

ΞΕΚΙΝΗΣΕ
ΕΓΚΑΙΡΑ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ.

GR.DIA.13.12.02 ΗΛΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΖΗΣΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ!

Με την ευγενική χορηγία της
SANOFI 

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΕΙΣΤΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ;

ΝΑΙ

ΕΧΕΤΕ ΑΡΡΥΘΜΙΣΤΟ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΑΣ, ΔΗΛΑΔΗ ΕΧΕΤΕ ΓΛΥΚΟΖΥΛΙΩΜΕΝΗ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 7% Ή ΓΛΥΚΟΖΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 130mg/dl;

ΝΑΙ

ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΑΣ (ΕΝΑ Ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ);

ΝΑΙ

Γνωρίζετε ότι η **ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ** μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε το σάκχαρό σας; Ενημερωθείτε για την ινσουλίνη και συζητήστε με το γιατρό σας αυτήν την επιλογή στην επόμενη επίσκεψή σας.

ΟΧΙ

Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής με καθημερινή άσκηση όπως περπάτημα και υιοθετήστε τη μεσογειακή διατροφή για να απομακρύνετε τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη στο μέλλον.

ΟΧΙ

Παραμείνετε στην αγωγή που σας έχει συστήσει ο γιατρός σας.

ΟΧΙ

Συζητήστε με το γιατρό σας το ενδεχόμενο να ξεκινήσετε φαρμακευτική αγωγή.





Μύθοι και αλήθειες για την ινσουλίνη

Η θεραπεία με ινσουλίνη είναι κατάλληλη μόνο για τα άτομα με διαβήτη τύπου 1

ΜΥΘΟΣ: Η θεραπεία με ινσουλίνη είναι κατάλληλη για κάθε άτομο με διαβήτη είτε αυτό έχει διαβήτη τύπου 1 είτε έχει διαβήτη τύπου 2. Ο ιατρός επιλέγει το κατάλληλο σχήμα ινσουλίνης για κάθε άτομο.

Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται φυσιολογικά στον οργανισμό μας

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η ινσουλίνη εκκρίνεται στο πάγκρεας και πιο συγκεκριμένα σε μια ομάδα κυττάρων που ονομάζονται β-κύτταρα και είναι απαραίτητη για τον μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών που λαμβάνουμε με την τροφή. Η ινσουλίνη είναι απαραίτητη για την διατήρηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα μέσα στα φυσιολογικά όρια. Η ολική (στον διαβήτη τύπου 1) ή μερική έλλειψη ινσουλίνης (στον διαβήτη τύπου 2), εφόσον δεν αντιμετωπισθεί σωστά, οδηγεί σε αύξηση του σακχάρου στο αίμα και στην εμφάνιση επιπλοκών

Η σημαντική έλλειψη ινσουλίνης προκαλεί συμπτώματα

ΑΛΗΘΕΙΑ: Η σημαντική έλλειψη ινσουλίνης προκαλεί συμπτώματα όπως κόπωση, έλλειψη ενεργητικότητας, πολυουρία, πολυδιψία κλπ. Μερικές φορές ωστόσο, τα συμπτώματα αυτά είναι ήπια και μπορεί να μην τα αντιλαμβάνεσθε ή μπορεί να τα αποδίδετε στην ηλικία σας. Ο ιατρός σας είναι το κατάλληλο άτομο για να σας ενημερώσει αν χρειάζεστε θεραπεία με ινσουλίνη.

Η ινσουλίνη θα με βοηθήσει να νιώθω καλύτερα

ΑΛΗΘΕΙΑ: Εφόσον ο οργανισμός σας έχει έλλειψη ινσουλίνης, θα νιώσετε καλύτερα όταν ξεκινήσετε την θεραπεία με ινσουλίνη. Η ινσουλίνη, θα βοηθήσει τον οργανισμό σας να αξιοποιήσει τα θρεπτικά συστατικά και την γλυκόζη της τροφής μετατρέποντας την σε ενέργεια. Έτσι θα νιώσετε πάλι τις δυνάμεις σας να επιστρέφουν και θα μπορείτε να κάνετε ξανά με μεγαλύτερη άνεση τις καθημερινές σας δραστηριότητες.



Η θεραπεία με ινσουλίνη θα κάνει πιο δύσκολη την καθημερινότητά μου

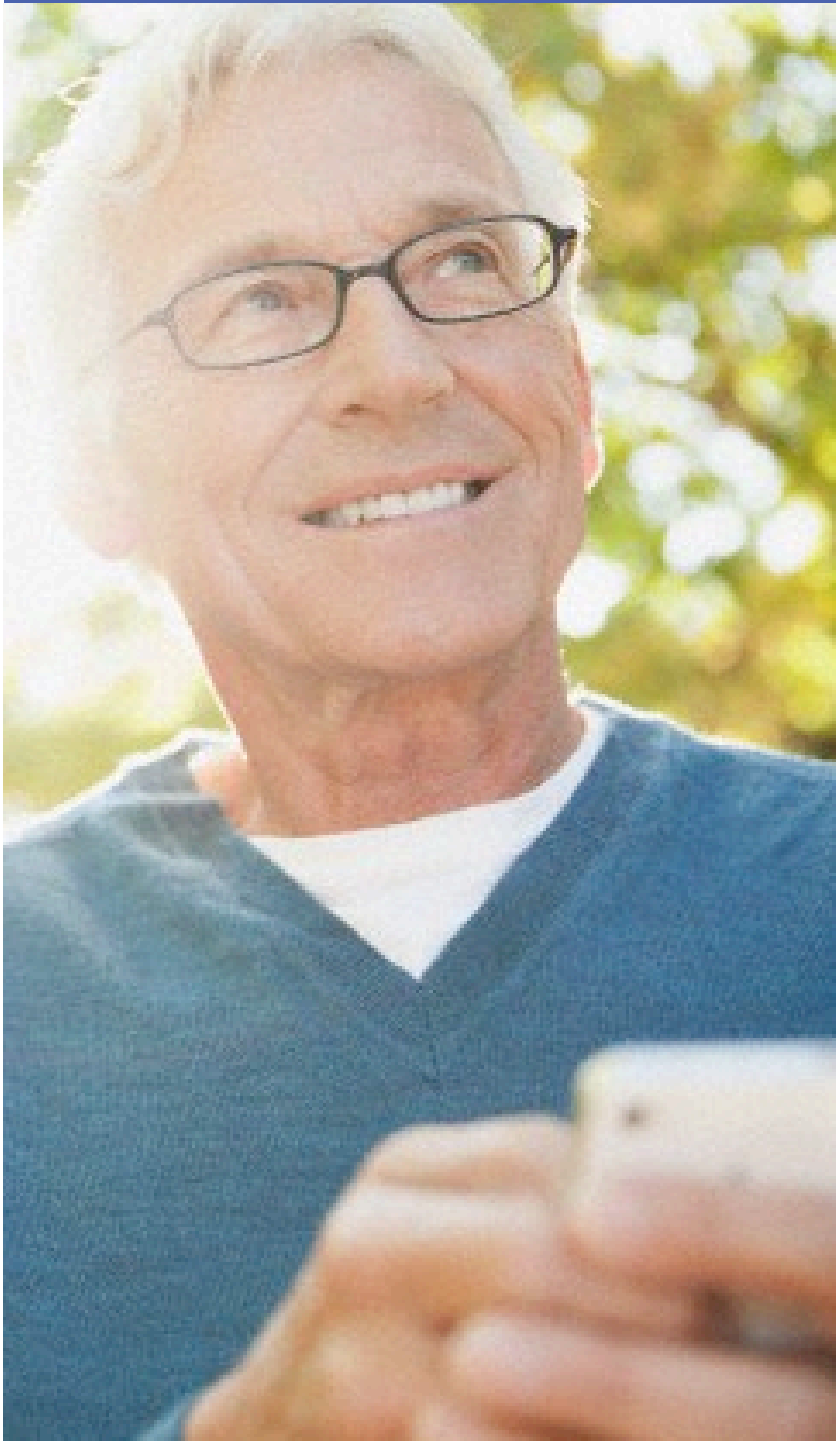
ΜΥΘΟΣ: Η θεραπεία με ινσουλίνη είναι συνήθως ένα απλό σχήμα θεραπείας που προσαρμόζεται στις ανάγκες και τον τρόπο ζωής των ατόμων με Διαβήτη. Η ινσουλίνη χορηγείται υποδόρια στην κοιλιά, τα πόδια ή τα χέρια, με πένα ινσουλίνης που είναι πολύ απλή στο χειρισμό της. Οι βελόνες που προσαρμόζονται στην πένα είναι πολύ μικρές (η πιο μικρή που υπάρχει είναι μήκους μόνο 4 χιλιοστών) και πρακτικά η ένεση ινσουλίνης είναι εντελώς ανώδυνη. Ο ιατρός σας θα σας ενημερώσει με λεπτομέρεια για όλα αυτά.

Τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη χρειάζεται οπωσδήποτε να κάνουν ενέσεις ινσουλίνης

ΜΥΘΟΣ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ: Τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 (περίπου το 5-10% των ατόμων με διαβήτη) έχουν καθολική έλλειψη ινσουλίνης και πραγματικά χρειάζονται από την αρχή απαραίτητα ενέσεις ινσουλίνης καθημερινά. Στην περίπτωση όμως του διαβήτη τύπου 2, που αφορά το 90-95% του συνόλου των ατόμων με διαβήτη, ενδέχεται να μην υπάρχει ανάγκη χορήγησης ινσουλίνης, τουλάχιστον τα πρώτα χρόνια μετά την διάγνωση.

Το σημαντικό είναι να έχετε ρυθμισμένο το σάκχαρο στο αίμα. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα μειώσετε ή και θα αποφύγετε τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών του διαβήτη.





Η λήψη ινσουλίνης σημαίνει «αποτυχία»

ΜΥΘΟΣ: Πολλά άτομα με διαβήτη καταβάλλουν ιδιαίτερα επίπονες προσπάθειες, προκειμένου να ακολουθήσουν το πρόγραμμα δίαιτας, άσκησης και απώλειας βάρους που τους έχει προτείνει ο ιατρός τους, ενώ παράλληλα ακολουθούν με συνέπεια την από του στόματος θεραπευτική τους αγωγή χωρίς να καταφέρνουν να ελέγξουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

▶ Ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια εξελικτική νόσος, δηλαδή με την πάροδο του χρόνου, το πάγκρεας εκκρίνει όλο και λιγότερη ινσουλίνη (ορμόνη που ρυθμίζει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα) και έτσι χρειάζεται συνεχής αναπροσαρμογή της θεραπευτικής αγωγής που κάνετε για να διασφαλιστεί ότι το σάκχαρο στο αίμα βρίσκεται σε αποδεκτά επίπεδα. Η σωστή διατροφή και η σωματική άσκηση είναι πάντα σημαντικά, ωστόσο οι ανάγκες για φαρμακευτική αγωγή αλλάζουν συνεχώς.

Ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων με διαβήτη τύπου 2 θα χρειαστεί τελικά ινσουλίνη, κάτι το οποίο δεν πρέπει να το θεωρείτε ως αποτυχία.

Οι ενέσεις ινσουλίνης είναι επώδυνες!

ΜΥΘΟΣ: Με τις ειδικές συσκευές τύπου πένας και τις μικρές και λεπτές βελόνες που χρησιμοποιούνται σήμερα, οι ενέσεις ινσουλίνης είναι σχεδόν ανώδυνες.

▶ Στην πραγματικότητα, πολλοί θα έλεγαν ότι το τρύπημα του δακτύλου για τη μέτρηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα προκαλεί περισσότερο πόνο από εκείνο των ενέσεων ινσουλίνης.

Συνήθως, όταν τα άτομα με διαβήτη κάνουν την πρώτη τους ένεση, συχνά λένε «δεν το πιστεύω ότι δεν πόνεσε». Σήμερα, υπάρχουν πένες ινσουλίνης στις οποίες προσαρμόζετε μία μικροσκοπική βελόνα, επιλέγετε την σωστή για εσάς δόση ινσουλίνης, και κάνετε την ένεση ανώδυνα. Αλήθεια!

Η ινσουλίνη ενδέχεται να μειώσει πολύ τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και να προκαλέσει υπογλυκαιμία

ΑΛΗΘΕΙΑ: Ναι, αυτό μπορεί να συμβεί αλλά δεν είναι συχνό. Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 διατρέχουν συνήθως μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης υπογλυκαιμίας (χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα).

Οι περισσότεροι με Διαβήτη τύπου 2 αναγνωρίζουν εύκολα τα συμπτώματα, όπως ανησυχία, τρέμουλο στα χέρια, εφίδρωση και έντονη πείνα. Η κατανάλωση μιας ποσότητας υδατανθράκων, όπως ένα φακελάκι κρυσταλλική ζάχαρη, μισό ποτήρι χυμό φρούτων, ή δύο-τρεις ταμπλέτες γλυκόζης, επαναφέρει γρήγορα στο φυσιολογικό τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Η ινσουλίνη χορηγείται εφ' όρου ζωής

ΜΥΘΟΣ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ: Ορισμένα άτομα με διαβήτη τύπου 2 ίσως χρειάζονται προσωρινά τη λήψη ινσουλίνης, όπως αμέσως μετά τη διάγνωσή τους (αν το σάκχαρο στο αίμα είναι σε πολύ υψηλά επίπεδα) ή κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, ενώ κάποιιοι άλλοι ενδέχεται να χρειάζονται ινσουλίνη σε μόνιμη βάση.

Ορισμένα άτομα, τα οποία χάνουν αρκετό βάρος (με δίαιτα και άσκηση ή με χειρουργικές επεμβάσεις) ίσως ανακαλύψουν ότι δεν έχουν πλέον την ανάγκη ινσουλίνης, ενώ άλλοι ενδέχεται να την χρειάζονται ακόμη. Αυτό εξαρτάται σημαντικά από το πόσο έχει ήδη επηρεαστεί η λειτουργικότητα του παγκρέατος, που είναι υπεύθυνο για την παραγωγή της ινσουλίνης.

Η χορήγηση ινσουλίνης δεν είναι εύκολη

ΜΥΘΟΣ: Οι μέρες που οι ενέσεις ινσουλίνης ήταν τεράστιες, δύσχρηστες και η χορήγηση τους ήταν δύσκολη, αποτελούν πλέον παρελθόν. Σήμερα, η ινσουλίνη διατίθεται σε πένες που μπορείτε να τις έχετε μαζί σας, δεν χρειάζεται να διατηρείται στο ψυγείο και μπορεί να χορηγηθεί διακριτικά.



Αρκετές φορές η χορήγησή της μία φορά ημερησίως αρκεί.

Υπάρχει μεγάλο εύρος τύπων ινσουλίνης και θεραπευτικών σχημάτων ινσουλίνης που είναι ακόμη πιο εύκολοι στη χρήση από ό,τι στο παρελθόν. Ο γιατρός σας μπορεί να σας ενημερώσει σχετικά με τις προσωπικές σας ανάγκες.

Τα από του στόματος αντιδιαβητικά φάρμακα είναι καλύτερα από την ινσουλίνη

ΜΥΘΟΣ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ: Τα από του στόματος αντιδιαβητικά φάρμακα για την αντιμετώπιση του διαβήτη είναι πολύ καλά και μπορούν να σας βοηθήσουν στην μείωση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα. Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, μειώνεται σταδιακά όλο και περισσότερο η λειτουργικότητα των κυττάρων που είναι υπεύθυνα για την παραγωγή της ινσουλίνης στο πάγκρεας και κατά συνέπεια μειώνονται τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα και το σάκχαρο αυξάνεται, παρά τη λήψη δύο ή περισσότερων αντιδιαβητικών φαρμάκων από το στόμα. Σε αυτή την περίπτωση, η χορήγηση ινσουλίνης είναι η πιο ενδεδειγμένη λύση.

Η ινσουλίνη συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους

ΑΛΗΘΕΙΑ: Σε ορισμένα άτομα με διαβήτη τύπου 2 ενδέχεται να παρατηρηθεί αύξηση του σωματικού βάρους μετά την έναρξη ινσουλινοθεραπείας. Ωστόσο, η αύξηση του σωματικού βάρους δεν οφείλεται σε αυτή καθαυτή την θεραπεία με ινσουλίνη. Οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι, στην περίπτωση που η θεραπεία αντιμετώπισης του διαβήτη είναι αποτελεσματική, τότε ο οργανισμός αρχίζει να απορροφά τους υδατάνθρακες που παίρνει από την τροφή πιο αποτελεσματικά, οδηγώντας έτσι σε αύξηση του βάρους. (Αυτός είναι, άλλωστε, και ο λόγος που η ανεξήγητη απώλεια βάρους αποτελεί ένα συχνό σύμπτωμα του αρρυθμισμού διαβήτη)

Τα καλά νέα είναι ότι με τις νέες γενιάς ινσουλίνες, όταν η χορήγηση γίνεται μία φορά την ημέρα, η αύξηση του βάρους είναι μάλλον μικρή, δηλαδή της τάξης των 2 περίπου κιλών σε μεγάλα διαστήματα χορήγησης.

Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 δεν παράγουν ινσουλίνη

ΜΥΘΟΣ: Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 ενδέχεται να παράγουν ακόμη και υψηλότερα επίπεδα ινσουλίνης από τα άτομα χωρίς διαβήτη, τουλάχιστον στα πρώτα στάδια της νόσου, μια κατάσταση γνωστή ως υπερινσουλιναιμία.

Αυτό συμβαίνει επειδή πολλές φορές, στον διαβήτη τύπου 2, και ειδικότερα στα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, υπάρχει μια κατάσταση η οποία ονομάζεται αντίσταση στην ινσουλίνη και κατά την οποία ο οργανισμός χρειάζεται μεγαλύτερες ποσότητες ινσουλίνης για να ρυθμίσει το σάκχαρο στο αίμα, συγκριτικά με ένα υγιές άτομο φυσιολογικού βάρους.

Η χορήγηση ενέσιμης ινσουλίνης, συμπληρώνει την ποσότητα ινσουλίνης που χρειάζεται ο οργανισμός, μια και η ενδογενής παραγωγή μειώνεται με την πάροδο του χρόνου.



Η χορήγηση ινσουλίνης δείχνει ότι ο διαβήτης έχει επιδεινωθεί

ΜΥΘΟΣ: Η αλήθεια είναι ότι ο διαβήτης είναι μια σοβαρή πάθηση, ανεξάρτητα από τον τρόπο αντιμετώπισής του, αν και δυστυχώς ελάχιστοι άνθρωποι το κατανοούν. Αυτό ισχύει επειδή υπάρχει το ενδεχόμενο να έχετε διαβήτη και να αισθάνεστε καλά (ή να αγνοείτε συμπτώματα όπως η δίψα και η κόπωση), οπότε ίσως πιστεύετε ότι έχετε λίγο «αυξημένα» τα επίπεδα του σακχάρου ή κάποια άλλη πάθηση που ακούγεται πιο ήπια.

▶ Στην πραγματικότητα, ακόμα και ελαφρώς ανεβασμένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορούν μακροχρόνια να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στον οργανισμό, δηλαδή να καταστρέψουν τα μικρά αγγεία στα μάτια (αμφιβληστροειδοπάθεια), στα νεφρά (νεφροπάθεια), στα πόδια (διαβητικό πόδι) ή τα μεγάλα αγγεία προκαλώντας βλάβη στην καρδιά.

Το σημαντικό είναι να διασφαλιστεί ότι τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας είναι υπό έλεγχο, είτε αυτό απαιτεί κάποια δίαιτα, άσκηση, αντιδιαβητικά φάρμακα, ινσουλίνη, ή τον συνδυασμό όλων αυτών.

Η χορήγηση ινσουλίνης απαιτεί πολλές ενέσεις καθημερινά

ΜΥΘΟΣ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ: Όταν απαιτείται έναρξη ινσουλinoθεραπείας, συνήθως γίνεται με μια ένεση την ημέρα, το βράδυ πριν την κατάκλιση. Και στις περισσότερες περιπτώσεις συνδυάζεται με τη χορήγηση από του στόματος αντιδιαβητικών δισκίων.

▶ Ωστόσο, αν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι ακόμη πολύ υψηλά μετά από τα γεύματα, ίσως χρειαστεί να λαμβάνετε μια ή περισσότερες ενέσεις ινσουλίνης πριν τα γεύματα.

Ωστόσο, αν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι ακόμη πολύ υψηλά μετά από τα γεύματα, ίσως χρειαστεί να λαμβάνετε μια ή περισσότερες ενέσεις ινσουλίνης πριν τα γεύματα.

Η ινσουλίνη είναι η «τελευταία» θεραπευτική λύση

ΜΥΘΟΣ: Παρόλο που ορισμένοι εξαντλούν κάθε δυνατή θεραπεία για την αντιμετώπιση του διαβήτη πριν καταφύγουν στη χρήση ινσουλίνης, αυτό ίσως δεν είναι και η καλύτερη στρατηγική.

Μέχρι κάποιο άτομο με διαβήτη τύπου 2 αρχίσει ινσουλinoθεραπεία, ενδέχεται να έχει ήδη εμφανίσει επιπλοκές που σχετίζονται με τη νόσο, εξαιτίας της κακής ρύθμισης του σακχάρου στο αίμα.

▶ Επειδή τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου και άλλων σοβαρών προβλημάτων υγείας, δεν πρέπει να χάνεται χρόνος σε θεραπείες που δεν επιτυγχάνουν να θέσουν υπό έλεγχο τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Στην πραγματικότητα, η έγκαιρη έναρξη θεραπείας με ινσουλίνη ενδέχεται να αποτρέψει τις όποιες επιπλοκές, συμβάλλει στην καλύτερη αποτελεσματικότητα των από του στόματος αντιδιαβητικών δισκίων (και για περισσότερο χρόνο) και σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε πιο απλά θεραπευτικά σχήματα ινσουλίνης για μεγαλύτερη χρονική περίοδο.

