

ΣΑΚΧΑΡΟ: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τον σακχαρώδη διαβήτη!

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι ένα μεταβολικό & χρόνια νόσημα που ταλαιπωρεί εκατομμύρια ανθρώπους, υποβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής τους.

Είναι μια νόσος με την οποία μπορείτε να ζείτε πολλά χρόνια, πολύ καλά και χωρίς επιπλοκές.

Σάκχαρο αίματος: Τα φυσιολογικά όρια για τους ενήλικες

Ο βασικός σκοπός της μέτρησης της γλυκόζης (σακχάρου) είναι η πρόληψη της υπο- και της υπεργλυκαιμίας.

Αν τα επίπεδα είναι σταθερά χαμηλά ή υψηλά, θα πρέπει να συζητήσετε πιθανή θεραπεία με το γιατρό σας.

Ποιες είναι οι **φυσιολογικές τιμές** για το σάκχαρο αίματος (20 χρόνων και άνω):

1. Σάκχαρο νηστείας: Κάτω από 100 mg/dL
2. Πριν από το γεύμα: Μεταξύ 70 mg/dL και 130 mg/dL
3. Μετά το γεύμα (1-2 ώρες): Κάτω από 180 mg/dL
4. Πριν από σωματική άσκηση: Αν παίρνετε ινσουλίνη, τότε πρέπει να είναι τουλάχιστον 100 mg/dL
5. Όταν πέφτετε για ύπνο: Μεταξύ 100 mg/dL και 140 mg/dL

Τι είναι η Υπεργλυκαιμία;

Η υπεργλυκαιμία (υψηλό σάκχαρο αίματος) εκδηλώνεται όταν η γλυκόζη αίματος υπερβαίνει τα φυσιολογικά επίπεδα.

Βασικά, το υψηλό σάκχαρο αίματος σημαίνει ότι το σώμα σας έχει πολύ λίγη ινσουλίνη ή ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ινσουλίνη κατάλληλα.

Τι Προκαλεί Υπεργλυκαιμία;

1. Αν πάσχετε από διαβήτη τύπου 1, ίσως ξεχάσατε να κάνετε την ένεση σας ή χρειάζεστε αύξηση της δόσης ινσουλίνης σας

2. Αν πάσχετε από διαβήτη τύπου 2, το σώμα σας μπορεί να μην έχει αρκετή ινσουλίνη ή να μη χρησιμοποιεί την ινσουλίνη κατάλληλα
3. Καταναλώνετε περισσότερες τροφές από τις προγραμματισμένες
4. Ασκείστε λιγότερο από το προγραμματισμένο
5. Έχετε άγχος

Ποια είναι τα Συμπτώματα του Υψηλού Σακχάρου Αίματος;

Κάποια άτομα δεν εκδηλώνουν σημεία ή συμπτώματα υψηλού σακχάρου αίματος. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

1. Άνω του στόχου αποτελέσματα σακχάρου αίματος
2. Σάκχαρο στα ούρα σας
3. Συχνή ούρηση
4. Αυξημένη δίψα

Τι είναι η Υπογλυκαιμία;

Η κρίση υπογλυκαιμίας εκδηλώνεται συνήθως ότι το ζάχαρο πέφτει κάτω από τα 70 mg/dL.

Τα κυριότερα προειδοποιητικά σημάδια:

1. Σύγχυση
2. Ζαλάδα
3. Τρέμουλο
4. Πείνα
5. Πονοκέφαλος
6. Νευρικότητα
7. Ταχυπαλμία
8. Εφίδρωση

Εάν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα, μια κρίση υπογλυκαιμίας μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά επικίνδυνη, οδηγώντας ακόμη και στο κώμα.

Διάγνωση σακχαρώδη διαβήτη;

Ο καθένας μπορεί να γίνει διαβητικός (νέοι, ενήλικες, έγκυες γυναίκες, άνδρες, γυναίκες, παιδιά).

Μια αιτία σχετικά συχνή που ευθύνεται για το σακχαρώδη διαβήτη είναι η γενετική προδιάθεση.

(Αν ο γονείς σας είχαν παρουσιάσει σακχαρώδη διαβήτη, είναι πολύ πιθανόν να παρουσιάσετε κι εσείς).

Γι' αυτό, μην περιμένετε να παρουσιάσετε κάποιο σύμπτωμα για να το ερευνήσετε.

Καθιερώστε μια ετήσια ανάλυση αίματος κι αν είστε πάνω από 50 ετών και είστε παχύσαρκοι, κάντε ανάλυση αίματος κάθε έξι μήνες.

Όταν το σάκχαρο του αίματος το πρωί, μετά από νηστεία,

είναι ίσο με 126 mg/dl ή υψηλότερο και αυτό επιβεβαιωθεί και σε δεύτερη μέτρηση κάποια άλλη ημέρα, τότε υπάρχει επίσημα σακχαρώδης διαβήτης.

Αν βρείτε επίπεδα σακχάρου ίσα με 200 mg/dl ή μεγαλύτερα κατά την πραγματοποίηση μίας τυχαίας μέτρησης (ανεξάρτητα από την ώρα ή από το αν έχετε φάει) και επίσης έχετε τα κλασικά συμπτώματα του σακχαρώδους διαβήτη τότε πάλι μπαίνει επίσημα η διάγνωση της νόσου.

Ακόμη αν κάνετε εξέταση ανοχής στη γλυκόζη και διαπιστωθεί ότι τα επίπεδα της είναι ίσα με 200 mg/dl ή υψηλότερα στις 2 ώρες, η διάγνωση είναι επίσης βέβαιη.



Υπογλυκαιμικό σοκ (υπογλυκαιμία): Οι Πρώτες Βοήθειες για να το αντιμετωπίσουμε σωστά

Η υπογλυκαιμία ή υπογλυκαιμικό επεισόδιο είναι η κατάσταση κατά την οποία το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα (γνωστό και ως «ζάχαρο» του αίματος) πέφτει σε χαμηλά επίπεδα, κάτω από 4 mmol/l (72 mg/dl).

Αυτό συμβαίνει όταν στον οργανισμό υπάρχει περισσότερη ινσουλίνη απ' όση χρειάζεται, με αποτέλεσμα τα κύτταρα να μη βρίσκουν το απαραίτητο «καύσιμο» που χρειάζονται για να λειτουργήσουν σωστά.

Η υπογλυκαιμία δεν είναι πάθηση αλλά μία παθολογική κατάσταση που συνοδεύει ποικίλες παθήσεις από τις πιο καλοήθειες (π.χ. υπογλυκαιμία της νηστείας) μέχρι τις πιο κακοήθειες (π.χ. διάφοροι κακοήθειες όγκοι που εκκρίνουν ουσίες που προκαλούν υπογλυκαιμία).

Στην καθημερινή όμως πράξη η υπογλυκαιμία, στη συντριπτική της πλειοψηφία παρουσιάζεται σε άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη και τα οποία είτε κάνουν υπέρβαση της δόσεως της λαμβανόμενης ινσουλίνης ή των αντιδιαβητικών δισκίων είτε σε καθυστέρηση της λήψεως γεύματος είτε σε έντονη και ασυνήθιστη σωματική άσκηση.



Αν και σε κάθε άτομο οι βασικές ενδείξεις μπορεί να διαφέρουν – κυρίως ως προς την ένταση – δείτε ποια είναι τα κυριότερα προειδοποιητικά σημάδια:

- Σύγχυση
- Ζαλάδα
- Τρέμουλο
- Πείνα
- Πονοκέφαλος
- Νευρικήτητα
- Ταχυπαλμία
- Εφίδρωση

Εάν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα, μια κρίση υπογλυκαιμίας μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά επικίνδυνη, οδηγώντας ακόμη και στο κώμα.

Ποια είναι η σωστή αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας

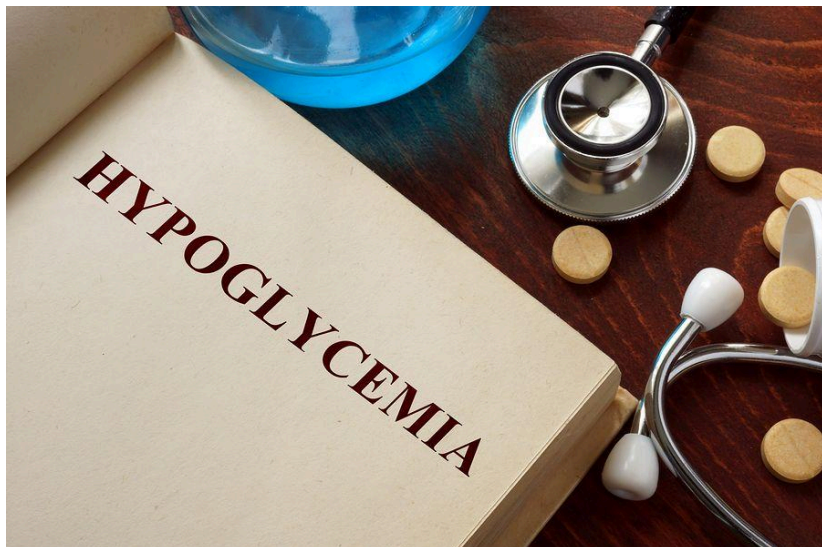


Η υπογλυκαιμία αντιμετωπίζεται με τη χορήγηση γλυκόζης είτε υπό τη μορφή της ενδοφλέβιας χορήγησης (στις πιο βαριές περιπτώσεις) είτε υπό την μορφή σάκχαρης ή γλυκού (στις πιο ελαφριές περιπτώσεις).

Τα περισσότερα άτομα που πάσχουν από υπογλυκαιμία (κυρίως διαβητικοί) γνωρίζουν τα συμπτώματά της και τα αντιμετωπίζουν με τη λήψη μιας ή περισσότερων κουταλιών σάκχαρης ή ενός γλυκού ή μιας γλυκιάς πορτοκαλάδας.

Πολλά άτομα με συχνές κρίσεις υπογλυκαιμίας συνηθίζουν να κουβαλάνε στην τσέπη τους μερικές καραμέλες ή σοκολάτες ή ακόμη και φακελάκια με ζάχαρη.

Τι κάνουμε σε περιπτώσεις υπογλυκαιμικού επεισοδίου σε διαβητικό



Η διαδικασία που πρέπει να ακολουθηθεί έχει να κάνει με τον έλεγχο των ζωτικών σημείων του νοσούντα (σφυγμοί, αναπνοή), όπως επίσης και με το να κληθεί ασθενοφόρο, για την έγκαιρη μεταφορά του ατόμου σε κάποιο ιατρικό κέντρο.

Αν πάλι ο ασθενής διατηρεί τις αισθήσεις του, τον βοηθάμε να καθίσει ή να ξαπλώσει και του δίνουμε ένα γλυκό ποτό, κομμάτια ζάχαρης, σοκολάτα ή κάποια άλλη γλυκιά τροφή. Αν η κατάστασή του βελτιωθεί γρήγορα, του δίνουμε περισσότερη γλυκιά τροφή και τον αφήνουμε να ξεκουραστεί έως ότου συνέλθει τελείως. Αν όμως δεν βελτιωθεί καθόλου, προσπαθούμε να αναζητήσουμε άλλες αιτίες που προκάλεσαν τη σύγχυση ή το τρέμουλο και τον φροντίζουμε όσο καλύτερα μπορούμε, μέχρι να εξεταστεί από γιατρό.



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

1. ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

(Πτώση του σακχάρου κάτω από τα φυσιολογικά επίπεδα)

 **Συμπτώματα:**

- Τρέμουλο, εφίδρωση, ζάλη
- Πείνα, αδυναμία, ταχυκαρδία
- Ευερεθιστότητα, σύγχυση ή απώλεια συνείδησης

 **Πρώτες Βοήθειες:**

1. **Αν το άτομο έχει επαφή και μπορεί να καταπιεί:**

- Δώστε **10–15 γρ. γρήγορης απορρόφησης ζάχαρης**, π.χ.:
 - 1 ποτήρι χυμό ή αναψυκτικό (όχι light)
 - 3–4 κουταλάκια ζάχαρη διαλυμένα σε νερό
 - 3–4 καραμέλες ή 1 σωληνάριο γλυκόζης
- Περιμένετε 10–15 λεπτά και **επαναμετρήστε (αν είναι δυνατόν)** ή δείτε αν βελτιώνονται τα συμπτώματα.
- Αν δεν βελτιωθεί, **επαναλάβετε τη δόση ζάχαρης**.

2. **Αν το άτομο χάσει τις αισθήσεις του:**

- **ΜΗΝ** του δώσετε τίποτα από το στόμα.
- Τοποθετήστε το **σε θέση ανάνηψης** (πλάγια θέση ασφαλείας).
- Καλέστε **άμεσα το ΕΚΑΒ (166)**.
- Αν υπάρχει **ενέσιμη γλυκαγόνη** και γνωρίζετε τη χρήση της, χορηγήστε την.

2. ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

(Υψηλό σάκχαρο στο αίμα)

 **Συμπτώματα:**

- Πολυουρία, έντονη δίψα, ξηροστομία
- Κόπωση, υπνηλία
- Δυσάρεστη οσμή στην αναπνοή (ακετόνη)
- Σε σοβαρές περιπτώσεις: σύγχυση, ταχύπνοια, απώλεια συνείδησης

Πρώτες Βοήθειες:

- Αν το άτομο είναι συνειδητό, ενθαρρύνετε το να πάρει την ινσουλίνη του (αν γνωρίζει τη δόση).
- Δώστε νερό για αποφυγή αφυδάτωσης.
- ΜΗΝ χορηγήσετε ινσουλίνη αν δεν είστε βέβαιοι για τις οδηγίες του ατόμου.
- Αν υπάρχει επιβάρυνση της κατάστασης ή απώλεια συνείδησης, καλέστε άμεσα το ΕΚΑΒ.

Αν συμβεί σε δημόσιο χώρο:

- Διατηρήστε ηρεμία και ιδιωτικότητα γύρω από το άτομο.
- Ενημερώστε τους παρευρισκόμενους να μην του δώσουν φαγητό ή φάρμακα χωρίς να γνωρίζουν.
- Αναζητήστε ιατρική ταυτότητα ή βραχιόλι διαβήτη.
- Καλέστε βοήθεια αν δεν γνωρίζετε τη φύση του επεισοδίου (υπογλυκαιμία ή υπεργλυκαιμία).
- Μείνετε δίπλα του έως ότου συνέλθει ή φτάσει βοήθεια.