

## Τι είναι προδιαβήτης

Ως προδιαβήτης, ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι μεν πάνω από τα φυσιολογικά, δεν πληρούν όμως τα κριτήρια για να τεθεί η διάγνωση του Διαβήτη.

Αν δεν εντοπιστεί έγκαιρα μπορεί σε λίγα χρόνια να εξελιχθεί σε Σακχαρώδη Διαβήτη.

## Τι είναι το πιάτο για της υγιεινής διατροφής;



Η μέθοδος του πιάτου είναι ένας εύκολος τρόπος να εξασφαλίσουμε ότι το γεύμα μας είναι θρεπτικό και ισορροπημένο!

## Το τετράπτυχο για υγιή ζωή



Υγιές βάρος



Διατροφή



Άσκηση



Τακτική παρακολούθηση

+30 210 3231831

[www.psey.gr](http://www.psey.gr)

3ης Σεπτεμβρίου 19, Αθήνα



Πανελλήνιος Σύλλογος  
Επισκεπτών Υγείας  
Ν.Π.Δ.Δ.

## Παγκόσμια ημέρα διαβήτη 14 Νοεμβρίου



Η υγεία του αύριο ξεκινά από την εκπαίδευση και τη φροντίδα του σήμερα.

## Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης;

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μια διαταραχή του μεταβολισμού των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών και οφείλεται σε έλλειψη ινσουλίνης, η οποία οδηγεί σε αυξημένες τιμές σακχάρου στο αίμα.

### Πόσοι τύποι υπάρχουν;

#### ΣΔτ1:

Συνήθως εμφανίζεται σε νεαρή ηλικία και χαρακτηρίζεται από την πλήρη έλλειψη ινσουλίνης.

#### ΣΔτ2:

Συνήθως εμφανίζεται σε ενήλικες και χαρακτηρίζεται από αντίσταση στην ινσουλίνη.

#### Διαβήτης Κήσης:

Εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και συνήθως υποχωρεί μετά τον τοκετό.

## Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα εκδήλωσης του Σακχαρώδη διαβήτη



Πολυουρία



Πολυδιψία



Πολυφαγία



Απώλεια βάρους



Κόπωση

## Ενδείξεις για προληπτικό έλεγχο ΣΔ.

1. Άτομα υπέρβαρα ή παχύσαρκα που έχουν έναν τουλάχιστον από τους παρακάτω παράγοντες:

- Οικογενειακό ιστορικό ΣΔ σε συγγενείς 1ου βαθμού (γονείς, αδέρφια, παιδιά).
- Ιστορικό υπέρτασης ή καρδιαγγειακής νόσου ή υψηλά τριγλυκερίδια ή χαμηλή HDL

2. Γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

3. Ιστορικό προδιαβήτη.

4. Ιστορικό ΣΔ κήσης.

5. Για όλο τον πληθυσμό μετά την ηλικία των 35 ετών.

6. Λοίμωξη από HIV.

## Ποιες τιμές σακχάρου μας κινητοποιούν;

Φυσιολογικό  
<100mg/dl

Προδιαβήτης  
100-125 mg/dl

Διαβήτης  
>125mg/dl