

Η ΖΩΗ ΜΕ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

● ΔΙΑΒΗΤΗΣ
μου



Αυτό το υλικό προορίζεται για άτομα που ζουν με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2 και αναπτύχθηκε και χρηματοδοτήθηκε από τη Sanofi.

Κατανοώντας τον διαβήτη τύπου 2

Αυτό το βιβλιαράκι σας βοηθά να κατανοήσετε τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 (σε συντομία «διαβήτης τύπου 2») και πώς να τον αντιμετωπίσετε, έτσι ώστε να μπορείτε να απολαμβάνετε μια φυσιολογική ζωή. Προορίζεται για να χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικά προς τις συμβουλές που έχετε λάβει από τον γιατρό που σας παρακολουθεί, το νοσηλευτικό προσωπικό ή τον φαρμακοποιό και όχι για να αντικαταστήσει αυτές τις συμβουλές. Εάν κάτι σας ανησυχεί ή σας απασχολεί σχετικά με τον διαβήτη, επικοινωνήστε μαζί τους προκειμένου να σας βοηθήσουν.

Περιεχόμενα

Ελέγξτε τις γνώσεις σας	3
Εισαγωγή στον διαβήτη τύπου 2	4
Επιπλοκές στην υγεία	6
Η αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 2	7
Υπογλυκαιμία	8
Ζώντας καλά με διαβήτη τύπου 2	10
Η διαβητολογική σας ομάδα	16
Λίστα ελέγχου για τη φροντίδα της υγείας σας	18

Ελέγξτε τις γνώσεις σας

Δείτε πόσα γνωρίζετε σχετικά με τον διαβήτη τύπου 2 απαντώντας σε αυτό το σύντομο κουίζ και κυκλώνοντας τη σωστή απάντηση. Εάν χρειάζεστε βοήθεια για τις απαντήσεις σας, μπορείτε να ανατρέξετε στις σχετικές σελίδες ή μπορείτε να απαντήσετε στο κουίζ στο τέλος, αφότου διαβάσετε το βιβλιαράκι.

1. Ποιο/α είναι τα αίτια του διαβήτη τύπου 2;

- A. Το πάγκρεας δεν μπορεί να παράγει καθόλου ινσουλίνη
- B. Το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ή/και η ινσουλίνη δεν λειτουργεί σωστά
- Γ. Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης

Για περισσότερες πληροφορίες βλ. σελίδα 4.

2. Πώς αντιμετωπίζεται ο διαβήτης τύπου 2;

- A. Με αντιδιαβητικά φάρμακα, όπως δισκία ή ινσουλίνη
- B. Με υγιεινή διατροφή και τακτική άσκηση
- Γ. Με τακτικές εξετάσεις για την καρδιά, τους νεφρούς, τα μάτια και τα πόδια σας
- Δ. Όλα τα παραπάνω

Για περισσότερες πληροφορίες βλ. σελίδες 7 και 10–15.

3. Τι είναι η υπογλυκαιμία;

- A. Όταν το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα είναι χαμηλότερο από 70 mg/dL
- B. Όταν το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα είναι υψηλότερο από 125–150 mg/dL
- Γ. Όταν υπάρχει η σωστή ποσότητα σακχάρου στο αίμα

Για περισσότερες πληροφορίες βλ. σελίδες 8–9.

4. Τι θα πρέπει να κάνει κάποιος για να αντιμετωπίσει ένα επεισόδιο υπογλυκαιμίας;

- A. Τίποτα, θα περάσει μετά από λίγη ώρα
- B. Να κοιμηθεί και να φάει ή να πιει κάτι που περιέχει ζάχαρη
- Γ. Να ενεργήσει γρήγορα και να φάει ή να πιει κάτι που περιέχει ζάχαρη

Για περισσότερες πληροφορίες βλ. σελίδες 8–9.

Απαντήσεις: 1. B, 2. Δ, 3. Α, 4. Γ.

Εισαγωγή στον διαβήτη τύπου 2

Τι είναι ο διαβήτης τύπου 2;

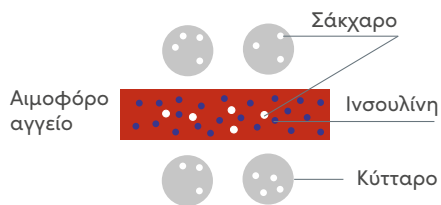
Ο διαβήτης είναι μια ισόβια πάθηση που προσβάλλει περίπου **1 εκατομμύριο άτομα στην Ελλάδα**. Στα άτομα με διαβήτη, το επίπεδο του σακχάρου (γλυκόζη) στο αίμα είναι υπερβολικά υψηλό. Εάν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να προκληθούν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι διαβήτη: ο διαβήτης Τύπου 1 και ο διαβήτης Τύπου 2, οι οποίοι έχουν διαφορετικά αίτια.

Στον διαβήτη Τύπου 2 τα κύτταρα που παγκρέατος που παράγουν ινσουλίνη εξακολουθούν να μπορούν να παράγουν ινσουλίνη, αλλά δεν μπορούν να παράγουν αρκετή ινσουλίνη ή/και η ινσουλίνη δεν δρα σωστά οπότε δεν μπορεί να ελέγξει αποτελεσματικά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Στα άτομα χωρίς διαβήτη

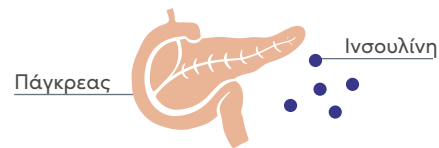


Στα άτομα χωρίς διαβήτη, το πάγκρεας παράγει όλη την ποσότητα ινσουλίνης που χρειάζεται ο οργανισμός

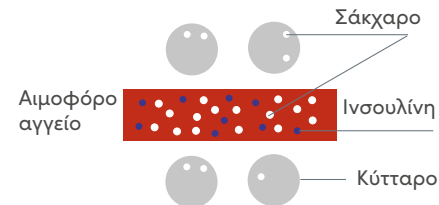


Η ινσουλίνη ενεργεί ως κλειδί, «ξεκλειδώνοντας» τα κύτταρα έτσι ώστε το σάκχαρο του αίματος να μπορέσει να εισέλθει σε αυτά και να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ενέργειας. Αυτό συμβάλλει στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Στα άτομα με διαβήτη τύπου 2









Στα άτομα με διαβήτη τύπου 2, το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ή/και η ινσουλίνη δεν λειτουργεί σωστά (αντοχή στην ινσουλίνη)



Εάν δεν υπάρχει αρκετή ινσουλίνη για να βοηθήσει στην είσοδο του σακχάρου στα κύτταρα, η ποσότητα του σακχάρου στο αίμα είναι υπερβολικά υψηλή.





Ποια είναι τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2;

Δεν παρουσιάζουν όλοι τα ίδια συμπτώματα, αλλά τα συχνότερα σημεία του διαβήτη Τύπου 2 είναι:

-  συχνότερη ούρηση
-  απώλεια βάρους χωρίς προσπάθεια
-  διαρκής δίψα
-  τα κοψίματα και οι πληγές χρειάζονται μεγαλύτερο χρόνο για να επουλωθούν
-  αίσθημα υπερβολικής κόπωσης
-  θαμπή όραση

Τι προκαλεί τον διαβήτη τύπου 2;

Υπάρχουν αρκετοί δυνητικοί παράγοντες κινδύνου και αίτια για τον διαβήτη Τύπου 2, όπως τα εξής:

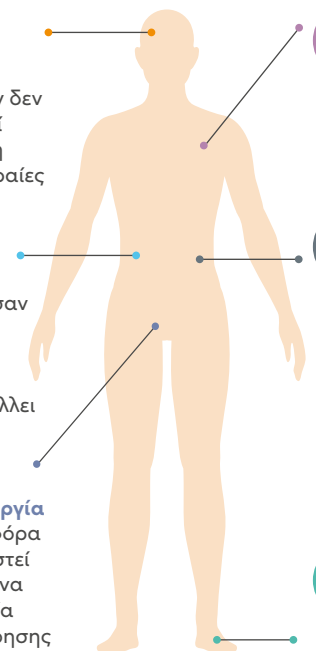
-  υπερβολικό σωματικό βάρος
-  ιατρικό ιστορικό υψηλής αρτηριακής πίεσης και καρδιοπάθειας
-  οικογενειακό ιστορικό διαβήτη
-  διαβήτης κατά τη διάρκεια της κύησης

Επιπλοκές στην υγεία

Ποιες είναι οι πιθανές επιπλοκές;

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι συχνότερος στα μεταγενέστερα χρόνια της ζωής και η διάγνυσή μπορεί να μην τεθεί παρά μόνο αφότου κάποιος έχει ήδη διαβήτη για κάποιο διάστημα. Η παρουσία υψηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα (επίσης γνωστή ως υπεργλυκαιμία) για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές στην υγεία, γι' αυτό είναι σημαντικό να ξεκινήσετε τη ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα σας αμέσως μετά τη διάγνωση.

Εάν ο διαβήτης τύπου 2 δεν ελέγχεται καλά, μπορεί να οδηγήσει σε:



Οφθαλμικές επιπλοκές
Το τμήμα του ματιού με το οποίο «βλέπετε», ο «αμφιβληστροειδής χιτώνας», μπορεί να υποστεί βλάβη και, εάν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της όρασης και, σε ακραίες περιπτώσεις, απώλεια της όρασης.

Καρδιακές επιπλοκές
Η καρδιά μπορεί να μην αιματώνεται επαρκώς, γεγονός που θα μπορούσε να προκαλέσει καρδιακή προσβολή ή αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Νεφρικές επιπλοκές
Οι νεφροί θα μπορούσαν να υποστούν βλάβη, οδηγώντας σε μείωση της ικανότητας του οργανισμού να αποβάλλει τις «άχρηστες ουσίες» μέσω των ούρων.

Επιπλοκές στην κύηση
Εάν έχετε διαβήτη και σκοπεύετε να μείνετε έγκυος, είναι σημαντικό να ζητήσετε εκ των προτέρων ιατρικές συμβουλές από τον γιατρό ή τον νοσοκόμο σας, καθώς ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές κατά τη διάρκεια της κύησης.

Σεξουαλική δυσλειτουργία
Τα νεύρα και τα αιμοφόρα αγγεία που έχουν υποστεί βλάβη θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε δυσκολία επίτευξης ή/και διατήρησης της στύσης στους άνδρες και σε απώλεια της γενετήσιας ορμής, πόνο κατά τη σεξουαλική επαφή και ξηρότητα του κόλπου στις γυναίκες.

Επιπλοκές στα πόδια και τα κάτω άκρα
Η βλάβη στα νεύρα και στα αιμοφόρα αγγεία των ποδιών μπορεί να σας κάνει να μη νιώσετε ένα απλό κόψιμο ή μια φουσκάλα, που θα μπορούσε να μολυνθεί ή να οδηγήσει στον σχηματισμό πληγής.

Η αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 2

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι αντιμετώπισης της πάθησης. Επειδή ο διαβήτης τύπου 2 συνήθως αναπτύσσεται αργά, ο γιατρός σας μπορεί να προσαρμόζει το θεραπευτικό πλάνο καθώς περνά ο καιρός και θα συνεργάζεται μαζί σας για να διασφαλίσει ότι η θεραπεία σας είναι προσαρμοσμένη στις ανάγκες σας.

Δίαιτα και άσκηση

Κατά την πρώτη διάγνωση, ο γιατρός σας θα σας συστήσει μια προσεκτικά σχεδιασμένη διατροφή και τακτική άσκηση. Ένας καλός τρόπος για τον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα είναι να βρείτε μια ισορροπία ανάμεσα στην ποσότητα του σακχάρου που προσλαμβάνετε με τις τροφές και τα ποτά και στην ποσότητα που χρησιμοποιείτε ως ενέργεια. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την προσαρμογή της διατροφής και της άσκησης σας, ανατρέξτε στις **σελίδες 10–15**.

Αντιδιαβητικά φάρμακα

Καθώς ο διαβήτης τύπου 2 εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου, το πάγκρεας παράγει ολοένα και λιγότερη ινσουλίνη και η διατροφή και η άσκηση μπορεί να μην επαρκούν πλέον για τον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο γιατρός σας θα σας συνταγογραφήσει αντιδιαβητικά φάρμακα σε μορφή δισκίων ή/και ενέσιμη μορφή.

Δισκία και ενέσιμα

Υπάρχουν αρκετά φάρμακα σε μορφή δισκίων ή/και ενέσιμη μορφή που δρουν με διαφορετικούς τρόπους για να βοηθήσουν στον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Εάν λαμβάνετε διάφορους τύπους φαρμάκων, θα ήταν χρήσιμο να βάζετε το ξυπνητήρι ή μια υπενθύμιση και να φτιάξετε ένα χρονοδιάγραμμα για το τι χρειάζεται να πάρετε και πότε.

Ινσουλίνη

Υπάρχουν αρκετοί τύποι ινσουλίνης, οπότε είναι σημαντικό να είστε βέβαιοι ότι παίρνετε τη σωστή. Η ινσουλίνη χορηγείται με ένεση στον οργανισμό και βοηθά να απομακρυνθεί το σάκχαρο από το αίμα και να μεταφερθεί μέσα στα κύτταρα ώστε να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ενέργειας.

Να παίρνετε πάντα τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού, του φαρμακοποιού ή του νοσοκόμου σας.

Υπογλυκαιμία

Τι είναι η υπογλυκαιμία;

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα θα πρέπει να είναι 70-125 mg/dL σε κατάσταση νηστείας (πριν από το πρωινό γεύμα). Εάν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα πέσουν κάτω από 70 mg/dL, μπορεί να αρχίσετε να μη νιώθετε καλά. Αυτό είναι γνωστό ως «υπογλυκαιμία».

Τι προκαλεί την υπογλυκαιμία;

Τα αίτια της υπογλυκαιμίας δεν είναι πάντα σαφή, αλλά τα παρακάτω μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα να μειωθούν υπερβολικά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα:

- παράλειψη ή καθυστέρηση ενός γεύματος
- περισσότερη άσκηση από ό,τι συνήθως χωρίς να καταναλωθούν έξτρα σνακ ή να μειωθεί η δόση των δισκίων/της ινσουλίνης
- λήψη υπερβολικά υψηλής δόσης δισκίων/ινσουλίνης
- κατανάλωση αλκοόλ
- ζέστη
- σεξουαλική δραστηριότητα
- ορισμένες ασθένειες*
- ορισμένα φάρμακα**

Σημεία της υπογλυκαιμίας

Η υπογλυκαιμία μπορεί να παρουσιαστεί γρήγορα, επομένως είναι σημαντικό να **γνωρίζετε τα πρώιμα προειδοποιητικά σημεία**. Τα πιο συχνά είναι:

- | | |
|---|--|
|  κόπωση ή πονοκέφαλοι |  έντονη εφίδρωση |
|  ζάλη ή τρέμουλο |  αδιαθεσία |
|  ταχυπαλμία |  θαμπή όραση |
|  αίσθημα πείνας |  αίσθημα άγχους ή ταραχής |




*Ιδίως οι λοιμώξεις, ο έμετος ή η διάρροια.

**Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας μπορούν να σας ενημερώσουν σχετικά με τα φάρμακα που μπορούν να προκαλέσουν υπογλυκαιμία.

Βιβλιογραφικές παραπομπές 11-12

Πώς αντιμετωπίζεται η υπογλυκαιμία;

Εάν παρουσιάσετε συμπτώματα υπογλυκαιμίας ή εάν μια εξέταση του σακχάρου στο αίμα δείξει ότι τα επίπεδά σας είναι κάτω από 70 mg/dL πρέπει να **ενεργήσετε γρήγορα** και:

-  να φάτε ή να πιείτε κάτι που περιέχει πολλή ζάχαρη, όπως ένα μικρό ποτήρι με κάποιο ρόφημα με ζάχαρη (όχι διαιτητικό) ή 4-5 δισκία γλυκόζης (ακολουθήστε τις οδηγίες στα δισκία γλυκόζης)
-  να μετρήσετε το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα μετά από 10-15 λεπτά για να δείτε εάν είναι πάνω από 70 mg/dL. Εάν δεν είναι, φάτε ή πιείτε περισσότερα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη
-  εάν το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα είναι πάνω από 70 mg/dL καταναλώστε το επόμενο γεύμα σας (που περιέχει υδατάνθρακες) ή ένα αμυλούχο σνακ όπως ένα σάντουιτς, μπισκότα ή φρούτα





Εάν δεν είστε βέβαιοι για το τι πρέπει να φάτε ή να πιείτε και σε ποια ποσότητα κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου υπογλυκαιμίας, ή εάν παρουσιάζετε πολλά επεισόδια υπογλυκαιμίας, ενημερώστε τον ιατρό σας.

Τι θα συμβεί εάν χάσω τις αισθήσεις μου;

Εάν δεν ενεργήσετε γρήγορα μόλις παρουσιάσετε ένα επεισόδιο υπογλυκαιμίας, μπορεί να χάσετε τις αισθήσεις σας. Εάν συμβεί αυτό, βεβαιωθείτε ότι οι συγγενείς, οι φίλοι και οι κοντινοί συνάδελφοι γνωρίζουν πώς να αντιδράσουν. **Δεν πρέπει** να σας δώσουν κάποιο φαγητό ή ποτό στην προσπάθειά τους να σας δώσουν περισσότερη ζάχαρη γιατί μπορεί να πνιγείτε. Αντίθετα, θα πρέπει να **καλέσουν ασθενοφόρο** και να σας τοποθετήσουν σε θέση ανάρρωσης.

Πώς μπορεί να προληφθεί η υπογλυκαιμία;

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε την πιθανότητα εμφάνισης υπογλυκαιμίας:

-  ελέγχετε τακτικά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα
-  προγραμματίστε εκ των προτέρων και έχετε μαζί σας έξτρα σνακ
-  μάθετε να αναγνωρίζετε τα σημεία της υπογλυκαιμίας επάνω σας
-  να έχετε πάντα μαζί σας την ταυτότητα διαβητικού ή το βιβλιαράκι με τις δόσεις της ινσουλίνης και τις τιμές του σακχάρου

Βιβλιογραφικές παραπομπές 11-12

Ζώντας καλά με διαβήτη τύπου 2

Υγιής, ισορροπημένη διατροφή

Μια υγιής, ισορροπημένη διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία σας σε καλή κατάσταση. Αυτό είναι σημαντικό για τη διατήρηση του διαβήτη υπό έλεγχο.

Συμβουλές για υγιεινή διατροφή



Να καταναλώνετε τακτικά γεύματα

Να τρώτε πάντα πρωινό και προσπαθήστε να μην παραλείπετε γεύματα. Επιπλέον, να έχετε πάντα μαζί σας κάποιο υγιεινό σνακ.



Να τρώτε τις «πέντε μερίδες την ημέρα»

Όλα τα φρούτα και τα λαχανικά είναι καλά για εσάς. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και ίνες, ενώ περιέχουν ελάχιστα λιπαρά. Να βάζετε στόχο τουλάχιστον πέντε μερίδες καθημερινά.



Να καταναλώνετε πιο υγιεινούς υδατάνθρακες

Να καταναλώνετε ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης. Να καταναλώνετε ολόκληρα φρούτα αντί για χυμούς και δοκιμάστε την κινόα ως εναλλακτική επιλογή αντί για ζυμαρικά.



Να καταναλώνετε λιγότερο λιπαρά φαγητά

Να χρησιμοποιείτε άπαχο ή ημιάπαχο γάλα και να ψήνετε στο γκριλ ή στον απλό φούρνο ή να μαγειρεύετε στον ατμό αντί να τα τηγανίζετε.



Μειώστε την πρόσληψη αλατιού

Υπάρχει πολύ αλάτι στα έτοιμα γεύματα, οπότε προσπαθήστε να μαγειρεύετε τα γεύματά σας με φρέσκα υλικά και αντικαταστήστε το αλάτι με μυρωδικά ή καρυκεύματα.



Να καταναλώνετε περισσότερο ψάρι και ίνες

Προσπαθήστε να καταναλώνετε περισσότερο ψάρι και τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες, όπως τόνο, σολωμό, ψωμί ολικής άλεσης και φασόλια.



Να παραμένετε ενυδατωμένοι

Προσπαθήστε να πίνετε καθημερινά 8-10 ποτήρια υγρών, όπως νερό, τσάι ή καφέ και προσπαθήστε να μην προσθέτετε ζάχαρη.



Όταν τρώτε έξω

Όταν βγαίνετε για φαγητό, υπολογίστε τότε χρειάζεται να φάτε και εάν χρειάζεται να αλλάξετε τη δόση της ινσουλίνης, καθώς ενδέχεται να φάτε περισσότερο από ό, τι συνήθως.

Εάν χρειάζεστε περισσότερες συμβουλές σχετικά με την υγιεινή διατροφή, συζητήστε με το γιατρό σας ο οποίος πιθανά να σας συστήσει κάποιον διατροφολόγο.

Παραμείνετε δραστήριοι

Η τακτική σωματική δραστηριότητα επίσης βοηθά στη διατήρηση της καλής υγείας και έχει αρκετά σημαντικά οφέλη:

- βοηθά στη διατήρηση του σωματικού βάρους σε υγιή επίπεδα
- είναι καλή για την καρδιά και μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, υψηλής αρτηριακής πίεσης και υψηλής χοληστερόλης στο αίμα
- βοηθά στον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα
- μειώνει το στρες και βελτιώνει τον ύπνο

Συμβουλές για να παραμείνετε δραστήριοι



Να βάζετε στόχο τουλάχιστον 30 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης ή 15 λεπτά άσκησης υψηλής έντασης πέντε φορές την εβδομάδα.



Να φοράτε κατάλληλα παπούτσια και να ελέγχετε τα πόδια σας πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα.



Να έχετε πάντα μαζί σας την ταυτότητα διαβητικού και ενημερώστε σχετικά την παρέα σας ή το γυμναστήριο, και σκεφτείτε να προσαρμόσετε εάν χρειάζεται τη φαρμακευτική αγωγή σας, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.



Να παραμένετε ενυδατωμένοι, να καταναλώνετε υγρά τακτικά και να έχετε μαζί σας έξτρα σνακ.



Βάλτε στόχο τα 10.000 βήματα καθημερινά και χρησιμοποιήστε το κινητό σας ή βηματομετρητή για να τα παρακολουθείτε.



Αντί να χρησιμοποιείτε το ασανσέρ ή τις κυλιόμενες σκάλες, να χρησιμοποιείτε τις απλές σκάλες.



Περπατήστε ή κάντε ποδήλατο αντί να οδηγείτε ή να χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς, όποτε μπορείτε.



Ξεκινήστε μια νέα δραστηριότητα που θα απολαμβάνετε και θα σας βοηθά να παραμείνετε δραστήριοι, όπως κηπουρική, χορό, ποδηλασία ή κολύμβηση.

Ζώντας καλά με διαβήτη τύπου 2

Αλκοόλ

Εάν πίνετε με μέτρο, δεν υπάρχει λόγος να σταματήσετε την κατανάλωση αλκοόλ λόγω του διαβήτη. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να πίνετε υπεύθυνα.

Συμβουλές για να πίνετε υπεύθυνα



Μην πίνετε ποτέ με άδειο στομάχι και να έχετε μαζί σας σνακ



Να χρησιμοποιείτε χυμούς χωρίς ζάχαρη με τα κοκτέιλ ή τα αλκοολούχα ποτά



Να είστε συγκρατημένοι και να παρακολουθείτε πόσο έχετε πιει



Να έχετε πάντα μαζί σας την ταυτότητα διαβητικού



Να θυμάστε ότι το αλκοόλ μπορεί να μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα

Κάπνισμα

Το κάπνισμα βλάπτει την υγεία, ιδιαίτερα στα άτομα με διαβήτη. Η διακοπή του καπνίσματος συνιστάται θερμά στα άτομα με διαβήτη Τύπου 2, καθώς μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης, καρδιοπάθειας ή αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου.



Ζητήστε πληροφορίες από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας σχετικά με τον καλύτερο τρόπο διακοπής του καπνίσματος.



Διακόπτοντας το κάπνισμα, μπορείτε να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισης επιπλοκών, όπως καρδιακή προσβολή ή αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Ασθένεια

Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας όταν είστε άρρωστοι. Εάν η διαχείριση του διαβήτη σας δεν είναι η ενδεδειγμένη, μπορεί να αυξηθεί ο κίνδυνος κρουρολογήματος, γρίπης ή λοίμωξης.

Συμβουλές για τη διαχείριση του διαβήτη όταν είστε άρρωστοι



Να ελέγχετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα πιο συχνά όταν είστε άρρωστοι – τουλάχιστον τέσσερις φορές την ημέρα, διότι η ασθένεια ενδέχεται να επηρεάσει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.



Να παραμένετε επαρκώς ενυδατωμένοι και να καταναλώνετε τουλάχιστον 8-10 ποτήρια υγρών την ημέρα, όπως νερό, τσάι ή καφέ.



Προσπαθήστε να συνεχίσετε να τρώτε, αλλά εάν δεν μπορείτε να κρατήσετε το φαγητό και νιώθετε ναυτία, αντικαταστήστε τα γεύματα με μικρά σνακ, δισκία γλυκόζης ή ροφήματα με ζάχαρη (όχι διαιτητικά).



Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν δεν είστε βέβαιοι για το τι πρέπει να κάνετε και εάν χρειάζεται να προσαρμόσετε τη δόση των αντιδιαβητικών φαρμάκων σας.

Ζώντας καλά με διαβήτη τύπου 2

Οδήγηση

Το να έχετε διαβήτη δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πρέπει να εγκαταλείψετε την οδήγηση.

Συμβουλές για την οδήγηση



Να ελέγχετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα προτού αναχωρήσετε



Εάν το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα είναι κάτω από 90 mg/dL, μην οδηγήσετε



Να κάνετε τακτικές στάσεις και διαλείμματα κάθε 2 ώρες στα ταξίδια μεγάλης διάρκειας. Να ελέγχετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα κάθε φορά που σταματάτε



Να έχετε στο αυτοκίνητο μερικά τρόφιμα με ζάχαρη (δισκία γλυκόζης, ρόφημα με ζάχαρη) ή αμυλούχα τρόφιμα (αποξηραμένα φρούτα ή μπισκότα)



Να τηρείτε τις συνήθειες ώρες των γευμάτων και σνακ – μην τα καθυστερείτε

Οδήγηση και υπογλυκαιμία

Μην οδηγείτε εάν δεν είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τα πρώιμα προειδοποιητικά σημεία της υπογλυκαιμίας. Εάν οδηγείτε και νομίζετε ότι ενδέχεται να παρουσιάσετε υπογλυκαιμία, κάνετε τα εξής:

- βρείτε ένα ασφαλές σημείο για να σταματήσετε το συντομότερο δυνατό
- βγάλτε τα κλειδιά από τη μηχανή και πηγαίστε στη θέση του συνοδηγού
- φάτε ή πιείτε κάτι που περιέχει πολλή ζάχαρη, όπως ένα μικρό ποτήρι με κάποιο ρόφημα με ζάχαρη (όχι διαιτητικό) ή 4–5 δισκία γλυκόζης
- όταν αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα, καταναλώστε ένα αμυλούχο σνακ, όπως ένα φρούτο, ένα μπισκότο ή ένα σάντουιτς, για να διατηρήσετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα
- ελέγξτε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και μην οδηγήσετε εάν είναι κάτω από 90 mg/dL
- δεν πρέπει να οδηγήσετε για τουλάχιστον 45 λεπτά αφότου αναρρώσετε από ένα επεισόδιο υπογλυκαιμίας, γιατί τα αντανακλαστικά σας είναι πιο αργά

Πηγαίνοντας διακοπές

Εάν πρόκειται να πάτε διακοπές στο εξωτερικό, θα πρέπει να επισκεφτείτε τον γιατρό σας προτού αναχωρήσετε. Εκείνος θα σας δώσει συμβουλές και θα σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για το ταξίδι σας.

Συμβουλές για τα ταξίδια



Κανονίστε να δείτε τον γιατρό σας τουλάχιστον δύο εβδομάδες πριν αναχωρήσετε, για να λάβετε συμβουλές σχετικά με τα εξής:

- εμβολιασμοί
- προγραμματισμός γευμάτων κατά τη διάρκεια του ταξιδιού
- ταξίδι σε μεγάλες αποστάσεις
- τρόφιμα σε άλλες χώρες
- φύλαξη της ινσουλίνης κατά τη διάρκεια του ταξιδιού
- τζετ λαγκ και η επίδρασή του στις ώρες των γευμάτων και στο πότε χρειάζεται να κάνετε την ένεση της ινσουλίνης



Εάν ταξιδεύετε μόνοι, ενημερώστε το προσωπικό του ξενοδοχείου ότι έχετε διαβήτη Τύπου 2 σε περίπτωση που αισθανθείτε αδιαθεσία



Για τα αεροπορικά ταξίδια:

- να έχετε μια επιστολή από τον γιατρό σας στην οποία να επεξηγείται η ανάγκη να έχετε μαζί σας σύριγγες ή άλλες συσκευές χορήγησης ενέσεων, ινσουλίνη και οποιοδήποτε άλλο φάρμακο
- να έχετε όλα τα αντιδιαβητικά φάρμακα μαζί σας ως χειραποσκευή για την περίπτωση που χαθούν οι αποσκευές σας ή προκληθεί φθορά στα φάρμακα μέσα στις αποσκευές σας



Να έχετε πάντα μαζί σας την ταυτότητα διαβητικού.



Να έχετε μαζί σας διπλάσια ποσότητα ιατρικών προμηθειών από αυτή που θα χρησιμοποιούσατε υπό κανονικές συνθήκες για τον διαβήτη και μάθετε πού μπορείτε να βρείτε προμήθειες ινσουλίνης στον προορισμό σας σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης



Όταν κάνει ζέστη, να ελέγχετε τακτικά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και να καταναλώνετε άφθονο νερό, τσάι ή καφέ

Τα ταξίδια σε ζεστά ή κρύα κλίματα μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο δράσης της ινσουλίνης και τη λειτουργία του μετρητή της γλυκόζης στο αίμα. Απευθυνθείτε στον γιατρό ή τον νοσοκόμο σας εάν έχετε οποιοσδήποτε απορίες.

Η διαβητολογική σας ομάδα

Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω χώρο για να γράψετε τα στοιχεία επικοινωνίας της διαβητολογικής σας ομάδας.



Γιατρός (γενικός ιατρός)

Ένας τοπικός γιατρός, ο οποίος επιβλέπει τη φροντίδα και τη θεραπεία σας και μπορεί να σας παραπέμψει σε διαβητολόγο.

Όνοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:



Διαβητολόγος

Ένας γιατρός που είναι ειδικευμένος στην αντιμετώπιση ασθενών με διαβήτη.

Όνοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:



Φαρμακοποιός

Ένας πιστοποιημένος φαρμακοποιός στο τοπικό φαρμακείο που προμηθεύει και επιτηρεί την αντιδιαβητική φαρμακευτική αγωγή σας.

Όνοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:



Διατροφολόγος

Ένας ειδικός που μπορεί να σας παρέχει υποστήριξη και συμβουλές σχετικά με τις διατροφικές αλλαγές που είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση του διαβήτη.

Όνοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:



Ποδίατρος

Ένας ειδικός που μπορεί να σας συμβουλευσει σχετικά με την αντιμετώπιση οποιωνδήποτε επιπλοκών στα πόδια και στα κάτω άκρα λόγω του διαβήτη.

Όνοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:



Οφθαλμίατρος

Ένας γιατρός που ειδικεύεται στα μάτια, ο οποίος μπορεί να ελέγχει την όρασή σας και να παρέχει θεραπείες, εάν χρειάζεται.

Όνοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:



Ψυχολόγος

Ένας ειδικός που μπορεί να παρέχει συναισθηματική στήριξη εάν ο διαβήτης έχει αρνητική επίδραση στην καθημερινή ζωή σας.

Όνοματεπώνυμο:

Τηλέφωνο:

Λίστα ελέγχου για τη φροντίδα της υγείας σας

Ελέγξτε τον διαβήτη – μην αφήνετε να ελέγχει αυτός εσάς.

Η φροντίδα της γενικής υγείας σας είναι σημαντική για τη διαχείριση του διαβήτη και οι τακτικές εξετάσεις είναι βασικές για αυτό. Χρησιμοποιήστε την παρακάτω λίστα ελέγχου για να είστε βέβαιοι ότι λαμβάνετε τη βέλτιστη φροντίδα και υποστήριξη.

Εξέταση αίματος για HbA_{1c}

Αυτή η εξέταση αίματος μετρά τα μέσα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα τους τελευταίους 2–3 μήνες. Είναι ένας καλός δείκτης του πόσο καλά ελέγχεται ο διαβήτης.

Έλεγχος της αρτηριακής πίεσης

Ο διαβήτης αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και νεφροπάθειας. Η υψηλή αρτηριακή πίεση αυξάνει περαιτέρω αυτόν τον κίνδυνο, επομένως πρέπει να ελέγχετε την πίεσή σας σε τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να εντοπισθεί έγκαιρα κάποιο πρόβλημα.

Έλεγχος της χοληστερόλης

Τα άτομα με διαβήτη είναι πιο πιθανό να έχουν υψηλή χοληστερόλη, η οποία είναι μια λιπαρή ουσία στο αίμα. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, επομένως πρέπει να γίνεται έλεγχος μία φορά τον χρόνο για την έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση.

Έλεγχος της νεφρικής λειτουργίας

Ο διαβήτης αυξάνει τον κίνδυνο νεφροπάθειας. Πρέπει να πραγματοποιούνται δύο εξετάσεις (μία ούρων και μία αίματος) κάθε χρόνο για να ελέγχεται εάν οι νεφροί σας λειτουργούν σωστά ή εάν έχουν υποστεί βλάβη.

Υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος

Ο διαβήτης αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και το κάπνισμα αυξάνει αυτόν τον κίνδυνο ακόμη περισσότερο, επομένως η διακοπή του καπνίσματος θα ήταν ευεργετική.

Προσυμπτωματικός οφθαλμολογικός έλεγχος σε άτομο με διαβήτη

Η απώλεια όρασης είναι συχνή στα άτομα με διαβήτη. Εάν παρατηρήσετε οποιοσδήποτε μεταβολές ή έχετε θαμπή όραση πρέπει να επικοινωνήσετε με τον γιατρό που σας παρακολουθεί ο οποίος θα σας παραπέμψει σε οφθαλμίατρο.

Έλεγχος των ποδιών και των κάτω άκρων

Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα νεύρα και στα αιμοφόρα αγγεία των ποδιών, που σημαίνει ότι μπορεί να μη συνειδητοποιήσετε ότι έχετε χτυπήσει, ή ότι τα κοψίματα και οι πληγές μπορούν εύκολα να μολυνθούν. Είναι σημαντικό να υποβάλλεστε σε τακτικούς ελέγχους από ποδίατρο (ειδικός για τα πόδια) προκειμένου να αντιμετωπιστούν εγκαίρως οποιαδήποτε προβλήματα.

Αντιγριπικό εμβόλιο

Μια φορά το χρόνο θα πρέπει να κάνετε το αντιγριπικό εμβόλιο, καθώς ο διαβήτης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης κάποιας άλλης σοβαρής ασθένειας εάν έχετε γρίπη.

Διατροφικές συμβουλές

Εάν έχετε πολύ υψηλό βάρος στην περιοχή της κοιλιάς, αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιοπάθειας, υψηλής αρτηριακής πίεσης και υψηλής χοληστερόλης. Γι' αυτό είναι σημαντικό να διατηρείτε ένα υγιές σωματικό βάρος και ένας διατροφολόγος μπορεί να σας δώσει συμβουλές για τη διατροφή που είναι κατάλληλη για αυτόν το σκοπό.

Συναισθηματική στήριξη

Ο διαβήτης είναι μια ισόβια πάθηση και μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητά σας. Για υποστήριξη σχετικά με την αντιμετώπισή του, απευθυνθείτε στον γιατρό σας ή ζητήστε βοήθεια από ειδικό.

Βιβλιογραφικές παραπομπές: **1.** POSSASDIA. <https://glikos-planitis.gr/index.php/2022/11/14/arithmos-pasxonton-apo-sakxarodi-diaviti-stin-ellada-neotera-dedomena-apo-tin-idika-gia-to-etos-2022/>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024 **2.** NHS. Type 2 diabetes. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **3.** Diabetes UK. What is Type 2 diabetes? <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/types-of-diabetes/type-2>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **4.** NHS. Type 2 diabetes symptoms. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/symptoms/>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **5.** Diabetes UK. Risk factors. <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/types-of-diabetes/type-2/diabetes-risk-factors>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **6.** NHS. Type 2 diabetes - health problems. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/health-problems/>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **7.** Diabetes UK. Diabetes complications. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024 **8.** NHS. Understanding medication. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/understanding-medication/>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **9.** Diabetes UK. Diabetes treatment. <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/diabetes-treatments>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **10.** NHS. Food and keeping active. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/food-and-keeping-active/>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **11.** Diabetes UK. Hypos. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **12.** NHS. Low blood sugar (hypoglycaemia). <https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **13.** Diabetes UK. Living with diabetes. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/healthy-eating>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **14.** Diabetes UK. Illness. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/illness>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **15.** Diabetes UK. Driving. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/driving>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **16.** Diabetes UK. Travel and diabetes. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/travel>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **17.** NHS. Regular check-ups. <https://www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes/going-regular-check-ups/>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **18.** Diabetes UK. Managing your diabetes - 15 healthcare essentials. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/care-to-expect>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024. **19.** Diabetes UK. Driving and diabetes <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/driving>. Ημερ/νία τελευταίας πρόσβασης: Μάρτιος 2024.

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

sanofi

Sanofi-Aventis Μονοπρόσωπη ΑΕΒΕ
Λεωφ. Συγγρού 348, Κτίριο Α', 176 74 Καλλιθέα,
Τηλ.: 210 90 01 600, Fax: 210 9249 129, www.sanofi.gr