

το βήμα της



Π.Ε.Ν.Δ.

ISSN 1108-2917 • ΤΕΥΧΟΣ 68 • ΙΟΥΛΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018 • Δημ. Χατζή 63, 45445 Ιωάννινα

Θηλασμός & διαβήτης

**Τα μπογαλάκια
του διαβήτη!!!**

Ένας μίνι οδηγός επιβίωσης

**Εμμηνόπαυση
+ Αντισύλληψη**

...σε γυναίκα με
ΣΔ τύπου 1

**Δράσεις
του συλλόγου μας!**

Μαθαίνοντας πως η διαχείριση του διαβήτη μου είναι και θέμα επιλογών, όχι μόνο περιορισμών. Αυτό είναι διαφωτιστικό.

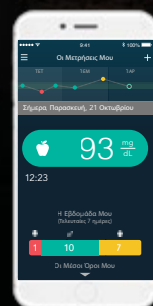
Η εφαρμογή CONTOUR®DIABETES έγινε εξυπνότερη. Χάρη στις νέες δυνατότητες, μπορείτε να ανακαλύψετε τον διαβήτη σας όπως ποτέ πριν και να παρακινήσετε να παραμένετε στο σωστό δρόμο με τα πλάνα διαχείρισής του.



Ρίξτε φως στον διαβήτη σας

**Contour
next ONE**

Σύστημα Παρακολούθησης
Γλυκόζης Αίματος



Ανακαλύψτε περισσότερα για το σύστημα CONTOUR®NEXT ONE και την ενημερωμένη εφαρμογή CONTOUR®DIABETES στη διεύθυνση: www.contournextone.gr

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care και το Contour είναι εμπορικά σήματα ή/και εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρημένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι ένα σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το λεκτικό σήμα και τα λογότυπα Bluetooth® είναι εμπορικά σήματα κατατεθέντα ιδιοκτησία της Bluetooth SIG, Inc., και οποιαδήποτε χρήση αυτών των σημάτων στο παρόν έγγραφο γίνεται κατόπιν σχετικής άδειας. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc. © Copyright 2017 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.



Μήνυμα του προέδρου

Αγαπητοί φίλοι, για μια ακόμη φορά ήρθε η ώρα να τα πούμε. Στα χέρια σας κρατάτε το 68ο τεύχος του περιοδικού του συλλόγου μας «Το Βήμα της ΠΕΝΔΙ», για την περίοδο Ιούλιο – Δεκέμβριο 2018. Ένα τεύχος που ελπίζουμε να σας συντροφεύσει στις καλοκαιρινές σας διακοπές, μιας και επιτέλους ... το καλοκαίρι ήρθε!

Στις σελίδες του, όπως κάθε φορά εξάλλου, θα διαβάσετε ενδιαφέροντα άρθρα από επιστήμονες που δραστηριοποιούνται στο πεδίο του διαβήτη, αλλά και στην υγεία γενικότερα, επίκαιρα θέματα που σχετίζονται με τον σακχαρώδη διαβήτη, θα δείτε τις τελευταίες εξελίξεις και νέα του χώρου, ενώ θα ενημερωθείτε επίσης για τις δραστηριότητες του συλλόγου μας.

Όμως ας μείνουμε λίγο σε αυτό το τελευταίο... Δραστηριότητες του συλλόγου μας:

Όπως γνωρίζετε ήδη, ο σύλλογός μας εδώ και 24 χρόνια δραστηριοποιείται ενεργά στον αγώνα κατά του νεανικού διαβήτη. Τα τελευταία χρόνια μάλιστα, η ΠΕΝΔΙ έχει ανοίξει τις αγκάλες της σε όλους τους τύπους διαβήτη και προσπαθεί να είναι ενεργή στην συνεχή ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κόσμου και της κοινωνίας σχετικά με τον σακχαρώδη διαβήτη.

Το τελευταίο διάστημα μάλιστα, οι δράσεις του συλλόγου μας έχουν επεκταθεί περισσότερο σε κοινωνικά δρώμενα της πόλης μας, ώστε να ενημερώσουμε και ευαισθητοποιήσουμε όσους περισσότερους συμπολίτες μας μπορούμε. Ήδη η προσπάθειά μας αυτή φαίνεται να ευοδώνεται και όλο και περισσότεροι μη διαβητικοί άνθρωποι είναι κοντά μας και μας στηρίζουν στις προσπάθειές μας αυτές. Δράπτοντας δε την ευκαιρία, θα ήθελα στο σημείο αυτό, εκ μέρους όλου του Δ.Σ., αλλά και των λοιπών μελών του συλλόγου μας, να ευχαριστήσω όλους όσους μας βοήθησαν και μας βοηθούν στις δραστηριότητές μας, είτε είναι είτε δεν είναι άτομα με διαβήτη.

Είναι όμως μεγάλη ανάγκη να απευθύνω πρόσκληση - παράκληση σε όλα τα μέλη μας και κυρίως τα άτομα με διαβήτη να ενεργοποιηθούν ακόμη περισσότερο και να πλαισιώνουν τον σύλλογο σε κάθε του δράση και κίνηση. Όσο περισσότεροι μαζευόμαστε τόσο περισσότερα θα καταφέρνουμε!

Πρέπει, ειδικά τώρα, σε αυτούς τους καιρούς που η οικονομική κατάσταση ωθεί τις κυβερνήσεις να προβαίνουν σε περικοπές να είμαστε πιο δυνατοί από ποτέ, ώστε να πετυχαίνουμε πράγματα όχι γιατί ζητούμε προνόμια έναντι άλλων, αλλά γιατί είναι απαραίτητα για να μπορέσουμε να ζούμε με αξιοπρέπεια και χωρίς προβλήματα.

Ο τίτλος του περιοδικού μας, «Το Βήμα της ΠΕΝΔΙ» σημαίνει ότι είναι ο χώρος έκφρασης όλων των μελών μας. Όχι μόνο του εκάστοτε Δ.Σ. Σας καλούμε όλους λοιπόν να στέλνετε τα δικά σας θέματα και απόψεις, τις δικές σας ιδέες και προβληματισμούς, ώστε να μπορούν όλες να εκφράζονται και να κοινωνούνται μέσα από τις σελίδες του περιοδικού μας. Είναι σημαντικό το περιοδικό να αλλάξει σιγά σιγά μορφή και να γίνει πιο διαδραστικό και πιο ζωντανό. Στην εποχή της πληροφορίας, ένα περιοδικό, απλά ενημερωτικό, δεν προσφέρει αυτά που θα έπρεπε, ωστόσο ένα περιοδικό που αναδεικνύει και γνωστοποιεί όλα τα ζητήματα που απασχολούν την κοινότητα των ατόμων με διαβήτη, όπως τα ίδια τα άτομα τα βιώνουν, είναι αυτό που θα κάνει την πιο καίρια δουλειά: θα αποτελέσει έναν δίαυλο επικοινωνίας των ατόμων με διαβήτη και των οικογενειών τους με την κοινωνία.

Το μεγαλύτερο στοίχημα των ημερών μας είναι να επιτύχουμε να προωθήσουμε τα ζητήματα που μας αφορούν, τις ιδέες μας και τις απόψεις μας παντού και να καταφέρουμε στο τέλος να εμφανιστούμε σαν μια ενωμένη, τεράστια ομάδα που θα πρέπει να μας λαμβάνουν σοβαρά υπόψη όλοι οι φορείς!

Κλείνοντας, εύχομαι σε όλους να περάσετε καλά και περιμένουμε την δική σας συμβολή στο «Βήμα της ΠΕΝΔΙ». Ως το επόμενο τεύχος ... να είμαστε όλοι καλά!

Και μην ξεχνάτε ποτέ, σε αυτόν τον γλυκό αγώνα είμαστε όλοι μαζί!

Σπύρος Αθανασίου



ΠΑΝΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΓΙΑ ΤΟ
ΝΕΑΝΙΚΟ ΔΙΑΒΗΤΗ

σε αυτόν τον
είμαστε
όλοι

μαζί

ΑΓΩΝΑ

Ιστορικό

Η Π.Ε.Ν.Δ.Ι. Ιδρύθηκε στις 6-11-1994 από γονείς παιδιών με νεανικό διαβήτη, από μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας αλλά και από απλούς ανθρώπους που έχουν ιδιαίτερη ευαισθησία στο αντικείμενο του σακχαρώδους διαβήτη. Πολλά χρόνια τώρα ωστόσο ο σύλλογός μας έχει ανοίξει τις αγκάλες του και σε ανθρώπους με διαβήτη τύπου 2. Από το 1997 είναι μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Διαβήτη (ΕΛ.Ο.Δ.Ι.), η οποία ιδρύθηκε από την ένωση της Π.Ε.Ν.Δ.Ι. τους τρεις μεγαλύτερους συλλόγους της χώρας μας (Π.Ε.Δ., Π.Ε.Α.Ν.Δ. και ΓΑΛΗΝΟΣ)

Η **ενημέρωση** των ατόμων με διαβήτη, των οικογενειών τους και του κοινωνικού συνόλου γενικότερα, η παροχή βοήθειας σε άπορες οικογένειες, η παρέμβαση στην πολιτεία ή σε κρατικούς φορείς για θέματα που αφορούν τους νέους αυτής της κατηγορίας όπως είναι η μόρφωση, η περιθαλψη, η στράτευση, η ασφάλιση, η εργασία κ.λ.π., η συνεργασία και η συμμετοχή σε κάθε είδους ερευνητικές προσπάθειες, η ενημέρωση σε ζητήματα νομοθεσίας καθώς και η κάθε μορφής στήριξη ακόμη και σε ιδιαίτερες ατομικές καταστάσεις ανθρώπων με διαβήτη είναι μερικοί από τους σημαντικότερους σκοπούς αυτού του συλλόγου. Βασική μας αντίληψη είναι ότι όλοι μαζί μπορούμε!

Δράσεις - Στόχοι - Σκοπός της Π.Ε.Ν.Δ.Ι.

Ο σύλλογός μας δραστηριοποιείται ενεργά στον χώρο του διαβήτη και της επικοινωνίας του στο κοινωνικό σύνολο με διοργάνωση εκδηλώσεων – ομιλιών αθλητικές και πολιτιστικές δράσεις με καλεσμένους ιατρούς και λοιπούς επιστήμονες και επαγγελματίες υγείας, που σχετίζονται με τον σακχαρώδη διαβήτη, καθώς και την έκδοση του ενημερωτικού περιοδικού «Το βήμα της Π.Ε.Ν.Δ.Ι.»

Βασικοί στόχοι του συλλόγου μας είναι:

- Στήριξη των ατόμων με διαβήτη και των οικογενειών τους.
- Ενημέρωση των ατόμων με διαβήτη και της κοινωνίας γενικότερα.
- Αντιμετώπιση δυσχερειών και προβλημάτων που μπορεί να αντιμετωπίσουν άτομα με διαβήτη στο σχολικό περιβάλλον, στον εργασιακό χώρο κλπ.
- Ενημέρωση σχετικά με την νομοθεσία που διέπει τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα ανθρώπων με διαβήτη.
- Στήριξη άπορων ατόμων με διαβήτη.
- Διαβίβαση αιτημάτων και ζητημάτων που προκύπτουν σχετικά με τον σακχαρώδη διαβήτη σε φορείς και υπηρεσίες της πολιτείας.
- Παρεμβάσεις σε ζητήματα που αφορούν τον σακχαρώδη διαβήτη και διεκδίκηση παροχών και ευεργετημάτων για τους ανθρώπους με σακχαρώδη διαβήτη.

Ο σύλλογός μας, πάνω από όλα είναι εδώ για να τονίσει ότι σε αυτό το κομμάτι της ζωής μας που λέγεται σακχαρώδης διαβήτης δεν είσαι μόνος.



όλοι μαζί μπορούμε!



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ:



Δημητρίου Χατζή 63, Αμπελόκηποι, Ιωάννινα
Τηλ/ fax: 26510 73634, Email: enosidiaviti@gmail.com



ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ Π.Ε.Ν.ΔΙ.

Εξαμηνιαία Περιοδική Έκδοση
της Πανεπιστημιακής Ένωσης για
τον Νεανικό Διαβήτη (Π.Ε.Ν.ΔΙ.)

ISSN-1108-2917
Αρ. Κωδικού: 2537

◆
Δημητρίου Χατζή 63, 454 45 ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:
Π.Ε.Ν.ΔΙ.

ΔΗΜ. ΧΑΤΖΗ 63, 45445
ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΤΗΛ.: 26510-73.634

ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:
ΣΠΥΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
enosidiaviti@gmail.com

◆
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΣΠΥΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ, ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΟΤΣΗ,
ΧΡΗΣΤΟΣ ΖΗΣΙΔΗΣ, ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ,
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

◆
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Simple S&A Solution
(www.simplesolutions.gr)

◆
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΣΠΥΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΜΑΡΙΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
ΤΑΜΙΑΣ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΥΡΙΑΖΗ
ΜΕΛΗ: ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΟΤΣΗ, ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
ΣΙΑΝΑ, ΧΡΗΣΤΟΣ ΖΗΣΙΔΗΣ

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



το βήμα της

Π.Ε.Ν.ΔΙ.



Φωτογραφία:
Κωνσταντίνος Βεργίνης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΡΘΡΟ

ΘΗΛΑΣΜΟΣ & ΔΙΑΒΗΤΗΣ

4-7

ΓΡΑΦΕΙ: Η ΜΙΡΕΛΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ
ΜΑΙΑ – ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ
ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΨΥΧΟΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΗΣ
ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ

ΑΡΘΡΟ

**ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ ΣΕ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΣΔ ΤΥΠΟΥ 1**

8-17

ΓΡΑΦΕΙ: Η ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΑ ΓΡΥΠΑΙΟΥ
ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟΣ

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ!

18-26

ΓΡΑΦΕΙ: Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΣΠΥΡΟΣ

ΑΡΘΡΟ

ΤΑ ΜΠΟΓΑΛΑΚΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ!!!

28

ΕΝΑΣ ΜΙΝΙ ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ.

ΓΡΑΦΕΙ: Ο ΣΠΥΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Οι συνελεύσεις του Διοικητικού Συμβουλίου πραγματοποιούνται κάθε πρώτη Δευτέρα κάθε μήνα στα γραφεία του Συλλόγου, Δημητρίου Χατζή 63, στους Αμπελόκηπους Ιωαννίνων.

Τα μέλη του συλλόγου είναι ευπρόσδεκτα να παρακολουθούν τις συνεδριάσεις. Για την ακριβή ώρα, παρακαλείσθε να επικοινωνείτε με τη γραμματεία.

Σας περιμένουμε!



αποτελεί την φυσική - βιολογική επιλογή, η οποία είναι και αυτή που έχει καταφέρει ως τώρα την διαίωση και εξέλιξη όλων των θηλαστικών στον πλανήτη!

Οφέλη του μητρικού θηλασμού

Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού είναι πολλά και αφορούν τόσο το νεογνό όσο και την ίδια την μητέρα.

Το μητρικό γάλα είναι μία πλήρης τροφή για το νεογνό, η οποία συμπεριλαμβάνει όλα τα στοιχεία που είναι απαραίτητα για ένα δυνατό ξεκίνημα για μια υγιή ζωή. Μέσα σε αυτό περιέχονται όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά οξέα, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) που είναι αναγκαία για το νεογνό. Μέσα στο μητρικό γάλα επίσης, βρίσκονται όλοι οι ενζυμικοί παράγοντες και τα αντισώματα που θα οπλίσουν τον οργανισμό του παιδιού.

Αξιοθαύμαστος μάλιστα είναι ο μηχανισμός που επιτρέπει την μεταβολή της σύστασης του μητρικού γάλατος, ανάλογα με τις ανάγκες του νεογνού (ηλικία, βάρος, κατάσταση υγείας κτλ.), κάτι που κανένα υποκατάστατό του δεν μπορεί να επιτύχει όσο εξειδικευμένο και αν είναι.

Πολυετής έρευνες έχουν δείξει ότι τα βρέφη που θηλάζουν αποκλειστικά εμφανίζουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν σοβαρές ασθένειες στην πορεία όπως διαβήτη, παιδική παχυσαρκία,





άσθμα κτλ.

Μείωση εμφάνισης ασθενειών εμφανίζονται και οι μητέρες οι οποίες θηλάζουν, για σοβαρές ασθένειες όπως: καρκίνος του μαστού, καρκίνος των ωοθηκών, διαβήτη τύπου 2 μετά την εμμηνόπαυση κτλ.

Αξίζει να τονίσουμε εδώ πως ο θηλασμός προστατεύει το παιδί από την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη σε ποσοστό έως και 30%, ενώ το ποσοστό εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 αργότερα στην μητέρα μειώνεται από 25 – 47%, σχετιζόμενο μάλιστα με την διάρκεια θηλασμού.



Τί γίνεται όμως αν η μητέρα είναι διαβητική ή εμφάνισε διαβήτη κύησης;

Ο θηλασμός γενικότερα δεν αντενδείκνυται, εκτός κάποιων εξαιρετικών και σπάνιων περιπτώσεων.

Παγκοσμίως το ποσοστό των γυναικών που δεν μπορούν να θηλάσουν είναι 2 – 5%, για κάποιες πολύ εξειδικευμένες περιπτώσεις.

Ειδικά σε ότι αφορά στον διαβήτη, σε σχέση με τον θηλασμό, είτε πρόκειται για διαβήτη κύησης, είτε μιλάμε για μια μητέρα με διαβήτη τύπου 1 ή 2 ο θηλασμός όχι μόνον δεν αντενδείκνυται, αλλά θα έπρεπε να ενθαρρύνεται κιόλας, καθώς τα οφέλη είναι πολλά:

- Ο θηλασμός συντελεί στην **μείωση** των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα της μητέρας.
- **Μειώνει** τις απαιτήσεις σε ινσουλίνη.
- Επίσης, βοηθάει το σώμα της μητέρας να χρησιμοποιεί την ινσουλίνη πιο αποτελεσματικά.
- Επιπλέον, βοηθάει στην μείωση του σωματικού βάρους και των κιλών της εγκυμοσύνης.
- Ο θηλασμός καθυστερεί την εμφάνιση της έμμηνου ρύσης και των ορμονικών αλλαγών με απο-

τέλεσμα τον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου.

- Τέλος, η απελευθέρωση της ωκυτοκίνης (ορμόνη της χαράς) κατά την διάρκεια του θηλασμού βοηθάει την μητέρα να αισθάνεται καλύτερα σωματικά και συναισθηματικά, μειώνοντας το άγχος και το στρες που επηρεάζουν αρνητικά την ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου.

Θα πρέπει εδώ να τονίσουμε ότι ο διαβητής **δεν** μεταδίδεται με τον μητρικό θηλασμό! Επίσης, η ινσουλίνη, λόγω μεγάλου μοριακού βάρους **δεν** περνάει στο μητρικό γάλα, ενώ και η μετφορμίνη (αντιδιαβητικά δισκία), έχει ανιχνευτεί μόνο ίχνη στο μητρικό γάλα, τα οποία **δεν** επηρεάζουν το νεογνό.

Απαραίτητη προϋπόθεση ωστόσο για έναν επιτυχημένο θηλασμό και μια καλή εμπειρία για μια μητέρα με διαβήτη, η οποία θα θηλάσει είναι η σωστή και πλήρης εκπαίδευση για τον μητρικό θηλασμό.

Η καλή ρύθμιση του διαβήτη είναι βασική, καθώς διευκολύνει πολύ την διαδικασία. Καλό είναι, ειδικά μέχρι την εδραίωση της γαλουχίας, μια διαβητική μητέρα να έχει στήριξη από εξειδικευμένους ανθρώπους, καθώς πολύ συχνά παρατηρείται μειωμένη παραγωγή ή ακόμη και καθυστέρηση της γαλακτοπαραγωγής (24 – 72 ώρες), ειδικά σε αρρυθμιστο διαβήτη, οπότε κρίνεται απαραίτητο να αρχίσει ο ερεθισμός του στήθους και η συλλογή πρωτογάλατος (πύαρ), ακόμη και πριν τον τοκετό. Η σημασία του πρωτογάλατος είναι τεράστια καθώς:

- Αυξάνει φυσιολογικά τα επίπεδα του σακχάρου του μωρού το πρώτο 24ωρο.
- Τα νεογνά που θηλάζουν δεν κάνουν υπερέκκριση ινσουλίνης, αντίθετα με την φόρμουλα.
- Τα μωρά των μητέρων με διαβήτη είναι πιο επιρρεπή στο να κάνουν ίκτερο και το πύαρ είναι ιδανικό για την αντιμετώπισή του.
- Δίνει στο νεογνό το απαραίτητο μικροβίωμα με το οποίο αποφεύγεται η συσσώρευση λίπους και η παχυσαρκία, ενώ προλαμβάνονται και οι λοιμώξεις αναπνευστικού και γαστρεντερικού συστήματος.
- Αποφεύγεται η πρόωμη έκθεση στην πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος, που σε πολλά παιδιά σχετίζεται με την εμφάνιση του διαβήτη τύπου 1.

Τέλος, μια μητέρα με διαβήτη θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη της ότι ο μητρικός θηλασμός καίει περίπου 400 – 500 θερμίδες το 24ωρο, οπότε απαιτείται προσαρμογή της διατροφής της και της ινσουλίνης, ενώ θα πρέπει να προσέχει τις υπογλυκαιμίες.

Μία δίαιτα περίπου 1800 θερμίδων, καθώς και η ύπαρξη σνακ (ξηροί καρποί, μπανάνα κτλ.), κοντά την ώρα του θηλασμού, είναι μερικές κινήσεις



που θα διευκολύνουν την κατάσταση.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται η λήψη σκευασμάτων που αυξάνουν την γαλουχία (πχ. Fenugreek ή τρυγονέλλα), καθώς μπορεί να επηρεάζουν την ρύθμιση του σακχάρου.

Τελικά, αν και φαντάζει δύσκολο αρχικά, με σωστή διάθεση και καλή συνεργασία με τον γιατρό

σας ή την ομάδα διαβήτη και εξειδικευμένο σύμβουλο μητρικού θηλασμού, μια μητέρα με διαβήτη μπορεί να προσφέρει στο μωράκι της το μεγαλύτερο θαύμα της μητρότητας, τον θηλασμό, το θεμέλιο της ζωής!



Εμμηνόπαυση & Αντισύλληψη σε γυναίκα με ΣΔ τύπου 1



Χριστοδούλα Γρυπαίου
Ενδοκρινολόγος

Η εμμηνόπαυση είναι η απουσία εμμήνου ρύσεως που οφείλεται στην διακοπή της λειτουργίας των ωοθηκών. Εμφανίζεται φυσιολογικά σε όλες τις γυναίκες σε μέση ηλικία τα 50 έτη. Μια γυναίκα λέμε ότι έχει εμμηνόπαυση όταν έχει περάσει ένας χρόνος μετά την τελευταία έμμηνο ρύση.

Το διάστημα πριν την εμμηνόπαυση ονομάζεται **περιεμμηνόπαυση** ή **κλιμακτήριος** και μπορεί ξεκινήσει από την ηλικία των 40 χρόνων. Χαρακτηρίζεται από μεγάλες διαταραχές της εμμήνου ρύσεως, εξάψεις, συναισθηματική αστάθεια, διαταραχές ύπνου και ξηρότητα του κόλπου. Η σοβαρότητα και η ένταση των συμπτωμάτων μπορεί να είναι πολύ διαφορετική για κάθε γυναίκα. Ένα μικρό ποσοστό γυναικών μπαίνει στην εμμηνόπαυση σχεδόν χωρίς κανένα σύμπτωμα, απλά ξαφνικά σταματάει η έμμηνο ρύση. Παρόλο που η γονιμότητα μειώνεται σημαντικά μετά την ηλικία των 40, οι γυναίκες που είναι στην κλιμακτήριο μπορούν να μείνουν έγκυες, επομένως η αντισύλληψη είναι απαραίτητη στις σεξουαλικά ενεργές γυναίκες, που δεν επιθυμούν τη τεκνοποίηση, μέχρι την εμμηνόπαυση.

Τόσο η εμμηνόπαυση όσο και η κλιμακτήριος μπορεί να παρουσιάσουν πρόσθετες προκλήσεις για τις γυναίκες που έχουν διαβήτη. Οι ορμονικές διακυμάνσεις που υπάρχουν στην περιεμμηνόπαυση μπορεί να επηρεάσουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Από την άλλη, ορισμένα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης είναι ίδια ή συγχέονται εύκολα με τα συμπτώματα της υπεργλυκαιμίας ή της υπογλυκαιμίας, οπότε θα πρέπει να βρεθεί πρώτα η αιτία και μετά να ληφθούν διορθωτικά μέτρα. Επιπλέον, τόσο ο διαβήτης όσο και η εμμηνόπαυση αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης, οπότε οι γυναίκες με διαβήτη πρέπει να πάρουν κάποια μέτρα για να διατηρήσουν τα οστά τους γερά. Επίσης η έλλειψη ύπνου, είτε σχετίζεται με την εμμηνόπαυση ή το στρες ή κάτι άλλο, μπορεί να διαταράξει τον έλεγχο του διαβήτη.



Καθώς η εμμηνόπαυση συνδέεται συχνά με αύξηση του σωματικού βάρους, η αύξηση αυτή μπορεί επίσης να δυσκολέψει τον έλεγχο του διαβήτη.

Η διαδικασία της εμμηνόπαυσης

Καθώς οι ωοθήκες γερνούν, γίνονται λιγότερο ευαίσθητες στις ορμόνες της υπόφυσης που ρυθμίζουν τη λειτουργία τους και απαιτούνται μεγαλύτερες ποσότητες τους για την εμφάνιση της ωορρηξίας και της εμμήνου ρύσεως. Τα περιεμμηνοπαυσιακά χρόνια χαρακτηρίζονται από διακυμάνσεις, αν και όχι απαραίτητα, χαμηλά επίπεδα των ορμονών αυτών, με αποτέλεσμα να υπάρχουν ασταθή επίπεδα οιστρογόνου και προγεστερόνης, τα οποία προκαλούν τις ανωμαλίες του εμμηνορροϊκού κύκλου και τα περιεμμηνοπαυσιακά συμπτώματα.

Οι αλλαγές αυτές συνήθως αρχίζουν περίπου τρία έως πέντε χρόνια πριν από την τελευταία έμμηνο ρύση της γυναίκας, αν και ορισμένες γυναίκες παρατηρούν λεπτές αλλαγές ήδη από τα τέλη της δεκαετίας των 30. Τελικά, οι ωοθήκες δεν ανταποκρίνονται και δεν μπορούν να κάνουν ωορρηξία, με αποτέλεσμα την μείωση των οιστρογόνων και τη διακοπή της εμμήνου ρύσεως. Τα περιεμμηνοπαυσιακά συμπτώματα, δηλαδή οι εξάψεις, οι νυχτερινές εφιδρώσεις, οι διαταραχές του ύπνου και οι διακυμάνσεις της διάθεσης, μπορεί να συνεχιστούν για αρκετά χρόνια. Η κολπική ξηρότητα, λόγω των χαμηλών επιπέδων οιστρογόνων, μπορεί να παραμείνει αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως.

Οι ίδιες ορμόνες, τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη, συμβάλλουν επίσης στα ασταθή επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα. Φαίνεται ότι τα υψηλότερα επίπεδα των οιστρογόνων βελτιώνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη, ενώ τα υψηλότερα επίπεδα προγεστερόνης μειώνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Όταν μειώνεται η ευαισθησία στην ινσουλίνη, χρειάζεται περισσότερη ινσουλίνη για να μπει η γλυκόζη στα κύτταρα του σώματος.

Είναι η εμμηνόπαυση ή ο διαβήτης;

Μία από τις προκλήσεις για τις γυναίκες με εμμηνόπαυση που έχουν διαβήτη είναι η διάκριση μεταξύ των συμπτωμάτων των δύο συνθηκών. Δεν είναι ασυνήθιστο να μπερδεύονται οι εξάψεις που εμφανίζονται το βράδυ με συμπτώματα υπογλυκαιμίας. Οι νυχτερινές εφιδρώσεις, από τις εξάψεις, προκαλούν ανήσυχο ύπνο και οδηγούν σε υπερβο-



λική κόπωση στη διάρκεια της ημέρας, που μπορεί να θεωρηθούν ως υπογλυκαιμία. Εάν αυτό οδηγεί σε κατανάλωση επιπλέον θερμίδων για να αυξηθεί η γλυκόζη στο αίμα, τότε οδηγεί σε υπεργλυκαιμία και, με την πάροδο του χρόνου, σε αύξηση του βάρους, εάν επαναλαμβάνεται τακτικά.

Η κολπική ξηρότητα που εμφανίζεται από τα μειωμένα επίπεδα οιστρογόνων μπορεί άμεσα να προκαλέσει ή να αυξήσει τον κίνδυνο κολπικών λοιμώξεων και λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος της γυναίκας. Το ίδιο όμως προκαλούν και τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Αυτές οι καταστάσεις είναι θεραπεύσιμες, αλλά πρέπει να καθοριστεί η αιτία του προβλήματος για τη σωστή διαχείριση του. Η τακτική παρακολούθηση της γλυκόζης στο αίμα βοηθά τις γυναίκες να καταλάβουν εάν φταίνε τα χαμηλά ή υψηλά επίπεδα γλυκόζης αίματος για τα συμπτώματά τους.

Αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης

Αλλά τι γίνεται αν τα συμπτώματα σχετίζονται





με την εμμηνόπαυση και όχι με υψηλά ή χαμηλά επίπεδα γλυκόζης; Πώς μια γυναίκα με διαβήτη αντιμετωπίζει επιτυχώς τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, δηλαδή τις εξάψεις, τις νυχτερινές εφιδρώσεις, την κακή διάθεση ή την ευερεθιστότητα, την αύξηση του βάρους και την κολπική ξηρότητα; Η απάντηση εξαρτάται από τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων, καθώς και από τον βαθμό ελέγχου του διαβήτη της. Πρέπει να σημειωθεί ότι οι γυναίκες με κακώς ελεγχόμενο διαβήτη έχουν αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών επιπλοκών και ως εκ τούτου είναι λιγότερο κατάλληλες για τη χρήση της ορμονοθεραπείας.

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής είναι πάντα το πρώτο βήμα για τη μείωση των ενοχλήσεων της εμμηνόπαυσης. Οι παρακάτω αλλαγές μπορούν να διευκολύνουν την μετάβαση:

- Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα. Η τακτική σωματική άσκηση συμβάλει στην αύξηση των ενεργειακών επιπέδων, στη βελτίωση της διάθεσης και στην καταπολέμηση της αύξησης του σωματικού βάρους.
- Χρησιμοποιείτε τρόφιμα ολικής άλεσης, φρέσκα φρούτα και λαχανικά αντί για επεξεργασμένα τρόφιμα, τόσο για να βοηθήσετε στον καλύτερο έλεγχο της γλυκόζης και της αρτηριακής πίεσης, όσο και για να αυξήσετε το συνολικό επίπεδο της ενέργειας σας.
- Μειώστε ή και διακόψτε το αλκοόλ και την καφεΐνη, καθώς αυξάνουν το αίσθημα θερμότητας και μειώνουν την ποιότητα του ύπνου. Παρόμοιο αποτέλεσμα έχουν και τα πικάντικα τρόφιμα, συνεπώς μειώστε την πρόσληψή τους ή αποφύγετε τα εντελώς.
- Καταναλώστε περισσότερα όσπρια (φασόλια και μπιζέλια), σόγια και λιναρόσπορο. Αυτά τα τρόφιμα περιέχουν φυτοοιστρογόνα (χημικές ουσίες που βρίσκονται σε φυτά και μοιάζουν με τα οιστρογόνα σε κάποιες δράσεις) γιατί μπορεί σε μερικές γυναίκες να βελτιώσουν τις εξάψεις.
- Αυξήστε την πρόσληψη βιταμινών και μετάλλων. Για να διατηρηθούν τα οστά γερά, οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση θα πρέπει να παίρνουν 1.200-1.500 χιλιοστόγραμμα ασβεστίου και 800 διεθνείς μονάδες βιταμίνης D κάθε μέρα (που υπάρχουν σε τρεις με τέσσερις μερίδες γάλα ή γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά). Η βιταμίνη E και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B έχουν επίσης προταθεί ως ευεργετικές για τη μείωση των εμμηνόπαυσιακών συμπτωμάτων, αλλά δεν υπάρχουν επί του παρόντος ισχυρά στοιχεία που να το υποστηρίζουν.
- Η χρήση τσαγιού ή αφεψημάτων μπορεί να είναι χρήσιμη για την αντιμετώπιση των εξάψεων ή των

νυχτερινών εφιδρώσεων. Η έρευνα είναι περιορισμένη, αλλά σε πολλά ασιατικά και ευρωπαϊκά κράτη χρησιμοποιούνται φυτικά σκευάσματα, όπως το φασκόμηλο. Ωστόσο, θα πρέπει να μιλήσετε με το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε είδος φυτικής θεραπείας.

- Σταματήστε το κάπνισμα.



Αντιμετώπιση των εξάψεων

Εκτός από τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που έχουν ήδη περιγραφεί, υπάρχουν μερικές απλές τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση των ήπιων με μέτριων εξάψεων.

Αυτά περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Αποφύγετε τη ζέστη γύρω από την περιοχή του προσώπου από συσκευές όπως στεγνωτήρια μαλλιών.
- Αποφύγετε το υδρομασάζ και λουστείτε με κλιματικό ή δροσερό νερό.
- Πίνετε κρύο νερό ή και με πάγο.
- Να φοράτε στρώματα ρούχων για να μπορείτε να βγάλετε κάποια ρούχα, αν χρειαστεί.
- Να κοιμάστε με μια ελαφριά κουβέρτα και με ανοιχτά παράθυρα ή ένα μικρό ανεμιστήρα.
- Χρησιμοποιήστε το κλιματιστικό ή καλύτερα έναν ανεμιστήρα οροφής.
- Τοποθετήστε κρύες κομπρέσες στο πρόσωπό σας στην διάρκεια της έξαψης.
- Χαλαρώστε με βαθιές κοιλιακές αναπνοές μετρώντας μέχρι το 10 ενώ εισπνέετε αργά, στη συνέχεια εκπνέετε αργά ενώ μετράτε ξανά μέχρι 10. Επαναλάβετε 10 φορές.
- Προσπαθήστε να εντοπίσετε και να αποφύγετε ότι σας προκαλεί έξαψη.

τρία βήματα για να αλλάξουμε το διαβήτη



ΒΗΜΑ 1. ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ

- Ο διαβήτης Τύπου 1 συνήθως εμφανίζεται σε άτομα κάτω των 20 ετών
- Ο διαβήτης Τύπου 2 συνήθως προσβάλλει άτομα άνω των 40 που δεν ασκούνται τακτικά

ΕΠΙΒΑΡΥΝΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2:



> 40 ετών



παχυσαρκία



οικογενειακό ιστορικό



καταγωγή



ΒΗΜΑ 2. ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Καταναλώνετε πολλά φρούτα και λαχανικά
- Μειώστε τα κορεσμένα λιπαρά που βρίσκονται στο βούτυρο, το τυρί, το αφρόγαλα και το λιπαρό κρέας
- Καταναλώνετε λιγότερη ζάχαρη
- Κάντε ένα πρόγραμμα διατροφής με τον γιατρό σας
- Προσπαθήστε να χάσετε βάρος: η απώλεια 0.5–1.0 kg την εβδομάδα θεωρείται ασφαλής και υγιεινή

ΒΑΣΙΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΣΕ ΥΓΕΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ ΟΠΩΣ:



φρούτα και λαχανικά



δημητριακά ολικής αλέσεως



κρέας και ψάρια



γαλακτοκομικά



ΒΗΜΑ 3. ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΤΑΚΤΙΚΑ

Η τακτική άσκηση βοηθάει να κρατηθούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σταθερά, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών και βελτιώνει το αίσθημα της ευεξίας. Δεν χρειάζεται να είναι έντονη. 10.000 βήματα τη μέρα μόνο, συνισφέρουν στην άσκηση που συνιστούν οι ειδικοί.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ:



Ξεκινήστε ήπια



30' x 3 φορές την εβδομάδα



διασκεδάστε



αναζητήστε σχετικά app



- Θυμηθείτε ότι τα συμπτώματά σας θα μειωθούν ή θα σταματήσουν τελικά.

Αντιμετώπιση των σοβαρών συμπτωμάτων

Η ορμονική θεραπεία υποκατάστασης (ΘΟΥ) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση των σοβαρών συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, ιδιαίτερα των έντονων και συχνών εξάψεων, των νυχτερινών εφιδρώσεων και της κοιλιακής ξηρότητας. Η θεραπεία μόνο με οιστρογόνα είναι κατάλληλη μόνο για γυναίκες που έχουν υποβληθεί σε υστερεκτομή, επειδή μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο του καρκίνου της μήτρας. Οι γυναίκες που επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν τη ΘΟΥ και δεν έχουν κάνει υστερεκτομή θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν το συνδυασμό οιστρογόνων και προγεστερόνης.

Η ΘΟΥ είναι η μόνη που έχει εγκριθεί για τη θεραπεία των εξάψεων και των νυχτερινών ιδρώτων. Πολλές γυναίκες αναφέρουν ότι και άλλα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως η αϋπνία, οι μεταβολές της διάθεσης και η έλλειψη συγκέντρωσης βελτιώ-

νονται επίσης κατά τη λήψη της ΘΟΥ, αν και τα επιστημονικά δεδομένα δεν έχουν επιβεβαιώσει αυτούς τους ισχυρισμούς.

Ωστόσο, τα οφέλη της ΘΟΥ πρέπει να αντισταθμιστούν με τους πιθανούς κινδύνους. Υπάρχει ελαφρώς αυξημένος κίνδυνος καρδιακής προσβολής (σε 7 περισσότερες περιπτώσεις ανά 10.000 γυναίκες ετησίως), εγκεφαλικών επεισοδίων (σε 8 περισσότερες περιπτώσεις ανά 10.000 γυναίκες ετησίως) και πνευμονικής εμβολής (σε 8 περισσότερες περιπτώσεις ανά 10.000 γυναίκες ετησίως) σε γυναίκες που λαμβάνουν ΘΟΥ.

Για τις γυναίκες με υστερεκτομή που έλαβαν ΘΟΥ, ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής δεν αυξήθηκε, αλλά αυξήθηκε ο κίνδυνος αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου (13 περισσότερες περιπτώσεις ανά 10.000 γυναίκες ετησίως). Στις γυναίκες που λαμβάνουν ΘΟΥ, μόνο σε όσες έπαιρναν το συνδυασμό οιστρογόνου με προγεστερόνη, ο κίνδυνος καρκίνου του μαστού αυξήθηκε κατά 8 περιπτώσεις ανά 10.000 γυναίκες ετησίως.

Επειδή οι γυναίκες με διαβήτη έχουν ήδη αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων, είναι



ιδιαίτερα σημαντικό να συζητήσουν τα οφέλη και τους κινδύνους της ΘΟΥ με τον γιατρό τους.

Από την άλλη πλευρά όμως, η χρήση ΘΟΥ συσχετίστηκε με μείωση των καταγμάτων του ισχίου και με μείωση της συχνότητας του καρκίνου του παχέος εντέρου. Η ΘΟΥ έχει εγκριθεί για την πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Έχουν υπάρξει μελέτες που υποδηλώνουν ότι τα οιστρογόνα αυξάνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη, η οποία με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Αυτό όμως δεν ισχύει και για τον συνδυασμό οιστρογόνου με προγεστερόνη. Ωστόσο, αυτό το όφελος από μόνο του δεν θεωρείται λόγος για χρήση της ΘΟΥ, καθώς υπάρχουν άλλες ασφαλέστερες επιλογές για την πρόληψη και τη αντιμετώπιση της ινσουλινοαντίστασης, όπως η απώλεια βάρους και η αυξημένη σωματική δραστηριότητα.

Η ορμονική θεραπεία δεν θεωρείται επιλογή για τις γυναίκες που έχουν οι ίδιες ιστορικό καρκίνου του μαστού, ενώ το οικογενειακό ιστορικό δεν αποτελεί αντένδειξη. Επίσης η θεραπεία αυτή δεν είναι συνιστάται για γυναίκες με ιστορικό σοβαρών διαταραχών της πήξης του αίματος ή με ηπατική νόσο όπως και ορισμένες άλλες κακοήθειες.

Υπάρχουν ορισμένα μη ορμονικά φάρμακα έχουν δείξει ότι βελτιώνουν τις εξάψεις και χρησιμοποιούνται σε γυναίκες με σοβαρά συμπτώματα που δεν μπορούν ή δεν επιλέγουν να πάρουν ΘΟΥ. Αυτά τα φάρμακα ανήκουν στις κατηγορίες των αντικαταθλιπτικών, αντιυπερτασικών και νευρολογικών φαρμάκων.

Συμπτώματα από τον κόλπο ή το ουροποιητικό

Στην εμμνόπαυση οι ιστοί του ουροποιητικού συστήματος γίνονται πιο λεπτοί, ξηροί & ανελαστικοί με αποτέλεσμα την βράχυνση της ουρήθρας, την ξηρότητα και τους τραυματισμούς του κόλπου καθώς και μερικές φορές αιμορραγία με τη σεξουαλική δραστηριότητα. Για τον λόγο αυτό αυξάνεται η πιθανότητα ανάπτυξης κολπικών λοιμώξεων, μη λοιμώδους κολπίτιδας (φλεγμονή του κόλπου που δεν προκαλείται από λοίμωξη) και λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος.

Τα τοπικά λιπαντικά μπορούν να παρέχουν προσωρινή ανακούφιση από την ξηρότητα του κόλπου και να βοηθήσουν στη σεξουαλική δραστηριότητα, αλλά δεν αντιστρέφουν τις μακροπρόθεσμες αλλαγές στους ιστούς που προκύπτουν από την απώλεια των οιστρογόνων. Οι κολπικές ενυδατικές κρέμες μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της κολπικής ξηρότητας, όπως

κνησμό και κάψιμο, αλλά και αυτές δεν παρέχουν οιστρογόνα στους ιστούς και επομένως δεν αντιμετωπίζουν την υποκείμενη αιτία της κολπικής ξηρότητας. Η χρήση τοπικά κολπικών προϊόντων που περιέχουν οιστρογόνο, όπως κρέμα, δισκίο ή δακτύλιο, από την άλλη μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση των αλλαγών στην περιοχή και να βελτιώσει τα συμπτώματα. Αν όμως υπάρχει λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος αυτή θα πρέπει να αντιμετωπιστεί με αντιβιοτικά. Το κολπικό οιστρογόνο δεν έχει τους ίδιους κινδύνους με τη ΘΟΥ, επειδή δεν εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος σε σημαντικές ποσότητες.

Αύξηση βάρους

Οι γυναίκες από την φύση τους είναι επιρρεπείς στη συσσώρευση σωματικού λίπους σε συγκεκριμένες περιοχές, είτε έχουν διαβήτη είτε όχι και αυτό οφείλεται στις ορμόνες που χαρακτηρίζουν το γυναικείο φύλο. Το λίπος συνήθως εναποτίθεται



πρώτα στους μηρούς και τους γλουτούς, στη συνέχεια στο στομάχι, ακολουθούμενο από το άνω μέρος του σώματος και τους βραχίονες. Οι γυναίκες όμως με διαβήτη τύπου 2 ή με μεταβολικό σύνδρομο συσσωρεύουν λίπος κυρίως στην κοιλιά.

Υπάρχουν όμως και ορισμένες επιλογές του τρόπου ζωής που μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένο σωματικό λίπος. Η παράλειψη γευμάτων και οι αυστηρά ολιγοθερμιδικές δίαιτες μπορούν στην πραγματικότητα να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους μακροπρόθεσμα, αναγκάζοντας το σώμα να επιβραδύνει το μεταβολισμό του για να χρησιμοποιήσει πιο αποτελεσματικά τις θερμίδες που του παρέχονται. Το κλειδί για την απώλεια βάρους, επο-



μένως, είναι να τρώτε σε τακτικά προγραμματισμένα γεύματα, να επιλέγετε υγιεινά τρόφιμα που περιέχουν δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα και λαχανικά, να μειώνετε την πρόσληψη λίπους και να καταναλώνετε μικρότερες ποσότητες φαγητού.

βοηθήσει στον καλύτερο έλεγχο διαβήτη σας.

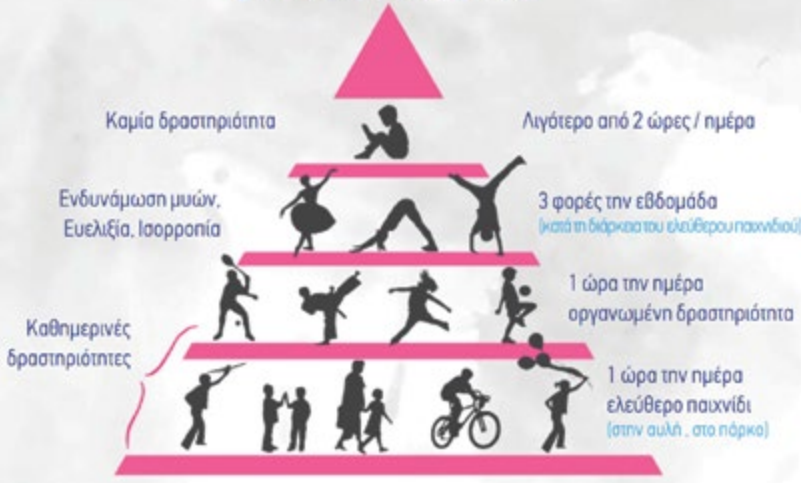
Ένα μοναδικό ταξίδι

Ίσως το σημαντικότερο πράγμα που μπορεί να κάνει μια γυναίκα στην περιεμμηνόπαυση είναι να ακούσει και να σεβαστεί το σώμα της. Όπως ακριβώς ο διαβητής απαιτεί ένα εξατομικευμένο σχέδιο ελέγχου, έτσι και η εμπειρία κάθε γυναίκας με την εμμηνόπαυση είναι μοναδική.



Επειδή είναι αναμενόμενο να αντιμετωπίσετε κάποιες δυσκολίες στον έλεγχο της γλυκόζης στην περίοδο αυτή, η τήρηση ενός τακτικού προγράμματος στην παρακολούθηση της γλυκόζης, η τακτική άσκηση και οι σωστές διατροφικές συνήθειες μπορούν να προσφέρουν σημαντική βοήθεια στον τελικό σκοπό. Επίσης χρησιμοποιώντας τεχνικές χαλάρωσης για τη μείωση του άγχους και ο καλός και επαρκής ύπνος μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν τα συμπτώματά σας είναι σοβαρά και επηρεάζουν δραματικά την ποιότητα ζωής σας.

Ουσιαστικές φυσικής άσκησης



Η απώλεια ακόμη και 10 - 20 κιλών μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε καλύτερα τα επίπεδα της γλυκόζης, καθώς και να βελτιώσετε την αρτηριακή σας πίεση και την υγεία της καρδιάς. Η αύξηση της σωματικής άσκησης μπορεί να βοηθήσει σε όλους αυτούς τους στόχους και είναι καλή για τον έλεγχο του διαβήτη αλλά και την υγεία της καρδιάς σας, ακόμη και αν δεν χάσετε βάρος.

Αντισύλληψη σε γυναίκα με Σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1

Η αντισύλληψη στον διαβήτη τύπου 1 ήταν πάντα ένα δύσκολο θέμα, με πολλές διαφωνίες. Οι ορμόνες όπως είναι γνωστό επηρεάζουν την γλυκόζη αίματος, αλλά με διαφορετικό συχνά τρόπο σε κάθε γυναίκα. Έτσι αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να είναι εντελώς λάθος για ένα άλλο.

Ακολουθούν μερικές στρατηγικές για την καλύτερη εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης:

- Βάλτε μικρούς στόχους. Εάν δεν ασκείστε καθόλου, αρχίστε με περπάτημα για 5 με 10 λεπτά, τρεις ημέρες την εβδομάδα. Αυξήστε τον χρόνο και την απόσταση σας σταδιακά.
- Κάντε μια δραστηριότητα που σας αρέσει. Δοκιμάστε το περπάτημα, το κολύμπι, τις ασκήσεις στο νερό, τη χρήση ποδηλάτου γυμναστικής, τη γιόγκα ή το Pilates. Κάνοντας περισσότερα από ένα είδη άσκησης σας βοηθάει να αποφύγετε τη ρουτίνα της άσκησης.
- Ασκηθείτε με παρέα για καλύτερη παρακίνηση.
- Καταγράψτε τη δραστηριότητα σας, τόσο ως κίνητρο όσο και για να δείτε τα αποτελέσματα της άσκησης στα επίπεδα γλυκόζης.
- Ενεργοποιηθείτε στην καθημερινότητά σας. Μία βόλτα μετά το μεσημεριανό γεύμα και η χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα, είναι απλές και καλές επιλογές.
- Κάντε άσκηση 1-2 ώρες μετά το φαγητό. Αυτό θα



Ας δούμε ποιες μπορεί να είναι οι επιλογές για τον έλεγχο των γεννήσεων σε



σχέση με τον διαβήτη.

Ενδομητρικό Σπιράλ

Οι διάφοροι τύποι σπιράλ μπορεί να επηρεάσουν το σώμα διαφορετικά.

- Ο πρώτος τύπος είναι από χαλκό, εισάγεται από το γιατρό σας και μπορεί να διαρκέσει μέχρι και δέκα χρόνια. Ο χαλκός σκοτώνει τα σπερματοζωάρια, εμποδίζοντας έτσι την εγκυμοσύνη.
- Ο άλλος τύπος είναι από πλαστικό και περιέχει λεβονοργεστρέλη, μία ορμόνη ανάλογη της προγεστερόνης και μπορεί να διαρκέσει μέχρι πέντε χρόνια. Μπορεί να επηρεάσει τη γλυκόζη του αίματος και να προκαλέσει την εμφάνιση ακμής, αύξηση σωματικού βάρους και αλλαγές στη διάθεση.



Τα σπιράλ δεν συνιστώνται για γυναίκες με συχνές λοιμώξεις. Οι γυναίκες με απορυθμισμένο διαβήτη είναι πιο ευαίσθητες σε λοιμώξεις, οπότε είναι σημαντικός ο άριστος έλεγχος του πριν αποφασίσετε την τοποθέτηση του σπιράλ.

Δακτύλιος

Ο δακτύλιος είναι μια συσκευή που εισάγεται στον κόλπο και μένει εκεί για τρεις εβδομάδες. Στη συνέχεια αντικαθίσταται αφήνοντας μία εβδομάδα χωρίς δακτύλιο. Οι ορμόνες από το δακτύλιο απορροφώνται τοπικά στον κόλπο, παρακάμπτοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος, με αποτέλεσμα την μικρότερη δυνατή επίδραση στη ρύθμιση του διαβήτη.

Διάφραγμα σε συνδυασμό με σπερματοκτόνο αλοιφή

Οι συσκευές φραγμού είναι ασφαλείς για τις γυναίκες με διαβήτη, καθώς δεν περιέχουν ορμόνες, ωστόσο τα σπερματοκτόνα που χρησιμοποιούνται σε μερικές από αυτές μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν φραγμοί πηκτωμάτων και αφρού χωρίς τα σπερματοκτόνα, αλλά έχουν μικρότερη αποτελεσματικότητα.

Αντισυλληπτικά χάπια

Τα αντισυλληπτικά χάπια περιέχουν συνθετικά οιστρογόνα και προγεστερόνη, που μπορεί να επηρεάσουν τη ρύθμιση του διαβήτη σας. Έτσι είναι

σημαντικό να έχετε κατά νου ότι μπορεί να αλλάξουν οι ανάγκες σας σε ινσουλίνη.

Το χάπι δεν συνιστάται για γυναίκες με στεφανιαία νόσο, με διαταραχές της πήξης, με αρτηριακή υπέρταση, καπνίστριες ή με ηλικία άνω των 35 ετών.

Πλεονεκτήματα των αντισυλληπτικών φαρμάκων

- Μεγάλο ποσοστό επιτυχίας (99,95% με σωστή χρήση)
- Βελτιώνουν τα συμπτώματα δυσμηνόρροιας, προεμμηνορυσιακό σύνδρομο, ακμή.
- Μειώνουν τον κίνδυνο για καλοήθεις παθήσεις του μαστού.
- Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ενδομητρίωσης.



- Μειώνουν τον κίνδυνο για την εμφάνιση καρκίνου των ωοθηκών και του ενδομητρίου.
- Βοηθούν στη αντιμετώπιση

των κύστεων των ωοθηκών.

Μειονεκτήματα των αντισυλληπτικών φαρμάκων

- Η αποτελεσματικότητά εξαρτάται από τη σωστή καθημερινή χρήση



τους.

- Αυξάνουν τις πιθανότητες θρομβοεμβολικών επεισοδίων σε γυναίκες με προδιάθεση ή σε καπνίστριες
- Το 3% των γυναικών που λαμβάνουν αντισυλληπτικό χάπι εμφανίζει αρτηριακή υπέρταση, που υποχωρεί μετά τη διακοπή της αγωγής.
- Αυξάνουν (σε μικρό βαθμό) την πιθανότητα για εμφάνιση καρκίνου ή προκαρκινικών νεοπλασιών στον τράχηλο της μήτρας.
- Αυξάνουν το ποσοστό χολολιθιάσεων, καθώς και του ηπατοκυτταρικού καρκίνου.
- Έχουν κατηγορηθεί ως τερατογόνοι παράγοντες για το αναπτυσσόμενο έμβρυο.

Το χάπι της επόμενης μέρας

Το χάπι αυτό δεν συνιστάται συχνά για γυναίκες με διαβήτη, λόγω της μεγάλης ποσότητας των ορμονών που απελευθερώνεται ταυτόχρονα. Οι γυναίκες που το δοκίμασαν ανέφεραν μεγάλες διακυμάνσεις του σακχάρου.

Μύθοι και αλήθειες για την αντισύλληψη



Πιθανότητα κύησης στον 1ο χρόνο χρήσης:

Μέθοδος	Συνήθης χρήση	Σωστή χρήση
Χωρίς αντισύλληψη	85%	85%
Αντισυλληπτικό χάπι	8%	0.3%
Διάφραγμα	21%	5%
Προφυλακτικό (αντρικό)	18%	2%
Ενδομήτριο σπείραμα χαλκού	0.8%	0.6%
Ορμονικό ενδομήτριο σπείραμα	0.2%	0.2%
Κολπικός δακτύλιος	9%	0.3%
Διάφραγμα και σπερματοκτόνο	12%	6%
Διακεκομμένη επαφή	27%	4%
Μέθοδος των σταθερών ημερών	~12-25%	~1-9%



Τα αντισυλληπτικά χάπια παχιάνουν.

Η αύξηση βάρους που παρατηρείται κατά τους πρώτους μήνες λήψης οφείλεται στην κατακράτηση υγρών και όχι στην αύξηση του λίπους. Η περίπτωση να επηρεαστεί ο μεταβολισμός, είναι εξαιρετικά σπάνια και αντιμετωπίζεται αλλάζοντας χάπι.

Το ποτό δεν επηρεάζει την αποτελεσματικότητα των χαπιών.

Αν καταναλώνετε συχνά μεγάλες ποσότητες οινοπνεύματος, επιβαρύνετε το συκώτι σας, όπου μεταβολίζονται και τα χάπια και έτσι επηρεάζεται η απόδοσή τους.

Είναι πιο δύσκολο να μείνω έγκυος όταν σταματήσω τα αντισυλληπτικά.

Η λήψη των αντισυλληπτικών δεν εμποδίζει μια μελλοντική εγκυμοσύνη, δεν επηρεάζει τη γονιμότητα και δεν προκαλεί ανωμαλίες στον κύκλο.

Αν δεν πάρω μία ημέρα το χάπι, θα μείνω έγκυος.

Αν είστε στις πρώτες ημέρες του κύκλου, υπάρχει πιθανότητα να γίνει ωορρηξία. Αν όμως, είστε στις τελευταίες ημέρες, οι πιθανότητες μειώνονται. Πάντως, για να έχει αποτέλεσμα η μέθοδος, πρέπει να

το παίρνετε καθημερινά και την ίδια ώρα. Αν το ξεχάσετε, τότε καλύτερα να χρησιμοποιήσετε και δεύτερη μέθοδο αντισύλληψης (π.χ. προφυλακτικό) για την επόμενη εβδομάδα, ενώ θα εξακολουθήσετε να παίρνετε κανονικά το χάπι.

Το «τράβηγμα» είναι αποτελεσματικό.

Όσο προσεκτικοί και αν είστε, η μέθοδος αυτή δεν σας εγγυάται τίποτα. Μάλιστα, το ποσοστό αποτυχίας της μπορεί να φτάσει το 35%.

Το προφυλακτικό προστατεύει απόλυτα.

Η αλήθεια είναι ότι το ποσοστό επιτυχίας του προφυλακτικού φτάνει το 95% και είναι η μόνη μέθοδος που προφυλάσσει τόσο από μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη όσο και από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Πρέπει, όμως, να το χρησιμοποιείτε σωστά (υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες στις συσκευασίες), γιατί διαφορετικά το ποσοστό αποτυχίας του φτάνει το 15%.

Τα δύο προφυλακτικά είναι καλύτερα από το ένα.

Δεν πρέπει να καταφεύγετε σε αυτή τη λύση, γιατί τελικά μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό. Είναι πολύ πιο εύκολο να γλιστρήσει το ένα ή και τα δύο προφυλακτικά. Άλλωστε, τα προφυλακτικά νέας γενιάς είναι πολύ ανθεκτικά.



Δεν θα μείνω έγκυος, αν κάνω σεξ κατά τη διάρκεια της περιόδου.

Αν και λίγες, είναι ωστόσο υπαρκτές οι πιθανότητες να μείνετε έγκυος στη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως. Φροντίστε, λοιπόν, να παίρνετε ακόμα και τότε τα απαραίτητα μέτρα.

Τα σπερματοζωάρια ζουν μερικές ώρες.

Τα σπερματοζωάρια έξω από το σώμα ζουν όσο παραμένει υγρό το σπέρμα. Μέσα στο σώμα της γυναίκας, όμως, ζουν από μερικές ώρες μέχρι και 4 ημέρες. Αυτό φυσικά εξαρτάται από την ποιότητά τους, αλλά και από το περιβάλλον του κόλπου και της μήτρας. Έτσι, τα σπερματοζωάρια που υπάρχουν στον κόλπο μερικές ημέρες πριν από την ωορρηξία, μπορεί κατά την ωορρηξία να γονιμοποιήσουν το ωάριο.

Είναι λύση το «χάπι της επόμενης μέρας»;

Το «χάπι της επόμενης μέρας» δεν αποτελεί μέσο αντισύλληψης και χρησιμοποιείται μόνο όταν υπάρχει ανάγκη. Η λήψη του πρέπει να γίνεται μέσα σε 72 ώρες από την επικίνδυνη επαφή και όσο πιο σύντομα το πάρετε τόσο μειώνονται οι πιθανότητες μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Αν όμως χρειαστεί να το ξαναπάρετε σε σύντομο διάστημα, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι υπάρχει το ενδεχόμενο να προκληθεί κάποια διαταραχή, για παράδειγμα στην περίοδό σας

(αιμορραγία).

Και μην ξεχνάτε...

Απευθυνθείτε στο γιατρό σας για οποιοδήποτε πρόβλημα. Είναι ο μόνος που μπορεί να σας λύσει τις απορίες και να σας βοηθήσει να επιλέξετε την καλύτερη για εσάς μέθοδο αντισύλληψης.





Δράσεις του συλλόγου μας!

Γράφει: Ο Αθανασίου Σπύρος

Επειδή οι δράσεις θα πρέπει να αναδεικνύονται και να κοινοποιούνται σε όλους, σας δίνουμε μια μικρή γεύση των δράσεων του συλλόγου μας, το εξάμηνο Ιανουάριος – Ιούνιος 2018. Ελπίζουμε στις επόμενες δράσεις μας να είστε όλοι κοντά μας! Ακόμη σημαντικότερο μάλιστα είναι να μας προτείνετε δράσεις εσείς, τα μέλη μας!

1. Εκπαίδευση - ενημέρωση σχολικών νοσηλευτών. (09/02/2018)

Στις 09/02/2018, στον χώρο του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ιωαννίνων, ο Σύλλογός μας σε συνεργασία με τον κ. Ευσταθίου, εκπρόσωπο της Δ/σης Εκπαίδευσης, Περιφέρειας Ηπείρου, πραγματοποιήσαμε μια πολύ όμορφη και εποικοδομητική ημερίδα ενημέρωσης και εκπαίδευσης των σχολικών νοσηλευτών Ν. Ιωαννίνων. Την δράση αυτή υποστήριξαν επιστημονικά οι κ.κ. Στυλιανός Τίγκας, Χρήστος Ζησίδης, Φωτεινή Πότση και Βίκυ Γεωργούκα τους οποίους ευχαριστούμε θερμά για την συμβολή τους. Μετά το πέρας της ημερίδας χορηγήθηκαν βεβαιώσεις στους σχολικούς νοσηλευτές.





2. Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας 11/02/2018

Σε ζεστό κλίμα και όμορφη ατμόσφαιρα, στα γραφεία του συλλόγου μας έγινε η ετήσια γενική συνέλευση και η καθιερωμένη κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας. Ευχή όλων μας, την επόμενη χρονιά να κάνουμε μια καλύτερη εκδήλωση, καθώς ο σύλλογός μας θα εορτάζει τα 25 χρόνια ζωής!!



3. Event παρουσίασης νέων τεχνολογιών – ενημέρωσης με την συνεργασία της Roche. (12/02/2018)

Το απόγευμα της 12/02/2018, με την ευγενική συνεργασία της Roche, οργανώσαμε στα γραφεία του συλλόγου μας ένα μικρό δρώμενο ενημέρωσης για τον διαβήτη τύπου 1, καθώς και παρουσίαση νέων τεχνολογιών (μετρητής σακχάρου και app), ιδιαίτερα χρήσιμων για την διαχείριση του διαβήτη τύπου 1.



4. Συμμετοχή στην γενική συνέλευση της ΕΛ.Ο.ΔΙ. και στην κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας. (25/02/2018)

Αντιπρόσωποι του συλλόγου μας, στις 25/02/2018, στα γραφεία της Ελληνικής Ομοσπονδίας για τον Διαβήτη, στην Αθήνα, συμμετείχαν στις εργασίες της γενικής συνέλευσης, η οποία αποφάσισε και για τροποποιήσεις του καταστατικού της ΕΛΟΔΙ. Ανταλλάχθηκαν απόψεις και εμπειρίες με τους εκπροσώπους των λοιπών συλλόγων ανά την Ελλάδα που απαρτίζουν την ΕΛΟΔΙ και κόπηκε και η πρωτοχρονιάτικη πίτα.

Πανεπειρωτική Ένωση
για το
νεανικό Διαβήτη

ΗΜΕΡΙΔΑ
ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

ΘΕΜΑΤΑ:
- ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ (ΔΡ. ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΜΠΙΝΑ)
- ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ (ΜΙΡΕΛΛΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ)
- ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΜΜΗΝΟΠΛΑΣΗ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ (ΔΡ. ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΑ ΓΡΥΠΑΙΟΥ)

ΤΕΤΑΡΤΗ 7 ΜΑΡΤΙΟΥ
ΛΕΣΧΗ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΡΟΥΡΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ (Λ.Α.Φ.Ι.)
ΩΡΑ 18:30

ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΣΤΑΣΗ ΤΩΝ:
ΘΑ ΔΩΘΟΥΝ ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ



5. Ημερίδα αφιερωμένη στην υγεία της γυναίκας. (07/03/2018)

Με μια ημερίδα αφιερωμένη στο ωραίο φύλλο, υποδέχτηκε ο σύλλογός μας την παγκόσμια ημέρα της γυναίκας. Έτσι στις 07/03/2018, σε μια γεμάτη με όμορφες παρουσίες – κυρίως – αίθουσα, στην Λέσχη Φρουράς Αξιωματικών Ιωαννίνων, έλαβε χώρα μια εξαιρετικά επιτυχημένη ενημερωτική ημερίδα, με θέματα που αφορούσαν τις γυναίκες σε σχέση με τον διαβήτη σε πολλές από τις φάσεις της ζωής τους (αντισύλληψη, κύηση, θηλασμός και εμμηνό-

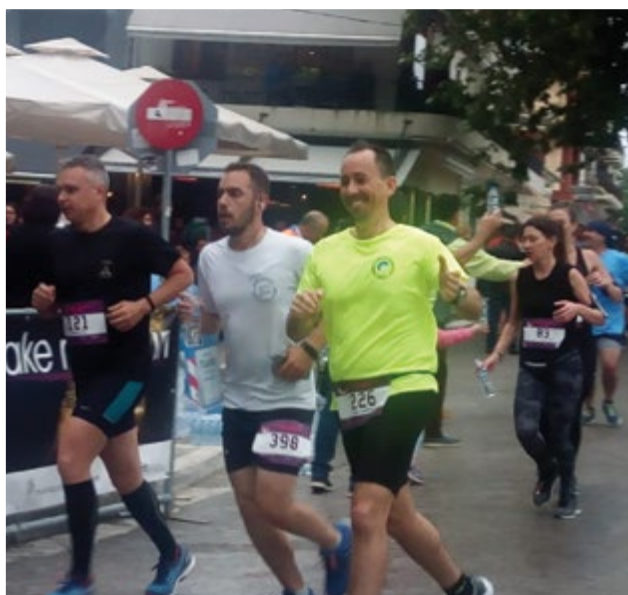
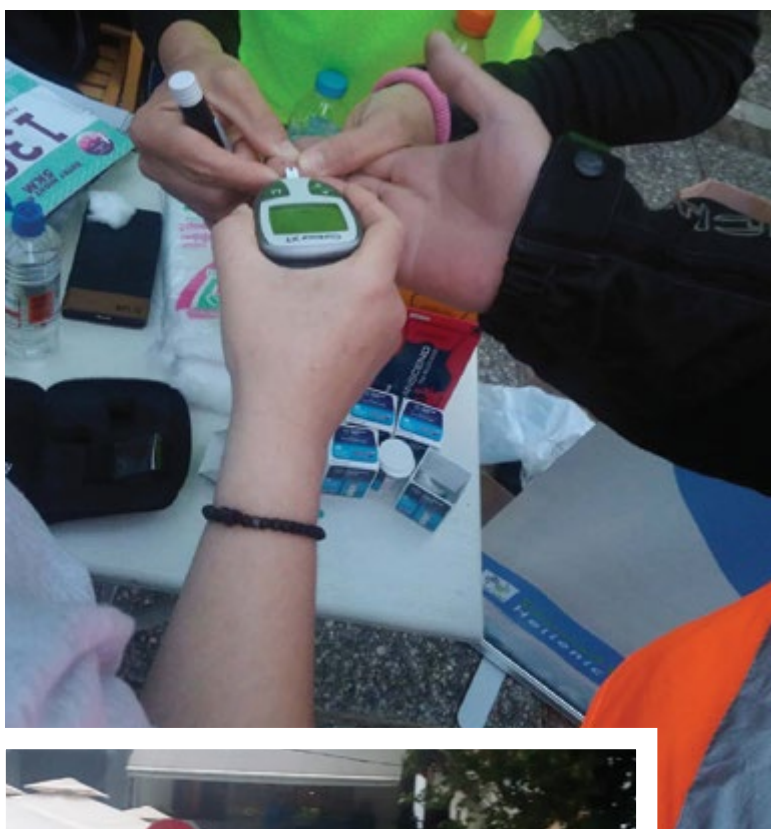


παυση). Την εκδήλωση συντόνισε ο κ. Αγαθοκλής Τσατσούλης, ο οποίος ως γνωστόν είναι δεμένος με την ιστορία του συλλόγου μας από την ίδρυσή του. Τις επιστημονικές τους γνώσεις κι εμπειρίες μοιράστηκαν μαζί μας οι Χριστοδούλα Γρυπαίου, Ελένη Καραμπίνα και Μιρέλια Κυριάκου.



6. Συμμετοχή στο Ioannina half marathon. Νυχτερινός ημιμαραθώνιος. (05/05/2018)

Ο σύλλογός μας, αποφάσισε να συνεχίσει την δραστηριοποίησή του σε αθλητικές δραστηριότητες και οργανώσεις, θέλοντας να δείξει σε όλη την κοινωνία ότι τα άτομα με διαβήτη, μπορούν και πρέπει να συμμετέχουν σε όλα. Έτσι, στις 05/05/2018, πολλά μέλη, αλλά και φίλοι του συλλόγου μας συμμετείχαμε στην διαδρομή των 5χλμ. (και ένας αθλητής στα 21χλμ.!!!) στον νυχτερινό ημιμαραθώνιο, δίνοντας την δική μας νότα, κάνοντας μετρήσεις σακχάρου σε δρομείς και κοινό και συμμετέχοντας με μπλουζάκια του συλλόγου που έφεραν το σύνθημα "Living with diabetes". Πρέπει όλοι να καταλάβουν ότι ζούμε με τον διαβήτη και κάνουμε τα πάντα με αυτόν.



Ποιο είναι το πρόβλημα όταν επαναχρησιμοποιούμε βελόνες ινσουλίνης;



Μεγέθυνση εικόνας μιας νέας βελόνας

Φωτογραφία που δείχνει τον τύπο ζημιάς που μπορεί να προκύψει με την επαναχρησιμοποίηση της βελόνας

Η επαναχρησιμοποίηση βελόνας:

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την επαναχρησιμοποίηση των βελόνων, μιλήστε στον επαγγελματία υγείας ή στον φαρμακοποιό σας.

- Επηρεάζει τον γλυκαιμικό έλεγχο.
- Συμβάλλει στην ανάπτυξη λιποδυστροφίας.
- Αυξάνει τον πόνο κατά την ένεση.
- Επηρεάζει την ακρίβεια της δόσης.
- Προκαλεί κάμψη και θραύση της βελόνας.
- Προκαλεί φραγή της βελόνας.
- Προκαλεί επιμόλυνση

Mayo Clin Proc. ■ September 2016;91(9):1231-1255 ■ <http://dx.doi.org/10.1016/j.mayocp.2016.06.010>
www.mayoclinicproceedings.org

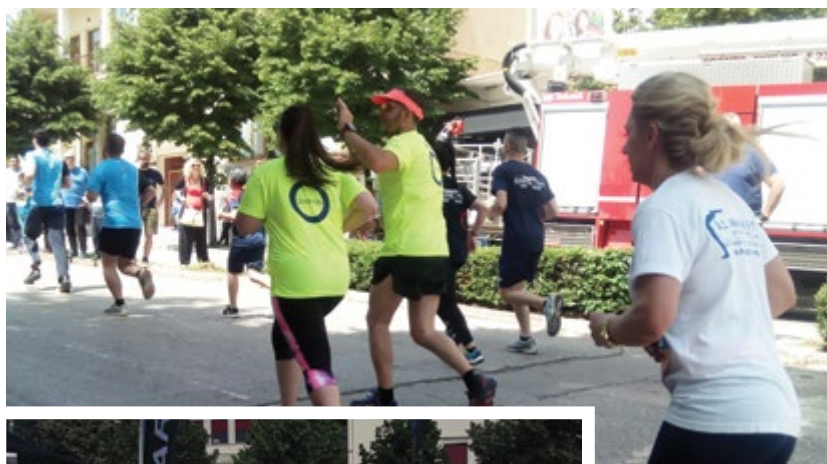


7. Συμμετοχή στο Run Greece Ioannina (20/05/2018)

Πολλές συμμετοχές είχε και αυτήν την χρονιά ο σύλλογός μας, στους καθιερωμένους αγώνες πόλης Run Greece. Πολλά μέλη μας λοιπόν, καθώς και φίλοι συμμετείχαν σε όλες τις κατηγορίες (παιδικός αγώνας, 5χλμ. και 10 χλμ.), δημιουργώντας μια υπέροχη ατμόσφαιρα κι ένα καλό κλίμα, σταθερά «Living with diabetes».

Και σε αυτόν τον αγώνα, είχαμε το δικό μας περίπτερο και κάναμε μετρήσεις σακχάρου σε δρομείς και κοινό.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα πρέπει να δώσουμε για την στήριξή τους σε όλους τους φίλους που έτρεξαν στον αγώνα για να μας στηρίξουν, στα μέλη του Συλλόγου Δρομέων Ιωαννίνων και τον πρόεδρό τους κ. Θεόδωρο Παπαγιάννη που έτρεξαν με τις μπλούζες μας, στον Αντιδήμαρχο Ιωαννίνων κ. Παντελή Κολόκα, ο οποίος έτρεξε με το μπλουζάκι μας και στην κ. Θάλεια Τσώνη για την βοήθειά της με τις μετρήσεις.



Accu-Chek Instant: Πάντα στο πλευρό σας



Ο μετρητής Accu-Chek Instant συγχρονίζεται εύκολα με την εφαρμογή Accu-Chek Connect για να σας υποστηρίξει περισσότερο στην καθημερινή σας ζωή



Το λογότυπο Bluetooth και τα σύμβολα καταπέδιλα είναι καταχωρημένα εμπορικά σήματα που ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και κάθε χρήση τέτοιων σημάτων από τη Roche υπόκειται σε άδεια. Η Apple και το λογότυπο της Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρημένα στις ΗΠΑ και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι σήμα υπηρέτησης της Apple Inc., καταχωρημένο στις ΗΠΑ και σε άλλες χώρες. Η επωνυμία Google Play και το λογότυπο Google Play αποτελούν εμπορικά σήματα της Google LLC.

Περισσότερη υποστήριξη όταν τη χρειάζεστε

- 1** | Αξιοποιείτε στο μέγιστο τα δεδομένα σας με εύχρηστα γραφήματα και στατιστικά στοιχεία¹
- 2** | Διαχειριστείτε τις δόσεις ινσουλίνης με την αξιόπιστη Προτεινόμενη Δόση bolus²
- 3** | Μοιραστείτε άμεσα το αποτέλεσμα της μέτρησης και κρατήστε ενήμερους τους αγαπημένους σας ή τον ιατρό σας



Μάθετε περισσότερα: www.accu-chek.gr

Τα ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT και ACCU-CHEK CONNECT είναι εμπορικά σήματα της Roche.
© 2017 Roche Diabetes Care.

Roche Diagnostics (Hellas) A.E.

Τμήμα εξυπηρέτησης πελατών Accu-Chek: 210 2703700

Δωρεάν γραμμή υποστήριξης (από σταθερό): 800 11 71000

¹ Hinnen AD, et al. J Diabetes Sci Technol. 2015; 9:239-301
² Ziegler R et al. Diabetes Care. 2013; 36(11): 3613 - 9

ak 1715/1712



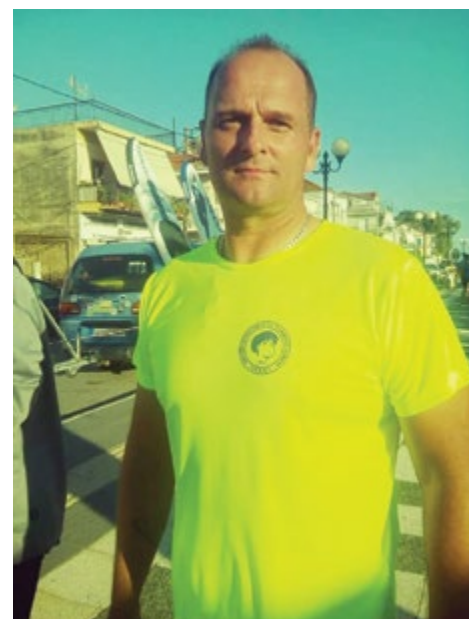
8. Συμμετοχή στο Βίκος Street Relays. Σκυταλοδρομίες δρόμου (09/06/2018)

Για πρώτη φορά, είχαμε συμμετοχή σαν σύλλογος και σε ποιομαδικό αγώνισμα, με συμμετοχές στο Βίκος Street Relays (σκυταλοδρομίες δρόμου).



9. Ταξίδι της μπλουζας μας «Living with Diabetes».

Πολλοί είναι οι φίλοι μας που με το μπλουζάκι του συλλόγου μας συμμετέχουν σε διάφορες αθλητικές διοργανώσεις, μεταδίδοντας το μήνυμά μας: «Ζούμε με τον διαβήτη»!!!



Lilly

DIABETES

Προσωπικές λύσεις για κάθε μέρα



52 LD DK 3_2018 CONVEY



ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ - ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε. 15ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 14564 Κηφισιά ΤΗΛ.: 210 6294600 Fax: 210 6294610, Τ.Θ. 51288
Για παραγγελίες: ΤΗΛ.: 210 6294629 Fax: 210 6294630 e-mail: orders@lilly.gr www.lilly.gr



Τα μπογαλάκια του διαβήτη!!!



Ένας μίνι οδηγός επιβίωσης

Το καλοκαίρι είναι ήδη εδώ και οι περισσότεροι σχεδιάζουμε τις αποδράσεις – εξορμήσεις μας.

Σπύρος Αθανασίου

Πολλές φορές όμως, δεν σχεδιάζουμε σωστά και βρισκόμαστε προ εκπλήξεων, συνήθως δυσάρεστων, έχοντας ξεχάσει κάτι να πάρουμε μαζί (ρούχο, εσώρουχο, φωτογραφική κτλ.). Καμιά φορά μάλιστα, ξεχνάμε ακόμη σημαντικότερα πράγματα – εγώ το έχω πάθει περισσότερες από μία φορές – (ινσουλίνες, βελόνες κτλ.) και βρισκόμαστε σε μια κατάσταση που ή θα πρέπει να χαλάσουμε όλα τα σχέδια που είχαμε κάνει ή με κόπο και ίσως και αρκετό χρήμα αναπληρώσουμε ό,τι ξεχάσαμε.

Ο πιο σίγουρος και σωστός τρόπος να αποφύγουμε όλα αυτά τα δυσάρεστα είναι να οργανώσουμε σωστά, να φτιάξουμε μια λίστα την οποία θα διπλοτσεκάρουμε και να ετοιμάσουμε πριν από τα δικά μας, τα μπογαλάκια του γλυκού μας συντρόφου, του διαβήτη.

Για να γίνει πιο εύκολη αυτή η δουλειά αυτό το καλοκαίρι, αλλά και κάθε εποχή που σκεφτόμαστε να κάνουμε μια εξόρμηση, σας έχουμε ετοιμάσει μια εύκολη σειρά οδηγιών

- Ινσουλίνη και αντιδιαβητικά φάρμακα. Υπολογίστε να πάρετε διπλάσια ποσότητα από ότι χρειάζεστε κανονικά.
- Βασικά αναλώσιμα (βελόνες, πένες, σύριγγες, σκαριφιστήρες κτλ.) Επίσης θα πάρετε μεγαλύτερη ποσότητα από ότι υπολογίζετε ότι θα χρειαστείτε.
- Αναλώσιμα αντλίας και συστήματος συνεχούς καταγραφής γλυκόζης. Εννοείται πως και από αυτά παίρνετε περισσότερα από ότι κανονικά χρειάζεστε.
- Μετρητή και ταινίες μέτρησης γλυκόζης και κετονών. Καλό θα είναι να έχετε και δεύτερο μετρητή μαζί σας, σε περίπτωση που πάθει κάποια βλάβη ο ένας.
- Γλυκαγόνο και δισκία ή τζελ (ή άλλο παρεμφερές μέσο) για την αντιμετώπιση των υπογλυκαιμιών
- Κάποιο έντυπο από γιατρό, καθώς και κάποια ταυτότητα, καρτελάκι κτλ. το οποίο θα αναγράφει ότι πάσχετε από σακχαρώδη διαβήτη και θα περιέχει χρήσιμα τηλέφωνα επικοινωνίας (ιατρού, συγγενών κτλ.)

Σημαντικό είναι όλα τα παραπάνω να τα έχετε

σε σε κάποια αποσκευή η οποία θα είναι κοντά σας και εύκολα προσβάσιμη

Ιδιαίτερα σημαντικά είναι και τα ακόλουθα κατά περίπτωση:

Αν δεν ταξιδεύετε με κάποια δική σας παρέα ενημερώστε κάποιον (υπάλληλο, οδηγό, αεροσυνοδό, συννεπιβάτη κτλ. ότι είστε άτομο με διαβήτη)

Δώστε σημασία στην σωστή διατήρηση των φαρμάκων (ινσουλίνες ειδικά) και προστατεύστε τα από ακραίες θερμοκρασίες, ήλιο κτλ.

Ακολουθήστε βασικούς κανόνες υγιεινής (πλύσιμο χεριών πριν την μέτρηση ή την ένεση), ακόμη και αν είστε κάπου που δεν έχετε τις ανέσεις (κατασκήνωση, ελεύθερο κάμπινγκ κοκ.)

Προστατεύστε τα πόδια σας.

Αποφύγετε να περπατάτε ξυπόλυτοι οπουδήποτε. Μεγάλη σημασία

πρέπει να δοθεί και στον αριθμό των υποδημάτων και καλτσών, ώστε να μπορείτε να αλλάζετε συχνά παπούτσια και κάλτσες.

Αν ταξιδεύετε με πλοίο έχετε μαζί χαπάκι για την ναυτία, καθώς οι εμετοί μπορεί να μας απορυθμίσουν.

Φάρμακα για περιπτώσεις διάρροιας θα πρέπει επίσης να είναι εύκαιρα.

Σε κάθε μέρος όπου πηγαίνετε, φροντίστε να μάθετε πού μπορείτε να βρείτε βασική ιατρική βοήθεια (νοσοκομείο, κέντρο υγείας ιατρείο) και μάθετε τα τηλέφωνα ανάγκης.

Ενημερώνετε τον γιατρό σας και αν είναι εφικτό προσαρμόστε την αγωγή (δόσεις ινσουλίνης ή χαπιών κτλ.), ανάλογα με την δραστηριότητα που θα έχετε. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό από πριν, φροντίστε να το ρυθμίσετε κατά την διάρκεια του ταξιδιού.

Πάντως όπως και να έχει, απλά με έναν καλό προγραμματισμό και ίσως λίγη υπευθυνότητα και βάση στην οργάνωση, ότι ταξίδι και να κάνουμε, όπου και να πάμε, ότι εποχή και να'ναι, με ότι μέσο και αν φύγουμε, με καλή διάθεση και λίγη τύχη θα περάσουμε καλά!

Καλές διακοπές σε όλους!



Σαρώστε εδώ
για να πάρετε
ένα δωρεάν δείγμα
Transcend
Glucose Gell!



ΑΝΕΒΑΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ!

ΓΛΥΚΟΖΗ ΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ

Τώρα, έχεις στην τσέπη σου κάθε στιγμή, στο σχολείο, στο παιχνίδι και σε κάθε δραστηριότητα, τον πιο αποτελεσματικό τρόπο να αναπληρώσεις την ενέργεια του οργανισμού σου, καλύτερα από οποιοδήποτε σνακ ή ρόφημα! Ανακάλυψε τη δύναμη του **ζελ γλυκόζης TRANSCEND** σε δυο υπέροχες γεύσεις, φράουλα και πορτοκάλι, που λατρεύουν όλα τα παιδιά!

ΑΔΙΕΥΧΑΙΣΤΟ



Άμεση και ελεγχόμενη αναπλήρωση ενέργειας



Γλυκόζη ταχείας δράσης



Εύκολη χρήση/απορρόφηση σε περιπτώσεις εκτάκτου ανάγκης



Πρακτική συσκευασία, εύκολη μεταφορά

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ



το βήμα της Π.Ε.Ν.ΔΙ.

www.menarinidiabetes.gr

www.glucomen.gr

MENARINI
diagnostics

ελέγχουμε το διαβήτη™



Constantinos
Verginis

Φωτογραφία