

# Συμπληρώστε αυτή τη λίστα και προσπαθήστε να περιορίσετε τις δυνητικές επιπλοκές του διαβήτη τύπου 2

Είναι σημαντικό για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 να υποβάλλονται τακτικά σε ελέγχους της υγείας τους και σε εξετάσεις. Κάτι τέτοιο θα σας διευκολύνει ώστε να αντιμετωπίσετε καλύτερα την ασθένειά σας και να ανακαλύψετε ποιο είδος φροντίδας χρειάζεστε. Αυτή η λίστα θα σας βοηθήσει να προσαρμόσετε τον τρόπο ζωής σας και να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης επιπλοκών του διαβήτη τύπου 2.  
#AtTheHeartOfDiabetes



## Λήψη αυτής της λίστας



### 1. Να μετράτε τακτικά την πρόσληψη υδατανθράκων και τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας

Η μέτρηση της πρόσληψης υδατανθράκων, που μπορούν να προκαλέσουν αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα εάν καταναλωθούν σε μεγάλη ποσότητα, σας βοηθά να ελέγξετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας. Γι' αυτό συνιστάται να μετράτε τακτικά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας. Είναι σημαντικό να συζητήσετε τα αποτελέσματα με τον επαγγελματία υγείας σας, δεδομένου ότι μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τη λήψη της φαρμακευτικής σας αγωγής. Πρόσθετη συμβουλή: Πάντα να λαμβάνετε τα αντιδιαβητικά σας φάρμακα ή/και την ινσουλίνη σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας, ακόμα και όταν δεν αισθάνεστε καλά.<sup>1</sup>



### 2. Επισκεφτείτε τον επαγγελματία υγείας σας για έναν τακτικό οφθαλμικό έλεγχο

Τα υψηλά επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μπορούν να επηρεάσουν σταδιακά τα αιμοφόρα αγγεία των ματιών και να οδηγήσουν σε διαφορετικές οφθαλμικές επιπλοκές. Για την πρόληψη δυνητικών οφθαλμικών διαταραχών όπως π.χ. η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, φροντίστε να υποβάλλεστε σε τακτικό οφθαλμικό έλεγχο.<sup>2</sup> Στη διάρκεια του οφθαλμικού ελέγχου, ο επαγγελματίας υγείας σας θα φωτογραφίσει και τα δύο μάτια σας και θα ελέγξει τον αμφιβληστροειδή σας για να διαπιστώσει εάν έχει υποστεί βλάβη. Μερικές πρακτικές συμβουλές: Ζητήστε από κάποιο άλλο άτομο να σας επιστρέψει στο σπίτι σας μετά το ραντεβού, επειδή η όρασή σας μπορεί να γίνει θολή. Επίσης, φέρτε μαζί σας ένα ζευγάρι γυαλιά ηλίου, επειδή τα μάτια σας μπορεί να εμφανίσουν ευαισθησία στο φως. Για να μειώσετε τον κίνδυνο οφθαλμικών επιπλοκών, να ελέγχετε μόνοι σας τα μάτια σας ανάμεσα στα ιατρικά ραντεβού, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις αλλαγές στην όρασή σας.<sup>3</sup>



### 3. Ελέγχετε τα πόδια σας σε καθημερινή βάση, προκειμένου να αποτρέψετε τις επιπλοκές στα πόδια

Για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών στα πόδια, συνιστάται να τα ελέγχετε σε καθημερινή βάση για κοψίματα και ανοιχτές πληγές (έλκη στα πόδια), που μπορούν να προκαλέσουν διάφορες λοιμώξεις. Σε προχωρημένο στάδιο, αυτές οι λοιμώξεις θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές στα πόδια.<sup>4</sup> Έχετε παρατηρήσει βλάβες στα πόδια σας; Μην διστάσετε να το συζητήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.



### 4. Μειώστε τα επίπεδα της HbA1c για να αποτρέψετε τις νεφρικές επιπλοκές

Σοβαρές νεφρικές επιπλοκές, όπως η νεφροπάθεια, εκδηλώνονται στο 40% των ατόμων με διαβήτη. Για να περιορίσετε τις νεφρικές επιπλοκές του διαβήτη, προσπαθείτε να διατηρείτε τη γλυκόζη αίματος σε ικανοποιητικά επίπεδα. Αυτό θα μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης νεφροπάθειας.<sup>5</sup> Θα πρέπει να υποβάλλεστε τακτικά σε έλεγχο των νεφρών σας, όπως κάνετε και για τα μάτια, τα πόδια και τα πέλματά σας. Κατά τη διάρκεια αυτών των ελέγχων, η λήψη δειγμάτων ούρων δείχνει εάν υπάρχει μικρολευκωματινουρία (παρουσία σωματιδίων πρωτεΐνης). Σε περίπτωση που όντως υπάρχει, η θεραπεία θα μπορούσε να βοηθήσει πολύ. Στη συνέχεια, μια αιματολογική εξέταση θα σας δώσει μια ένδειξη για το αν οι νεφροί σας λειτουργούν όπως θα έπρεπε.<sup>6</sup> Τέλος, διατηρήστε τους νεφρούς σας σε καλή κατάσταση μετρώντας τα επίπεδα της αρτηριακής σας πίεσης, της χοληστερόλης<sup>2</sup> και του σακχάρου στο αίμα σας.<sup>5</sup>



### 5. Εξατομικεύστε τη διατροφή σας και κάνετε υγιεινές επιλογές

Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε υγιεινές διατροφικές επιλογές για τη μείωση του κινδύνου μακροχρόνιων επιπλοκών. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει σχεδιάζοντας ένα εξατομικευμένο και ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής που θα εξυπηρετεί τις ανάγκες σας.<sup>7</sup> Επιπλέον, καταγράψτε την πρόσληψη αλατιού, την αρτηριακή σας πίεση και τα επίπεδα της χοληστερόλης. Η διατήρηση αυτών των παραγόντων υπό έλεγχο βοηθά να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης επιπλοκών του διαβήτη τύπου 2.<sup>2</sup>

## 6. Εκφράστε τα συναισθήματά σας



Όλοι έχουν τα πάνω και τα κάτω τους.<sup>2</sup> Είναι σημαντικό για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 να αποφεύγουν το στρες, επειδή μια ορμόνη του στρες, η κορτιζόλη, αυξάνει την ποσότητα του σακχάρου στο αίμα. Όπως ίσως γνωρίζετε, τα υψηλά επίπεδα του σακχάρου στο αίμα είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη επιπλοκών του διαβήτη τύπου 2.<sup>8</sup> Έτσι, είναι σημαντικό να διατηρείτε υπό έλεγχο τα επίπεδα του στρες σας. Αν εκφράσετε τα συναισθήματά σας σε φίλους, συγγενείς ή έναν επαγγελματία υγείας, αυτό θα σας βοηθήσει να αισθάνεστε λιγότερο στρες.<sup>2</sup>

## 7. Κάντε το ετήσιο εμβόλιο της γρίπης



Η γρίπη, σε συνδυασμό με τον διαβήτη τύπου 2, μπορεί να οδηγήσει σε βραχυχρόνιες επιπλοκές.<sup>9</sup> Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει διακυμάνσεις στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας. Τα στιγμιαία υψηλά ή χαμηλά επίπεδα του σακχάρου στο αίμα θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μια επείγουσα επίσκεψη στο νοσοκομείο.<sup>2</sup> Συνεπώς, μειώστε τον κίνδυνο να κολλήσετε γρίπη καθώς και τις σχετιζόμενες διαβητικές επιπλοκές, με τη βοήθεια του εμβολιασμού κατά της γρίπης.

## 8. Σταματήστε το κάπνισμα



Έχετε διαβήτη τύπου 2 και είστε καπνιστής; Τότε έχετε 30-40% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξετε διαβητικές επιπλοκές σε σύγκριση με τους μη καπνιστές. Είναι γεγονός ότι οι καπνιστές με διαβήτη τύπου 2 έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρδιακά και νεφρικά νοσήματα.<sup>10</sup> Θέλετε να κόψετε το κάπνισμα; Ένας επαγγελματίας μπορεί να σας δώσει συμβουλές.<sup>11</sup> Μπορείτε να τα καταφέρετε!

**Δυσκολεύεστε να επιλέξετε όλα τα τετραγωνάκια;**  
**Μην διστάσετε να το συζητήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.**

**#AtTheHeartOfDiabetes**

Πηγές:

- (1) Diabetes UK. (n.d.-g). Hypers. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers>
- (2) Diabetes UK. (n.d.-k). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/15-healthcare-essentials/what-are-the-15-healthcare-essentials>
- (3) Diabetes UK. (n.d.-l). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/retinopathy/steps-you-can-take-to-avoid-retinopathy>
- (4) The Global Diabetes Community. (n.d.-s). Diabetic Nephropathy - Kidney Disease. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-footcare.html>
- (5) The Global Diabetes Community. (n.d.-o). Diabetic Nephropathy - Kidney Disease. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/kidney-disease.html>
- (6) Diabetes UK. (n.d.-p). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta [https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/kidneys\\_nephropathy](https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/kidneys_nephropathy)
- (7) Diabetes UK. (n.d.-h). I have Type 2 diabetes - what can I eat? Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
- (8) The Global Diabetes Community. (n.d.-w). Diabetes and Stress. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-distress.html>
- (9) The Global Diabetes Community. (n.d.-v). Flu Vaccination and Diabetes - Flu Jab Benefits & Side Effects. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/flu-vaccination.html>
- (10) Centers for Disease Control and Prevention. (23.4.2018). Smoking and Diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>
- (11) Diabetes UK. (n.d.-o). Living with diabetes. Haettu 1.7.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/life-with-diabetes/help-with-giving-up-smoking>