μικρά βήματα

Ελευθέριος Αζάς,
Παθολόγος, Ιατρικός Σύμβουλος της Εταιρείας

Ξεκινώντας τη θεραπεία με ινσουλίνη για τη μεταγευματική ρύθμιση

Lilly ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

MEALTIME INSULIN_neo.indd 1 10/2/15 3:04 μ.μ.

ζωή
καταπιεσμένος
υγιής
θυμός
αισιοδοξία
ενοχή
φίλοι
κατάθλιψη
πρόοδος
φόβος
υποστήριξη
απογοητευμένος
απαντήσεις
δυσφορία
άγχος
πίστη
ζωντανός
οικογένεια
στρεσαρισμένος

«Εντάξει είμαι έτοιμη να ξεκινήσω ινσουλίνη για τη γευματική μου κάλυψη. Αλλά δείχνει κάπως πολύπλοκο. Από που να ξεκινήσω;»

Ξεκινώντας την ινσουλίνη για την κάλυψη των γευμάτων σας έχετε κάνει ένα σημαντικό βήμα για να βοηθήσετε στην αντιμετώπιση του διαβήτη σας.

Ωστόσο, μπορεί να έχετε πολλές ερωτήσεις σχετικά με το πως ακριβώς θα ταιριάξει η ινσουλίνη στη ζωή σας. Από την παρακολούθηση του σακχάρου αίματος, έως τις ενέσεις και έως όλες τις αλλαγές στον τρόπο ζωής, οι πληροφορίες που χρειάζεται να αφομοιώσετε μπορεί να μοιάζουν άπειρες. Αναγνωρίζουμε αυτές τις δυσκολίες και δεσμευόμαστε ότι θα σας βοηθήσουμε να τις ξεπεράσετε, μία μία κάθε φορά.

Σε αυτό το φυλλάδιο, θα αναλύσουμε αυτά που χρειάζεται να γνωρίζετε για την έναρξη της ινσουλίνης για τη μεταγευματική σας ρύθμιση – τα συναισθήματα, τις μικρές συμβουλές για την αντιμετώπιση του διαβήτη, πως να κάνετε τις ενέσεις κι άλλα. Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για να αρχίσετε να εντάσσετε την ινσουλίνη στη ζωή σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το φυλλάδιο με όποιον τρόπο σας είναι πιο βολικός. Διαβάστε το από το εξώφυλλο έως το οπισθόφυλλο ή πηγαίνετε κατευθείαν στο κεφάλαιο που παρέχει τις πληροφορίες που χρειάζεστε.

Ελπίζουμε ότι θα γίνει ένα σημαντικό βοήθημα για εσάς.

MEALTIME INSULIN_neo.indd 3 10/2/15 3:04 μ.μ.

Σε αυτό το φυλλάδιο...

03–06 **Τα αισθήματά σας**

05–06 Συνήθεις ανησυχίες για το διαβήτη και την ινσουλίνη για τη μεταγευματική ρύθμιση

07–10 **Το σώμα**

08 Τι συμβαίνει όταν ο διαβήτης εξελίσσεται

09 Τι συμβαίνει όταν τρώμε

10 Συμπτώματα αυξημένων επιπέδων σακχάρου στο αίμα

11–16 **Η ινσουλίνη σας**

12 Πως βοηθά η ινσουλίνη στη μεταγευματική ρύθμιση

13 Έλεγχος σακχάρου στο αίμα

14 Αυτοέλεγχος

15 Που γίνεται η ένεση ινσουλίνης

16 Πως να διατηρείτε και να απορρίπτετε την προγεμισμένη και την επαναχρησιμοποιούμενη πένα ινσουλίνης

17–22 **Χρήσιμες συμβουλές**

18 Πιο υγιεινή διατροφή

19 Αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας

21 Αντιμετώπιση του στρες

Τα αισθήματά σας

«Ορισμένες φορές απογοητεύομαι με το διαβήτη. Μόνο εγώ αισθάνομαι έτσι;»

Τα αισθήματά σας

Η απόφασή σας να ξεκινήσετε ινσουλίνη για την κάλυψη των μεταγευματικών αιχμών σακχάρου είναι ένα τεράστιο βήμα για την αντιμετώπιση του διαβήτη σας. Ένα βήμα για το οποίο θα πρέπει να αισθάνεστε καλά. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα ανησυχείτε ή δεν θα αγχώνεστε γι' αυτό. Έτσι, οι επόμενες σελίδες είναι αφιερωμένες στις ανησυχίες που μπορεί να έχετε και στο πως μπορείτε να τις αντιμετωπίσετε.

Πάνω απ' όλα, δώστε χρόνο στον εαυτό σας για να εντάξετε την ινσουλίνη στην καθημερινότητά σας. Βήμα βήμα, θα αρχίσετε να αισθάνεστε πιο άνετα.

Καθώς θα αποκτάτε περισσότερες ικανότητες στη χρήση της ινσουλίνης για τη μεταγευματική σας ρύθμιση, να θυμάστε ότι η διαχείριση των επιπέδων σακχάρου αίματος μπορεί να σας βοηθήσει να προλάβετε κάποιες από τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του διαβήτη.

Συνήθεις ανησυχίες για το διαβήτη και την ινσουλίνη για τη μεταγευματική ρύθμιση

Φόβος και άγχος

Έχετε άγχος ότι η ινσουλίνη για τη μεταγευματική κάλυψη θα διαταράξει τη ζωή σας

Μπορεί να ανησυχείτε σχετικά με το πότε και πως πρέπει να λαμβάνετε ινσουλίνη για τη μεταγευματική ρύθμιση ή μπορεί να αισθάνεστε αυτή τη διαδικασία ως φορτίο. Οι ακόλουθες πληροφορίες μπορεί να σας βοηθήσουν:

- Ο γιατρός σας ή ο εκπαιδευτής στο διαβήτη θα συνεργαστεί μαζί σας και θα σας βοηθήσει να μάθετε πότε και πως να κάνετε τις ενέσεις ινσουλίνης. Θα αποφασίσουν επίσης για τη δόση σας, καθώς και για το πότε και πόσο συχνά θα πρέπει να ελέγχετε το σάκχαρο στο αίμα σας (ονομάζεται επίσης γλυκόζη αίματος).

Φοβάστε ότι η προσθήκη της ινσουλίνης για τη μεταγευματική κάλυψη θα σας κάνει να πάρετε βάρος

Η θεραπεία με ινσουλίνη και η αύξηση βάρους πράγματι συχνά πάνε χέρι χέρι. Αυτό δεν σημαίνει, ωστόσο, ότι όλοι όσοι χρησιμοποιούν ινσουλίνη θα πάρουν βάρος. Επιπλέον, υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε την αύξηση βάρους που σχετίζεται με την ινσουλίνη. Προσπαθήστε να συνεχίσετε να κάνετε πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές και να ενσωματώσετε κάποια σωματική άσκηση στη ρουτίνα σας. Οι ειδικοί προτείνουν 30 λεπτά σωματικής άσκησης μέτριας έντασης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, όπως γρήγορο περπάτημα, κολύμπι ή ποδηλασία. Μιλήστε με το γιατρό σας, για να βεβαιωθείτε ότι αυτοί οι τύποι άσκησης είναι ασφαλείς για εσάς.

Δεν αισθάνεστε άνετα να κάνετε ενέσεις δημοσίως

Είναι εντελώς φυσιολογικό να μην αισθάνεστε άνετα να κάνετε ενέσεις ινσουλίνης δημοσίως. Μπορεί να αισθάνεστε ότι θα επικριθείτε για το γεγονός ότι έχετε διαβήτη ή μπορεί να μην θέλετε να δηλώνετε τόσο ανοιχτά την πάθησή σας.

- Προσπαθήστε να προχωρήσετε σιγά σιγά. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε τις ενέσεις σε ιδιωτικό χώρο έως ότου εξοικειωθείτε με τις ενέσεις ινσουλίνης. Στη συνέχεια, μπορείτε να προσπαθήσετε να κάνετε τις ενέσεις μπροστά σε ανθρώπους που εμπιστεύεστε, όπως τα μέλη της οικογένειάς σας ή οι φίλοι σας.
- Μπορεί να μην θελήσετε ποτέ να κάνετε ενέσεις δημοσίως και δεν υπάρχει πρόβλημα με αυτό – είναι επιλογή σας. Δεν έχει σημασία το που θα βρίσκεστε. Το σημαντικό είναι να κάνετε τις ενέσεις ινσουλίνης σύμφωνα με τις οδηγίες.

MEALTIME INSULIN_neo.indd 7 10/2/15 3:04 μ.μ.

Ενοχή

Αισθάνεστε ότι φταίτε εσείς που ο διαβήτης σας επιδεινώθηκε

Αν κατηγορείτε τον εαυτό σας, σταματήστε να το κάνετε. Η αλήθεια είναι ότι, αν και υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να επιβραδύνετε την εξέλιξη του διαβήτη – όπως το να τρώτε υγιεινά και να παραμένετε δραστήριος/α – είναι προδιαγεγραμμένο ότι ο διαβήτης θα επιδεινωθεί με τον καιρό. Έτσι, προσπαθήστε να μην είστε τόσο σκληροί με τον εαυτό σας.

Αισθήματα κόπωσης ή κατάθλιψης

Αίσθημα κόπωσης, αίσθημα κούρασης τον περισσότερο καιρό, χωρίς προσδοκίες

- Προσπαθήστε να αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό σας. Προγραμματίστε κάτι ευχάριστο που πάντα θέλατε να κάνετε, να αγοράσετε κάτι μικρό αλλά ιδιαίτερο, βγείτε για φαγητό με φίλους. Το να κάνετε ευχάριστα πράγματα μπορεί να σας βοηθήσει να ξεφύγετε.

- Δυστυχώς, διαβήτης και κατάθλιψη μπορεί να συμβαδίζουν. Αν κάποιος πιστεύει ότι μπορεί να πάσχει από κατάθλιψη, καλό είναι να μιλήσει με το διαβητολόγο. Η κατάθλιψη θεραπεύεται με φάρμακα, με ψυχολογική στήριξη ή συνδυασμό και των δύο παραπάνω.

Αίσθημα μοναξιάς και μη κατανόησης από τους άλλους

- Αν κάποιος δεν πάσχει από διαβήτη, είναι δύσκολο να καταλάβει τι νιώθεις όταν πρέπει να πάρεις γευματική ινσουλίνη. Ίσως να βοηθούσε η συμμετοχή σε κάποιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για άτομα με διαβήτη, όπως οι «Χάρτες Συζήτησης» Μαθαίνοντας το διαβήτη[1].

1.http://www.idf.org/search/mode/conversation%20maps

MEALTIME INSULIN_neo.indd 8 10/2/15 3:04 μ.μ.

Το σώμα

«Δεν καταλαβαίνω απόλυτα γιατί πρέπει να κάνω ινσουλίνη για την κάλυψη των γευμάτων μου. Τι ακριβώς συμβαίνει μέσα μου;»

Τι συμβαίνει όταν ο διαβήτης εξελίσσεται

Δυστυχώς, ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια εξελισσόμενη νόσος. Αυτό σημαίνει ότι με το πέρασμα του χρόνου το πάγκρεας εκκρίνει όλο και λιγότερη ινσουλίνη. Επιπλέον, ενδέχεται ο οργανισμός να μην μπορεί να χρησιμοποιήσει επαρκώς την ινσουλίνη που παράγει το πάγκρεας.
Το αποτέλεσμα είναι ότι τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα δεν μπορούν να ελεγχθούν πλέον με τα συνηθισμένα φάρμακα.

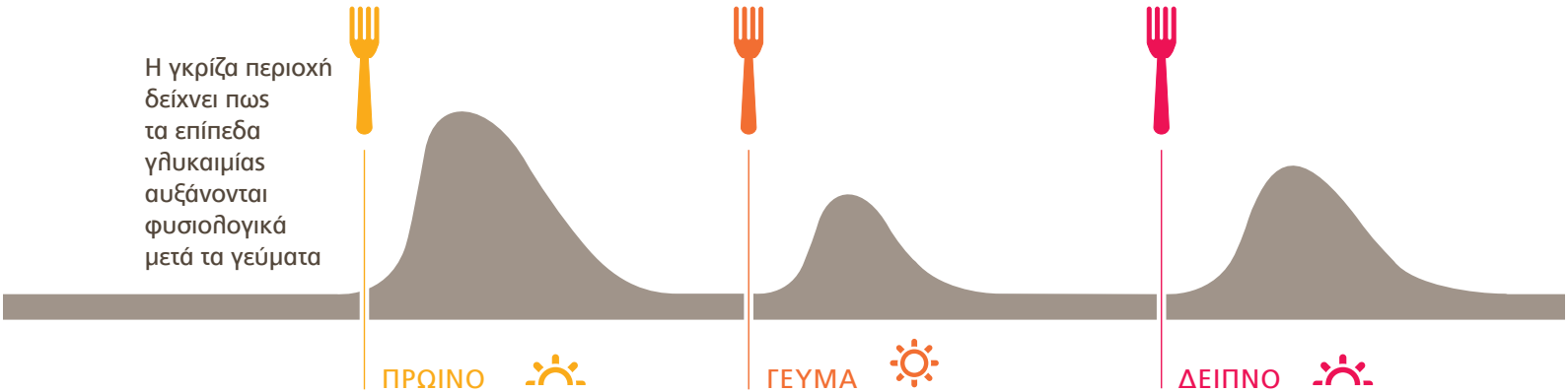
Καλό είναι να θυμάστε ότι αυτό είναι μέρος της φυσιολογικής πορείας της ασθένειας. Προσπαθήστε, λοιπόν, να μην στενοχωριέστε για όλα αυτά.

διαβήτης τύπου 2

MEALTIME INSULIN_neo.indd 10 10/2/15 3:04 μ.μ.

Τι συμβαίνει όταν τρώμε

Μετά τα γεύματα, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα αυξάνονται φυσιολογικά. Εξαιτίας της εξέλιξης του διαβήτη, το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη για την αντιμετώπιση των αυξημένων γλυκαιμικών επιπέδων (που συχνά αποκαλούνται «αιχμές») που εμφανίζονται μετά τα γεύματα[2].



2.Franc S. et al, Diabetes Care, 2010; 33: 1913-1918

MEALTIME INSULIN_neo.indd 11 10/2/15 3:04 μ.μ.

Συμπτώματα αυξημένου σακχάρου στο αίμα

Τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορούν να προκαλέσουν συμπτώματα, τα οποία στο σύνολό τους περιγράφονται με τον όρο «υπεργλυκαιμία».

Το σώμα παράγει ενέργεια χρησιμοποιώντας τη γλυκόζη που παίρνει από τα τρόφιμα. Ο ρόλος της ινσουλίνης είναι να βοηθάει το σώμα να μεταφέρει τη γλυκόζη στα κύτταρα, έτσι ώστε αυτά να τη χρησιμοποιούν ως καύσιμο για να εκτελούν τις διάφορες σωματικές λειτουργίες, που μας κρατάνε ζωντανούς και υγιείς.

Όταν ο διαβήτης είναι προχωρημένος, το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ή ο οργανισμός ενδέχεται να μην μπορεί να χρησιμοποιήσει την παραγόμενη ινσουλίνη.
Αποτέλεσμα: τα επίπεδα γλυκόζης ανεβαίνουν πάνω από τις φυσιολογικές τιμές. Η αυξημένη γλυκαιμία, μαζί με ανεπαρκή ποσότητα γλυκόζης στα κύτταρα, προκαλεί τα συμπτώματα.

«Ο έλεγχος των επιπέδων σακχάρου στο αίμα μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων»

Πιθανά συμπτώματα[3]

Υπερβολική δίψα

Όταν τα επίπεδα γλυκαιμίας είναι υψηλότερα του κανονικού, η γλυκόζη περνάει στα ούρα. Για να αποβάλουν τη μεγάλη ποσότητα γλυκόζης, οι νεφροί αποβάλλουν και νερό. Μπορούμε να πούμε, δηλαδή, ότι ουρούμε συχνότερα και πίνουμε συχνότερα υγρά για αντικατάσταση των υγρών που έχουν αποβληθεί.

Ανάγκη συχνότερης ούρησης

Κόπωση

Όταν ο οργανισμός δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη, τα κύτταρα δεν παίρνουν τη γλυκόζη που χρειάζονται για να παράξουν ενέργεια. Να γιατί μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένοι.

3.http://www.idf.org/warning-signs-diabetes

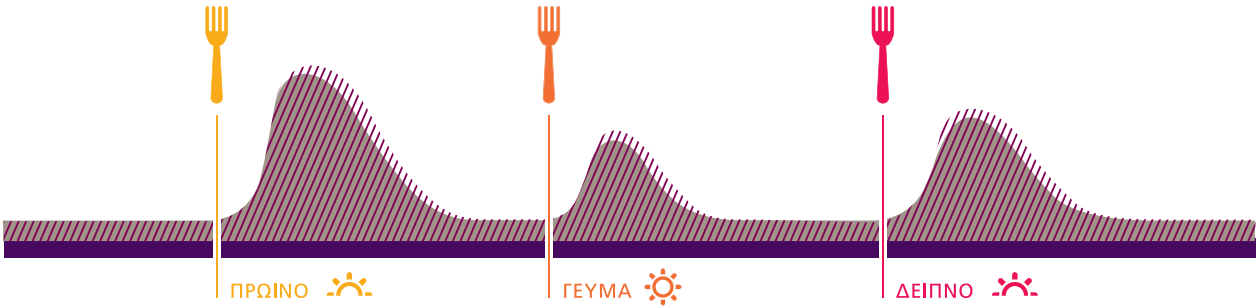
MEALTIME INSULIN_neo.indd 12 10/2/15 3:04 μ.μ.

Η ινσουλίνη σας

«Αισθάνομαι κάπως καταπιεσμένος με τη χρήση της ινσουλίνης για τη μεταγευματική μου ρύθμιση. Χρειάζεται να ξέρω πως δουλεύει και πως να τη χρησιμοποιήσω.»

Πως βοηθά η ινσουλίνη στην κάλυψη των μεταγευματικών αιχμών σακχάρου

Η γευματική ινσουλίνη είναι ινσουλίνη ταχείας δράσης, η οποία βοηθά στον έλεγχο των αιχμών της γλυκόζης αίματος, μειώνοντας γρήγορα τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας σε πιο φυσιολογικά επίπεδα μετά τα γεύματα. Ενώ η ινσουλίνη μακράς δράσης (η βασική σας ινσουλίνη) ελέγχει τα επίπεδα σακχάρου αίματος κυρίως μεταξύ των γευμάτων και στη διάρκεια της νύχτας.

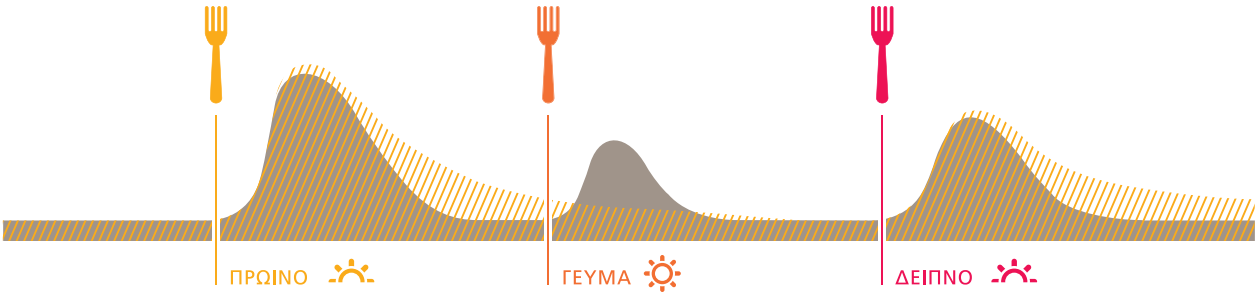


Η δράση της γευματικής ινσουλίνης διαρκεί περίπου 5 ώρες.

(Ο χρόνος δράσης μπορεί να ποικίλλει σημαντικά σε διαφορετικά άτομα ή ακόμα και στο ίδιο άτομο).

– Γευματική ινσουλίνη
– Ινσουλίνη πιο μακράς δράσης
– Σάκχαρο αίματος

Τα έτοιμα μίγματα ινσουλίνης συνδυάζουν και τα δύο είδη: μακράς και ταχείας δράσης. Η μακρά δράσης ινσουλίνη βοηθά το σώμα να διατηρήσει τα επίπεδα σακχάρου καθόλη τη διάρκεια της μέρας και η ταχείας δράσης επαναφέρει τα επίπεδα σακχάρου αίματος μετά τα γεύματα[4,5].



4.http://www.idf.org/2011-guideline-management-postmeal-glucose-diabetes p.27
5.Franc S. et al, Diabetes Care, 2010; 33: 1913-1918

MEALTIME INSULIN_neo.indd 14 10/2/15 3:04 μ.μ.

Έλεγχος του σακχάρου αίματος

Με τον καιρό, ο μη ελεγχόμενος διαβήτης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές.

Αν και μπορεί ήδη να ελέγχετε τακτικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας, η παρακολούθησή τους είναι ακόμη πιο σημαντική, όταν λαμβάνετε γευματική ινσουλίνη. Η χρήση ενός ημερολογίου αυτοελέγχου θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τα επίπεδά σας.

Επίπεδα σακχάρου αίματος: ποιοι πρέπει να είναι οι στόχοι σας

Η Αμερικάνικη και Ευρωπαϊκή Διαβητολογική Εταιρεία (ADA/EASD)[6] έχει κάνει συστάσεις σχετικά με τους στόχους για τα επίπεδα σακχάρου αίματος στα άτομα με διαβήτη. Να θυμάστε ότι τα επίπεδα αυτά δεν ισχύουν για όλους. Ο γιατρός σας θα πρέπει να συνεργαστεί μαζί σας για να ορίσετε τους στόχους που είναι κατάλληλοι για εσάς.
Η τιμή HbA_{1c} διαφέρει από τα επίπεδα σακχάρου αίματος.
Η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη HbA_{1c} αποτελεί μέσο μέτρησης του μέσου όρου των επιπέδων σακχάρου αίματος κατά τις τελευταίες 60 με 90 ημέρες. Συνήθως μετράται στο ιατρείο ή σε ένα εργαστήριο και είναι ένας καλός τρόπος αξιολόγησης της συνολικής σας προόδου. Η παράμετρος αυτή διαφέρει από τα αποτελέσματα σακχάρου αίματος που ελέγχετε και καταγράφετε καθημερινά.

Συνιστώμενες τιμές γλυκόζης αίματος Ευρωπαϊκής και Αμερικάνικης Διαβητολογικής Εταιρείας	
Πριν τα γεύματα (αυτοέλεγχος)	70 – 130 mg/dL
2 ώρες μετά τα γεύματα (αυτοέλεγχος)	Λιγότερο από 180 mg/dL
HbA_{1c} (ελέγχεται από επαγγελματία υγείας κάθε μερικούς μήνες)	Μικρότερη από 7%

6. Inzuchi S. E. et al, Diabetes Care, 2012; 35: 1364-1378

MEALTIME INSULIN_neo.indd 15 10/2/15 3:04 μ.μ.

Αυτοέλεγχος

Η εκτίμηση της γλυκαιμικής ρύθμισης γίνεται με μέτρηση της γλυκόζης σε διάφορα χρονικά σημεία του 24ώρου:

- Σάκχαρο νηστείας: πρωινή μέτρηση μετά από τουλάχιστον 8ωρη νηστεία.
- Μεταγευματικές μετρήσεις: 2 ώρες μετά την έναρξη των κύριων γευμάτων.
- Προγευματικές μετρήσεις: αμέσως πριν το μεσημεριανό και το βραδινό φαγητό.

Μετρήσεις μπορεί να χρειάζονται επίσης και άλλες ώρες του 24ώρου, για την επίλυση ειδικών προβλημάτων που ανακύπτουν κατά την προσπάθεια της ρύθμισης.

Ο γιατρός σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να ορίσετε πότε θα μετράτε το σάκχαρό σας[7].

Σε κανέναν δεν αρέσει να τρυπά το δάχτυλό του για να ελέγξει το σάκχαρο αίματος. Ωστόσο, τώρα που ξεκινάτε ινσουλίνη για τη μεταγευματική σας κάλυψη, μπορεί να χρειαστεί να κάνετε πιο συχνούς ελέγχους.

7.http://www.ede.gr/wp-content/uploads/2012/odigies.pdf

MEALTIME INSULIN_neo.indd 16 10/2/15 3:04 μ.μ.

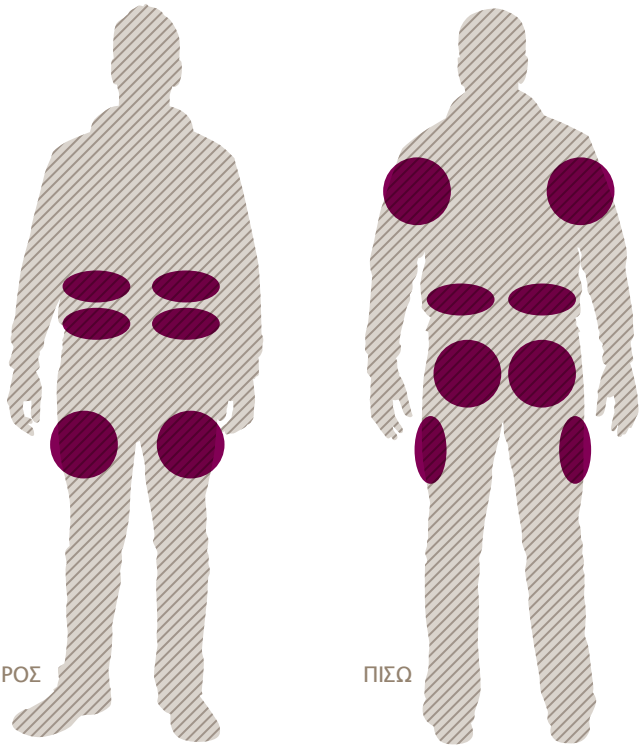
Που πρέπει να κάνετε την ένεση

Αν και μπορεί ήδη να κάνετε ένεση ινσουλίνης μακράς δράσης μία φορά την ημέρα, με τη θεραπεία με γευματική ινσουλίνη μπορεί να χρειαστεί να κάνετε αρκετές ενέσεις την ημέρα. Έτσι, τώρα είναι πιο σημαντικό από ποτέ να γνωρίζετε σε ποια σημεία του σώματός σας μπορείτε να κάνετε ενέσεις.

Εναλλαγή των σημείων

Φροντίστε να εναλλάσσετε τα σημεία της ένεσης. Προσπαθήστε να ακολουθείτε ένα συγκεκριμένο μοντέλο, καθώς μετακινείστε από σημείο σε σημείο. Η υπερβολική χρήση ενός σημείου μπορεί να προκαλέσει αλλοιώσεις στον ιστό, οι οποίες μειώνουν ή μεταβάλλουν την απορρόφηση της ινσουλίνης.

Οι επαγγελματίες υγείας που σας φροντίζουν μπορούν να σας δώσουν συγκεκριμένες πληροφορίες για το πως είναι καλύτερα να εναλλάσσετε τα σημεία της ένεσης.



● Περιοχές στις οποίες μπορείτε να κάνετε ένεση ινσουλίνης[8]

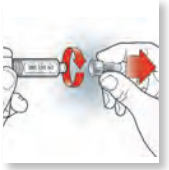
8.http://www.diabetes.ca/files/insulin.pdf p.8-9

MEALTIME INSULIN_neo.indd 17 10/2/15 3:04 μ.μ.

Πως να διατηρείτε και να απορρίπτετε την προγεμισμένη πένα ινσουλίνης

Μπορείτε να πάρετε την προγεμισμένη ή την επαναχρησιμοποιούμενη πένα ινσουλίνης οπουδήποτε[9]. Παρακάτω θα δείτε μερικά βήματα που χρειάζεται να ακολουθείτε για να είστε σίγουροι για την καλή λειτουργία της πένας:

Διατηρείτε το κουτί με τις πένες στο ψυγείο. Μην τις καταψύχετε.



Βγάζετε τη βελόνα μετά από κάθε χρήση. Μην αφήνετε την πένα με τη βελόνα επάνω της βιδωμένη.

Μετά την πρώτη χρήση, μην τοποθετείτε την πένα που χρησιμοποιείτε στο ψυγείο, αλλά διατηρείτε τη σε θερμοκρασία δωματίου (15-30° C).

Πετάτε την πένα 28 μέρες μετά από την πρώτη χρήση, ακόμα κι αν περιέχει ακόμα ινσουλίνη.

Μην χρησιμοποιείτε τις πένες μετά την ημερομηνία λήξης που αναγράφεται στην ετικέτα και στη συσκευασία τους.

Πετάξτε την πένα με τον κατάλληλο τρόπο, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς.

Να προστατεύετε την πένα από την υπερβολική ζέστη, από την υγρασία και από το φως.

9.Schwartz SL,et al .Expert Rev Med Devices, 2010;7(6):737

MEALTIME INSULIN_neo.indd 18 10/2/15 3:04 μ.μ.

Χρήσιμες πληροφορίες

«Είμαι έτοιμη να χρησιμοποιήσω ινσουλίνη για την κάλυψη των γευμάτων μου, αλλά ακόμη νιώθω ότι υπάρχουν πολλά περισσότερα που χρειάζεται να μάθω. Τι άλλο χρειάζεται να γνωρίζω;»

MEALTIME INSULIN_neo.indd 19 10/2/15 3:04 μ.μ.

Πιο υγιεινή διατροφή

Το να κάνετε υγιεινές επιλογές εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό μέρος της διαχείρισης του διαβήτη σας. Ωστόσο, η υγιεινή διατροφή δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε ποτέ να απολαύσετε τις τροφές που αγαπάτε. Σημαίνει απλά ότι χρειάζεται να βρείτε μια ισορροπία και να μάθετε πως αντιδρά ο οργανισμός σας στις τροφές.

Γνωρίστε τους υδατάνθρακες που λαμβάνετε

Πιθανότατα θα έχετε ακούσει πολλά σχετικά με τους υδατάνθρακες και θα συνεχίσετε να ακούτε γι' αυτούς, γιατί η λήψη της σωστής ποσότητας υδατανθράκων σε κάθε γεύμα, σε συνδυασμό με την ινσουλίνη σας, μπορεί να σας βοηθήσει να κρατάτε το σάκχαρο αίματος πιο κοντά στα επιθυμητά επίπεδα.

Οι παρακάτω είναι ορισμένες τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες:

- Αμυλούχες τροφές, όπως ψωμί, δημητριακά, ρύζι και κράκερς
- Φρούτα και χυμοί
- Γάλα και γιαούρτι
- Ξερά φασόλια, όπως τα μαυρομάτικα φασόλια, και προϊόντα σόγιας, όπως τα μπιφτέκια για χορτοφάγους
- Αμυλούχα οπωροκηπευτικά, όπως οι πατάτες και το καλαμπόκι
- Γλυκά και σνακ, όπως αναψυκτικά, χυμοί, κέικ, μπισκότα, καραμέλες και τσιπς

Για να καθορίσετε πόσους υδατάνθρακες χρειάζεστε, συζητήστε με τους επαγγελματίες υγείας που σας παρακολουθούν.

Αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας

Ορισμένες φορές, τα άτομα που λαμβάνουν ινσουλίνη αναπτύσσουν υπογλυκαιμία ή «χαμηλό σάκχαρο αίματος». Αυτό συμβαίνει, όταν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας είναι 70 mg/dL ή χαμηλότερο. Υπάρχουν αρκετά πράγματα που μπορούν να οδηγήσουν σε υπογλυκαιμία:

- Περισσότερη σωματική άσκηση από ότι συνήθως
- Καθυστέρηση του γεύματος
- Γεύμα μικρότερο από όσο θα έπρεπε
- Λήψη πολλών μονάδων ινσουλίνης
- Επιδράσεις από την κατανάλωση αλκοόλ

Το σημαντικό που χρειάζεται να θυμάστε είναι ότι η υπογλυκαιμία αντιμετωπίζεται. Χρειάζεται μόνο λίγη προσοχή.

Παρακολούθηση για συμπτώματα

Αν έχετε χαμηλό σάκχαρο αίματος, μπορεί να αισθάνεστε...

Αστάθεια, ζάλη, ναυτία	Ταχύτερους χτύπους της καρδιάς
Νευρικότητα, ευερεθιστότητα, άγχος	Εφίδρωση, πονοκέφαλο
Σύγχυση, αδυναμία συγκέντρωσης	Αδυναμία, υπνηλία
Πείνα	Μούδιασμα ή μυρμηκίαση στη γλώσσα ή τα χείλη

MEALTIME INSULIN_neo.indd 21 10/2/15 3:04 μ.μ.

Πως αντιμετωπίζεται η υπογλυκαιμία

Αν νομίζετε ότι μπορεί να έχετε υπογλυκαιμία, ελέγξτε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας αμέσως, αν είναι δυνατόν. Υπογλυκαιμία έχετε, όταν το επίπεδο σακχάρου αίματος έχει πέσει κάτω από 70 mg/dL. Αν δεν έχετε συσκευή παρακολούθησης της γλυκόζης αίματος ή τα συμπτώματά σας δείχνουν ότι η γλυκόζη πέφτει σε επικίνδυνα επίπεδα, αντιμετωπίστε τα συμπτώματα αμέσως.

Φάτε ή πιείτε υδατάνθρακα ταχείας δράσης (15 γραμμάρια):

15 g σακχάρου σε μορφή 3 δισκίων γλυκόζης (προτιμώμενη επιλογή)

125 mL (1/2 φλιτζάνι) χυμό ή κανονικό αναψυκτικό (όχι 'χωρίς ζάχαρη' ή διαίτης)

15 mL (3 κουταλάκια του τσαγιού) ή 3 φακελάκια οικιακής ζάχαρης διαλυμένης σε νερό

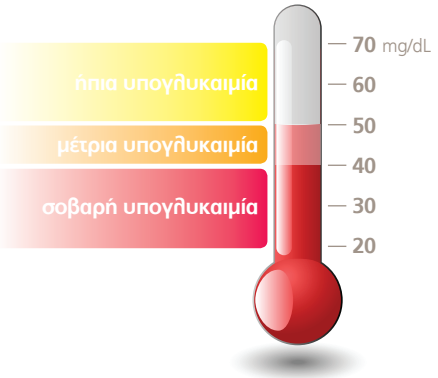
15 mL (1 κουταλιά της σούπας) μέλι (μην το χρησιμοποιήσετε σε παιδιά ηλικίας κάτω του 1 έτους)

Ελέγξτε ξανά το σάκχαρο αίματος 15 λεπτά μετά τη λήψη υδατάνθρακα ταχείας δράσης. Επίσης, φάτε κάποιους υδατάνθρακες πιο μακράς δράσης (π.χ. ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ζυμαρικά) για να εμποδίσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας να πέσουν πάλι[10].

Προσαρμοσμένο από την Καναδική Διαβητολογική Εταιρεία, «Χαμηλά και υψηλά επίπεδα γλυκόζης αίματος».

Σοβαρή υπογλυκαιμία

Σε ορισμένες περιπτώσεις, το σάκχαρο αίματος μπορεί να μειωθεί επικίνδυνα. Μιλήστε με το γιατρό σας ή με τον εκπαιδευτή σας στο διαβήτη σχετικά με την πρόληψη και την επείγουσα θεραπεία του πολύ χαμηλού σακχάρου αίματος.



10.http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/living/guidelines/lows-highs/

MEALTIME INSULIN_neo.indd 22 10/2/15 3:04 μ.μ.

Αντιμετώπιση του στρες

Είναι πολύ φυσικό να αισθάνεστε στρες, όταν βάζετε την ινσουλίνη για τη μεταγευματική ρύθμιση στη ζωή σας. Μάλιστα, είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι όταν έχετε διαβήτη, το στρες μπορεί να έχει επιπτώσεις στη συνολική σας ευεξία. Αυτό μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους[11]:

1 Όταν οι άνθρωποι είναι στρεσαρισμένοι, μπορεί να μην φροντίζουν σωστά τον εαυτό τους (δηλ. να πίνουν περισσότερο αλκοόλ, να μην τρώνε καλά, να μην ελέγχουν τακτικά το σάκχαρο αίματος κ.λπ.)

2 Το στρες οδηγεί στην έκλυση ορμονών που μπορούν να επηρεάσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα

Θεραπεία προοδευτικής χαλάρωσης

Βρείτε μια άνετη στάση. Σφίξτε τους μυς στα δάχτυλα των ποδιών, καθώς εισπνέετε. Κρατήστε το σφίξιμο για μία αναπνοή και στη συνέχεια χαλαρώστε τα δάχτυλά σας καθώς εκπνέετε. Συνεχίστε να σφίγγετε και να χαλαρώνετε τους μυς προχωρώντας προς τα πάνω στο σώμα σας (π.χ. άκρα ποδιών, γάμπες, μηροί κ.λπ. έως τον λαιμό και το πρόσωπο).

Άσκηση

Η σωματική άσκηση είναι πολύ καλή για τα άτομα με διαβήτη και βοηθά στην καταπολέμηση του στρες. Προσπαθήστε να πηγαίνετε για έναν περίπατο ή μια βόλτα. Φροντίστε να μιλήσετε με το γιατρό σας, πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης και έχετε μαζί σας υδατάνθρακα ταχείας δράσης για την περίπτωση που πέσει το σάκχαρο στο αίμα σας (π.χ. δισκία γλυκόζης).

11.Lloyd C. et al, Diabetes Spectrum 2005; 18: 121-127

MEALTIME INSULIN_neo.indd 23 10/2/15 3:04 μ.μ.

μικρά βήματα

33 HUMAP 2_2015 CONVEY

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας

ELI LILLY AND COMPANY, ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΦΥΛΑΞΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ.

Lilly ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ

ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε. 15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά **ΤΗΛ.:** 210 6294600 **Fax:** 210 6294610, Τ.Θ. 51288
Γραφείο Θεσσαλονίκης: Αδριανουπόλεως 24, 551 33 Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη **ΤΗΛ.:** 2310 480160
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294600 **Fax:** 210 6294630 **e-mail:** orders@lilly.gr **www.lilly.gr**

ΕΝΥΧΟΣ ΜΕ ΧΑΡΤΙ 50% ΛΙΓΟΤΕΡΟ