



Αντιμετώπιση του Σακχαρώδη Διαβήτη

Η αντιμετώπιση βασίζεται:

1. Σε μακροχρόνια ρύθμιση του σακχάρου αίματος του ασθενούς
2. Στην υιοθέτηση σωματικής δραστηριότητας
3. Στην υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής
4. Στην ρύθμιση του βάρους σώματος και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
5. Στην εξάλειψη επικίνδυνων παραγόντων που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης επιπλοκών (χοληστερίνη, υπέρταση, κάπνισμα)

Η **ΔΙΑΙΤΑ** είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της ρύθμισης του σακχάρου

Η **ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ** ρυθμίζει το σάκχαρο στο αίμα και συντελεί στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων

Πηγές:

Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία

<http://www.ede.gr/>

Ελληνική Ενδοκρινολογική Εταιρεία

<http://www.endo.gr/>

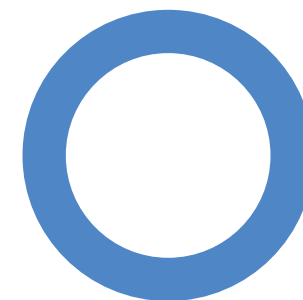
ΔΗΜΟΣ ΛΥΚΟΒΡΥΣΗΣ - ΠΕΥΚΗΣ ΚΟΙ.Π.Α.Π



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΙΣΜΑΝΟΓΛΕΙΟ - ΑΜΑΛΙΑ ΦΛΕΜΙΓΚ Ν.Π.Δ.Δ.



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ ΠΕΝΤΕΛΗΣ



ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μια ύπουλη ασθένεια, η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία), που οφείλεται σε απόλυτη ή σχετική έλλειψη ινσουλίνης.

Τύποι Σακχαρώδους Διαβήτη

A) **Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1** ή **ινσουλινοεξαρτώμενος** (δεν παράγεται καθόλου ινσουλίνη)

B) **Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2** ή **μη ινσουλινοεξαρτώμενος** (δεν παράγεται αρκετή ποσότητα ινσουλίνης)

Γ) **Σακχαρώδης Διαβήτης Κυήσεως**

Δ) **Ειδικοί τύποι ΣΔ** (οφείλονται σε γενετικές διαταραχές, νόσους του παγκρέατος, έκθεση σε φάρμακα, ουσίες, κ.ά)

Συμπτώματα Σακχαρώδους Διαβήτη

- ✓ Έντονη πείνα (πολυφαγία)
- ✓ Έντονη δίψα (πολυδιψία)
- ✓ Πολυουρία
- ✓ Απώλεια βάρους
- ✓ Ξηροδερμία
- ✓ Μυκητιάσεις γεννητικών οργάνων
- ✓ Αργή επούλωση τραυμάτων
- ✓ Συχνές λοιμώξεις
- ✓ Έντονη κόπωση και εκνευρισμός

Στόχοι γλυκόζης αίματος

	Φυσιολογικές τιμές	Στόχος	Απαιτείται ενέργεια
Τιμή Σακχάρου πριν το φαγητό	<100mg/dl	80-130mg/dl	Εάν <80mg/dl και >130mg/dl
2 ώρες μετά το φαγητό	<130mg/dl	<180mg/dl	Εάν <80mg/dl και >200mg/dl
Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c)	<6%	<7%	Εάν >7%

Ποιά άτομα έχουν αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσουν Ζακχαρώδη Διαβήτη

- Άτομα που κάνουν καθιστική ζωή
- Οι παχύσαρκοι
- Άτομα με διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη (προδιαβητικοί ασθενείς)
- Άτομα που έχουν στενό συγγενή με διαβήτη
- Γυναίκες που παρουσιάζουν διαβήτη κύησης ή γεννούν βρέφη με βάρος πάνω από 4 κιλά
- Γυναίκες με πολυκυστικές ωοθήκες

Επίσης πρέπει να εξετάζονται για Σακχαρώδη Διαβήτη:

- Ασθενείς με στεφανιαία νόσο
- Ασθενείς με υπέρταση (Α.Π. > 140/90 mmHg)
- Ασθενείς που έχουν πρόβλημα με τα λιπίδια (χαμηλά επίπεδα καλής χοληστερόλης-HDL, υψηλά επίπεδα κακής χοληστερόλης-LDL, αυξημένα τριγλυκερίδια)
- Άτομα που λαμβάνουν κάποιες κατηγορίες φαρμάκων, όπως κορτιζόνη, νεώτερα αντιψυχωσικά