



ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης:

- ▣ Είναι μια πάθηση κατά την οποία τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα υπερβαίνουν τα κανονικά όρια που είναι 60 – 110 mg/dl.
- ▣ Σύμφωνα με τον ορισμό της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, διαβήτης είναι η κατάσταση χρόνιας υπεργλυκαιμίας. Αυτό σημαίνει αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.



Γλυκόζη

- ▣ Είναι ο κυριότερος υδατάνθρακας που κυκλοφορεί στο αίμα.
- ▣ Είναι το σάκχαρο του σώματος και βρίσκεται στο αίμα.

Τι κάνει η Ινσουλίνη:



- Η ινσουλίνη - *μια ορμόνη που παράγεται στο πάγκρεας*- σ' ένα φυσιολογικό άτομο βοηθά την είσοδο του σακχάρου μέσα στα κύτταρα για παραγωγή ενέργειας.

Συμπτώματα:

- ◉ Συχνουουρία
- ◉ Υπερβολική δίψα και ξηρότητα στη στοματική κοιλότητα
- ◉ Υπερβολική κόπωση/έλλειψη ενεργητικότητας
- ◉ Συνεχής πείνα
- ◉ Απότομη απώλεια βάρους
- ◉ Μειωμένη ικανότητα όρασης
- ◉ Συχνές λοιμώξεις

Επιπτώσεις του διαβήτη:

- ▣ Βλάβες στο νευρικό σύστημα
- ▣ Προβλήματα στα μάτια, μέχρι και τύφλωση
- ▣ Καρδιαγγειακές παθήσεις
 - Έμφραγμα
 - Εγκεφαλικό επεισόδιο
- ▣ Προβλήματα στα νεφρά
- ▣ Κακή κυκλοφορία στα πόδια
 - Μολύνσεις
 - Αγγειακές παθήσεις στα πόδια και στα κάτω άκρα

Τύποι Διαβήτη :

- ▣ Διαβήτης τύπου I ή ινσουλινοεξαρτώμενος ή Νεανικός διαβήτης
- ▣ Διαβήτης τύπου II ή μη ινσουλινοεξαρτώμενος
- ▣ Διαβήτης εγκυμοσύνης



Διαβήτης τύπου I : Ινσουλινοεξαρτώμενος Διαβήτης

- ▣ Λιγότερο συχνός τύπος
- ▣ Εμφανίζεται σε νεαρά άτομα κάτω των 40 ετών

Αίτια:

- ▣ Ανεπαρκής παραγωγή ινσουλίνης λόγω γενετικής προδιάθεσης.
 - Διαταραχή στο ανοσοποιητικό σύστημα
 - Ιός που προκαλεί βλάβη στο πάγκρεας έτσι δεν μπορεί να παράγει ινσουλίνη.

Ρύθμιση:

- ▣ Ενέσιμη ινσουλίνη



Διαβήτης τύπου II Μη Ινσουλινοεξαρτώμενος Διαβητης

- ▣ Πιο συνηθισμένος τύπος διαβήτη
- ▣ Εμφανίζεται μετά την ηλικία των 40 χρόνων

Αίτια:

- ▣ Ανεπαρκής παραγωγή ινσουλίνης
ή
 - ▣ Μη αποτελεσματική δράση της (το σώμα δεν είναι σε θέση να τη χρησιμοποιήσει σωστά).
- Τα υπέρβαρα άτομα έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν το συγκεκριμένο τύπο διαβήτη

Ρύθμιση διαβήτη

Σωστή Διατροφή + Σωματική δραστηριότητα



Αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου Ι



Σωστή Διατροφή



Άσκηση



Ινσουλίνη

Αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου II

Σωστή Διατροφή



Άσκηση

Χάπια (αν
χρειάζονται)

Διατροφικές συστάσεις :

▣ Υδατάνθρακες: 55% της συνολικής καθημερινής ενέργειας. Κατανάλωση κυρίως σύνθετων υδατανθράκων (δημητριακά, αμυλούχα λαχανικά και φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών.

▣ Να αποφεύγεται:

- Ζάχαρη, μέλι, φρουκτόζη και τροφές όπως γλυκίσματα, σοκολάτες, αναψυκτικά, καραμέλες.





Άσκηση και διαβήτης :

- Περπάτημα – Κολύμπι – Ποδήλατο
- . Διατηρείται το ιδανικό βάρος ή χάσιμο βάρους στα υπέρβαρα άτομα
- Η ινσουλίνη δουλεύει καλύτερα. Το μυϊκό σύστημα χρησιμοποιεί πιο αποτελεσματικά τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα.
- Μειώνεται η αρτηριακή πίεση
- Μειώνεται η χοληστερόλη του αίματος και οι πιθανότητες για καρδιακά προβλήματα
- Μειώνεται το στρες

