



Διαχείριση του διαβήτη σας

Περιεχόμενα

Διαχείριση του διαβήτη σας- εισαγωγή **σελίδα 5**

Διαβήτη τύπου 1 και 2 **σελίδα 6**

Επιπλοκές **σελίδα 9**

Χαμηλό σάκχαρο αίματος και υψηλό σάκχαρο αίματος **σελίδα 9**

Βλάβη στα νεύρα **σελίδα 10**

Προβλήματα των κάτω άκρων **σελίδα 10**

Νεφροπάθεια **σελίδα 11**

Καρδιοπάθεια **σελίδα 12**

Εγκεφαλικό επεισόδιο **σελίδα 13**

Επιπλοκές των ματιών **σελίδα 14**

Γλαύκωμα **σελίδα 15**

Καταρράκτης **σελίδα 15**

Αμφιβληστροειδοπάθεια **σελίδα 15**

Έλεγχος του διαβήτη **σελίδα 17**

Παρακολούθηση της γλυκόζης του αίματος **σελίδα 18**

Γιατί πρέπει να εξετάζεστε; **σελίδα 18**

Πότε πρέπει να εξετάζεστε; **σελίδα 19**

Εξέταση πριν και μετά τα γεύματα **σελίδα 21**

Εξέταση πριν και μετά τη σωματική δραστηριότητα **σελίδα 22**

Εξέταση πριν και μετά τη λήψη φαρμάκων **σελίδα 22**

Εξέταση πριν και μετά την κατανάλωση αλκοόλ **σελίδα 23**

Εξέταση κατά τη διάρκεια περιόδων άγχους **σελίδα 23**

Εξέταση κατά τη διάρκεια περιόδων ασθενείας **σελίδα 23**

Άσκηση **σελίδα 26**

Σωστή διατροφή **σελίδα 29**



Εισα

Η γνώση είναι δύναμη.

γωγή

Τα καλά νέα είναι ότι ο διαβήτης είναι μια πάθηση για την οποία γνωρίζουμε πολλά και μπορείτε να κάνετε πράγματα για να τη διαχειριστείτε.

Το φυλλάδιο που κρατάτε στα χέρια σας έχει σχεδιαστεί για να σας εκπαιδεύσει / ενημερώσει σχετικά με τις επιπλοκές που μπορούν να προκύψουν από το διαβήτη και τις επιλογές που έχετε για να μειώσετε τους κινδύνους αυτούς και να διαχειριστείτε επιτυχώς την πάθηση.

Η διάγνωση διαβήτη μπορεί να αποτελέσει μια πρόκληση στη ζωή σας καθώς η σκέψη των αλλαγών στον τρόπο ζωής σας και των επιπτώσεων που μπορεί να έχει ο διαβήτης στο μέλλον σας είναι πιθανόν να σας τρομάζει.

Η διαδικασία ελέγχου του διαβήτη περιλαμβάνει την υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και άσκησης, την τακτική παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης του αίματός σας και, για κάποιους ανθρώπους, τη χορήγηση ενέσεων ινσουλίνης ή άλλων φαρμάκων.

Στην αρχή, σχεδόν όλοι πιστεύουν ότι δεν θα μπορέσουν ποτέ να κάνουν μόνοι τους την εξέταση του σακχάρου του αίματος ή τις ενέσεις ινσουλίνης που χρειάζονται για να παραμείνουν ρυθμισμένοι. Όμως, αφού συμβουλευτείτε τους γιατρούς και μάθετε περισσότερο για το διαβήτη, αυτά τα πράγματα θα αρχίσουν να σας φαίνονται λιγότερο δύσκολα.

Η γνώση είναι δύναμη. Η κατανόηση των κινδύνων για μελλοντικές επιπλοκές μπορεί να σας οδηγήσει στο να κάνετε τις σωστές ενέργειες για την υγεία σας σήμερα.

Η ορμόνη ινσουλίνη επιτρέπει στα κύτταρα του αίματός σας να απορροφήσουν και να χρησιμοποιήσουν τη γλυκόζη (σάκχαρο) του αίματος ως πηγή ενέργειας. Σε συνθήκες κανονικής λειτουργίας, απελευθερώνεται η κατάλληλη ποσότητα ινσουλίνης αναλογικά με την ποσότητα γλυκόζης που προέρχεται από το φαγητό το οποίο καταναλώνετε.

Ο διαβήτης επηρεάζει όλα τα μέρη του σώματός σας και μπορεί να προκαλέσει στο μέλλον επιπλοκές στην υγεία σας. Η ιατρική έρευνα έχει δείξει πως, με τον προσεκτικό έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα σας, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης των επιπλοκών αυτών.

διαβήτης τύπου 1

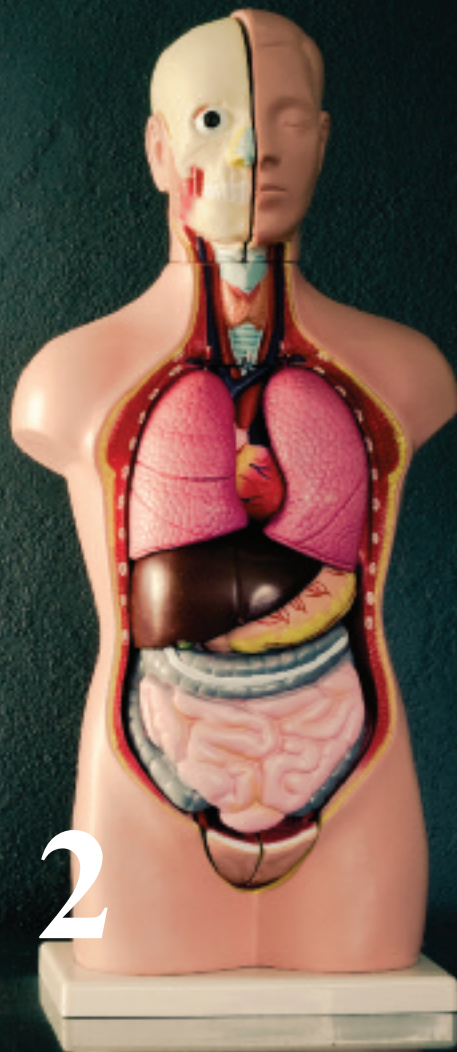
Ο διαβήτης τύπου 1 εμφανίζεται όταν βλαφθούν τα κύτταρα του παγκρέατος που παράγουν κανονικά ινσουλίνη, προκαλώντας την παραγωγή μικρής ποσότητας ή την παύση της παραγωγής ινσουλίνης. Η διάγνωσή του γίνεται συνήθως σε πολύ νεαρή ηλικία, αν και μπορεί να προκύψει οποιαδήποτε στιγμή και να αναπτυχθεί πολύ γρήγορα. Ο έλεγχος του διαβήτη τύπου 1 γίνεται με ενέσεις ινσουλίνης που χρησιμοποιούνται για την ρύθμιση της ποσότητας γλυκόζης στο αίμα.

διαβήτης τύπου 2

Στο διαβήτη τύπου 2, είτε το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη είτε τα κύτταρα του σώματος είναι ανθεκτικά στην ινσουλίνη, ενώ μπορεί να συμβαίνουν και τα δύο ταυτόχρονα. Ο διαβήτης τύπου 2 αναπτύσσεται αργά, κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος.

Διαβήτης τύπου 1

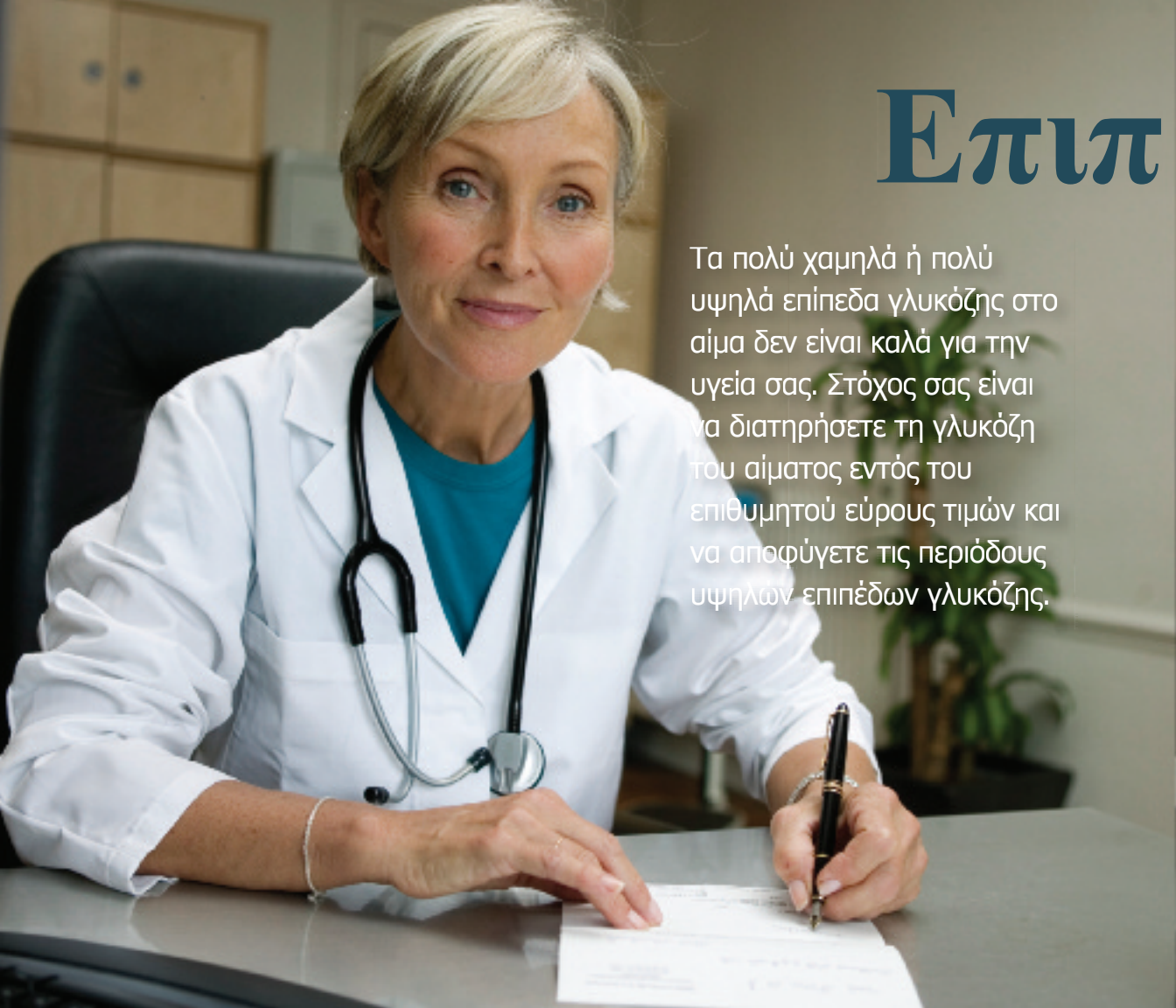
Ο προσεκτικός έλεγχος του διαβήτη μπορεί να γίνει με την κατανάλωση των κατάλληλων τροφών, την τακτική άσκηση, τη συχνή εξέταση της γλυκόζης του αίματος όπως και τη χρήση ινσουλίνης ή άλλων φαρμάκων όταν αυτό είναι απαραίτητο.



και τύπου 2

Επιπ

Τα πολύ χαμηλά ή πολύ υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα δεν είναι καλά για την υγεία σας. Στόχος σας είναι να διατηρήσετε τη γλυκόζη του αίματος εντός του επιθυμητού εύρους τιμών και να αποφύγετε τις περιόδους υψηλών επιπέδων γλυκόζης.



ΛΟΚΕΣ

Τα πολύ υψηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος καταστρέφουν το σώμα με την πάροδο του χρόνου.

Χαμηλό σάκχαρο του αίματος

Τα πολύ χαμηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος μπορούν να οδηγήσουν σε υπογλυκαιμία. Τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας ποικίλουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά συνήθως περιλαμβάνουν εφίδρωση, πείνα, άγχος, τρέμουλο, ωχρότητα και γρήγορο καρδιακό κτύπο. Η σοβαρή υπογλυκαιμία μπορεί να οδηγήσει σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης, προκαλώντας απώλεια των αισθήσεων ή κώμα.

Υψηλό σάκχαρο του αίματος

Ο μη έλεγχος του διαβήτη και η μη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα προκαλούν ένα ντόμινο αρνητικών επιπτώσεων σε ολόκληρο το σώμα του ανθρώπου. Είναι σημαντικό να ελαχιστοποιήσετε όσο περισσότερο μπορείτε τις περιόδους υψηλών επιπέδων γλυκόζης του αίματος σε όλη τη διάρκεια της ζωής σας. Η εξέταση αποτελεί ένα εργαλείο για να ελέγχετε τον οργανισμό σας και την ποιότητα ζωής σας.

Τα πολύ υψηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος καταστρέφουν το σώμα με την πάροδο του χρόνου. Η υψηλή γλυκόζη στο αίμα καταστρέφει τα αιμοφόρα αγγεία και εμποδίζει την κυκλοφορία, οδηγώντας σε καρδιοπάθεια, βλάβη στα νεύρα, νεφροπάθεια και βλάβη στα μάτια.

Τα κύτταρα του νευρικού συστήματος, της καρδιάς, των αιμοφόρων αγγείων και των νεφρών μπορούν να απορροφήσουν ελεύθερα γλυκόζη χωρίς ινσουλίνη. Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης μπορούν να προκαλέσουν καταστροφές σε αυτά τα κύτταρα, παρεμβαίνοντας στη φυσιολογική λειτουργία τους, τη μεταφορά θρεπτικών συστατικών και την παραγωγή βασικών ενζύμων. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι τόσο σημαντικό να αποφεύγετε τις παρατεταμένες περιόδους υψηλής γλυκόζης στο αίμα και να διατηρείτε τα επίπεδα γλυκόζης εντός φυσιολογικών ορίων όσο περισσότερο μπορείτε σε καθημερινή βάση.

Βλάβη στα νεύρα (νευροπάθεια)

Υψηλά επίπεδα γλυκόζης για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στα τοιχώματα των μικροσκοπικών αιμοφόρων αγγείων που τροφοδοτούν τα νεύρα. Ορισμένοι άνθρωποι με βλάβη στα νεύρα αναπτύσσουν συμπτώματα όπως άλγος, μυρμηκίαση ή μούδιασμα – απώλεια αίσθησης – στα άνω και τα κάτω άκρα. Προβλήματα των νεύρων μπορούν να προκύψουν σε κάθε σύστημα οργάνων, όπως το πεπτικό σύστημα, η καρδιά και τα γεννητικά όργανα.



Προβλήματα των κάτω άκρων

Η βλάβη στα νεύρα είναι μια συχνή κατάσταση εξαιτίας της οποίας τόσα πολλά άτομα με διαβήτη αναπτύσσουν προβλήματα στα κάτω άκρα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές. Η κακή κυκλοφορία και οι αλλαγές στο σχήμα των πελμάτων ή δαχτύλων σας μπορούν επίσης να προκαλέσουν προβλήματα.

Τα νεύρα που ελέγχουν τη λιπαρότητα και την υγρασία στα κάτω άκρα σας μπορούν να υποστούν βλάβη, προκαλώντας εξαιρετική ξηρότητα στο δέρμα των κάτω άκρων. Για να καταπολεμήσετε την υγρασία, μετά το μπάνιο, στεγνώστε τα πόδια σας και εγκλωβίστε την εναπομένουσα υγρασία με μια λεπτή στρώση απλής βαζελίνης, μια άοσμη κρέμα χεριών ή άλλα παρόμοια προϊόντα.

Επίσης, οι κάλοι εμφανίζονται πιο συχνά και δημιουργούνται ταχύτερα στα κάτω άκρα των ατόμων με διαβήτη. Η καλύτερη λύση είναι να χρησιμοποιείτε μια ελαφρόπετρα καθημερινά για να αντιμετωπίζετε τους κάλους. Εάν οι κάλοι συνεχίζουν να εμφανίζονται, απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία της υγείας για να τους φροντίσει.

Νεφροπάθεια

Στα νεφρά υπάρχουν εκατομμύρια μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία με σπές τα οποία λειτουργούν ως ένα σύστημα φιλτραρίσματος για τα άχρηστα υποπροϊόντα του οργανισμού μας, ενώ παράλληλα διατηρούν τη ροή σημαντικών πρωτεϊνών και ερυθροκυττάρων στο αίμα μας. Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα κάνουν τα νεφρά να φιλτράρουν υπερβολικές ποσότητες αίματος. Αυτή η επιπρόσθετη εργασία επιβαρύνει τα φίλτρα. Μετά από πολλά χρόνια, αρχίζουν να εμφανίζουν διαρροές, και έτσι πολύτιμη πρωτεΐνη χάνεται στα ούρα. Η παρουσία μικρών ποσοτήτων πρωτεΐνης στα ούρα ονομάζεται μικρολευκωματινουρία.

Όταν η διάγνωση της νεφροπάθειας γίνεται έγκαιρα (στο στάδιο της μακρολευκωματινουρίας), διάφορες θεραπείες μπορούν να αποτρέψουν την επιδείνωση της νεφροπάθειας. Η παρουσία μεγαλύτερων ποσοτήτων πρωτεΐνης στα ούρα ονομάζεται μακρολευκωματινουρία. Όταν η διάγνωση της νεφροπάθειας γίνεται αργότερα (στο στάδιο της μακρολευκωματινουρίας), συνήθως ακολουθεί η νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, ή ESRD.

Με την πάροδο του χρόνου, η πίεση της υπερλειτουργίας κάνει τα νεφρά να χάσουν την ικανότητα να φιλτράρουν το αίμα. Τότε, αρχίζουν να σχηματίζονται υπολείμματα στο αίμα. Τελικά, επέρχεται νεφρική ανεπάρκεια. Αυτή η ανεπάρκεια, η ESRD, είναι πολύ σοβαρή. Ένα άτομο με ESRD χρειάζεται μεταμόσχευση νεφρού ή μηχανικό φιλτράρισμα του αίματός του (αιμοκάθαρση).

Ποιοι άνθρωποι εμφανίζουν νεφροπάθεια;

Η ανεπαίσθητη βλάβη των νεφρών μπορεί να ξεκινήσει εντός περίπου ενός χρόνου από την εμφάνιση διαβήτη τύπου 1 και να υφίσταται όταν γίνεται η διάγνωση του τύπου 2, αλλά συνήθως μεσολαβεί διάστημα 5 έως 10 ετών πριν εξελιχθεί σε σημαντικό πρόβλημα. Δεν αναπτύσσουν νεφροπάθεια όλα τα άτομα με διαβήτη. Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ανάπτυξη νεφροπάθειας είναι η κληρονομικότητα, ο έλεγχος του σακχάρου στο αίμα και η αρτηριακή πίεση. Όσο καλύτερα ελέγχει ένας άνθρωπος το διαβήτη και την αρτηριακή του πίεση, τόσο μικρότερες είναι οι πιθανότητες να αναπτύξει νεφροπάθεια.

Καρδιοπάθεια

Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα καταστρέφουν τα αιμοφόρα αγγεία και προκαλούν τη στένωσή τους με το χρόνο, εμποδίζοντας την κυκλοφορία και ευνοώντας τις αποφράξεις. Σύμφωνα με την Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία, τα άτομα με διαβήτη έχουν 2 έως 4 φορές υψηλότερα ποσοστά θανάτου από καρδιοπάθεια σε σχέση με τους ενήλικες που δεν έχουν διαβήτη.

Επίσης, τα άτομα με διαβήτη έχουν την τάση να αναπτύσσουν καρδιοπάθεια ή να υφίστανται εγκεφαλικά επεισόδια σε μικρότερη ηλικία από τους άλλους ανθρώπους. Κάποιες έρευνες έχουν δείξει ότι οι πιθανότητες για έμφραγμα ενός ατόμου με διαβήτη μέσης ηλικίας είναι ίδιες σε σχέση με ένα άτομο που δεν έχει διαβήτη και έχει ήδη υποστεί ένα έμφραγμα.

Ο διαβήτης συνδέεται επίσης με την υψηλή αρτηριακή πίεση. Τόσο ο διαβήτης όσο και η υψηλή αρτηριακή πίεση αυξάνουν τον κίνδυνο



καρδιοπάθειας, εγκεφαλικού επεισοδίου, νεφροπάθειας και ασθένειας των ματιών. Για να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, εκτός από την ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, θα πρέπει να βελτιώσετε τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερόλης σας. Επίσης, η διατήρηση φυσιολογικού βάρους ή η απώλεια βάρους και η διακοπή του καπνίσματος θα βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου υψηλής αρτηριακής πίεσης και καρδιοπάθειας.

Φροντίστε να παρακολουθείτε τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας, της χοληστερόλης και της αρτηριακής σας πίεσης. Πρέπει επίσης να ελέγχετε τη χοληστερόλη σας τουλάχιστον μία φορά ετησίως και την αρτηριακή σας πίεση σε κάθε επίσκεψη στο γιατρό.

Εκτός από την καθημερινή παρακολούθηση της γλυκόζης του αίματος, απαραίτητη είναι μία εξέταση γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1c) τουλάχιστον 2 φορές ετησίως. Ειδικά στον διαβήτη τύπου 1 η σύσταση είναι να γίνεται εξέταση γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης ανά 3μηνο. Το ίδιο ισχύει και στον τύπο 2 όταν ακολουθείται σχήμα ινσουλίνης. Η εξέταση αυτή δείχνει το μέσο επίπεδο γλυκόζης στο αίμα κατά τους τελευταίους 3 μήνες. Τα επιθυμητά εύρη τιμών αναφέρονται στον πίνακα της σελίδας 20.

Εγκεφαλικό επεισόδιο

Τα άτομα με διαβήτη έχουν δύο έως τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να υποστούν εγκεφαλικό επεισόδιο σε σχέση με τα μη διαβητικά άτομα, σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) των ΗΠΑ.

Τα άτομα με διαβήτη ανήκουν σε υψηλή ομάδα κινδύνου σε ό,τι αφορά εγκεφαλικά επεισόδια επειδή η υπερβολική γλυκόζη (σάκχαρο του αίματος) ή ινσουλίνη (ορμόνη που ρυθμίζει τη γλυκόζη) στο αίμα μπορεί να καταστρέψει τις αρτηρίες που μεταφέρουν οξυγόνο στον εγκέφαλο. Επίσης, τα άτομα με διαβήτη έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από αρτηριακή πίεση, παχυσαρκία, στεφανιαία νόσο και πολλά άλλα νοσήματα που αποτελούν παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο. Και πάλι, ο έλεγχος των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, της αρτηριακής πίεσης και του βάρους μπορεί να μειώσει τους κινδύνους αυτούς.





Επιπλοκές των ματιών

Τα άτομα με διαβήτη ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου σε ό,τι αφορά επιπλοκές των ματιών. Πράγματι, ο διαβήτης είναι η κύρια αιτία τύφλωσης σε ανθρώπους ηλικίας 20-74 ετών. Τα τρία βασικά προβλήματα που μπορούν να αναπτύξουν και θα πρέπει να γνωρίζουν τα άτομα με διαβήτη είναι ο καταρράκτης, το γλαύκωμα και η αμφιβληστροειδοπάθεια. Εάν έχετε διαβήτη, πρέπει να πραγματοποιείτε μία πλήρη εξέταση των ματιών σας τουλάχιστον μία φορά ετησίως.

Γλαύκωμα

Το γλαύκωμα παρουσιάζεται όταν υπάρχει σταδιακή αύξηση της πίεσης των υγρών εντός των ματιών. Αυτό προκαλεί βλάβη στο οπτικό νεύρο, οδηγώντας σε απώλεια όρασης και πιθανώς τύφλωση. Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην αποτροπή σοβαρής απώλειας όρασης. Τα άτομα με διαβήτη έχουν 40% περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από γλαύκωμα σε σχέση με τα άτομα που δεν έχουν διαβήτη. (Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία).

Καταρράκτης

Ο καταρράκτης είναι ένα "νέφος" πάνω από το φακό του ματιού σας, το οποίο είναι συνήθως διαυγές. Ο φακός εστιάζει φως στον αμφιβληστροειδή χιτώνα. Ο καταρράκτης κάνει να φαίνονται θολά όλα όσα βλέπετε. Για την αφαίρεση του καταρράκτη χρειάζεται χειρουργική επέμβαση. Κατά τη διάρκεια της επέμβασης, αφαιρείται ο φακός σας και τοποθετείται ένας πλαστικός φακός, που μοιάζει με φακό επαφής. Ο πλαστικός φακός μένει μόνιμα μέσα στο μάτι σας. Η εγχείρηση καταρράκτη σας βοηθά να βλέπετε και πάλι καθαρά. Τα άτομα με διαβήτη έχουν διπλάσιες πιθανότητες να αναπτύξουν καταρράκτη, και μάλιστα σε μικρότερη ηλικία και με ταχύτερη εξέλιξη.

Αμφιβληστροειδοπάθεια

Η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι μία από τις κύριες αιτίες τύφλωσης ενηλίκων στην Αμερική. Προκαλείται από αλλαγές των αιμοφόρων αγγείων του αμφιβληστροειδούς χιτώνα. Σε κάποιους ανθρώπους με διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, ενδέχεται τα αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς να εμφανίσουν διόγκωση και διαρροή υγρού, ενώ σε άλλους αναπτύσσονται νέα μη φυσιολογικά αιμοφόρα αγγεία στην επιφάνεια του αμφιβληστροειδούς χιτώνα. Οι αλλαγές αυτές μπορούν να προκαλέσουν ελάττωση όρασης ή τύφλωση.

Η ιατρική έρευνα έχει δείξει ότι οι κίνδυνοι αυτοί μπορούν να μειωθούν σημαντικά. Ένας καλύτερος έλεγχος των επιπέδων σακχάρου στο αίμα επιβραδύνει την έναρξη και την εξέλιξη αμφιβληστροειδοπάθειας, και μειώνει την ανάγκη για επέμβαση με λέιζερ στις περιπτώσεις σοβαρής αμφιβληστροειδοπάθειας.

Εάν έχετε διαβήτη, πρέπει να πραγματοποιείτε μία πλήρη εξέταση των ματιών σας τουλάχιστον μία φορά ετησίως.

Έλεγχος του

1

Συχνή μέτρηση, με αυτοεξέταση, των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας.

2

Υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και άσκησης.

3

Διαχείριση της ινσουλίνης σας και άλλων φαρμάκων σε συνεργασία με το γιατρό σας, βάσει των μεταβαλλόμενων αναγκών σας.

διαβήτη

Ο αυστηρός έλεγχος του διαβήτη σας μπορεί να αποτρέψει ή να επιβραδύνει την εξέλιξη πολλών επιπλοκών του διαβήτη, χαρίζοντάς σας επιπλέον χρόνια υγιούς και δραστήριας ζωής.

4

Εξέταση σε τακτική βάση: χοληστερόλη - ετήσια, αρτηριακή πίεση - σε κάθε επίσκεψη στο γιατρό, και HbA1c - 2-4 φορές το χρόνο.



Γιατί πρέπει να εξετάζεστε

Η παρακολούθηση της γλυκόζης του αίματος είναι το κύριο εργαλείο που έχετε στη διάθεσή σας για να ελέγχετε το διαβήτη. Η συχνή εξέταση των επιπέδων γλυκόζης του αίματός σας παρέχει πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο η διατροφή σας, η άσκηση, τα φάρμακα, το άγχος και άλλοι παράγοντες του τρόπου ζωής επηρεάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας, οπότε και μπορείτε να κάνετε τις κατάλληλες προσαρμογές και να βελτιώσετε τον γλυκαιμικό έλεγχο σε καθημερινή βάση. Η εξέταση είναι επίσης σημαντική ώστε να μπορείτε να διατηρήσετε τα άρτια αποτελέσματα, μόλις επιτευχθούν οι στόχοι ελέγχου.

Οι μετρητές της γλυκόζης του αίματος έχουν ζωτική σημασία στην καθημερινή παρακολούθηση της γλυκόζης. Η εξέταση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα μπορεί να σας φαίνεται δύσκολη αρχικά αλλά γίνεται συνεχώς ευκολότερη καθώς περνάει ο καιρός και το τρύπημα του δακτύλου γίνεται, πλέον, σχεδόν ανώδυνο.

Με την πάροδο του χρόνου, η εξέταση της γλυκόζης του αίματος μπορεί να γίνει όπως το βούρτσισμα των δοντιών σας ή το μάνιο σας - άλλη μια καθημερινή συνήθεια για την υγεία σας. Κάποια στιγμή, μπορεί ακόμα και να νιώσετε

όμορφα για το γεγονός ότι μπορείτε να ελέγχετε το διαβήτη σας μόνοι σας. Όταν μπορείτε να ρυθμίσετε τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας, πιθανώς θα αισθανθείτε σε μεγαλύτερη φόρμα και με περισσότερη ενέργεια.

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε την εξέταση οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Ωστόσο, καλό θα είναι να την κάνετε σε συγκεκριμένες ώρες κάθε μέρα, όπως αναλύεται στην επόμενη ενότητα. Η διατήρηση ενός ημερολογίου με τα αποτελέσματά σας είναι ζωτικής σημασίας. Δείχνοντας αυτό το ημερολόγιο στο γιατρό σας θα έχετε μια καλή εικόνα της ανταπόκρισης του οργανισμού σας στο πρόγραμμα αντιμετώπισης του διαβήτη.

Θα μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στο αρχείο σας, για να δείτε αν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας είναι πολύ χαμηλά ή πολύ υψηλά για πολλές διαδοχικές μέρες την ίδια ώρα, και να κάνετε έτσι τις κατάλληλες προσαρμογές. Η εξέταση είναι το πιο ισχυρό εργαλείο που έχετε στη διάθεσή σας ως διαβητικοί για να επανακτήσετε την υγεία σας, αλλά θα πρέπει να ενεργείτε βάσει των πληροφοριών που αποκομίζετε από την εξέτασή σας.

Παρακολούθη

Πότε πρέπει να εξετάζεστε

Η συχνότητα της εξέτασης ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ενδεικτικά συνιστάται από την Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία στους ασθενείς με ΣΔτ1 ή ΣΔτ2 που λαμβάνουν θεραπευτικά σχήματα όπου συμπεριλαμβάνεται βασική ινσουλίνη και δόσεις εφόδου (bolus) ή φέρουν αντλία συνεχούς έγχυσης ινσουλίνης, 3-7 μετρήσεις το 24ωρο.

Στους ασθενείς με ΣΔτ2 που αντιμετωπίζονται με μία δόση βασικής ινσουλίνης το 24ωρο, καθημερινή μέτρηση της γλυκόζης νηστείας. Εάν, παρά την ικανοποιητική ρύθμιση της γλυκόζης νηστείας, η A1c παραμένει εκτός στόχων συνιστάται μέτρηση και της μεταγευματικής γλυκόζης. Εσείς, μαζί με τον γιατρό σας, θα πρέπει να ορίσετε τη συχνότητα της εξέτασης, βάσει των αναγκών σας. Μπορεί να σας προτείνουν να εξετάζετε καθημερινά το σάκχαρο του αίματός σας με την ακόλουθη συχνότητα:

- + Πριν από κάθε γεύμα
- + 2 ώρες μετά από ένα γεύμα
- + Πριν από την κατάκλιση
- + Κατά τη διάρκεια της νύκτας (κατ' εντολή ιατρού)
- + Πριν από σωματική δραστηριότητα, για να δείτε εάν χρειάζεστε ένα σνακ
- + Κατά τη διάρκεια σωματικής δραστηριότητας και μετά από αυτή
- + Πριν και μετά τη λήψη αντιδιαβητικών φαρμάκων
- + Κατά τη διάρκεια περιόδων ασθένειας και άγχους
- + Πριν και μετά την κατανάλωση αλκοόλ
- + Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (διαβήτης κύησης)

ση της γλυκόζης του αίματος

Επιθυμητά Εύρη Τιμών

Επιθυμητές τιμές της HbA1c (εξαμηνιαία)

Κάτω από 7 %

Επιθυμητές τιμές γλυκόζης του αίματος (πολλαπλές αυτοεξετάσεις ανά ημέρα)

Πριν τα γεύματα

90 έως 130 mg/dL

2 ώρες μετά από ένα γεύμα

Λιγότερο από 180 mg/dL

Επιθυμητή τιμή αρτηριακής πίεσης (σε κάθε επίσκεψη στο γιατρό)

Κάτω από 140/80 mm Hg

Επιθυμητές τιμές λιπιδίων στο αίμα (ετήσια)

LDL (κακή) χοληστερόλη

Κάτω από 100 mg/dL

Τριγλυκερίδια

Κάτω από 150 mg/dL

HDL (καλή) χοληστερόλη

Για τους άνδρες: πάνω από 40 mg/dL

Για τις γυναίκες: πάνω από 50 mg/dL

Οι στόχοι σακχάρου και γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (A1c) δεν ισχύουν για παιδιά, αλλά θα πρέπει να συνεννοηθούν με τον ιατρό που τους παρακολουθεί για τους επιθυμητούς για αυτά στόχους

Εξέταση πριν και μετά τα γεύματα

Το φαγητό έχει άμεση επίδραση στη γλυκόζη του αίματος, οπότε είναι σημαντικό να εξετάζεστε τακτικά, πριν και μετά από τα γεύματα. Ενδεχομένως να θελήσετε να υιοθετήσετε καθημερινές εξετάσεις, πριν και μετά τα γεύματα.

Γλυκόζη νηστείας — η εξέταση πριν φάτε τη συγκεκριμένη ημέρα θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε εάν η ινσουλίνη, την οποία παράγει το σώμα σας ή την λαμβάνετε σε ενέσιμη μορφή, ελέγχει τη γλυκόζη του αίματός σας κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Προγευματική γλυκόζη — η εξέταση πριν από τα γεύματα μπορεί να βοηθήσει στη λήψη αποφάσεων σχετικά με το φαγητό και την ινσουλίνη για το επερχόμενο γεύμα. Εάν τα επίπεδα της γλυκόζης σας είναι πολύ υψηλά, αυτό μπορεί να αποτελέσει ένα επιπλέον κίνητρο για να καταναλώνετε πιο υγιεινές τροφές και για να γνωρίζετε ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγετε.

Μεταγευματική γλυκόζη — η εξέταση μετά από τα γεύματα αποκαλύπτει τον τρόπο με τον οποίο το γεύμα σας έχει επίδραση στη γλυκόζη του αίματος σας και εάν το σώμα σας έχει την κατάλληλη ποσότητα ινσουλίνης για να καλύψει το φαγητό που καταναλώσατε. Αυτή είναι η εξέταση που σας βοηθά να μάθετε τα περισσότερα πράγματα για τις διατροφικές επιλογές σας. Καθώς αρχίζετε να μαθαίνετε για το πώς να ζείτε με το διαβήτη, μπορείτε να καταγράφετε τη διατροφή σας και στη συνέχεια να βρείτε τρόπους χειρισμού των επιπέδων γλυκόζης που θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Εξέταση πριν και μετά τη σωματική δραστηριότητα

Γενικά, η άσκηση μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης και είναι ένα σημαντικό στοιχείο ελέγχου της γλυκόζης στο αίμα. Επίσης, καθώς αναπτύσσετε μυϊκό ιστό, το σώμα σας θα είναι πιο ευαίσθητο στην ινσουλίνη που εγχέετε. Παρόλο που η άσκηση συνήθως μειώνει τη γλυκόζη στο αίμα σας, εάν δεν διαθέτετε επαρκή ποσότητα ινσουλίνης, τα επίπεδα της γλυκόζης σας μπορεί να αυξηθούν. Με την εξέταση πριν και μετά την άσκηση, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης που να ταιριάζει περισσότερο στις ανάγκες σας.

Εξέταση πριν την άσκηση: Για να αποφύγετε την υπογλυκαιμία, τα επίπεδα της γλυκόζης σας πρέπει να είναι τουλάχιστον 70 mg/dL πριν ξεκινήσετε την άσκηση. Επίσης, τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 πρέπει να είναι προσεκτικά εάν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι πάνω από 250 και υπάρχουν κετόνες.

Μια καλή ιδέα είναι να ασκείστε όταν το επίπεδο της ενέργειάς σας βρίσκεται στο ζενίθ, δηλαδή συνήθως μία έως τρεις ώρες μετά τα γεύματα. Εάν το σάκχαρο του αιματός σας είναι πολύ χαμηλό, φάτε ένα σνακ πριν την άσκηση. Συζητήστε τις προσαρμογές των σνακ και των

φαρμάκων με το γιατρό σας. Επίσης, μια καλή ιδέα θα είναι να εξετάζεστε μετά την άσκηση. Με τον τρόπο αυτό, καθώς υιοθετείτε νέες καθημερινές συνήθειες, κατανοείτε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο το πρόγραμμα άσκησης επηρεάζει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας.

Είναι σημαντικό να αποκτήσετε ή να διατηρήσετε ένα φυσιολογικό βάρος. Η απώλεια των περιττών κιλών έχει ως αποτέλεσμα το σώμα σας να διαχειρίζεται αποδοτικότερα την ινσουλίνη, και, πιθανόν, να χρειάζεται μικρότερες ποσότητες αυτής. Είναι σημαντικό να εξετάζετε τη γλυκόζη του αίματος όταν χάνετε βάρος για να δείτε πόσο έχουν επηρεαστεί τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Εξέταση πριν και μετά τη λήψη φαρμάκων

Η εξέταση της γλυκόζης του αίματος μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε εάν τα φάρμακα ή οι ενέσεις ινσουλίνης που λαμβάνετε ελέγχουν τα επίπεδα γλυκόζης με τον τρόπο που ανέμενε ο γιατρός σας. Η συζήτηση των διακυμάνσεων στα αποτελέσματα της εξέτασης θα δώσει σε εσάς και το γιατρό σας τις απαιτούμενες πληροφορίες για να προσαρμόσετε το πρόγραμμα λήψης των φαρμάκων.

Εξέταση πριν και μετά την κατανάλωση αλκοόλ

Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία αμέσως μετά την κατανάλωση και για 8-12 ώρες μετά την κατανάλωση. Εάν θέλετε να πιείτε αλκοόλ, εξετάστε τη γλυκόζη σας πριν την κατανάλωση και φροντίστε να φάτε πριν ή κατά τη διάρκειά της κατανάλωσης. Πρέπει επίσης να ελέγξετε τη γλυκόζη σας πριν πάτε για ύπνο μετά την κατανάλωση και να βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται σε ασφαλές επίπεδο—μεταξύ 100 και 140 mg/dL. Εάν η γλυκόζη στο αίμα σας είναι χαμηλή, φάτε κάτι για να την αυξήσετε.

Μετά από μια νύχτα κατανάλωσης αλκοόλ, πραγματοποιήστε περισσότερες εξετάσεις και να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί την επόμενη ημέρα.

Εξέταση κατά τη διάρκεια περιόδων άγχους

Εάν διάγετε περίοδο άγχους, θα είναι καλό να εξετάξετε πιο συχνά. Όταν βρίσκεστε υπό πίεση, το σώμα σας απελευθερώνει ορμόνες που προκαλούν αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Εναλλακτικά, μπορείτε να καταγράφετε καθημερινά τα επίπεδα άγχους δίπλα στα αποτελέσματά σας, για να έχετε μια ιδέα του

τρόπου με τον οποίο το άγχος επηρεάζει το διαβήτη σας. Με την πάροδο του χρόνου, εάν το άγχος επηρεάζει τη γλυκόζη σας, θα παρατηρήσετε μια σειρά άνισων και υψηλών επιπέδων της γλυκόζης ως αποτέλεσμα του άγχους σας.

Στη συνέχεια, μπορείτε να προχωρήσετε σε ενέργειες για να μειώσετε τα επίπεδα του άγχους σας, όπως τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης, περισσότερη άσκηση και μεγαλύτερη εστίαση στον τρόπο ελέγχου των αντιδράσεών σας στο άγχος.

Εξέταση κατά τη διάρκεια περιόδων ασθένειας

Όταν είστε άρρωστοι, το σώμα σας χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για να καταπολεμήσει τη λοίμωξη. Κανονικά ένα άτομο παράγει περισσότερη ινσουλίνη, αλλά ο οργανισμός ενός ατόμου με διαβήτη δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτή την πρόσθετη ανάγκη. Όταν είστε άρρωστοι, θα πρέπει να παρακολουθείτε τη γλυκόζη σας τακτικά, τουλάχιστον τέσσερις φορές την ημέρα. Μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τη δόση ινσουλίνης. Είναι σημαντικό να αποφύγετε την αφυδάτωση πίνοντας υγρά κατά τη διάρκεια της ημέρας και συνεχίζοντας να τρώτε μικρά γεύματα, για να έχετε αρκετή γλυκόζη.

Ημερήσια Καταγραφή

Ημερομηνία: _____

Βάρος: _____

	4πμ	6 πμ	8 πμ	10 πμ	Μεση-μέρι	2 μμ
Άσκηση						
Σάκχαρο αίματος						
Ινσουλίνη						
Φάρμακα						
Τρόφιμα	Πρωινό					
	Ώρα	Φαγητό και Ποτό			Υδατάνθρακες	Ώρα
	Δεκατιανό					
	Ώρα	Φαγητό και Ποτό			Υδατάνθρακες	Ώρα
Σημειώσεις:						

Τα Επιθυμητά Εύρη Τιμών μου:

πριν το γεύμα: _____ έως _____

μετά το γεύμα: _____ έως _____

πριν από σωματική άσκηση: _____ έως _____

μετά από σωματική άσκηση: _____ έως _____

	4 μμ		6 μμ		8 μμ		10 μμ		Μεσά- νυχτα		2 πμ	
Μεσημεριανό					Βραδινό							
Φαγητό και Ποτό			Υδατών- θρακες	Ωρα		Φαγητό και Ποτό			Υδατών- θρακες			
Απογευματινό					Μεταβραδινό							
Φαγητό και Ποτό			Υδατών- θρακες	Ωρα		Φαγητό και Ποτό			Υδατών- θρακες			



Άσκηση

Ακόμα και εάν δεν χρειάζεται να χάσετε βάρος, η άσκηση είναι χρήσιμη για τον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας.

Η ένταξη της άσκησης στη ζωή σας θα σας βοηθήσει να ελέγχετε το διαβήτη σας και να απολαμβάνετε περισσότερο τη ζωή. Η απώλεια βάρους μπορεί να επαναφέρει τη γλυκόζη σας σε φυσιολογικά επίπεδα και να σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε την καρδιοπάθεια και τους άλλους κινδύνους που σχετίζονται με το διαβήτη. Ακόμα και εάν δεν χρειάζεται να χάσετε βάρος, η άσκηση είναι χρήσιμη για τον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας. Βοηθά τα κύτταρά σας να απομακρύνουν τη γλυκόζη από το αίμα και η αερόβια δραστηριότητα βοηθά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Να θυμάστε ότι πρέπει πάντα να συμβουλευέστε το γιατρό σας σχετικά με το πρόγραμμα άσκησης που θα ακολουθήσετε. Στα δεξιά υπάρχει μια λίστα σωματικών δραστηριοτήτων που μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

Γιατί να μην ξεκινήσετε μια καινούργια δραστηριότητα και να απολαύσετε την άσκηση, μαθαίνοντας ταυτόχρονα κάτι καινούργιο;

- + Χορός
- + Ποδηλασία
- + Τένις
- + Κηπουρική
- + Μποξ
- + Σκουός
- + Γιόγκα
- + Ράκετμπολ
- + Πιλάτες
- + Γκολφ
- + Άσκηση με βάρη
- + Κολύμβηση με αναπνευστήρα
- + Προπόνηση για μαραθώνιο
- + Πολεμικές τέχνες
- + Κολύμβηση
- + Aqua aerobic
- + Πεζοπορία
- + Σκοινάκι
- + Βάδισμα



Δια

Γενικά, πρέπει να δίνετε έμφαση στα λαχανικά, στα φρούτα και στα προϊόντα ολικής αλέσεως, και να αποφεύγετε τα πολλά κορεσμένα λίπη. Επίσης, η πλούσια διατροφή σε ίνες κάνει καλό στην υγεία σας.

τροφή

Η συνέπεια είναι το κλειδί.

Όταν έχετε διαβήτη, δεν πρέπει να αισθάνεστε ότι στερείστε διατροφικών επιλογών. Είναι λανθασμένη αντίληψη ότι τα άτομα με διαβήτη πρέπει να ακολουθούν πολύ διαφορετική διατροφή, και χωρίς καθόλου ζάχαρη. Η διαίτα που ακολουθεί ένα άτομο με διαβήτη είναι παρόμοια με αυτή ενός

υγιούς ατόμου που επιθυμεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επιπλοκών και άλλων ασθενειών. Μπορείτε να απολαμβάνετε όλα τα αγαπημένα σας εδέσματα, με μέτρο. Η ίδια ποσότητα υδατανθρακα μιας αμυλώδους ή μιας ζαχαρώδους τροφής αυξάνει κατά την ίδια τιμή τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Θα πρέπει να είστε συνεπείς και να καταναλώνετε την ίδια ποσότητα υδατανθράκων και θερμίδων καθημερινά. Αυτό βοηθά στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα σας, καθώς και του βάρους σας. Αντίθετα, όσο μεγαλύτερη, και ακανόνιστη, θα είναι η ποικιλία των τροφών που επιλέγετε — ειδικά της ποσότητας υδατανθράκων — τόσο πιο δύσκολο θα είναι να ελέγξετε το σάκχαρό σας.

Η συνέπεια στα γεύματά σας είναι πολύ σημαντική, επειδή το σώμα σας αντιδρά στο επιπλέον λίπος και τις θερμίδες με μια ανεπιθύμητη και απότομη αύξηση της γλυκόζης. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντική η εξέταση μετά τα γεύματα, επειδή έτσι αντιλαμβάνεστε ποιές είναι οι τροφές και τα γεύματα που προκαλούν τις μη αποδεκτές αυξήσεις της γλυκόζης στο αίμα και μπορείτε επομένως να τροποποιήσετε τις κινήσεις σας βάσει των αποτελεσμάτων.

Το διατροφικό πρόγραμμα ενός ατόμου με διαβήτη είναι πραγματικά το ίδιο με αυτό που θα πρέπει να ακολουθεί ο κάθε άνθρωπος ώστε να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επιπλοκών και άλλων ασθενειών, αλλά και για να δείχνει και να νιώθει υγιής.

Βασικές αρχές για την καθημερινότητα

- + Καταναλώνετε πολλά λαχανικά και φρούτα. Προσπαθήστε να επιλέξετε από το διαθέσιμο “φάσμα χρωμάτων” φρούτων και λαχανικών, ώστε να μεγιστοποιήσετε την ποικιλία θρεπτικών ουσιών.
- + Στα γεύματά σας, καταναλώνετε μη αμυλούχα λαχανικά όπως το σπανάκι, τα σαλατικά, το μπρόκολο, τα καρότα και τα πράσινα φασόλια.
- + Επιλέξτε τροφές ολικής αλέσεως και όχι επεξεργασμένων σιτηρών. Οι τροφές ολικής αλέσεως περιέχουν περισσότερες ίνες και μικροθρεπτικές ουσίες, όπως φολικό οξύ, μαγνήσιο και βιταμίνη Ε. Η πέψη των σύνθετων αυτών υδατανθράκων γίνεται πιο αργά, γεγονός το οποίο βοηθά στη διατήρηση πιο σταθερών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Προσπαθήστε να τρώτε ψωμί και ζυμαρικά ολικής αλέσεως, καστανό ή άγριο ρύζι.



ά σας

- + Συμπεριλάβετε ξερά φασόλια (μαυρομάτικα φασόλια, κόκκινα φασόλια και χάντρες) και φακές στα γεύματά σας. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και βιταμίνη Β.
- + Προτιμήστε άπαχα κρέατα, όπως κομμάτια μοσχαρίσιου και χοιρινού κρέατος που φέρουν την ονομασία «κόντρα» (π.χ. κόντρα χοιρινή και κόντρα μοσχαρίσια μπριζόλα). Αφαιρείτε την πέτσα από το κοτόπουλο και τη γαλοπούλα.
- + Επιλέγετε άπαχα γαλακτοκομικά, όπως αποβουτυρωμένο γάλα, γιαούρτι και τυριά με χαμηλά λιπαρά.
- + Πίνετε κυρίως νερό, τσάι και αφεψήματα χωρίς ζάχαρη και προτιμήστε ροφήματα και αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη.
- + Μειώστε τα σνακ και τα επιδόρπια με υψηλή θερμιδική αξία, όπως τα πατατάκια, τα παγωτά, τα μπισκότα και τα γλυκά.
- + Προτιμάτε τα υγρά έλαια, όπως το ελαιόλαδο, αντί για τα στερεά λίπη.



Με την έγκριση και υποστήριξη της



Διανέμεται δωρεάν με την ευγενική χορηγία της

