

# Πώς να κατανοήσετε το διαβήτη τύπου 1

Ο διαβήτης τύπου 1 επηρεάζει περίπου 10–15% όλων των ανθρώπων που πάσχουν από διαβήτη.

Ο διαβήτης είναι μια πάθηση όπου υπάρχει υπερβολική γλυκόζη (σάκχαρο) στο αίμα. Η γλυκόζη είναι μια σημαντική πηγή ενέργειας για το σώμα σας. Προέρχεται από τροφές που τρώμε που περιέχουν υδατάνθρακες, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά, φρούτα, αμυλώδη λαχανικά, γάλα και γιαούρτι. Το σώμα σας διασπά τους υδατάνθρακες σε γλυκόζη, η οποία εισέρχεται στο αίμα σας.

Η ινσουλίνη παράγεται στο σώμα σας από το πάγκρεας. Η ινσουλίνη είναι χρήσιμη για να επιτρέψει στη γλυκόζη να εισέλθει από το αίμα στα κύτταρα του σώματος και να χρησιμοποιηθεί ως ενέργεια.

Ο διαβήτης τύπου 1 εμφανίζεται όταν το πάγκρεας δεν μπορεί να παράγει ινσουλίνη. Αυτό συνήθως συμβαίνει επειδή το ανοσοποιητικό σύστημα καταστρέφει τα κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη (βήτα κύτταρα).

## Πώς αναπτύσσεται ο διαβήτης τύπου 1;

Η ακριβής αιτία του διαβήτη τύπου 1 είναι άγνωστη. Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι ορισμένοι άνθρωποι είναι φορείς γονιδίων τα οποία τους θέτουν σε αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 1. Ο διαβήτης εμφανίζεται σε αυτούς τους ανθρώπους όταν κάτι ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα και αρχίζει να καταστρέφει τα βήτα κύτταρα στο πάγκρεας το οποίο παράγει την ινσουλίνη.

Η διάγνωση του διαβήτη τύπου 1 παρουσιάζεται συνήθως σε νεαρά άτομα, αλλά μπορεί να διαγνωστεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

## Μπορεί να προληφθεί ή να γιαιρευτεί ο διαβήτης τύπου 1;

Δεν μπορεί να γίνει τίποτα για την πρόληψη ή τη γιαιρεία του διαβήτη τύπου 1, αλλά οι ερευνητές διερευνούν τώρα αυτό το θέμα. Με καλή διαχείριση του διαβήτη τύπου 1 θα μπορείτε να συνεχίσετε να ζείτε μια υγιή ζωή.

## Ποια είναι τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1;

Τα κλασικά συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 που δεν έχει διαγνωστεί είναι:

- » υπερβολική δίψα και μεγαλύτερη κατανάλωση υγρών απ' ότι συνήθως
- » συχνότερες επισκέψεις στην τουαλέτα (συχνοουρία)
- » κούραση και αδυναμία
- » ανεξήγητη απώλεια βάρους
- » κνίδωση στα γεννητικά όργανα
- » αλλαγές στη διάθεση.



Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 μπορεί να αναπτυχθούν ραγδαία και να χρειαστεί άμεση ιατρική φροντίδα. Εάν ο διαβήτης τύπου 1 δεν αντιμετωπιστεί, θα αναπτυχθεί diabetic ketoacidosis (DKA, διαβητική κετοξέωση). Η διαβητική κετοξέωση εμφανίζεται όταν ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τη γλυκόζη για ενέργεια και αντί αυτής παράγει χημικές ουσίες που ονομάζονται 'κετόνες'. Οι κετόνες κάνουν το αίμα πολύ όξινο. Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα οδηγούν στην απώλεια αλάτων και υγρών του σώματος. Αυτό είναι απειλητικό για τη ζωή και απαιτεί επείγουσα νοσοκομειακή περίθαλψη.

## Πώς γίνεται η διαχείριση του διαβήτη τύπου 1;

Η διαχείριση του διαβήτη τύπου 1 γίνεται αντικαθιστώντας την ινσουλίνη που δεν μπορεί πλέον να παράγει το σώμα σας. Η ινσουλίνη χορηγείται με ένεση ή με αντλία ινσουλίνης. Ο γιατρός σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να αποφασίσετε το είδος της ινσουλίνης που χρειάζεστε και θα συστήσει πόσο συχνά πρέπει να την παίρνετε. Αυτό θα εξαρτηθεί από τον τρόπο ζωής σας και τις ατομικές σας ανάγκες. Μαζί με τη λήψη ινσουλίνης, θα πρέπει να ελέγχετε τακτικά και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας, να ακολουθείτε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και να παραμείνετε σωματικά ενεργοί.

Η διαχείριση του διαβήτη είναι σημαντική σε καθημερινή βάση για να διατηρούνται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας σε επίπεδα φυσιολογικών ορίων. Αυτό βοηθά να παραμείνετε βραχυπρόθεσμα υγιείς και μειώνει τον κίνδυνο μακροπρόθεσμων επιπλοκών, όπως βλάβη στα μάτια, τα νεφρά, τα νεύρα και τα αιμοφόρα αγγεία.

## Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει με το διαβήτη σας;

Η διαχείριση του διαβήτη είναι μία ομαδική προσπάθεια που περιλαμβάνει εσάς, την οικογένειά σας, τους φίλους και τους επαγγελματίες υγείας. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί επαγγελματίες υγείας που μπορούν να σας βοηθήσουν, και συμπεριλαμβάνονται:

- » ο οικογενειακός σας γιατρός
- » ο ενδοκρινολόγος (ειδικός διαβητολόγος)
- » ο διαπιστευμένος εκπαιδευτικός διαβήτη ή νοσηλευτής διαβήτη
- » ο διαπιστευμένος διατροφολόγος
- » ο διαπιστευμένος φυσιολόγος γυμναστικής
- » ο εγγεγραμμένος ποδίατρος
- » ο σύμβουλος, κοινωνικός λειτουργός ή ψυχολόγος.



## Πώς γίνεται η διάγνωση διαβήτη τύπου 1;

- Εάν ο γιατρός σας θεωρεί ότι τα συμπτώματά σας δείχνουν να έχετε διαβήτη τύπου 1, θα εξετάσει το αίμα σας για υψηλά επίπεδα σακχάρου καθώς και το αίμα ή τα ούρα σας για κετόνες. Το σώμα παράγει κετόνες σε μεγάλες ποσότητες όταν η ινσουλίνη που υπάρχει, είναι ελάχιστη ή ανύπαρκτη.

Εάν εμφανιστούν κετόνες, μπορεί να έχετε διαβήτη τύπου 1. Τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα θα επιβεβαιώσουν τη διάγνωση.

- Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να κάνει εξετάσεις για αυτο-αντισώματα. Αυτές οι εξετάσεις βοηθούν να μάθετε αν έχετε αυτοάνοσο διαβήτη τύπου 1.
- Εάν έχετε συμπτώματα που μοιάζουν με διαβήτη τύπου 1, επισκεφθείτε το γιατρό σας χωρίς καθυστέρηση και ζητήστε να γίνει εξέταση για διαβήτη. Η έγκαιρη διάγνωση του διαβήτη τύπου 1 μπορεί να αποτρέψει τη διαβητική κετοξέωση.

## Οι καλύτερες συμβουλές

- Ελέγχετε τακτικά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας και μάθετε πώς να εξισορροπείτε την ινσουλίνη, τις τροφές και τη δραστηριότητα για να διαχειριστείτε το διαβήτη σας.
- Επισκεφθείτε τακτικά το γιατρό σας για να κρατάτε τη διαχείριση του διαβήτη σας στο σωστό δρόμο.
- Ρωτήστε το γιατρό σας πώς μπορούν άλλοι επαγγελματίες υγείας να σας υποστηρίξουν με το διαβήτη σας.
- Δεν έχουμε όλοι τις ίδιες ανάγκες. Οι επαγγελματίες υγείας σας θα συνεργαστούν με εσάς για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το διαβήτη σας.
- Καλέστε τη Γραμμή Βοηθείας της **NDSS Helpline 1800 637 700** και ζητήστε να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας για τη διαχείριση του διαβήτη σας. Χρειάζεστε διερμηνέα; Καλέστε τη Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας [Translating and Interpreting Service (TIS)] στο **131 450**. Πείτε τη γλώσσα σας. Περιμένετε να απαντήσουν και ζητήστε να σας συνδέσουν με το **1800 637 700**.



## Το NDSS και εσείς

Το NDSS παράσχει μία ποικιλία υπηρεσιών για στήριξη, πληροφορίες και επιδοτούμενα προϊόντα για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας, να παραμείνετε υγιείς και να ζείτε καλά.