešinys: www.pixabay.com*

## 2 tipo diabeto komplikacijos ir rizikos veiksniai

Negydomas ar tinkamai nevaldomas 2 tipo diabetas gali turėti svarbių pasekmių žmogaus sveikatai ir bendrai gyvenimo kokybei. Pagrindinės diabeto komplikacijos:

- Širdies ir kraujagyslių ligos (įskaitant diabetinę pėdą);
- Inkstų pažeidimas;
- Nervų pažeidimai;
- Akių pažeidimai, aklumas;
- Nėštumo komplikacijos.

*Šaltinis: Tarptautinė diabeto federacija.*

2 tipo diabeto išsivystymui įtakos turi daug veiksnių:

- 2 tipo diabetas šeimoje;
- Etninė priklausomybė;
- Amžius;
- Aukštas kraujospūdis;
- Netinkama mityba;
- Nepakankamas fizinis aktyvumas;
- Antsvoris.

*Šaltinis: Tarptautinė diabeto federacija.*

Kadangi 2 tipo diabetui labai daug įtakos turi kintantys veiksniai, prevencija remiasi keliais pagrindiniais principais:



Suaugusiam žmogui patariama sportuoti 5 kartus per savaitę, bent po 30 minučių.



Tinkama mityba padeda apsisaugoti ne tik nuo diabeto, bet ir daugelio kitų ligų.



Optimalaus svorio palaikymas užtikrina gerą organizmo sistemų veiklą.