



Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη

14 Νοεμβρίου 2023

**Με την έγκαιρη διάγνωση
προστατεύουμε την Υγεία και
την Ποιότητα της Ζωής μας**

Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης;

- Ο ΣΔ αποτελεί ένα χρόνια μεταβολικό νόσημα και χαρακτηρίζεται από διαταραχή στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών
- Οφείλεται είτε στην ελαττωμένη έκκριση της ινσουλίνης από τα κύτταρα του παγκρέατος, είτε στην ελαττωματική της δράση ή ακόμα και των δύο ταυτόχρονα
- Βασικό γνώρισμά του είναι η υπεργλυκαιμία



Πόσοι τύποι διαβήτη υπάρχουν;

•ΣΔ τ1 → Πλήρης έλλειψη έκκρισης ινσουλίνης



•ΣΔ τ2 → Μειωμένη έκκριση ινσουλίνης, αντίσταση του οργανισμού στη δράση της



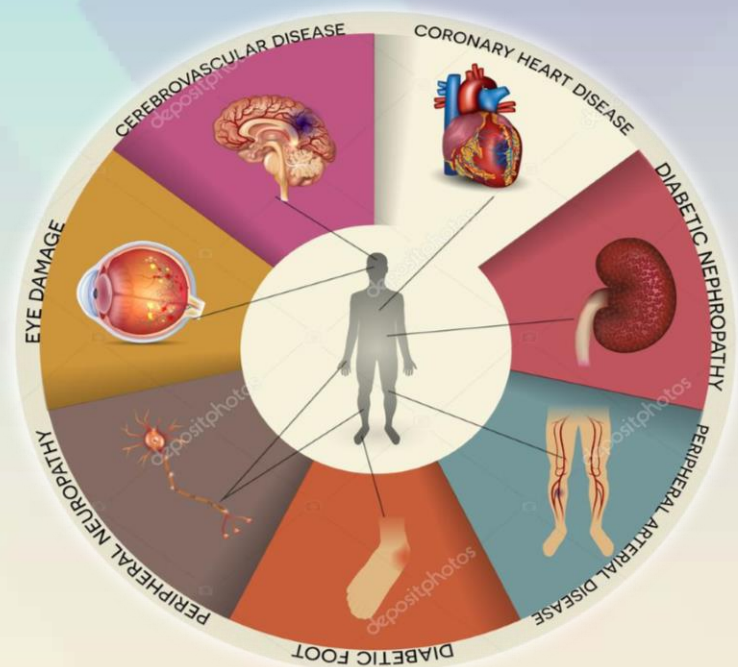
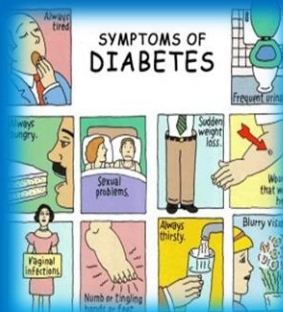
•ΣΔ Κύησης



•Άλλοι ειδικοί τύποι Διαβήτη → Σπανιότεροι τύποι λόγω γονιδιακών μεταλλάξεων, φαρμάκων κλπ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ: ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

Πολυδιψία
Πολυουρία
Πολυφαγία
Ξηροστομία
Ανεξήγητη απώλεια βάρους
Κόπωση
Θολή όραση



Η μη ικανοποιητική ρύθμιση του ΣΔ οδηγεί σε μακροχρόνιες επιπλοκές

- διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια
- διαβητική νεφροπάθεια
- περιφερική αγγειοπάθεια και νευροπάθεια
- καρδιαγγειακά συμβάματα, όπως οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια, ισχαιμικά αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν ΣΔ;

1. Άτομα υπέρβαρα ή παχύσαρκα ($\Delta\text{ΜΣ} \geq 25 \text{ kg/m}^2$) που έχουν έναν τουλάχιστον από τους παρακάτω παράγοντες:

- Οικογενειακό ιστορικό ΣΔ σε συγγενείς 1ου βαθμού (γονείς, αδέρφια, παιδιά)
- Ιστορικό υπέρτασης ή καρδιαγγειακής νόσου
- Ιστορικό δυσλιπιδαιμίας (υψηλά τριγλυκερίδια [$>250 \text{ mg/dL}$], χαμηλή HDL $<35 \text{ mg/dL}$)
- Γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- Καταστάσεις που σχετίζονται με αντίσταση στην ινσουλίνη (μελανίζουσα ακάνθωση)

2. Ιστορικό προδιαβήτη

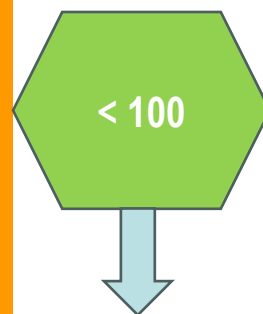
3. Ιστορικό ΣΔ κύησης

4. Ηλικία άνω των 35 ετών

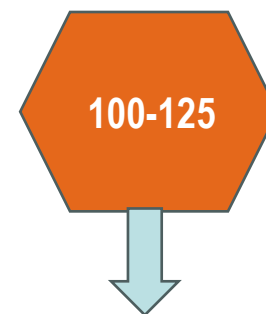
5. Λοίμωξη από HIV

Τι είναι ο προδιαβήτης

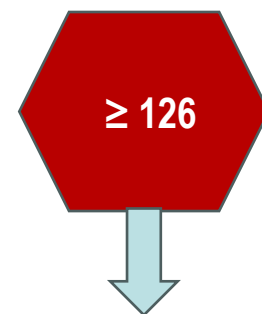
Ο προδιαβήτης είναι μια μεταβολική διαταραχή κατά την οποία τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα βρίσκονται πάνω από τα φυσιολογικά όρια, αλλά κάτω από τα καθορισμένα όρια του σακχαρώδη διαβήτη



φυσιολογικό



προδιαβήτης



διαβήτης

ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

- ❖ Υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών
- ❖ Μείωση του σωματικού βάρους κατά τουλάχιστον 5%, εφόσον είναι αυξημένο
- ❖ Σωματική δραστηριότητα, που περιλαμβάνει τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση ημερησίως, τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα
- ❖ Αποφυγή χρήσης καπνού
- ❖ Περιορισμός του αλατιού
- ❖ Εκπαίδευση με στόχο την προσπάθεια για αλλαγή της συμπεριφοράς των ατόμων



ΖΗΣΕ ΚΑΛΑ ΜΕ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Για αυτό:

- ✓ Ρύθμισε το σάκχαρό σου
- ✓ Φρόντισε το σωματικό σου βάρος να είναι ιδανικό
 - ✓ Διάκοψε το κάπνισμα
 - ✓ Θρέψου σωστά
- ✓ Περπάτα καθημερινά για τουλάχιστον 30 λεπτά
- ✓ Μέτρα την αρτηριακή σου πίεση και ρύθμισέ την
 - ✓ Έλεγξε τη χοληστερίνη σου
- ✓ Επισκέψου τον Θεράποντα Ιατρό σου τακτικά
- ✓ Λάβε τα συνταγογραφούμενα φάρμακα σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες

"Εκπαίδευση για τη διαφύλαξη του αύριο"

Η Εκπαίδευση αποτελεί
ουσιαστικό μέρος της
καλής ρύθμισης του
σακχάρου και της
αποφυγής
μακροπρόθεσμων
επιπλοκών

Επιμέλεια Εντύπου:
ΓΡ. ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ