

## 6 βήματα που βελτιώνουν τη ζωή των ασθενών με διαβήτη τύπου 2

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε τη ζωή σας ως διαβητικός τύπου 2. Σε αυτό το γράφημα, επισημαίνουμε 6 βήματα που μπορείτε να κάνετε μέσα σε μία ημέρα. Ανησυχείτε για τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2); Μην διστάσετε να το συζητήσετε με το γιατρό σας. #AtTheHeartOfDiabetes

### 08:00 ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ

Η βλάβη στα νεύρα (νευροπάθεια) μπορεί να μειώσει την ικανότητά σας να αισθάνεστε πόνο, ζέστη ή κρύο. Για τους ασθενείς με διαβήτη τύπου 2, η απώλεια αίσθησης στα πόδια μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα κοψίματα, πληγές ή τραύματα να περνούν απαρατήρητα.<sup>1</sup> Γι' αυτόν το λόγο, συνιστάται να ελέγχετε τα πόδια σας σε καθημερινή βάση.<sup>2</sup> Αισθάνεστε αβεβαιότητα για αυτό που βλέπετε ή για το πώς μπορείτε να περιποιηθείτε τα πόδια σας; Μην διστάσετε να το συζητήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.



**Συμβουλή:** Προσθέστε τον έλεγχο των ποδιών στο καθημερινό σας πρόγραμμα και συνδυάστε τον με την ώρα που φοράτε τις κάλτσες σας.

### ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΣΑΣ 08:30

Οι υδατάνθρακες έχουν εντονότερη επίδραση στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα απ' ό,τι τα λίπη ή οι πρωτεΐνες, επειδή διασπώνται σε γλυκόζη γρήγορα.<sup>3</sup> Επομένως, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποια ποσότητα θα καταναλώσετε μέσα σε μια ημέρα.

Στην αναζήτησή σας για την ιδανική ποσότητα, συνιστάται να αρχίσετε να τους μετράτε.



**Συμβουλή:** Κατεβάστε μια εφαρμογή που σας βοηθά να μετράτε τους υδατάνθρακες.

### 15:30 ΔΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΜΕ ΕΝΑΝ ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ ΠΕΡΙΠΑΤΟ

Η κορτιζόλη, μία από τις ορμόνες του στρες, κάνει τον οργανισμό σας λιγότερο ευαίσθητο στην ινσουλίνη. Γι' αυτό είναι σημαντικό να αποφεύγετε τις στρεσογόνες καταστάσεις όσο περισσότερο μπορείτε.<sup>4</sup> Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο, αλλά υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορείτε να κάνετε. Για παράδειγμα: Αν αισθανθείτε στρες την ώρα της δουλειάς ή στο σπίτι, βγείτε έξω για έναν χαλαρωτικό περίπατο. Έτσι θα διώξετε για λίγο την ένταση και θα μπορέσετε να χειριστείτε καλύτερα την κατάσταση και να κάνετε πιο προσεκτικές επιλογές.<sup>5</sup>



**Συμβουλή:** Ένας χαλαρωτικός περίπατος μπορεί να γίνει αφορμή για κοινωνικοποίηση. Προσκαλέστε έναν συνάδελφο να έρθει μαζί σας.

### ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ 20:00

Για τους ασθενείς με διαβήτη τύπου 2, η τακτική άσκηση είναι ιδιαίτερα σημαντική. Όταν λέμε άσκηση, εννοούμε περπάτημα, ποδήλατο ή άλλες αθλητικές δραστηριότητες, όπως ποδόσφαιρο ή τρέξιμο. Εκτός του ότι βελτιώνει την απώλεια βάρους, η άσκηση μειώνει τα επίπεδα της γλυκόζης και αυξάνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη.<sup>6</sup>



**Συμβουλή:** Πάρτε μαζί σας ποτά χωρίς ζάχαρη που θα σας χαρίσουν ενεργητικότητα και ενυδάτωση.

### 21:30 ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΣΔτ2

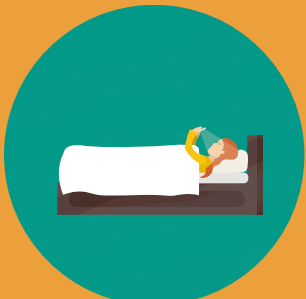
Υπάρχουν αρκετές επιπλοκές που θα πρέπει να γνωρίζουν οι ασθενείς με διαβήτη τύπου 2. Ίσως γνωρίζετε ότι τα άτομα αυτά μπορούν να εμφανίσουν οφθαλμολογικές επιπλοκές ή υψηλή αρτηριακή πίεση.<sup>7</sup> Γνωρίζατε όμως ότι οι ασθενείς με ΣΔτ2 διατρέχουν κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου άνω του μέσου όρου;<sup>8</sup> Συνιστάται να ενημερωθείτε διαβάζοντας για τις επιπλοκές και, αν έχετε αμφιβολίες, να συζητήσετε σχετικά με τον επαγγελματία υγείας σας.



**Συμβουλή:** Προσπαθήστε να βρείτε αξιόπιστες πηγές ιατρικής πληροφόρησης. Για παράδειγμα: ο ιστότοπος της Διαβητολογικής Εταιρείας της χώρας σας.

### 22:30 ΒΑΛΤΕ ΣΤΗΝ ΑΚΡΗ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΣΑΣ

Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για καλύτερο ύπνο το βράδυ. Ξεκινήστε από απόψε! Για παράδειγμα: Αποφύγετε το έντονο φως πριν πάτε για ύπνο. Βεβαιωθείτε ότι το υπνοδωμάτιό σας είναι σκοτεινό, μην χρησιμοποιείτε το smartphone ή τον υπολογιστή σας και μην βλέπετε τηλεόραση λίγο πριν ξαπλώσετε. Η έκθεση στο έντονο φως μπορεί να αυξήσει την αντίσταση στην ινσουλίνη, γεγονός που κάνει τη χρήση του smartphone στο κρεβάτι ιδιαίτερα επιβλαβή για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2.<sup>9</sup>



**Συμβουλή:** Διαβάστε ένα βιβλίο!

**Είστε έτοιμοι να βελτιώσετε τη ζωή σας;**

Μην διστάσετε να το συζητήσετε με το γιατρό σας.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) American Diabetes Association. (n.d.-a). Foot Complications. Retrieved March 8, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/>
- (2) American Diabetes Association. (n.d.-d). Foot Care. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/foot-complications/foot-care.html>
- (3) Global Diabetes Community. (n.d.). Carbohydrates - Which Foods Contain Carbs & Effect on Blood Glucose Levels. Retrieved March 6, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/nutrition/carbohydrates-and-diabetes.html>
- (4) Diabetes UK. (z.d.-e). Diabetes and Stress. Retrieved April 2, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-distress.html>
- (5) Sanders Polin, B. (n.d.-b). Reduce Stress to Help Your Diabetes. Retrieved March 9, 2019, from <https://www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes>
- (6) Leontis RN, ANP-C, L. M. (z.d.). Type 2 Diabetes and Exercise. Retrieved on April 2, 2019, from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-exercise>
- (7) American Diabetes Association. (n.d.-b). Complications. Retrieved March 9, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/>
- (8) American Diabetes Association. (n.d.-d). Heart Disease. Retrieved March 13, 2019, from <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/>
- (9) W. Orenstein, B. E.T.H. (2016, August 3). 9 Ways to Sleep Better With Type 2 Diabetes | Everyday Health. Retrieved March 4, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-care/sleep-better/>