



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ



ΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ
ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ Θ. ΗΡΑΚΛΗΣ

🏠 Δασκάλας Αθηνάς Τσακίρη 27 & Ρήγα Φεραίου

📍 Ευκαρπία Θεσσαλονίκης

☎ 2310684800 📞 6973205404

🌐 www.theopharmacy.gr

Σακχαρώδης διαβήτης

Υπάρχουν δυο κυρίως τύποι Διαβήτη. Ο τύπος 1 εμφανίζεται συνήθως ξαφνικά ενώ ο τύπος 2 ακολουθεί πιο ήπια πορεία (μπορεί να είναι και τελείως ασυμπτωματικός). Τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορεί να είναι αυξημένα λόγω άγχους, σε μετεγχειρητικούς ασθενείς και στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Συμπτώματα της υπεργλυκαιμίας είναι η εύκολη κόπωση, ο κνησμός, η πολυουρία και η έντονη δίψα ενώ συμπτώματα της υπογλυκαιμίας είναι η έντονη ζάλη, το αίσθημα πείνας, η ταραχή, ο ιδρώτας, ο έντονος πονοκέφαλος και το τρεμούλιασμα ιδιαίτερα των άκρων. Μπορεί να εμφανιστούν κράμπες στα πόδια και φαγούρα.

Παράγοντες εκδήλωσης:

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 1: Ρόλο παίζει η κληρονομικότητα και το περιβάλλον. Η πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη ίσως αυξηθεί όταν ένα μωρό τρέφεται από πολύ νωρίς (20-30 μήνα) με αγελαδινό γάλα. Δεν παίζει ρόλο η κατανάλωση πολλών γλυκών και ζάχαρης.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2: Η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο καθώς και η παχυσαρκία και η καθιστική ζωή. Η ζάχαρη και τα γλυκά δεν ευθύνονται για την ανάπτυξη διαβήτη αλλά επηρεάζουν το ποσοστό αυτού.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ: Υπεύθυνες είναι οι ορμόνες που παράγονται κατά το δεύτερο μισό της εγκυμοσύνης.

«Κάλλιον του

θεραπεύειν το

τροβαμβάνειν»

Γητοκράτης

Θεραπεία:

Για την αντιμετώπιση του διαβήτη απαιτείται σωστή διατροφή, συστηματική άσκηση και λήψη φαρμάκων. Τα φάρμακα είναι ανάλογα με το τύπο διαβήτη που έχουμε. Υπάρχουν φάρμακα που μειώνουν την «αντίσταση» στην ινσουλίνη, φάρμακα που εμποδίζουν την απορρόφηση των σακχάρων, φάρμακα που προκαλούν έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας ενώ μπορούμε να χορηγήσουμε και την ίδια την ουσία που λείπει δηλαδή την ινσουλίνη. Ο πάσχων με διαβήτη τύπου I (το πάγκρεας του δεν μπορεί να παράγει ινσουλίνη) θα χρειαστεί ενέσεις ινσουλίνης. Ο πάσχων με διαβήτη τύπου 2 μπορεί να πάρει χάπια. Υπάρχει περίπτωση μετά από χρόνια να χρειασθεί κι αυτός ενέσεις μετά από πολλά χρόνια. Η αγωγή συνεχίζεται συνήθως δια βίου. Λύση θα μπορούσε να είναι η μεταμόσχευση παγκρέατος αλλά μετά θα απαιτούνταν νέα φάρμακα για τη διατήρηση του μοσχεύματος.

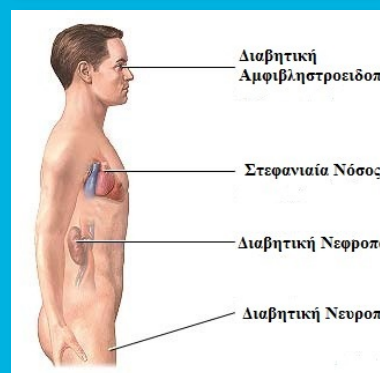
Επιπλοκές:

Σε περίπτωση μη αντιμετώπισης του διαβήτη μπορεί να προκληθούν διάφορες επιπλοκές όπως: Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια (οδηγεί σε τύφλωση), Διαβητική νεφροπάθεια, Διαβητική νευροπάθεια, Διαβητικό πόδι (μέχρι ακρωτηριασμό του άκρου) κτλ.

Διατροφή:

Δεν υπάρχουν τροφές που απαγορεύεται η λήψη τους. Η διατροφή ενός διαβητικού ασθενή πρέπει να είναι τέτοια ώστε αυτός να διατηρεί φυσιολογικό σωματικό βάρος. Οι παχύσαρκοι πρέπει να μειώσουν τις θερμίδες που λαμβάνουν με τη τροφή και να χάσουν τα παραπάνω κιλά γιατί έτσι θα μειωθεί η «αντίσταση» στην ινσουλίνη και θα ρυθμιστεί καλύτερο το σάκχαρό του. Το διαιτολόγιο αυτών των ασθενών πρέπει να αποτελούν οι υδατάνθρακες (περίπου το 50% των ημερησίων θερμίδων). Η διατροφή πρέπει να στηρίζεται σε υδατάνθρακες και τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες (πχ. όσπρια, λαχανικά, φρούτα, ψωμί ολικής άλεσης κτλ). Πρέπει να προτιμώνται τρόφιμα που έχουν χαμηλό «γλυκαιμικό δείκτη» δηλαδή τρόφιμα των οποίων οι υδατάνθρακες απορροφώνται με πιο αργό ρυθμό και έτσι ανεβάζουν το σάκχαρο λιγότερο. Η ζάχαρη έχει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, οπότε οι τροφές που την περιέχουν (γλυκά, αναψυκτικά κτλ) καλό είναι να αποφεύγονται. Το λίπος των τροφών πρέπει να είναι περιορισμένο γι' αυτό επιλέγουμε γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, αφαιρούμε το ορατό λίπος από το κρέας, αποφεύγουμε μεγάλες ποσότητες βουτύρου ή μαργαρίνης,

Επιπλοκές



παγκόσμια ημέρα
κατά του διαβήτη
14 Νοεμβρίου

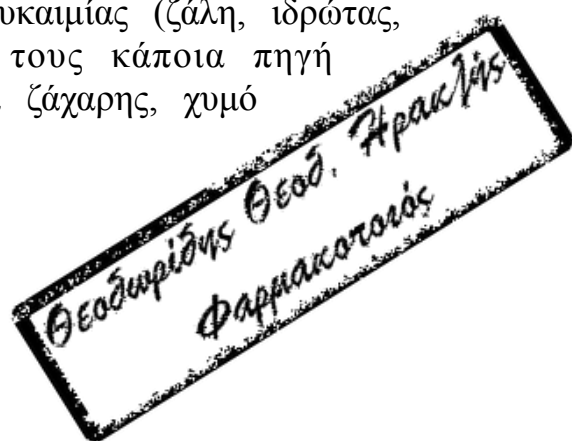
αποφεύγουμε τα τηγανητά φαγητά κτλ. Προτιμάμε να χρησιμοποιούμε το ελαιόλαδο στη μαγειρική αλλά πάντα με μέτρο. Τα γεύματα πρέπει να είναι κατανεμημένα σωστά μέσα στην ημέρα. Συνιστώνται τρία κυρίως γεύματα και 2 - 3 μικρότερα (“δεκατιανό”, απογευματινό και ίσως κάτι πριν τον ύπνο). Με αυτό το τρόπο η απορρόφηση των συστατικών των τροφών είναι σταδιακή και ο οργανισμός μπορεί να τα χειριστεί καλύτερα. Ασθενείς που θεραπεύονται με ινσουλίνη πρέπει να προγραμματίζουν σωστά τα γεύματα τους γιατί πρέπει να υπολογίζουν τη δόση της ινσουλίνης προς αποφυγή υπογλυκαιμικών επεισοδίων.

Παρακολούθηση:

Για να ρυθμίσουμε το σάκχαρο θα πρέπει να ξέρουμε που κυμαίνεται αυτό, αφού δεν μένει σταθερό αλλά μεταβάλλεται αρκετές φορές μέσα στην ημέρα. Επομένως όλοι οι ασθενείς θα πρέπει να ξέρουν πως να το μετρούν μόνοι τους στο σπίτι. Η μέτρηση γίνεται με τη χρήση ειδικών συσκευών ενώ απαιτείται μόλις μια σταγόνα αίματος. Ασθενείς τύπου II που λαμβάνουν μόνο χάπια και είναι καλά ρυθμισμένοι δεν χρειάζεται να κάνουν καθημερινές μετρήσεις αλλά αρκούν 2 - 3 μετρήσεις την εβδομάδα, όχι όμως την ίδια ώρα της ημέρας κάθε φορά. Καλύτερο είναι η μέτρηση να γίνεται το πρωί πριν τη λήψη κάποιας τροφής. Αντίθετα, ασθενείς εξαρτώμενοι από τη χρήση ινσουλίνης πρέπει να μετρούν το σάκχαρο τους 4 φορές την ημέρα (πριν τα 3 κύρια γεύματα και πριν το νυχτερινό ύπνο) και πολλές φορές ακόμα συχνότερα ειδικά στις περιπτώσεις που πρέπει να καθοριστεί η σωστή δόση. Εκτός όμως από τη μέτρηση πρέπει να γίνεται και καταγραφή των τιμών για να ενημερώνεται ο γιατρός και να βγάζει συμπεράσματα σχετικά με τη θεραπεία του ασθενούς. Στόχος είναι οι μονάδες του σακχάρου να είναι 80 - 120 mg/dl (πριν τη λήψη τροφής) ή λιγότερο από 180 mg/dl (μετά τη λήψη τροφής).

Τι να προσέχω:

Η μεγαλύτερη απειλή είναι τα καρδιαγγειακά επεισόδια γι' αυτό πρέπει να ρυθμιστούν τα επίπεδα της χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης και να διακοπεί το κάπνισμα. Χρειάζεται προσοχή σε λοιμώξεις (εμβολιασμός για τη γρίπη κάθε χρόνο) και στην πρόληψη δημιουργίας εξελκώσεων στα πόδια (σωστός καθαρισμός και φροντίδα). Τέλος, όλοι οι διαβητικοί ασθενείς πρέπει να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας (ζάλη, ιδρώτας, τρέμουλο) και να έχουν πάντα μαζί τους κάποια πηγή υδατανθράκων (πχ καραμέλες, φακελάκια ζάχαρης, χυμό φρούτων κτλ).



Ημερ/νια	Ημέρα	πρωί		Μεσημέρι		Βράδυ	
		πφ	Μφ	πφ	Μφ	πφ	Μφ
	Δευτέρα						
	Τρίτη						
	Τετάρτη						
	Πέμπτη						
	Παρασκευή						
	Σάββατο						
	Κυριακή						
	Δευτέρα						
	Τρίτη						
	Τετάρτη						
	Πέμπτη						
	Παρασκευή						
	Σάββατο						
	Κυριακή						
	Δευτέρα						
	Τρίτη						
	Τετάρτη						
	Πέμπτη						
	Παρασκευή						
	Σάββατο						
	Κυριακή						
	Δευτέρα						
	Τρίτη						
	Τετάρτη						
	Πέμπτη						
	Παρασκευή						
	Σάββατο						
	Κυριακή						