

Συνιστώμενα επίπεδα:

Αρτηριακή πίεση	λιγότερο από 130/80 mmHg
Ολική χοληστερόλη	λιγότερο από 4,0 mmol/L
HDL (καλή χοληστερόλη)	περισσότερο από 1,0 mmol/L (καλή χοληστερόλη)
LDL (κακή χοληστερόλη)	λιγότερο από 2,0 mmol/L (κακή χοληστερόλη)
Τριγλυκερίδια	λιγότερο από 2,0 mmol/L

Αν τα επίπεδά σας είναι εκτός αυτών των ορίων, η αλλαγή στη διατροφή και η άσκηση θα σας βοηθήσουν. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να συνταγογραφήσει φάρμακα.

Εξέταση νεφρών

- Κάνετε εξέταση αίματος και ούρων για πρωτεΐνη κάθε χρόνο (μικροαλβουμίνη ούρων).
- Επισκεφτείτε αμέσως το γιατρό σας αν έχετε λοίμωξη νεφρών ή ουρολοίμωξη, για να προλάβετε βλάβη των νεφρών.

Εξέταση ματιών

- Εξετάζετε τα μάτια σας σε ειδικό (οπτομετρικό ή οφθαλμίατρο) τουλάχιστον κάθε δύο χρόνια ή πιο συχνά αν έχετε προβλήματα στα μάτια.



Οι πληροφορίες αυτές δεν θα πρέπει να αντικαταστήσουν τη συμβουλή του γιατρού σας ή της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης του διαβήτη σας. Η οργάνωση Diabetes Australia - Vic συνιστά να επισκεφθείτε το γιατρό σας ή τον εκπαιδευτή σας υγείας για πιο λεπτομερείς πληροφορίες για την υγεία.

- Ο ειδικός για τα μάτια θα ελέγξει για βλάβες στα αιμοφόρα αγγεία που σχετίζονται με το διαβήτη (διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια), οίδημα της ωχράς κηλίδας και καταρράκτη.
- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αμέσως εάν παρατηρήσετε οποιεσδήποτε αλλαγές στην όρασή σας.

Εξέταση ποδιών

- Ελέγχετε τα πόδια σας καθημερινά για κοψίματα, φουσκάλες ή κόκκινα σημεία.
- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αμέσως εάν παρατηρήσετε πληγές, λοίμωξη ή οποιαδήποτε αλλαγή στο δέρμα σας ή πώς νιώθετε τα πόδια σας.
- Εξετάζετε τα πόδια σας σε ποδίατρο ή εκπαιδευτικό διαβήτη, κάθε 6-12 μήνες.
- Δείτε ποδίατρο για τη θεραπεία των πληγών, κάλων, προβλήματα νυχιών και ποδιών μόλις παρατηρήσετε κάποιο πρόβλημα.



Για πληροφορίες σχετικά με το διαβήτη στη γλώσσα σας, τηλεφωνήστε στο 1300 801 164.

Diabetes Victoria
570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000
f 03 9667 1777
f 03 9667 1778

γραμμή βοήθειας
1300 136 588
mail@diabetesvic.org.au
w www.diabetesvic.org.au
abn 71 005 239 510

support empower campaign

Ζήστε καλά με διαβήτη τύπου 2

Greek



d diabetes
victoria

Ζήστε καλά με διαβήτη τύπου 2

Η ομάδα υγειονομικής φροντίδας του διαβήτη σας περιλαμβάνει το γιατρό σας, εκπαιδευτή διαβήτη, διαιτολόγο, ποδίατρο και οφθαλμίατρο, και μπορεί να περιλαμβάνει ψυχολόγο και ειδικό άσκησης.



Διατηρήστε το διαβήτη σας υπό έλεγχο:

- Κάνοντας ερωτήσεις και ακολουθώντας τη συμβουλή του γιατρού σας και της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης.
- Κρατώντας το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας εντός των επιθυμητών ορίων. Μετρήστε το αίμα σας μία ή δύο φορές την ημέρα σε διαφορετικές ώρες ή σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του εκπαιδευτή σας.
- Κάνοντας εξέταση HbA1c τουλάχιστον κάθε 6 μήνες. Το HbA1c είναι ένα μέτρο ελέγχου της γλυκόζης στο αίμα σας κατά τη διάρκεια των τελευταίων 2-3 μηνών. Για τους περισσότερους ανθρώπους, ο στόχος δεν πρέπει να υπερβαίνει το 7% ή 53 mmol/mol.



Ο στόχος των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα είναι:

πριν τα γεύματα	6–8 mmol/L
δύο ώρες μετά την έναρξη γεύματος	6–10 mmol/L

Αυτοί οι στόχοι είναι μόνο ως οδηγός. Συζητήστε τους στόχους σας με το γιατρό σας ή τον εκπαιδευτή για το διαβήτη. Θα σας συμβουλέψουν για τους στόχους που είναι κατάλληλοι για σας.

Αν είστε υπέρβαροι, ιδιαίτερα γύρω από τη μέση, η απώλεια βάρους θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας. Ακόμη κι αν χάσετε λίγο βάρος, θα βοηθήσει στη μείωση της γλυκόζης του αίματος, της πίεσης και της χοληστερόλης.

Μπορείτε να χάσετε βάρος και να μειώσετε την περιφέρεια της μέσης σας:

- αν ασκείτε συχνότερα
- αν τρώτε υγιεινά τρόφιμα.

Να είστε δραστήριοι!

- Κάντε τουλάχιστον τριάντα λεπτά σωματική δραστηριότητα, όπως γρήγορο περπάτημα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.
- Να μετακινήστε περισσότερο στη διάρκεια της ημέρας και να καθόσαστε λιγότερο.
- Να κάνετε λίγο περισσότερη ενεργητική δραστηριότητα, αν μπορείτε, όπως γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο ή κάνοντας αθλητισμό.
- Να κάνετε ιατρικό έλεγχο πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα άσκησης.



Να τρώτε υγιεινά φαγητά

- Να τρώτε τρία γεύματα την ημέρα - πρωινό, μεσημεριανό και δείπνο.
- Να τρώτε ποικιλία υγιεινών τροφών σε κάθε γεύμα, όπως:
 - 2 μερίδες την ημέρα φρούτα και 5 μερίδες λαχανικά
 - άπαχο κρέας, ψάρι ή κοτόπουλο αντί για λιπαρό κρέας
 - δημητριακά και ψωμί ολικής αλέσεως
 - γάλα, γιαούρτια και τυριά (επιλέξτε προϊόντα με «μειωμένα λιπαρά»)
 - να πίνετε άφθονο νερό.
- Να τρώτε λιγότερα φαγητά που είναι λιπαρά ή έχουν πολύ αλάτι.
- Να περιορίσετε τα τρόφιμα και ποτά που έχουν πολλή ζάχαρη.

- Να τρώτε μικρότερες μερίδες.
- Αν πίνετε αλκοολούχα ποτά, μην πίνετε περισσότερα από δύο κανονικά ποτά την ημέρα. Προσπαθήστε να αποφεύγετε τελείως το αλκοόλ για αρκετές ημέρες κάθε εβδομάδα.



Μην καπνίζετε - αν καπνίζετε, προσπαθήστε να το κόψετε

Καλέστε την Quitline στο 137 848 για υποστήριξη.

Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία των ματιών σας, στις κνήμες και στα πόδια, στην καρδιά, στον εγκέφαλο και στα νεύρα του σώματός σας. Συνήθως δεν υπάρχουν συμπτώματα μέχρι η βλάβη να είναι σοβαρή.

Να επισκέπτεστε το γιατρό σας τακτικά για εξέταση του διαβήτη σας

- Να εξετάζετε την αρτηριακή σας πίεση κάθε τρεις μήνες.
- Να κάνετε εξέταση χοληστερόλης κάθε χρόνο.

