

# «Σακχαρώδης διαβήτης: Μέτρα πρόληψης για τον χειμώνα», από τον Άγγελο Κλείτσα, Ειδικό Παθολόγο – Διαβητολόγο και το yourdoc.gr!

Οι καιρικές συνθήκες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά διάφορες χρόνιες νόσους όπως ο [σακχαρώδης διαβήτης](#). Η διαχείριση του διαβήτη θα μπορούσε να χαρακτηριστεί πρόκληση τον χειμώνα, λόγω των κρυολογημάτων και της γρίπης, αλλά και των αλλαγών στη διατροφή και την άσκηση.

Ο ασθενής θα πρέπει να μην είναι εκτεθειμένος για πολύ καιρό σε πολύ έντονο κρύο, καθώς μπορεί να κάνει το αίμα πιο παχύρρευστο και πιο επιρρεπές στην πήξη. Υπάρχουν πάντως ορισμένες προφυλάξεις που μπορούν να ληφθούν.

## **Κρύο και γρίπη**

Τα χέρια θα πρέπει να πλένονται πιο συχνά, ενώ –εφόσον είναι δυνατό– να γίνεται και εμβολιασμός έναντι της γρίπης. Οι άρρωστοι θα πρέπει να καταναλώνουν πολλά υγρά, να μετρούν το σάκχαρο συχνότερα και να φροντίζουν να μένουν ζεστοί.

Τα πόδια είναι σημαντικό να είναι ζεστά και προστατευμένα με άνετα παπούτσια και κάλτσες.

Οι συσκευές αυτοελέγχου θα πρέπει να προστατεύονται. Η συσκευή αυτοελέγχου της γλυκόζης στο αίμα και η αντλία ινσουλίνης να διατηρούνται σε κανονική θερμοκρασία. Η ιδανική θερμοκρασία για μετρητές και ταινίες είναι από 18 έως 30°C.

## **Άσκηση**

Ο ασθενής θα πρέπει να αναζητήσει τρόπους για να ασκείται

καθημερινά, περπατώντας σε κάποιο τοπικό εμπορικό κέντρο ή να ασκηθεί σε γυμναστήριο.

Μαθήματα γυμναστικής σε ομάδες όπως εκείνα της κολύμβησης μπορούν να βοηθήσουν.

Δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν στο σπίτι, όπως ισομετρικές ασκήσεις, ανυψώσεις στα πόδια ή τα χέρια την ώρα της τηλεόρασης ή ακούγοντας μουσική είναι επίσης σημαντικές. Ακόμη, εάν ο ασθενής είναι σε θέση, θα μπορούσε να περπατήσει πάνω και κάτω τις σκάλες στο σπίτι του.

## **Διατροφή**

Σε γενικές γραμμές οι διαβητικοί θα πρέπει να λαμβάνουν υπ" όψιν πόσα γλυκά και λιπαρά τρόφιμα καταναλώνουν. Καλό είναι να προτιμούν περισσότερα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά που είναι στην εποχή τους. Όσον αφορά το αλκοόλ θα πρέπει να υπάρχει μέτρο, ενώ αν λαμβάνεται ινσουλίνη, είναι καλύτερο να ποθεί μαζί με το φαγητό.

## **Υπογλυκαιμία**

Η υπογλυκαιμία είναι η κατάσταση κατά την οποία το σάκχαρο του αίματος πέφτει κάτω από 70ml/dl και μια σειρά από συμπτώματα κάνουν την εμφάνισή τους. Σε αυτά περιλαμβάνονται η πείνα, η εφίδρωση, ο πονοκέφαλος, η ζάλη, η θολή όραση, το τρέμουλο, η ναυτία, η ταχυκαρδία, η υπνηλία, η έλλειψη συγκέντρωσης, η νευρική κούραση, η συμπεριφορά μεθυσμένου, η αδυναμία και η ξαφνική κούραση.

Ο ασθενής είναι πάντα καλό να έχει δισκία γλυκόζης ή άλλη θεραπεία υπογλυκαιμίας άμεσα διαθέσιμη, ανεξάρτητα από την περίοδο του χρόνου.

## **Προστασία από ακραίες θερμοκρασίες**

Η υγρασία δεν μπορεί να προστεθεί στο δέρμα, ωστόσο η απώλειά της μπορεί να αποτραπεί. Ενυδατικές κρέμες που κλειδώνουν μέσα στο δέρμα την υγρασία, αποφυγή του καυτού νερού στο μπάνιο,

καθώς και έλεγχος στα πόδια συχνά για οποιαδήποτε σημάδια πιθανών προβλημάτων μπορούν να βοηθήσουν τον ασθενή.

<http://yourdoc.gr/diavitis-metra-prolipsis-xeimwna/>

**Άγγελος Κλείτσας**

Ειδικός Παθολόγος – Διαβητολόγος

Εθνικής Αντιστάσεως 74 & Αίαντος

Καλαμαριά, 55133

Θεσσαλονίκη

**Τηλ.** 2310 488688

**Κιν.** 6946061863

**Email ad.** info@aklitsas.gr