

Η διαχείριση του διαβήτη το καλοκαίρι

Κάθε εποχή του χρόνου χαρακτηρίζεται από κάποιες ιδιαιτερότητες που πρέπει να απολαμβάνουμε, αλλά και να λαμβάνουμε υπόψη μας για τη διατήρηση της υγείας μας. Το καλοκαίρι, τα διαβητικά άτομα θα πρέπει να είναι περισσότερο προσεκτικά, διότι οι αυξημένες θερμοκρασίες είναι δυνατόν να επηρεάσουν τη ρύθμιση του σακχάρου τους.

Πως η ζέστη μπορεί να επηρεάσει τη γλυκαιμική ρύθμιση

Η ζέστη του καλοκαιριού επιδρά στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Οι αυξομειώσεις του σακχάρου αίματος εξαρτώνται από τις διαφοροποιήσεις της διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας και κυρίως από τη λήψη υγρών και την ενυδάτωση. Η αυξημένη θερμοκρασία και η αυξημένη σωματική δραστηριότητα προκαλούν άφθονη εφίδρωση, τότε πιθανότατα το άτομο θα οδηγηθεί σε αφυδάτωση και σε αύξηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος. Η αφυδάτωση, λόγω της αιμοσυμπύκνωσης που επέρχεται, αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και αυτά με τη σειρά τους μπορούν να οδηγήσουν σε πολυουρία και συχνή ούρηση, η οποία στη συνέχεια οδηγεί σε περαιτέρω αφυδάτωση και ακόμη υψηλότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα είδος φαύλου κύκλου. Επιπλέον, εάν το διαβητικό άτομο είναι ινσουλινοθεραπευόμενο, επειδή η αφυδάτωση μειώνει την παροχή αίματος στους ιστούς και στο υποδόριο, μειώνεται η απορρόφηση της δόσης της ινσουλίνης που έχει ενεθεί, πάλι με τελικό αποτέλεσμα την αύξηση του σακχάρου αίματος. Επίσης, η άσκηση συνοδεύεται συνήθως με μειωμένες ανάγκες ινσουλίνης, γεγονός που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για υπογλυκαιμία και το κολύμπι είναι ένα είδος άσκησης που μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία και μάλιστα πολύ επικίνδυνη εάν το διαβητικό άτομο δεν έχει λάβει τα απαραίτητα προληπτικά μέτρα και κολυμπά μόνο του στα βαθιά. Επομένως, τα διαβητικά άτομα, σε ακραίες καιρικές συνθήκες, είναι σε κίνδυνο τόσο για χαμηλά όσο και για υψηλά σάκχαρα αίματος.

Προβλήματα με τον εξοπλισμό του διαβητικού

Οι ακραίες θερμοκρασίες μπορούν να βλάψουν τα φάρμακά και τον εξοπλισμό αυτοελέγχου των διαβητικών ατόμων. Οι γιατροί πρέπει πάντα να υπενθυμίζουν στους ασθενείς τους να λαμβάνουν προφυλάξεις για να προστατεύουν τον εαυτό τους, τα φάρμακά τους και τον παραϊατρικό εξοπλισμό τους και κατά το χειμώνα και πολύ περισσότερο το καλοκαίρι. Οι περισσότεροι τύποι ινσουλίνης διατηρούνται σε θερμοκρασίες έως 30 βαθμούς Κελσίου και επομένως θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη μεταφορά και την αποθήκευσή της. Επιβάλλεται λοιπόν να αποθηκεύεται η ινσουλίνη και η γλυκαγόνη στο ψυγείο, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες θα καταστήσουν τα φάρμακα αναποτελεσματικά και επομένως άχρηστα. Σημαντικό είναι να μην ξεχνάμε ότι η υψηλή θερμοκρασία επηρεάζει και τις ταινίες μέτρησης καθώς και τις συσκευές αυτοπαρακολούθησης του σακχάρου αίματος, διότι όταν αυτά εκτίθενται σε ακραίες θερμοκρασίες, η αποτελεσματικότητά τους και η αξιοπιστία τους μειώνεται.

Συμβουλές για τον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου αίματος

- 1) Πίνετε άφθονα υγρά, κυρίως νερό και ποτά με ηλεκτρολύτες χωρίς ζάχαρη
- 2) Προστατεύστε τα φάρμακά σας (κυρίως την ινσουλίνη) και τον εξοπλισμό αυτοελέγχου του σακχάρου σας
- 3) Αποφύγετε την για πολύ ώρα έκθεση σας στον ήλιο (την “ηλιοθεραπεία”)
- 4) Κάνετε όσο το δυνατό πιο περιορισμένη κατανάλωση αλκοόλ
- 5) Ντυθείτε κατάλληλα
- 6) Οργανώστε την άσκησή σας (κολύμπι, ...)
- 7) Κάντε τακτικότερα αυτοέλεγχο του σακχάρου σας
- 8) Ρυθμίστε τη δόση της ινσουλίνης σας, όπως έχετε εκπαιδευτεί

Πηγές:

- ⊕ <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/>
- ⊕ <http://www.joslin.org/info/>
- ⊕ <http://www.cdc.gov/features/diabetesheattravel/>
- ⊕ <https://health.clevelandclinic.org/>
- ⊕ <http://www.webmd.com/diabetes/>

KEYWORDS:

- Διαβήτης
- Σάκχαρο
- Ινσουλίνη
- Υπογλυκαιμία
- Υπεργλυκαιμία
- Ενυδάτωση
- Αφυδάτωση
- Αυτοέλεγχος
- Καλοκαίρι
- Ρύθμιση