

Ο ρόλος του κλινικού νοσηλευτή στο Διαβητολογικό Κέντρο

ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

Με Σακχαρώδη Διαβήτη, νοσηλεύτρια Ά
παθολογικής και διαβητολογικού κέντρου
Ά Παθολογικής

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μεταβολική ασθένεια η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία) και διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης, είτε ως αποτέλεσμα ελαττωμένης έκκρισης ινσουλίνης είτε λόγω ελάττωσης της ευαισθησίας των κυττάρων του σώματος στην ινσουλίνη.

Οι κύριοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη είναι ο διαβήτης τύπου 1, ο διαβήτης τύπου 2, ο διαβήτης της κύησης.

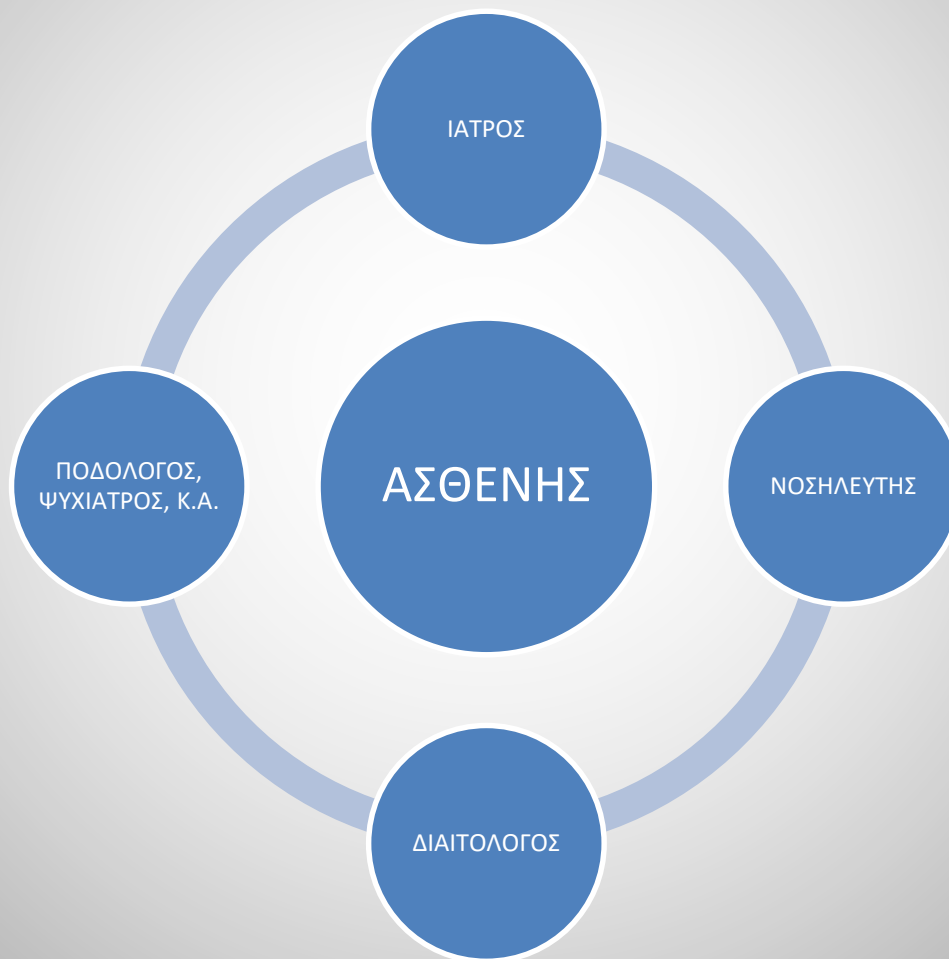
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

DIABETES

KNOW THE SYMPTOMS



ΟΜΑΔΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ



Τα άτομα με Σ.Δ. εκπαιδεύονται από την εξειδικευμένη νοσηλεύτρια:

- Πώς να μετρούν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα; (αυτοέλεγχος)
- Πώς να ρυθμίζουν την σωστή δόση και να κάνουν την ένεση **ινσουλίνης** (σε ποιο σημείο του σώματος και η σχέση της με το γεύμα) ;
- Πώς να χρησιμοποιούν σωστά την **αντλία** ινσουλίνης;
- Πώς είναι δυνατό να προληφθεί, ν' αναγνωριστούν τα συμπτώματα και να αντιμετωπιστεί η **υπογλυκαιμία**;
- Πώς πρέπει να περιποιούνται τα **πόδια** τους;
- Ποιές **ασκήσεις** πρέπει να κάνουν;
- Τι πρέπει να προσέχουν σε **ημέρες ασθένειας**;
- Τι πρέπει να έχουν μαζί τους σε **ταξίδια**;

ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

- Ο ΚΥΡΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΘΟΥΝ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ.

ΒΗΜΑ 1^ο

Εναποθέτουμε μπροστά μας όλα τα εξαρτήματα που θα χρειαστούμε:

1. Μετρητής
2. Δοκιμαστικές ταινίες
3. Στυλό μέτρησης
4. Σκαρφιστήρες

ΒΗΜΑ 2^ο

Πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας με νερό και σαπούνι και τα στεγνώνουμε πάρα πολύ καλά.

ΒΗΜΑ 3^ο

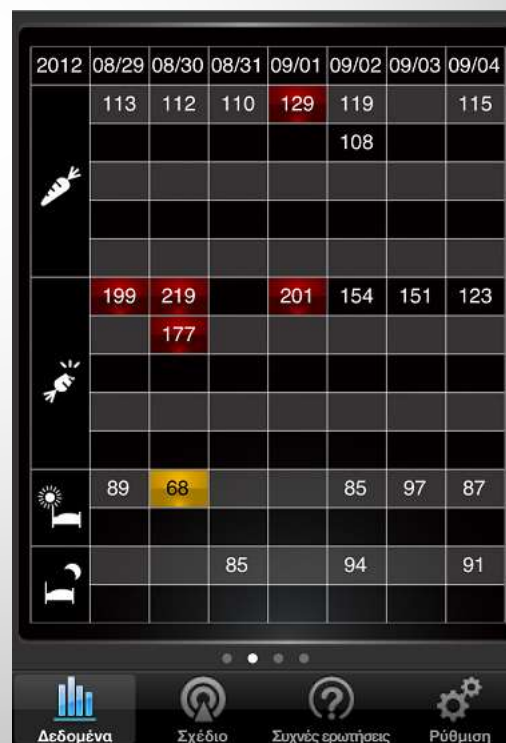
Αφού ετοιμάσουμε το στυλό τρυπήματος, τοποθετήσουμε την ταινία στο μετρητή τότε τρυπάμε το δάκτυλο

ΒΗΜΑ 4^ο

Όταν δείξει την τιμή σακχάρου, αφαιρούμε και απορρίπτουμε ταινία και σκαρφιστήρα.

ΒΗΜΑ 5^ο

Σημειώνουμε την τιμή σακχάρου στο ημερολόγιο αυτοελέγχου.



Flash Monitoring



Εφαρμόστε τον αισθητήρα



Σαρώνετε τον αισθητήρα

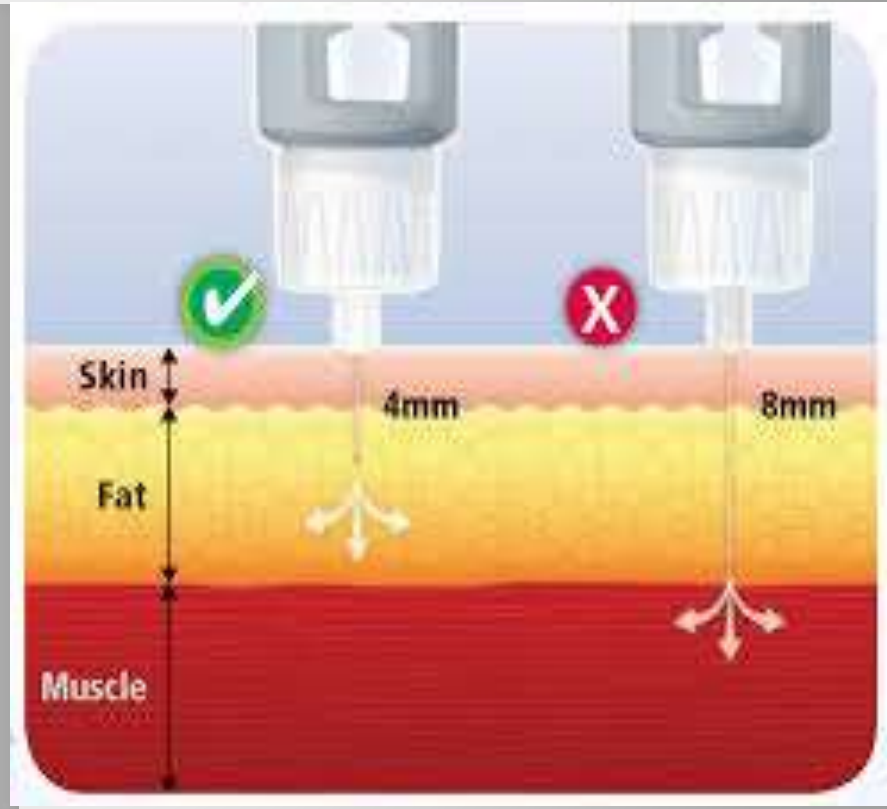
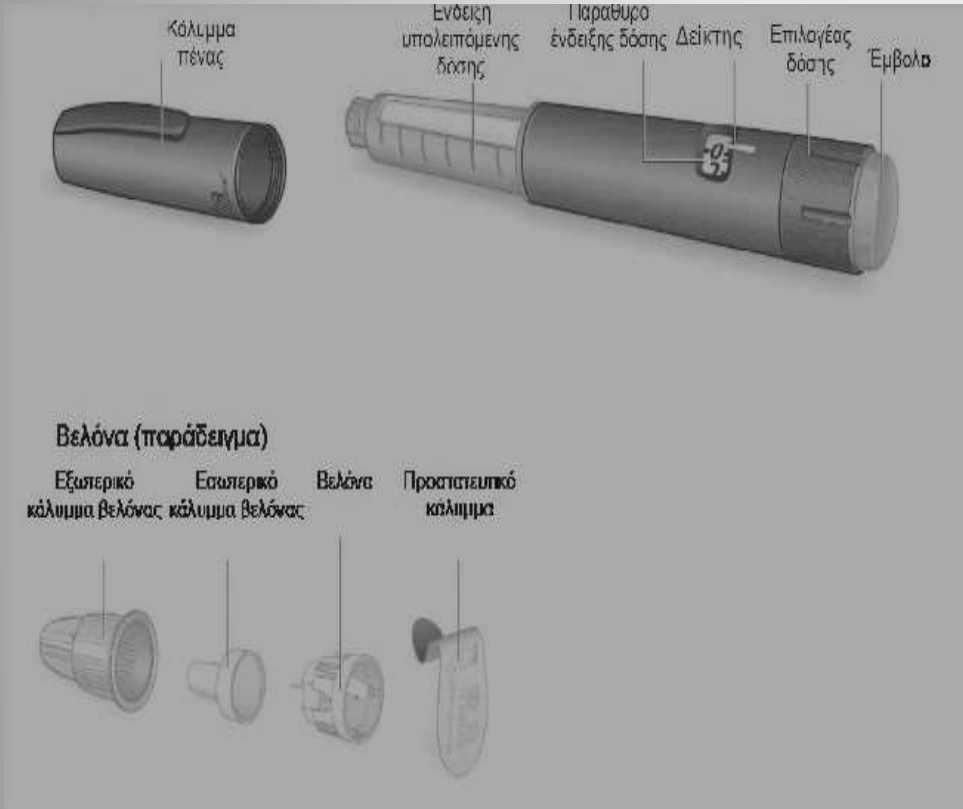


Διαβάστε την ένδειξη

Εκπαίδευση ασθενών για τη χρησιμοποίηση πέννας ινσουλίνης

- ΠΩΣ ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ;
- ΠΟΥ ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ;
- ΠΟΤΕ ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ;

ΠΩΣ ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ Η ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ;



ΠΡΟΣΟΧΗ!!!!!!

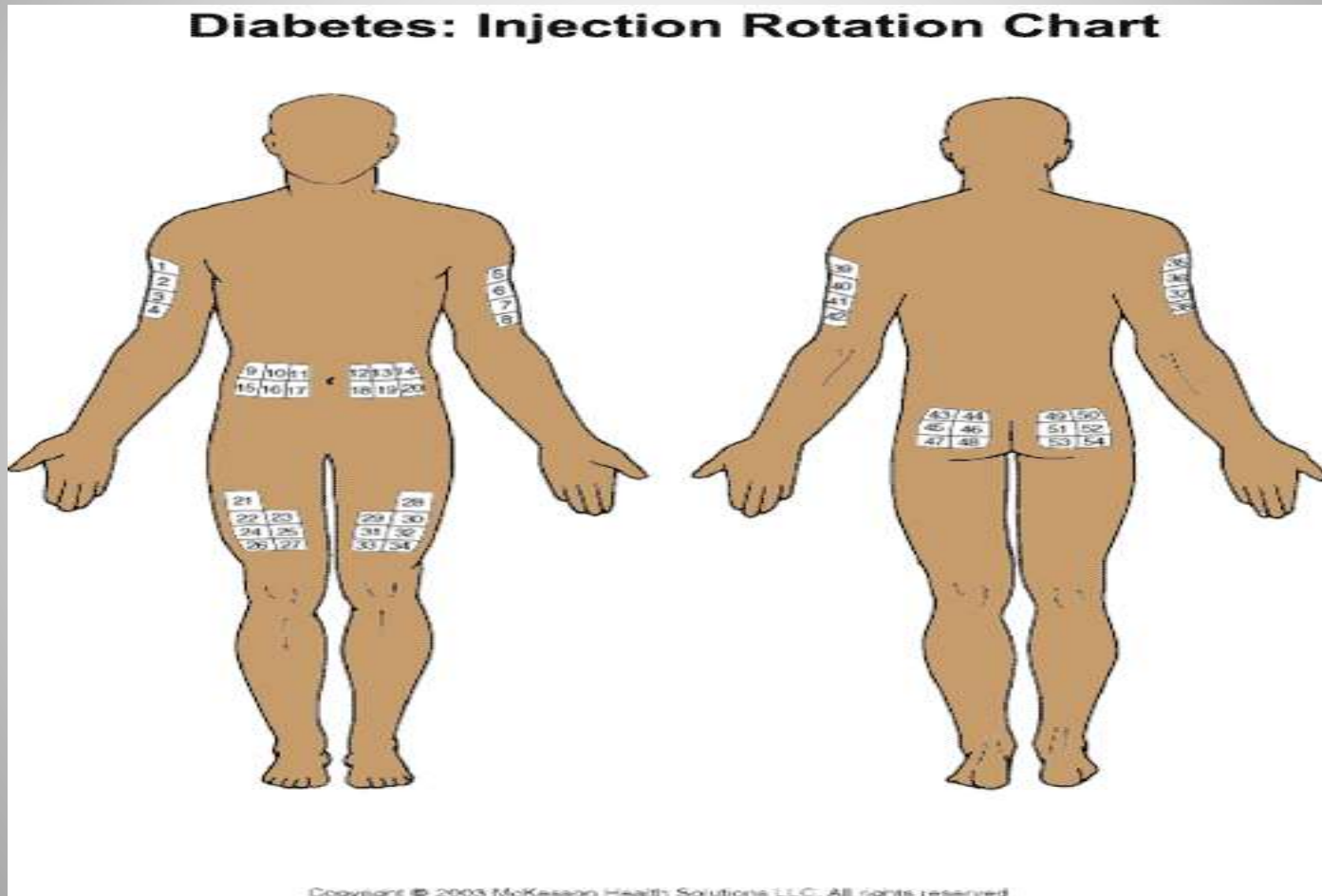


ΛΙΠΟΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ



ΛΙΠΟΑΤΡΟΦΙΑ

ΠΟΥ ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ Η ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ;



ΠΟΤΕ ΧΟΡΗΓΕΙΤΑΙ;

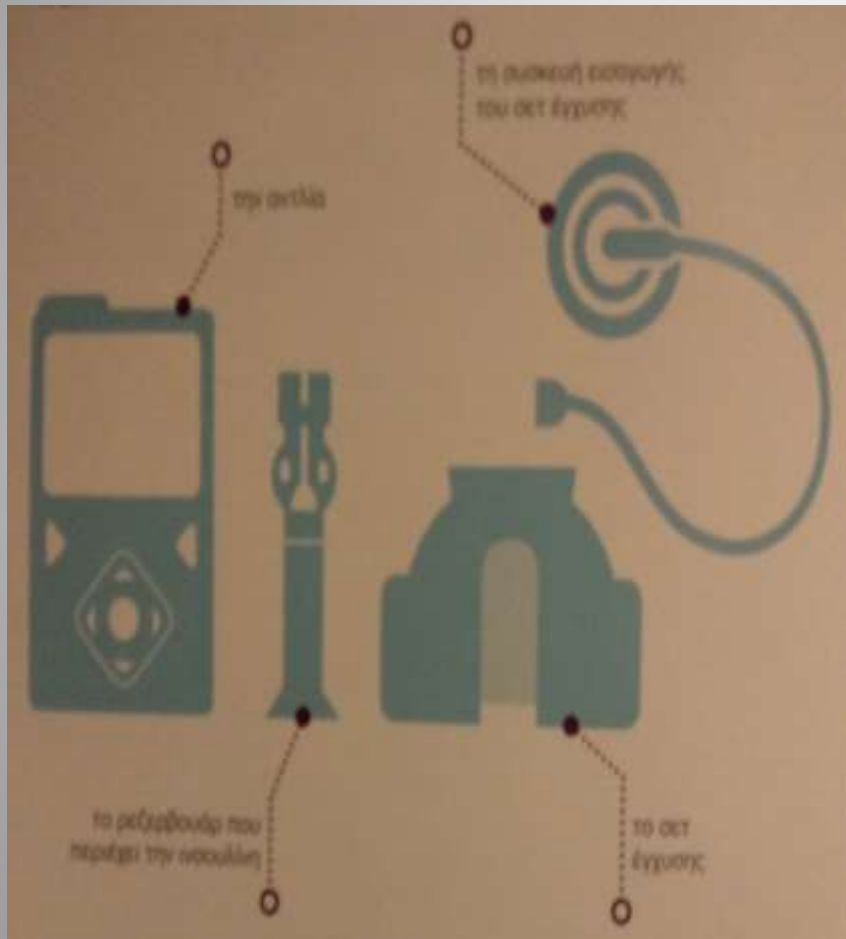
ΤΥΠΟΣ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ	ΦΑΓΗΤΟ
ΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ	10-20 ΛΕΠΤΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΤΗΣ
ΥΠΕΡΤΑΧΕΙΑΣ ΔΡΑΣΗΣ	ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΤΗΣ
ΜΑΚΡΑΣ ΔΡΑΣΗΣ Ή ΒΑΣΙΚΗ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ	ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ - ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΤΗΣ

ΦΥΛΑΞΗ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ

- Διατηρείτε τα κλειστά φιαλίδια ινσουλίνης ή «στυλό» στο ψυγείο (συντήρηση). **ΌΧΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΨΥΞΗ.**
- Αφού ανοιχτεί, η ινσουλίνη μπορεί να διατηρείται σε θερμοκρασία δωματίου (κάτω των 30 βαθμών) για ένα μήνα και μετά πρέπει να απορρίπτεται.
- Η ινσουλίνη μπορεί να μεταφέρεται με ασφάλεια στην τσάντα ή στην τσέπη σας.



ΑΝΤΛΙΕΣ ΕΓΧΥΣΗΣ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ



ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

Η υπογλυκαιμία είναι μια κατάσταση κατά την οποία το σάκχαρο του αίματος πέφτει κάτω από 70mg/dl και μια σειρά από συμπτώματα κάνουν την εμφάνισή τους.

ΠΡΩΙΜΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΟΨΙΜΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
Εφίδρωση	Αδύναμα πόδια
Ελαφριά ζάλη	Ζάλη
Τρέμουλο	Κακή συγκέντρωση
Πείνα	Θολή όραση
Άγχος	Πονοκέφαλος

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ

<<ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ 15>>

- Μετράμε το σάκχαρο και βεβαιωνόμαστε ότι η τιμή είναι κάτω από 70mg/dl.
- Καταναλώνουμε αμέσως 15 γραμ. γρήγορου υδατάνθρακα *.
- Περιμένουμε 15 λεπτά και μετράμε ξανά το σάκχαρο μας. Αν και πάλι είναι κάτω από 70 mg/dl καταναλώνουμε επιπλέον 15 γραμμ. γρήγορου υδατάνθρακα.

Γρήγοροι υδατάνθρακες

είναι εκείνοι οι υδατάνθρακες που ανεβάζουν πολύ γρήγορα το σάκχαρο του αίματος. Τα 15 γραμμ. γρήγορου υδατάνθρακα αντιστοιχούν στα εξής :

1. 15γραμμ. Λευκή ζάχαρη (3 κουτ. του γλυκού ή 1 κουτ. της σούπας ή 2-3 φακελάκια σε ½ ποτήρι νερό)
2. ½ ποτήρι χυμό (120 ml)
3. 3-4 δισκία γλυκόζης (κάθε δισκίο περιέχει 4 γραμ.)
4. 1 αθλητικό ποτό (1 κουτάκι περιέχει περίπου 16 γραμ.)
5. 15 γραμμ. γλυκόζης

Γλυκαγόνη

Για άμεση αντιμετώπιση μιας σοβαρής υπογλυκαιμίας ($\Sigma A < 30 \text{ mg/dl}$) ή απώλεια συνειδήσεως χορηγείται 1mg γλυκαγόνης IM ή SC.

Συνεπώς είναι σημαντικό να μπορούν ν' αναγνωρίσουν τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας οι φίλοι και η οικογένεια, καθώς και να εκπαιδευτούν πώς να την αντιμετωπίσουν.

Φροντίδα των ποδιών για τα άτομα με διαβήτη

Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα τα πόδια τους. Θα πρέπει να πραγματοποιούν πλήρη εξέταση ποδιού κάθε χρόνο. Η σελίδα αυτή δείχνει ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρείτε τα πόδια σας υγιή.



Πλένετε τα πόδια σας με χλιαρό νερό καθημερινά.



Φοράτε καθαρές, μαλακές κάλτσες σωστού μεγέθους.



Στεγνώνετε καλά τα πόδια σας, ειδικά ανάμεσα στα δάχτυλα.



Κρατάτε τα πόδια σας ζεστά και στεγνά. Φοράτε πάντα παπούτσια σωστού μεγέθους.



Διατηρείτε το δέρμα σας μαλακό με ενυδατική κρέμα, αλλά μην εφαρμόζετε την κρέμα ανάμεσα στα δάχτυλα.



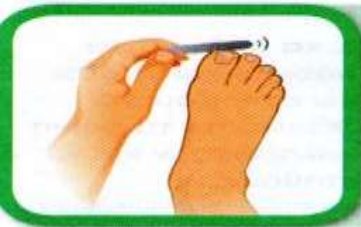
Μην περπατάτε ξυπόλυτοι μέσα ή έξω από το σπίτι.



Παρατηρείτε καθημερινά τα πόδια σας για κοψίματα, μώλωπες, φουσκάλες ή οίδημα. Ενημερώστε αμέσως τον γιατρό σας εάν κάτι δεν σας φανεί φυσιολογικό.



Εξετάζετε τα παπούτσια σας καθημερινά για σκισίματα, χαλίκια, νύχια ή οτιδήποτε άλλο θα μπορούσε να πληγώσει τα πόδια σας.



Ρωτήστε την ομάδα θεραπείας του διαβήτη σας για τον τρόπο φροντίδας των νυχιών των ποδιών.

Φροντίζετε τα πόδια σας. Κινηθείτε. Ο καθημερινός περίπατος με έντονο βήδισμα θα σας κάνει καλό.

Άσκησης για τα πόδια για τα άτομα με διαβήτη

Τα άτομα με διαβήτη είναι πιθανότερο να εκδηλώσουν προβλήματα στα πόδια σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα. Η καθημερινή άσκηση και η αποχή από το κάπνισμα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη σοβαρής βλάβης.

1



Περπατήστε: Περπατάτε με έντονο βήδισμα καθημερινά για μισή με μία ώρα. Προσπαθήστε να αυξάνετε καθημερινά την απόσταση που διανύετε.

2



Γυμναστείτε στις σκάλες: Ανεβαίνετε με έντονο βηματισμό τις σκάλες, πατώντας στις μύτες των ποδιών σας.

3



Τεντώστε τους μύς της γαστροκνημίας (γάμπας): Στηριχθείτε στις παλάμες των χεριών σας στον τοίχο. Κρατήστε τα πόδια σας ανοικτά και τις φτέρνες σας σταθερές στο πάτωμα. Λυγίστε τους αγκώνες σας 10 φορές, κρατώντας την πλάτη και τα πόδια σας σε ίσια θέση.

4



Γυμναστείτε στην καρέκλα: Καθίστε και σηκωθείτε από την καρέκλα έως 10 φορές, κρατώντας τα χέρια σας σταυρωμένα.

5



Γυμναστείτε στις μύτες των ποδιών: Κρατηθείτε από μια καρέκλα και ανασηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας, εναλλάσσοντας τα πόδια.

6



Λυγίστε τα γόνατα: Κρατήστε την καρέκλα. Βάλτε το ένα πόδι μπροστά, όπως στην εικόνα, και κάντε βαθύ κάθισμα, χωρίς να ανασηκώσετε το πέλμα από το έδαφος. Επαναλάβετε 10 φορές. Αλλάξτε πόδι.

7



Σηκωθείτε στις φτέρνες: Σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας και στη συνέχεια στις φτέρνες. Επαναλάβετε 20 περίπου φορές. Ρίξτε όλο το βάρος σας πρώτα στο ένα πόδι και μετά στο άλλο.

8



Κίνηση των ποδιών μπροστά-πίσω: Σταθείτε με το ένα πόδι ελαφρώς ψηλότερα από το άλλο, πατώντας για παράδειγμα πάνω σε ένα βιβλίο. Στηριχθείτε σε μία καρέκλα ή σε ένα τραπέζι και κάντε το άλλο πόδι να συρθεί μπροστά-πίσω 10 φορές. Αλλάξτε πόδι και επαναλάβετε.

9



Χαλαρώστε τα πόδια σας: Καθίστε στο πάτωμα και γείρετε προς τα πίσω στηριζόμενοι στα χέρια σας. Κουνήστε τα πόδια σας μέχρι να χαλαρώσουν και να ζεσταθούν.

Ημέρες ασθενείας

Η ασθένεια μπορεί να προκαλέσει έντονες διακυμάνσεις στο σάκχαρο του αίματος, για αυτό:

- Μετράμε το σάκχαρο του αίματος πιο συχνά
- Διορθώνουμε με ινσουλίνη, αν χρειαστεί
- Ενημερώνουμε την θεραπευτική ομάδα
- Εάν φοράμε αντλία μπορεί να χρειαστεί να κάνουμε προσαρμογή στο βασικό ρυθμό

Ταξίδια/ Εκδρομές

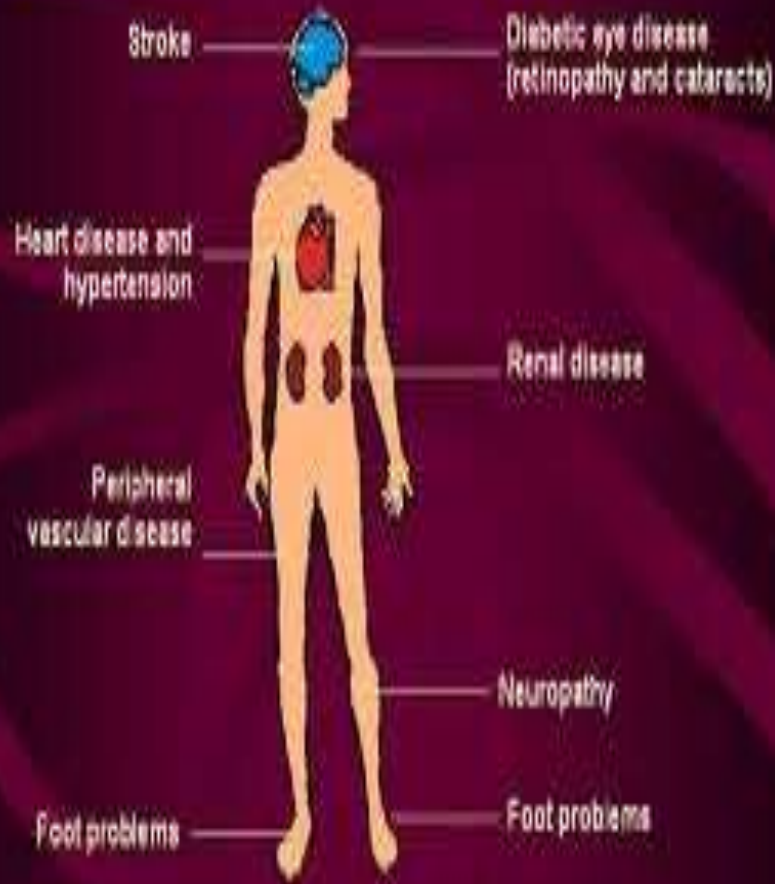
- Μετρητής σακχάρου αίματος και τα αναλώσιμα
- Τα απαραίτητα για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας
- Ινσουλίνες (αν είναι στο θεραπευτικό σχήμα)
- Αναλώσιμα αντλίας (αν χρησιμοποιείται)
- Νερό

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΑΚΡΑΙΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

Diabetes: Complications

Macrovascular

Microvascular



ΜΕΙΩΣΗ 1% ΤΗΣ HbA1C

- ΜΕΙΩΣΗ 20% ΤΗΣ ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑΣ
- ΜΕΙΩΣΗ 21% ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΑΓΓΕΙΟΠΑΘΕΙΩΝ
- ΜΕΙΩΣΗ 43% ΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΗΣ ΑΓΓΕΙΟΠΑΘΕΙΑΣ



Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη
14 Νοεμβρίου



«Οι ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη που γνωρίζουν τα περισσότερα, ζουν και περισσότερο»

E. P. Joslin



Η ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΕΪΝΑΙ ΜΙΑ ΚΑΙ ΕΪΝΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗ