

Πώς να κατανοήσετε το διαβήτη τύπου 2

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι η πιο κοινή μορφή διαβήτη. Επηρεάζει τη ζωή 85–90% όλων των ανθρώπων που πάσχουν από διαβήτη.

Τι είναι ο διαβήτης τύπου 2;

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 τρώτε 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 χρειάζεται για να επιτρέψει στην γλυκόζη να εισέλθει από το αίμα στα κύτταρα του σώματος και να χρησιμοποιηθεί ως ενέργεια.

Ο διαβήτης Τύπου 2 παρουσιάζεται όταν το σώμα αντιστέκεται στις επιδράσεις της ινσουλίνης και δε μπορεί να παράγει αρκετή ινσουλίνη για να διατηρήσει τα επίπεδα γλυκόζης στη φυσιολογική στάθμη. Αυτό το γεγονός οδηγεί σε υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Ποιοι διατρέχουν κίνδυνο να πάθουν διαβήτη τύπου 2;

Ο διαβήτης τύπου 2 συνήθως εμφανίζεται σε ενήλικες, εντούτοις νεότερα άτομα – ακόμη και παιδιά – αναπτύσσουν τώρα αυτού του τύπου διαβήτη.

Οι παράγοντες κινδύνου για διαβήτη τύπου 2 περιλαμβάνουν εάν:

- » έχετε οικογενειακό ιστορικό διαβήτη τύπου 2
- » έχετε προδιαβήτη

- » το βάρος σας βρίσκεται πάνω από τα υγιή όρια
- » δεν γυμνάζεστε
- » είστε μεγάλης ηλικίας
- » είστε Ιθαγενείς ή από τα νησιά του Πορθμού Τόρρες (Torres Strait Islander)
- » είστε από τη Μελανησία, Πολυνησία, Κίνα, Νοτιοανατολική Ασία, Μέση Ανατολή ή Ινδία
- » είχατε από πριν διαβήτη κύησης
- » πάσχετε από το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- » παίρνετε κάποια είδη αντιψυχωσικών ή στεροειδών φαρμάκων.

Μπορεί ο διαβήτης τύπου 2 να προληφθεί ή να θεραπευθεί;

Τα άτομα που κινδυνεύουν από διαβήτη τύπου 2 μπορούν να καθυστερήσουν και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμη και να εμποδίσουν την ανάπτυξη του διαβήτη υιοθετώντας έναν υγιή τρόπο ζωής. Αυτό περιλαμβάνει τακτική σωματική άσκηση, υγιεινές επιλογές διατροφής και υγιές βάρος.



Δεν υπάρχει θεραπεία για το διαβήτη τύπου 2, αλλά αν τον διαχειρίζεστε σωστά μπορείτε να συνεχίσετε να ζείτε μια υγιή ζωή. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, εάν χάσετε βάρος και δεν το ξαναβάλετε, μπορεί να επιβραδύνετε την εξέλιξη του διαβήτη τύπου 2.

Ποια είναι τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2;

Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2 συμπεριλαμβάνουν:

- » υπερβολική δίψα και μεγαλύτερη κατανάλωση υγρών από συνήθως
- » συχνότερες επισκέψεις στην τουαλέτα (συχνουρία)
- » κούραση και αδυναμία
- » ανεξήγητη απώλεια βάρους
- » θολή όραση
- » φαγούρα και μολύνσεις του δέρματος
- » πόνο ή μυρμήγκιασμα στα πόδια.

Τα παραπάνω συμπτώματα περνούν συνήθως απαρατήρητα, ή μπορεί να εμφανιστούν σταδιακά με την πάροδο του χρόνου. Μερικά άτομα μπορεί να μην έχουν καθόλου συμπτώματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, το πρώτο σημάδι διαβήτη μπορεί να είναι κάποια επιπλοκή, όπως έλκος στο πόδι, καρδιακή προσβολή, ή κάποιο πρόβλημα όρασης.

Πώς γίνεται η διαχείριση του διαβήτη τύπου 2;

Η διαχείριση του διαβήτη τύπου 2 γίνεται με υγιεινή διατροφή και τακτικές σωματικές ασκήσεις. Με την πάροδο του χρόνου, ενδέχεται να χρειαστεί να πάρετε φάρμακα για να μειώσετε το σάκχαρο (χάπια ή ενέσιμα φάρμακα). Καθώς εξελίσσεται ο διαβήτης, μερικά άτομα θα χρειαστεί να κάνουν ενέσεις ινσουλίνης οι οποίες θα βοηθήσουν ώστε να παραμείνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους στα φυσιολογικά όρια.

Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον διαβήτη σας για να έχετε καλή υγεία και για να προλάβετε επιπλοκές του διαβήτη, όπως βλάβη στα μάτια, στα νεφρά, στα νεύρα και στα αιμοφόρα αγγεία.



Πώς γίνεται η διάγνωση διαβήτη τύπου 2;

Υπάρχουν τρεις τρόποι διάγνωσης διαβήτη τύπου 2:

- Με εξέταση γλυκόζης του αίματος (όχι απλά τρυπώντας το δάχτυλο), η οποία πρέπει να αναλυθεί από μικροβιολογικό εργαστήριο. Αυτό μπορεί να γίνει είτε κατόπιν νηστείας (να μη φάτε ή πιείτε τίποτα για οκτώ ώρες) ή με εξέταση χωρίς νηστεία.
- Με oral glucose tolerance test (OGTT, δοκιμασία ανοχής γλυκόζης από το στόμα) η οποία γίνεται σε μικροβιολογικό εργαστήριο. Θα κάνετε πρώτα την εξέταση σακχάρου στο αίμα κατόπιν νηστείας, στη συνέχεια, θα πάρετε ένα ζαχαρούχο ρόφημα και μετά από δύο ώρες θα γίνει εξέταση του αίματός σας.
- Με εξέταση HbA1c, η οποία αντανακλά το μέσο επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας κατά τη διάρκεια των τελευταίων 10 έως 12 εβδομάδων. Αυτή είναι επίσης μία μικροβιολογική εξέταση χωρίς να είναι απαραίτητη η νηστεία.

Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει με το διαβήτη σας;

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

- » ο οικογενειακός σας γιατρός
- » ο ενδοκρινολόγος (ειδικός διαβήτη)
- » ο διαπιστευμένος εκπαιδευτής διαβήτη ή ο επαγγελματίας ή η νοσοκόμα διαβήτη
- » ο διαπιστευμένος διαιτολόγος
- » ο διαπιστευμένος φυσιολόγος άσκησης ή φυσιοθεραπευτής
- » ο εγγεγραμμένος ποδιάτρος, ο σύμβουλος, ο κοινωνικός λειτουργός ή ο ψυχολόγος.

Οι καλύτερες συμβουλές

- Ακολουθήστε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής, κάντε τακτικά σωματικές δραστηριότητες, ελέγξτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και πάρτε φάρμακα (αν χρειάζεται) για τη διαχείριση του 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 Βοήθειας 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.