

Πως να παραμείνουν υγιή τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη

Είναι σήμερα γνωστό, ότι τόσο ο τύπος 1 όσο και ο τύπος 2 του σακχαρώδη διαβήτη, είναι σοβαρές καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές επιπλοκές. Όμως, το διαβητικό άτομο έχει πληθώρα επιλογών ώστε να παραμείνει υγιές. Όλες αυτές οι επιλογές θα πρέπει να συζητηθούν με το θεράποντα γιατρό. Τα πρωτεύοντα και βασικά σημεία που πρέπει να επικεντρωθεί η συζήτηση είναι:

- Εκμάθηση όσων περισσότερων γίνεται θεμάτων που αφορούν το σακχαρώδη διαβήτη
- Οργάνωση και εφαρμογή μιας σωστής και υγιεινής διατροφής
- Αύξηση της καθημερινής σωματικής άσκησης και δραστηριότητας

Η συζήτηση θα μπορούσε να αποβεί πιο επωφελής, εάν πριν την επίσκεψη στο γιατρό, προϋπήρχε μια προετοιμασία. Δηλαδή, να έχετε έτοιμο ένα κατάλογο όλων των φαρμάκων που λαμβάνετε, ακόμη και αυτών που δεν θεωρείτε «φάρμακα», όπως πχ οι βιταμίνες. Να έχετε μαζί σας τα αποτελέσματα του εργαστηριακού ελέγχου που σας έχει ζητηθεί. Να κρατάτε πάντοτε μαζί σας τον αυτοέλεγχό σας, δηλαδή τις μετρήσεις της γλυκόζης (σακχάρου) αίματος που κάνετε μόνοι αυτό το διάστημα, όπως επίσης και τις μετρήσεις της αρτηριακής σας πίεσης. Γράψτε όλα τα ερωτηματικά που σας γεννήθηκαν και που σας απασχόλησαν σχετικά με τα θέματα του σακχαρώδη διαβήτη σας.

Εκτός της ιατρικής βοήθειας, το κάθε διαβητικό άτομο θα πρέπει και από μόνο του να ελέγχει πολλές παραμέτρους για να διατηρεί την υγεία του σε καλό επίπεδο. Παρακάτω θα αναλυθούν με λίγα λόγια αυτές οι σημαντικές παράμετροι που είναι:

1. Γλυκόζη (σάκχαρο) αίματος: μετά τον καθορισμό των στόχων τόσο προ φαγητού όσο και 2 ώρες μετά φαγητό από το γιατρό σας, είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνετε σωστά τη φαρμακευτική σας αγωγή και γίνετε ικανοί να την αναπροσαρμόζετε ανάλογα τις αλλαγές στο τρόπο ζωής σας, ώστε να πετυχαίνετε αυτούς τους στόχους.
2. Αρτηριακή πίεση: η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει σε καρδιοπάθειες, σε αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, σε οφθαλμικές παθήσεις και σε νεφρική βλάβη. Ο στόχος είναι η συστολική αρτηριακή πίεση να φθάνει έως 130 mmHg και η διαστολική έως 80 mmHg. Επομένως, θα πρέπει να τροποποιηθούν οι διατροφικές συνήθειες όπως και η σωματική άσκηση, σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντα, όπως επίσης και να λαμβάνεται η φαρμακευτική αγωγή, εάν αυτή κρίνεται απαραίτητη.
3. Χοληστερίνη: κυρίως η LDL-χοληστερόλη, αλλά και τα τριγλυκερίδια και η HDL-χοληστερόλη, επιδρούν στην εμφάνιση στεφανιαίας νόσου και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου. Επομένως, και εδώ θα πρέπει να τροποποιηθούν οι διατροφικές συνήθειες όπως και η σωματική άσκηση, σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντα, όπως επίσης και να λαμβάνεται η φαρμακευτική αγωγή, ώστε το λιπιδαιμικό προφίλ να παραμένει εντός των προκαθορισμένων στόχων.
4. Σωματικό βάρος: η επίτευξη ή έστω η προσέγγιση ενός φυσιολογικότερου βάρους, που διατηρείται στα νέα επίπεδα για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα βοηθήσει σημαντικά στον ευκολότερο και καλύτερο έλεγχο της γλυκόζης (σακχάρου) αίματος, των λιπιδίων του αίματος και της αρτηριακής πίεσης.
5. Κάπνισμα: ο συνδυασμός διαβήτη με κάπνισμα είναι πολύ επικίνδυνος, αφού το κάπνισμα πολλαπλασιάζει τις βλαβερές επιπτώσεις του διαβήτη στα αγγεία. Σκεφτείτε την υγεία σας και αποφασίστε να κόψετε το κάπνισμα, αφού

σήμερα η διαδικασία αυτή είναι ευκολότερη από τα κέντρα διακοπής καπνίσματος.

6. Περιποίηση των ποδιών: να ελέγχετε τακτικά τα πόδια σας αφού βγάλετε τα παπούτσια και τις κάλτσες σας και εάν δεν μπορείτε μόνοι σας, ζητήστε βοήθεια από κάποιον άλλο. Είσφρηση όνυχος, κοψίματα ή πληγές, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές λοιμώξεις, ακόμα και ακρωτηριασμούς. Ζητήστε να μάθετε περισσότερα για την περιποίηση των ποδιών σας.

7. Οφθαλμοπάθειες: πρέπει οφθαλμίατρος να ελέγχει τα μάτια σας σε τακτά χρονικά διαστήματα, για πρόληψη ή αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκαλεί ο σακχαρώδης διαβήτης στα μάτια.

8. Νεφροπάθεια: όσο νωρίτερα ανακαλύπτονται τα πρώτα ευρήματά της τόσο καλύτερη η αντιμετώπισή της. Γι' αυτό να κάνετε τις συστηνόμενες εξετάσεις ούρων και να λαμβάνετε, εάν χρειάζεται, τα φάρμακα που σας συστήνει ο γιατρός σας.

9. Νευροπάθεια: αξιολογείστε και αναφέρατε στο γιατρό σας, ασυνήθη ή παράξενα συμπτώματα στα πόδια ή τα χέρια σας, όπως μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα.

10. Κακή διάθεση ή άγχος: είναι συνήθη συναισθήματα στο διαβητικά άτομα και μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στον έλεγχο του διαβήτη. Συζητείστε με το γιατρό σας για το πως αισθάνεστε, διότι μπορεί να χρειάζεστε βοήθεια στο τομέα αυτό.

11. Προβλήματα στυτικής λειτουργίας: συχνά σε άνδρες με διαβήτη, η επίτευξη ή η διατήρηση της στύσης μπορεί να είναι προβληματική. Μη ντραπείτε να το συζητήσετε με το γιατρό σας, γιατί υπάρχουν λύσεις στο πρόβλημα.

Όλα τα προαναφερθέντα, θα πρέπει να γίνουν κτήμα του διαβητικού ατόμου, διότι είναι η βάση της σωστής αντιμετώπισης του σακχαρώδη διαβήτη, αφού όπως έγινε ξεκάθαρο, δεν θα πρέπει να επικεντρώνεται και να μονοπωλεί το ενδιαφέρον μόνο η ρύθμιση των τιμών της γλυκόζης (σακχάρου) αίματος. Στο σημείο αυτό, θα πρέπει να τονιστεί ότι οι στόχοι τόσο στη γλυκαιμική ρύθμιση όσο και στη ρύθμιση των άλλων παραμέτρων (αρτηριακή πίεση, χοληστερίνες κλπ) δεν είναι για όλα τα άτομα οι ίδιοι, γι' αυτό πρέπει να ακολουθείτε την εξατομικευμένη οδηγία που σας δίνει ο γιατρός σας.

Εάν λοιπόν είστε ενημερωμένοι σε όλα τα θέματα του σακχαρώδη διαβήτη, εάν σε κάθε επίσκεψη στο γιατρό ρωτάτε όλες τις απορίες σας, εάν συνεργάζεστε στον τακτικό έλεγχο που σας έχει συστηθεί και εάν τακτικά αυτοελέγχετε όχι μόνο στις τιμές της γλυκόζης (σακχάρου) αίματος, αλλά και για πιθανές επιπλοκές του διαβήτη, τότε είναι βέβαιο ότι θα ζήσετε μια μεγαλύτερη και σαφώς ποιοτικότερη ζωή.