



DIABETAS

IR SVARBŪS ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI,
APIE KURIUOS NEĮTARĖTE



Dauguma 40+ amžiaus Vakarų pasaulio gyventojų balansuoja ant šios ligos ribos arba jau serga, bet jūs neturite būti vienu iš jų, net jeigu išgirdote diagnozę!

DIABETAS

**IR SVARBŪS ĪSPĒJAMIEJI ŽENKLAI,
APIE KURIUOS NEĪTARĒTE**



OBUOLYS

TURINYS

Įvadas	11
II tipo diabetas – trumpa apžvalga	13
Neuropatija (nervų sistemos pažeidimas)	17
Diabetinė neuropatija	18
Diabetinės neuropatijos simptomai	19
Įvairūs diabetinės neuropatijos tipai	19
1. Periferinė neuropatija	19
2. Autonominė neuropatija	22
3. Proksimalinė neuropatija	24
4. Židininė neuropatija	25
Ar diabetinė neuropatija gali būti išgydyta?	29
Pelės periferinės neuropatijos panaikinimas	29
Dabartinio diabetinės neuropatijos gydymo problema	31
Ar diabetinė neuropatija kada nors išnyks?	33
Ilgalaikė, negrįžtama diabetinė neuropatija yra gydoma	34
Gydymas vaistais	35

Diabetinė neuropatija ir mityba – kokių maisto produktų reikėtų vengti?	37
Mononatrio glutamatas (MNG)	39
Alkoholis	40
Rafinuotas cukrus	41
Aspartamas	42
Maisto produktai, kuriuos galima valgyti sergant diabetine neuropatija	42
 Kokie vitaminai naudingi sergant diabetine neuropatija?	 47
B grupės vitaminai	48
Vitaminas C	51
Vitaminas E	52
 Nefropatija (inkstų pažeidimas)	 53
Kaip diabetas sukelia inkstų pažeidimus	54
Diabetinės nefropatijos simptomai	54
Diagnozė ir gydymas	55
Prevencija	56
 Retinopatija (akių pažeidimas)	 59
Kaip diabetas pažeidžia akis	60
Diabetinės retinopatijos simptomai	60
Diabetinės retinopatijos stadijos	62
Diagnozė	62
Gydymas ir prevencija	63

Širdies ir kraujagyslių ligos	65
Kaip diabetas gali sukelti širdies ligas?	66
Širdies ligų riziką didinantys veiksniai	66
Padidėjęs kraujospūdis	67
„Blogasis“ cholesterolis (mažo tankio lipoproteinai)	67
Didelis trigliceridų kiekis	68
Rūkymas	68
Nutukimas	68
Diabeto ir širdies bei kraujagyslių ligų rizikos mažinimas	69
Pėdų problemos	71
Diabetinės pėdos problemos priežastys	71
Dažniausiai pasitaikančios pėdų problemos	73
Gydymas	74
Prevencija	74
Odos problemos	77
Juodoji akantozė	77
Diabetinė dermatopatija	78
Aterosklerozė	79
Diabetinė lipoidinė nekrobiozė	79
Erupcinė ksantomatozė	80
Gydymas ir profilaktika	80
Psichinė sveikata ir Alzheimerio liga	81
Diabetas ir psichinė sveikata	82

Diabetas ir Alzheimerio liga	83
Gydymas ir prevencija	85
Klausos praradimas	87
Klausos praradimo simptomai	89
Diagnozė	89
Gydymas ir prevencija	90
Gydymo problemos	91
Lėto gijimo problemos sergant diabetu	91
Simptomai	93
Gydymas	94
Prevencija	94
Miego apnėja ir kiti miego sutrikimai	97
Su diabetu susiję miego sutrikimai	97
1. Obstrukcinė miego apnėja	97
2. Periferinė neuropatija	98
3. Neramių kojų sindromas	99
4. Hipoglikemija ir hiperglikemija	100
Gydymas	100
Išvada	103

IVADAS

Kiekvienai ligai ar sveikatos būklei būdingi tam tikri simptomai. II tipo diabetas sukelia ir pablogina daugybę įvairių būklių ir simptomų, kai kuriuos labai stipriai.

Kai žmogui diagnozuojamas diabetas arba prediabetas, būtina nedelsiant imtis veiksmų. Reikia suprasti, kad II tipo diabetas yra gyvenimo būdo liga.

Galbūt tai girdėti ir nemalonu, tačiau dažnai gyvenimo būdas – dažniausiai netinkama mityba ir mažas fizinis aktyvumas – ne palaiko jūsų sveikatą ir gerovę, o jai kenkia. Todėl būtina imtis pokyčių, kurie padėtų išvengti tolesnio sveikatos gadinimo ir bent iš dalies padėtų pataisyti jau padarytą žalą organizmui.

Tačiau daugeliui ligų, kurias sukėlė arba pablogino cukrinis diabetas, reikia specialaus gydymo. Neužtenka tik sumažinti paprastųjų angliavandenių suvartojimą ir daugiau judėti.

Ši knyga – tai dažniausiai pasitaikančių būklių, su kuriomis susiduria žmogus, kuriam diagnozuotas II tipo diabetas,

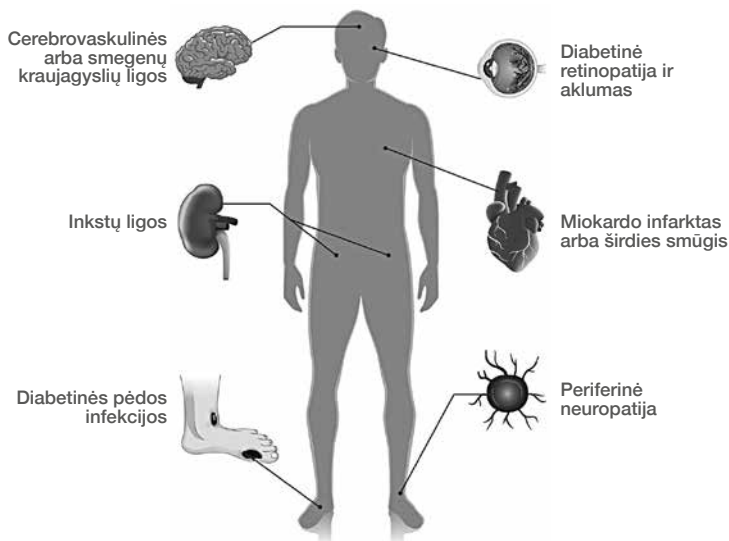
DIABETAS

rinkinys. Be paaiškinimų, kaip kiekvieną iš jų sukelia diabetas, konkrečių būklių bei padarinių aprašymų, čia taip pat pateikiama patarimų, kaip gydyti ir valdyti simptomus.

II TIPO DIABETAS – TRUMPA APŽVALGA

Diabetas yra lėtinė liga, kuria, deja, suserga vis daugiau žmonių. Žmonėms nusigręžus nuo natūralaus maisto ir pradėjus valgyti daugiausia perdirbtus ir tik į maistą panašius produktus, diabetas (ypač II tipo diabetas) ir kiti neįgalumą sukeliantys sveikatos sutrikimai vis labiau plinta.

Diabeto komplikacijos



Labai daug žmonių nežino, kad didelis cukraus kiekis kraujyje yra labai pavojingas ir kodėl.

Žmogaus organizmas evoliucionavo virškindamas baltymus, riebalus ir sudėtinius angliavandenius, kurie išskiria energiją gana tolygiai, tokiais kiekiais, kuriuos mūsų organizmas gali panaudoti. Nepanaudotas perteklius buvo kaupiamas kaip riebalai, kad galėtų būti suskaidytas ir panaudotas, kai nebus maisto.

Kadangi daugelis žmonių nori valgyti kuo skaniau, patogiau arba ir taip, ir taip, vadovaujasi šiuolaikine vakarietiška mityba, taigi mūsų virškinimo sistema nuolat apkraunama per dideliu cukraus kiekiu.

Kiekvieną kartą, kai gaunamas nenatūralus cukraus perteklius (užtenka paprasčiausiai išgerti stiklinę gaiviojo gėrimo), organizmas išskiria hormonus, ypač insuliną, kad apdorotų cukrų. Tai, ko organizmas iš karto nepanaudoja energijai gauti, stengiasi sukaupti. Insulinas yra pagrindinis hormonas, mažinantis cukraus perteklių kraujyje.

Kai paprastieji angliavandeniai ir cukraus turintys maisto produktai bei gėrimai vartojami reguliariai, o ne retkarčiais, insulinas taip pat išsiskiria nuolat, o ne retkarčiais, kaip yra fiziologiškai įprasta. Dėl to organizmas tampa vis mažiau jautrus insulinui, ir žmogus suserga diabetu.

DIABETAS



Kai organizmas netinkamai reaguoja į insuliną, kraujyje ir toliau kaupiasi didelis gliukozės kiekis. Tai labai pavojinga daugeliui organizmo sistemų, ypač nervų.

NEUROPATIJA (NERVŲ SISTEMOS PAŽEIDIMAS)

Dėl didelio gliukozės kiekio kraujyje diabetas dažnai sukelia keletą sveikatos komplikacijų. Neuropatija, arba nervų sistemos pažeidimas, yra viena dažniausių diabetu sergančių pacientų sveikatos problemų.

Kaip ir daugumos diabeto komplikacijų, neuropatijos kaltininkas yra nuolat didelis cukraus kiekis kraujyje. Padidėjęs gliukozės kiekis kraujyje gali sukelti negrįžtamą nervų pažeidimą.



Neuropatija paprastai išsivysto bėgant metams ir dažniausiai pažeidžia apatines galūnes. Tačiau ji taip pat gali pažeisti įvairias kitas kūno dalis, pavyzdžiui, virškinimo sistemą, šlapimo takus ir širdį.

DIABETINĖ NEUROPATIJA

Diabetinė neuropatija – tai būklė, kai dėl neįprastai didelio cukraus kiekio kraujyje, palaikomo ilgą laiką, pažeidžiami nervai. Maždaug 60–70 % diabetu sergančių žmonių dėl ligos patiria tam tikrų nervų pažeidimų.

Skausmas gali būti stiprus ir visiškai alinantis arba galite nejauti jokio skausmo. Nervų pažeidimas gali turėti įtakos jūsų seksualiniam aktyvumui, regėjimui, judėjimui, o sunkiais atvejais gali prireikti net amputuoti dalį galūnės.

Nors anksčiau buvo manoma, kad diabetinė neuropatija yra negrįžtama, 2013 ir 2014 m. atlikti tyrimai su diabetu sergančiomis pelėmis rodo, kad kai kuriais atvejais diabetinę neuropatiją galima išgydyti. Reikia atlikti tolesnius tyrimus, tačiau tai neįtikėtina gera žinia tiems, kurie kenčia nuo šios skausmingos būklės.

Yra 4 skirtingi pagrindiniai diabetinio nervų pažeidimo tipai, kurių kiekvienas turi savo simptomus ir gydymo būdus. Tai periferinis, autonominis, proksimalinis ir židininis. Suskirstyta pagal nervų sistemas, kurias diabetas gali pažeisti.

DIABETINĖS NEUROPATIJOS SIMPTOMAI

Kadangi diabetinė neuropatija progresuoja palaipsniui, pirmieji ligos požymiai, tokie kaip dilgčiojimas kojose, dažnai lieka neįdomi. Tačiau neuropatija gali progresuoti toliau. Priklausomai nuo pažeistos srities, neuropatijos simptomai yra jautrumas prisilietimui, nejautrumas prisilietimui, rankų ar kojų nutirpimo jausmas ir deginimo pojūtis, pilvo pūtimas ar šlapimo pūslės problemos, neryškus matymas ar susidvejinęs vaizdas, lėtinis vidurių užkietėjimas, taip pat gali kilti sunkumų vaikštant.

Kiti simptomai: galvos svaigimas, viduriavimas, padažnėjęs širdies plakimas, pykinimas, padidėjęs arba sumažėjęs prakaitavimas. Taip pat gali pasireikšti raumenų silpnumas ar išsekimas.

ĮVAIRŪS DIABETINĖS NEUROPATIJOS TIPAI

Yra keturi skirtingi neuropatijos tipai, visi jie paveikia tam tikras kūno vietas.

1. PERIFERINĖ NEUROPATIJA

Labiausiai paplitusi nervų pažeidimo forma žmonėms, kuriems diagnozuotas diabetas, yra periferinė neuropatija. Ji

paprastai sukelia kojų ir pėdų problemų, o vėliau gali atsirasti ir rankų bei plaštakų problemų.

Periferinė neuropatija kartais vadinama diabetiniu nervų skausmu arba distaline polineuropatija. Su diabetu susijęs periferinių nervų pažeidimas yra dažniausia diabetu sergančių žmonių patiriama neuropatijos rūšis.

Ji taip pavadinta todėl, kad paprastai pažeidžia periferines kūno dalis, dažniausiai pėdas ir kojas. Periferinė neuropatija gali pasireikšti rankose ir plaštakose, nors tai nėra toks dažnas reiškinys kaip kojų ar pėdų nervų pažeidimai.

Kai kuriais retais atvejais periferinė diabetinė neuropatija gali pasireikšti nugaroje arba pilve.



Skaitykite likusius
94 iš 112 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Diabetas yra 110 milijardų dolerių per metus vertės industrija – tiek didžiosios vaistų kompanijos (dar vadinamos *Big Pharma*) uždirba iš šios ligos. Ar Jūs manote, kad jie nori, jog ši XXI a. liga būtų išgydyta? Jeigu norite nesusirgti diabetu arba jį suvaldyti – metas imti likimą į savo rankas! Tegul žinios tampa galingiausiu jūsų įrankiu.

Knyga „Diabetas ir svarbūs įspėjamieji ženklai, apie kuriuos neįtarėte“ padės išvengti, taip pat suprasti ir valdyti šią klatingą ligą. Kas sukelia diabetą? Ką daryti, jeigu jau išgirdote „nepagydomos ligos“ diagnozę? Ši knyga – tai dažniausiai pasitaikančių būklių, su kuriomis susiduria žmogus, kuriam diagnozuotas II tipo diabetas, rinkinys. Be paaiškinimų, kaip kiekvieną iš jų sukelia diabetas, konkrečių būklių bei padarinių aprašymų, čia taip pat pateikiama patarimų, kaip gydyti ir valdyti diabetą.

Šioje knygoje rasite:

- ✓ Aiškius paaiškinimus apie skirtingų diabeto komplikacijų tipus, pirmuosius įspėjamuosius ženklus ir jų priežastis, įskaitant genetikos, nutukimo ir gyvenimo būdo veiksmų įtaką.
- ✓ Įžvalgas apie streso vaidmenį ir jo įtaką diabetui, veiksmingas strategijas, kaip valdyti streso lygį ir palaikyti emocinę gerovę.
- ✓ Praktinius patarimus ir rekomendacijas, kaip laikytis sveikos gyvensenos, kad išvengtumėte diabeto arba atitolintumėte susirgimą juo, įskaitant vertingus patarimus, kokių maisto produktų būtina vengti.
- ✓ Svarbią informaciją, kokie vitaminai gali sulėtinti ar net sustabdyti diabeto progresavimą.

„Diabetas ir svarbūs įspėjamieji ženklai, apie kuriuos neįtarėte“ – tai jūsų Nr. 1 palydovas kelyje į sveikatą, kuriame pateikiama išsami, naudinga informacija ir praktiniai patarimai, padedantys gyventi visavertį gyvenimą be diabeto keliamų apribojimų. Pasirūpinkite savo sveikata šiandien ir pradėkite kelionę į šviesesnį rytojų. Jūsų kelias į sveikatą prasideda čia.



ALTERNATYVIOS MEDICINOS PATARIMAI

Jeigu jums rūpi išsaugoti ir sustiprinti sveikatą, jums bus įdomu perskaityti knygą „Diabetas“.



ISBN 978-609-484-634-2



www.obuolys.lt

Knygos pigiau, įdomybes ir ištraukas nemokamai

KITI FORMATAI:



Audio knyga



Elektroninė knyga