



Η θεραπεία του Σακχαρώδους Διαβήτη

Η θεραπεία του Σακχαρώδους Διαβήτη στηρίζεται αφενός μεν σε αλλαγή του τρόπου ζωής αφετέρου δε σε κατάλληλα φάρμακα. Έχει ως στόχο τη ρύθμιση του μεταβολισμού και του Σακχάρου αίματος ώστε να αποφευχθούν οι επιπλοκές και κυρίως οι καρδιαγγειακές εκδηλώσεις. Η σωστή ρύθμιση του Σακχάρου αίματος μειώνει σημαντικά τις επιπλοκές.

Η υγεία της καρδιάς και ο σωστός έλεγχος για την πρώιμη ανίχνευση καρδιαγγειακών επιπλοκών είναι απαραίτητος. Για αυτό:

Παροτρύνουμε τους ασθενείς αν δεν έχουν διαγνωσθεί με σακχαρώδη διαβήτη, να ελεγχθούν εφόσον:

1. Είναι άτομο υπέρβαρο ή παχύσαρκο (ΔΜΣ ≥ 25 kg/m²) και αν επιπρόσθετα έχει έναν τουλάχιστον από τους παρακάτω παράγοντες:

- ▶ Οικογενειακό ιστορικό ΣΔ σε συγγενείς 1ου βαθμού (γονείς, αδέρφια, παιδιά)
- ▶ Ιστορικό υπέρτασης ή καρδιαγγειακής νόσου
- ▶ Ιστορικό δυσλιπιδαιμίας (υψηλά τριγλυκερίδια [>250 mg/dL], χαμηλή HDL <35 mg/dL)
- ▶ Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- ▶ Καταστάσεις που σχετίζονται με αντίσταση στην ινσουλίνη (π.χ. μελανίζουσα ακάνθωση)

2. Έχει Ιστορικό προδιαβήτη

3. Έχει Ιστορικό Σακχαρώδη διαβήτη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

4. Είναι άνω των 45 ετών

5. Έχει λοίμωξη από HIV

Εάν τα αποτελέσματα του προσυμπτωματικού ελέγχου είναι φυσιολογικά, θα πρέπει να επαναλαμβάνονται τουλάχιστον ανά ζετία, με πιθανό πιο συχνό έλεγχο ανάλογα με τα αρχικά ευρήματα και τους παράγοντες κινδύνου.

ΖΗΣΕ ΚΑΛΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΑΠΟΦΥΓΕ ΤΙΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΟΥ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΟΝΤΑ ΙΑΤΡΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟ ΣΟΥ

- ▶ Ρύθμισε το σάκχαρό σου
- ▶ Φρόντισε το σωματικό σου βάρος να είναι ιδανικό
- ▶ Διέκοψε το κάπνισμα
- ▶ Θρέψου σωστά
- ▶ Περπάτα καθημερινά για τουλάχιστον 30 λεπτά
- ▶ Μέτρα την αρτηριακή σου πίεση και ρύθμισέ την
- ▶ Έλεγξε τη χοληστερίνη σου
- ▶ Επισκέψου τον Θεράποντα Ιατρό σου τακτικά
- ▶ Λάβε τα συνταγογραφούμενα φάρμακα σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες

Αποτελέσματα	Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη	Γλυκόζη νηστείας	Δοκιμασία ανοχής γλυκόζης (σάκχαρο στις 2 ώρες)	Τυχαία μέτρηση αίματος (με συμπτώματα συμβατά με διαβήτη)
Σακχαρώδης Διαβήτης	Μεγαλύτερη ή ίση με 6,5%	Μεγαλύτερη ή ίση με 126 mg/dL	Μεγαλύτερη ή ίση με 200 mg/dL	Μεγαλύτερη ή ίση με 200 mg/dL
Προδιαβήτης	5,7 - 6,4%	100 - 125 mg/dL	140 - 199 mg/dL	N/A
Φυσιολογικές τιμές	Κάτω από 5,7%	Κάτω από 99 mg/dL	Κάτω από 140 mg/dL	N/A

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΟΥΣ ΔΙΑΒΗΤΗ

14 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022



