

# Συμπληρώστε τη λίστα με τα συμπτώματα του Διαβήτη τύπου 2

Αυτή η λίστα εξετάζει σε βάθος κάποια συχνά συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2. Τι προκαλεί αυτά τα συμπτώματα; Ποιες είναι οι συνέπειές τους; Συμπληρώστε τη λίστα και συζητήστε τη με το γιατρό σας. Ξέρετε κάποιον που να του είναι χρήσιμες αυτές οι πληροφορίες; Κοινοποιήστε το!  
#AtTheHeartOfDiabetes



## 1. ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΑΠΟ ΠΑΛΙΑ;

Το συχνότερο σύμπτωμα του Διαβήτη τύπου 2 είναι η συχνή ούρηση. Αυτό συμβαίνει επειδή οι νεφροί σας δουλεύουν σκληρά για να αποβάλουν όλη την περίσσεια σακχάρου από το σώμα σας.<sup>1</sup> Οι νεφροί το πετυχαίνουν αυτό αραιώνοντας το σάκχαρο που κυκλοφορεί στο αίμα, προσθέτοντας υγρά από άλλους ιστούς. Το επιπλέον υγρό απομακρύνεται με τα ούρα, και αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε αυξημένη ούρηση και αφυδάτωση.<sup>2</sup> Η αφυδάτωση κάνει το σώμα σας να ζητά περισσότερα υγρά, και έτσι ουρείτε ακόμα πιο συχνά.<sup>1</sup>



## 2. ΝΙΩΘΕΤΕ ΣΥΧΝΑ ΚΟΥΡΑΣΗ;

Η ικανότητά του οργανισμού σας να χρησιμοποιεί τα σάκχαρα για να παίρνει ενέργεια μειώθηκε, γι' αυτό αισθάνεστε κόπωση.<sup>1</sup> Επίσης, επειδή το σάκχαρο αίματος παραμένει υψηλό, το αίμα γίνεται πιο πυκνό και δυσκολεύεται να μεταφέρει το οξυγόνο μέσα στα κύτταρα.<sup>3</sup> Η αφυδάτωση μπορεί επίσης να συμβάλλει στην κόπωση.<sup>1</sup>



## 3. ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΠΕΙΝΑΤΕ, ΟΣΟ ΚΙ ΑΝ ΦΑΤΕ;

Τα κύτταρα αδυνατούν να απορροφήσουν τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά από το αίμα, και γι' αυτό το σώμα σας δεν μπορεί να μετατρέψει την τροφή σε ενέργεια. Αυτή η έλλειψη ενέργειας αυξάνει το αίσθημα της πείνας.<sup>4</sup> Επειδή δεν χορταίνετε και συνεχίζετε να τρώτε, το σάκχαρο στο αίμα σας αυξάνεται ακόμα περισσότερο<sup>5</sup>, κι έτσι αισθάνεστε κούραση και αυξημένη δίψα.<sup>6</sup>



## 4. ΘΟΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ;

Το αυξημένο σάκχαρο στο αίμα απομακρύνει υγρό από τους ιστούς, π.χ. από τους φακούς των ματιών σας. Αυτό επηρεάζει την ικανότητά σας να εστιάσετε το βλέμμα σας.<sup>1</sup> Αφού σχηματιστεί η βλάβη, μπορεί να χρειαστεί αρκετές εβδομάδες για να περάσει. Επίσης, όταν το σάκχαρο στο αίμα σας είναι αυξημένο για πολλά χρόνια, μπορεί να βλάψει σοβαρά τα αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς. Αν μείνετε χωρίς θεραπεία, αυτό μπορεί να αλλοιώσει μόνιμα την όρασή σας.<sup>7</sup>



## 5. ΝΙΩΘΕΤΕ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ Ή ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ;

Το αυξημένο σάκχαρο μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα νεύρα. Αυτή η βλάβη ονομάζεται νευροπάθεια και έχει τέσσερις μορφές. Μπορεί να έχετε μία ή περισσότερες μορφές νευροπάθειας. Ο πιο συχνός τύπος είναι η περιφερική νευροπάθεια, που προκαλεί τσίμπημα ή κάψιμο στα πόδια, και αργότερα στα χέρια.<sup>8</sup>



## 6. ΟΙ ΜΕΛΑΝΙΕΣ ΣΑΣ ΑΡΓΟΥΝ ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΝ;

Τα αιμοφόρα αγγεία σκληραίνουν και η ροή του αίματος στο σώμα γίνεται δυσκολότερη. Έτσι, τα θρεπτικά συστατικά και το οξυγόνο δυσκολεύονται να φτάσουν στα τραύματα και να τα αποκαταστήσουν. Λόγω της νευροπάθειας που περιγράψαμε παραπάνω, οι τραυματισμοί περνούν απαρατήρητοι για μεγάλο διάστημα, αυξάνοντας τον κίνδυνο λοίμωξης. Επιπλέον, ο οργανισμός ενός ασθενή με διαβήτη τύπου 2 παράγει ένζυμα και ορμόνες που μειώνουν την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος.<sup>9</sup>



**Επιλέξτε κάποιο από τα κουτάκια;**

Μη διστάσετε να το συζητήσετε με το γιατρό σας.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

(1) Mayo Clinic. (2016b, April 21). Diabetes symptoms: When diabetes symptoms are a concern. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>

(2) Healthline. (2016). Diabetes Symptoms: Early Signs, Advanced Symptoms, and More. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.healthline.com/health/diabetes-symptoms>

(3) Spero, D. (2016, November 30). What Causes Diabetes Fatigue? Retrieved February 7, 2019, from <https://www.diabetesselfmanagement.com/blog/what-causes-diabetes-fatigue>

(4) M Leontis, L. (n.d.). Type 2 Diabetes Symptoms and Warning Signs. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-symptoms>

(5) Diabetes Digital Media Ltd. (n.d.). Polyphagia - Symptoms and Causes of Increased Appetite. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.diabetes.co.uk/symptoms/polyphagia.html>

(6) Thuisarts. (2018, June 8). Mijn bloedsuiker is te hoog (bij diabetes type 2) | Thuisarts. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.thuisarts.nl/diabetes-mellitus/mijn-bloedsuiker-is-te-hoog-bij-diabetes-type-2>

(7) Kaiser permanente. (n.d.). Eye Damage With Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <https://wa.kaiserpermanente.org/healthAndWellness/index.jhtml?item=%2Fcommon%2FhealthAndWellness%2Fconditions%2Fdiabetes%2Feyes.html>

(8) Mayo Clinic. (2018, September 7). Diabetic neuropathy - Symptoms and causes. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/symptoms-causes/syc-20371580>

(9) Geisinger. (2017, November 8). 3 reasons diabetic wounds are slow to heal. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2017/11/08/20/05/3-reasons-diabetic-wounds-are-slow-to-heal>