



Diabetes
Education

Τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης;;

- Ο διαβήτης είναι μια κατάσταση όπου το σώμα δυσκολεύεται να ρυθμίσει το ζάχαρο στο αίμα
- Το σώμα δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη είτε η ινσουλίνη δεν λειτουργεί σωστά
- Μπορεί να συμβεί σε παιδιά (τύπου 1) αλλά και σε ενήλικες (τύπου 2)
- Ο Σακχαρώδης Διαβήτης ΔΕΝ είναι κολλητικός!!

Τα πρώτα σημάδια

Τι μπορεί να αισθάνεται κάποιος με σακχαρώδη διαβήτη;;

- Δίψα
- Κούραση
- Συχνή ούρηση
- Πείνα
- Υπνηλία

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ



Και μετά;;

Τι θα συμβεί αν δεν το καταλάβουμε γρήγορα;

- Επίμονη κόπωση

- Υπογλυκαιμία (χαμηλό σάκχαρο στο αίμα): τρόμος, εφίδρωση, ταχυκαρδία, πείνα, ζάλη

- Υπεργλυκαιμία (υψηλό σάκχαρο στο αίμα): ξηροστομία, πονοκέφαλος, ζάλη

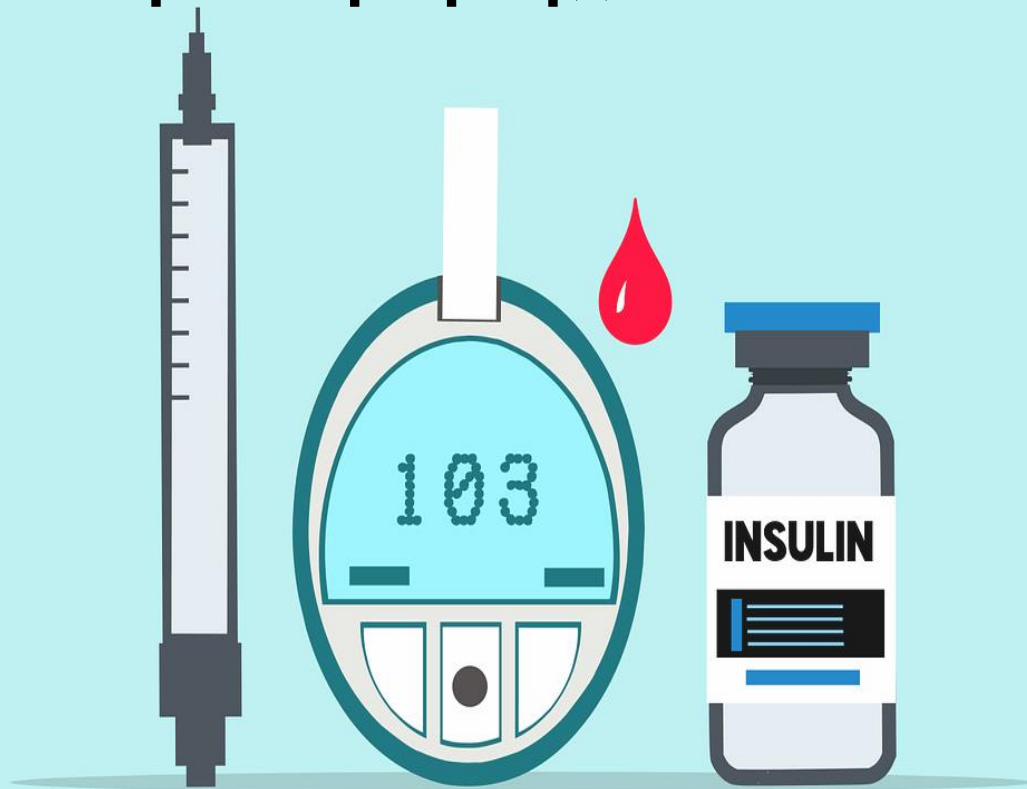
Ζω με τον διαβήτη

Οι άνθρωποι με σακχαρώδη διαβήτη ζουν μια φυσιολογική και δραστήρια ζωή. Ωστόσο πρέπει να ακολουθούν ένα πρόγραμμα το οποίο περιλαμβάνει:

- Ενέσεις ινσουλίνης
 - Τακτικές μετρήσεις σακχάρου
 - Καλή διατροφή
 - Επικοινωνία με ενδοκρινολόγο
 - Σωματική άσκηση
 - Ενημέρωση του περιβάλλοντος όπως πχ το σχολείο
 - Ρύθμιση άγχους και καλό ύπνο
- 
- A collection of medical and educational items including a blue stethoscope, a red heart-shaped object, a small chalkboard with the word 'DIABET' written on it, and a small blue bottle, all resting on a light-colored wooden surface.

Τι έχει πάντα μαζί του κάποιος με σακχαρώδη διαβήτη;;

- Σακχαρόμετρο
- Ινσουλίνη
- Καραμέλες
- Χυμό



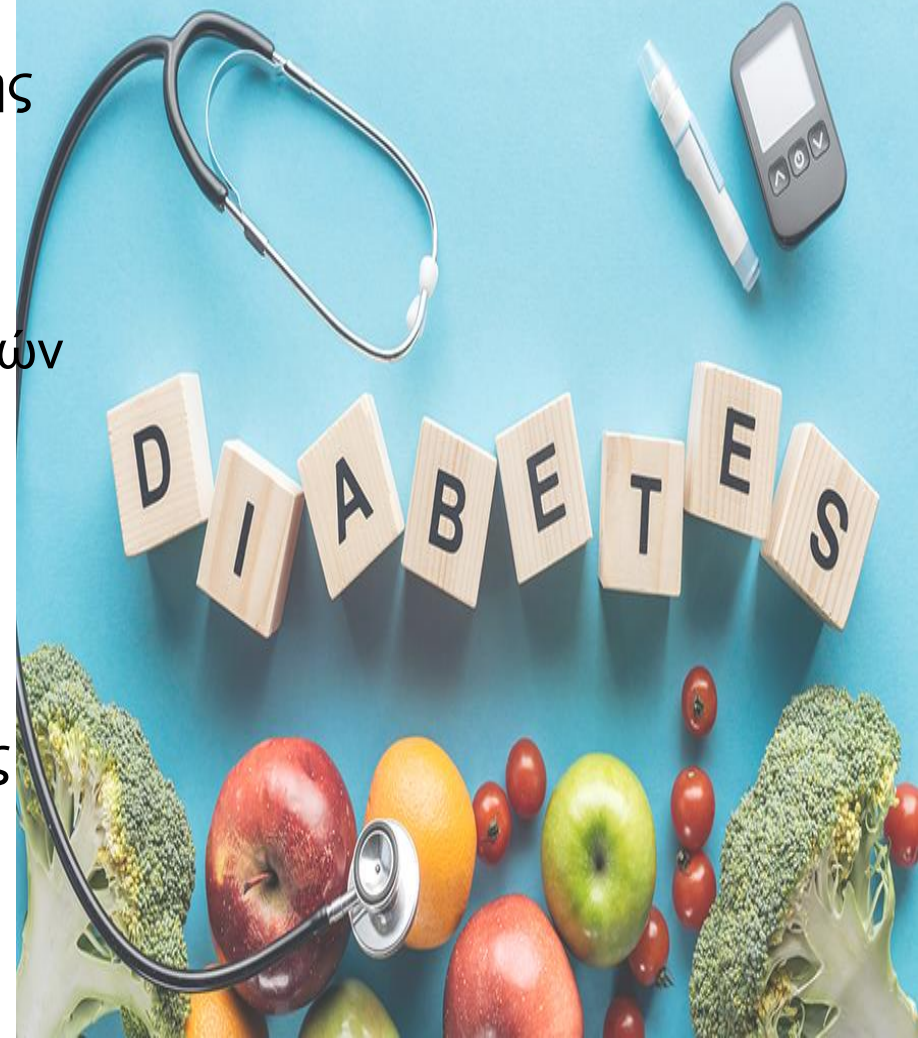
Διατροφή και Διαβήτης

Η υγιεινή διατροφή είναι βασικό μέρος της σωστής ρύθμισης. Τι πρέπει να περιλαμβάνει;;

- Μικρά και συχνά γεύματα
- Περιορισμός ζάχαρης και επεξεργασμένων τροφών
- Πολύ νερό
- Πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα με μέτρο
- Υδατάνθρακες ολικής άλεσης

Προτιμούμε τα ψάρια, το κοτόπουλο, τους ξηρούς καρπούς και το ελαιόλαδο

Αποφεύγουμε τα αναψυκτικά, τηγανητά, έτοιμα γλυκά και φαστ φουντ



Τι μπορεί να συμβεί;;

Μια από τις επιπλοκές του διαβήτη είναι και η υπογλυκαιμία.

- Το σάκχαρο στο αίμα πέφτει πολύ χαμηλά

- Η καρδιά μας χτυπάει γρήγορα

- Νιώθουμε ζαλάδα

- Βλέπουμε θολά και ιδρώνουμε

- Λιποθυμία

Για να την αντιμετωπίσουμε αρκεί να φάμε μια καραμέλα ή να πιούμε έναν χυμό. Αν ο άνθρωπος λιποθυμήσει πρέπει να γίνει μια ένεση που λέγεται γλυκαγόνη.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ



ΕΦΙΔΡΩΣΗ



ΣΥΓΧΥΣΗ



ΖΑΛΑΔΑ



ΑΔΥΝΑΜΙΑ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ



ΠΕΙΝΑ



ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ



ΤΡΕΜΟΥΛΟ



ΤΑΧΥΚΑΡΔΙΑ



ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΑ



ΚΟΠΩΣΗ

Για το τέλος

Τι δεν ξεχνώ;;

.Οι άνθρωποι με σακχαρώδη διαβήτη τρέχουν, παίζουν, διασκεδάζουν όπως όλοι μας

.Ο σακχαρώδης διαβήτης ΔΕΝ κολλάει

.Είναι ένας νέος τρόπος ζωής

