

# ΔΙΑΒΗΤΗΣ & ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Ο **αυτοέλεγχος**  
αποτελεί  
αναπόσπαστο κομμάτι  
της **διαχείρισης**  
του **διαβήτη**



ελέγχουμε  
ΤΟ **διαβήτη**™

Ο αυτοέλεγχος πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του διαβητικού ασθενή προκειμένου να διαχειριστεί το διαβήτη.

Ο τακτικός έλεγχος του σακχάρου είναι σημαντικός:

#### Για εσάς γιατί:

- Σας δίνει την πληροφορία για το πότε το σάκχαρό σας είναι πολύ υψηλό  $\geq 180\text{mg/dl}^*$  ή πολύ χαμηλό  $< 72\text{mg/dl}^*$ .
- Σας δίνει τις πληροφορίες για το πώς αντιδρά ο οργανισμός σας στη θεραπεία, στην άσκηση και στη διατροφή που ακολουθείτε.

#### Για τη θεραπεία με ινσουλίνη γιατί:

- Εξασφαλίζει ότι η δόση ινσουλίνης καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού σας.
- Ελέγχει το σάκχαρό σας μετά το γεύμα.
- Βοηθά στην αποτροπή των επεισοδίων υπογλυκαιμίας.

#### Για τον ιατρό σας γιατί:

- Παρέχει πληροφορίες για τη θεραπεία σας προκειμένου να ρυθμιστεί αποτελεσματικά το σάκχαρό σας.
- Ελέγχει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας σας.

Η κατανάλωση αλκοόλ, η απρογραμματίστη άσκηση, η παράλειψη γευμάτων μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στο σάκχαρό σας. Μπορεί οι υψηλές τιμές σακχάρου να έχουν αντίκτυπο στην υγεία σας στο **μέλλον**, αλλά οι χαμηλές τιμές μπορεί να σας οδηγήσουν **άμεσα** σε υπογλυκαιμία με επικίνδυνες επιπτώσεις για την υγεία σας.

## Για τα άτομα με διαβήτη τύπου 1

### A) Παιδιά - Νέοι

- Θα πρέπει να ρυθμίζουν το σάκχαρό τους μεταξύ 75-144mg/dl\* πριν από το γεύμα και μικρότερο από 180mg/dl\* μετά το γεύμα.
- Δεδομένου ότι κάνουν 2 ή και παραπάνω ινσουλίνες καθημερινά θα πρέπει να προηγείται μέτρηση σακχάρου πριν τα γεύματα και το βράδυ πριν τον ύπνο.
- Σε περιόδους όπου υπάρχει αδιαθεσία θα πρέπει να πραγματοποιούνται τουλάχιστον 4 μετρήσεις σακχάρου προκειμένου να ελέγχεται αποτελεσματικά το σάκχαρο.

### B) Ενήλικες

- Θα πρέπει να ρυθμίζουν το σάκχαρό τους μεταξύ 75-126mg/dl\* πριν το γεύμα και μικρότερο από 162mg/dl\* μετά το γεύμα.
- Οι καθημερινές ενδεδειγμένες μετρήσεις σακχάρου είναι 2-4 και εξαρτώνται από τη θεραπεία αλλά και από τα χαρακτηριστικά του εκάστοτε ατόμου.
- Σε περιπτώσεις αδιαθεσίας ή αρρυθμιστου σακχάρου απαιτούνται περισσότερες μετρήσεις.

## Για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2

Τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 θα πρέπει να μετρούν το σάκχαρό τους συστηματικά είτε κάνουν θεραπεία με χάπια είτε με ινσουλίνη και να ρυθμίζουν το σάκχαρό τους μεταξύ 75-126mg/dl\* πριν το γεύμα και μικρότερο από 153mg/dl\* μετά το γεύμα. Η συχνότητα των μετρήσεων εξαρτάται από:

- Τη θεραπεία που ακολουθείτε.
- Αν το σάκχαρο είναι αρρυθμιστο.
- Περιπτώσεις αδιαθεσίας όπου απαιτείται συστηματικός έλεγχος του σακχάρου για να μην απορρυθμιστεί.
- Τον τρόπο ζωής (άσκηση, διατροφή) προκειμένου να αποφεύγονται επεισόδια υπογλυκαιμίας.

**Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και η ρύθμιση του σακχάρου του εξαρτάται από τον τύπο του διαβήτη που έχει, τη θεραπεία του και άλλα ατομικά χαρακτηριστικά του.**

Μόνο μέσω του αυτοελέγχου του σακχάρου μπορείτε να μειώσετε δραματικά τις μεσοπρόθεσμες αλλά και τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία σας.

Εφόσον διατηρείτε το σάκχαρό σας σε φυσιολογικά επίπεδα προστατεύετε τα μάτια, τα νεφρά και τα πόδια σας.

Εφόσον ελέγχετε τη χοληστερίνη σας προστατεύετε την καρδιά σας, ενώ ελέγχοντας την πίεσή σας προστατεύετε και την καρδιά και τα νεφρά σας.

**Η βάση της διαχείρισης του διαβήτη είναι ο τακτικός & συστηματικός αυτοέλεγχος του σακχάρου**

Ο παρακάτω πίνακας περιγράφει τι σημαίνουν οι μετρήσεις σακχάρου και προτεινόμενες ενέργειες ανά περίπτωση

Η μέτρηση του σακχάρου	Τι σημαίνει	Προτεινόμενες ενέργειες
Το σάκχαρό σας είναι μεταξύ 75mg/dl* και 126 mg/dl* πριν από γεύμα	Το σάκχαρό σας είναι εντάξει	Καμία
Το σάκχαρό σας είναι κάτω από 72 mg/dl*	Το σάκχαρό σας είναι χαμηλό	Πιείτε ένα χυμό, φάτε μια μπάρα δημητριακών, περιμένετε 15 λεπτά και μετρηθείτε πάλι
<b>Τύπου 1</b> Αν το σάκχαρό σας είναι πάνω από 162 mg/dl* 2 ώρες μετά το γεύμα <b>Τύπου 2</b> Πάνω από 153 mg/dl* 2 ώρες μετά το γεύμα	Το σάκχαρό σας είναι υψηλό	Αν περιστασιακά το σάκχαρό σας είναι πάνω από 162 mg/dl* δεν υπάρχει πρόβλημα, αν όμως το σάκχαρό σας είναι συνέχεια πάνω από 162 mg/dl* τότε πρέπει να συμβουλευτείτε το ιατρό σας

(\* ) Οι παραπάνω τιμές είναι ενδεικτικές. Να συμβουλευέστε πάντα το ιατρό σας προκειμένου να σας δοθούν οι δικόι σας προσωπικοί στόχοι.

Οι πληροφορίες που παρέχονται στο παρόν φυλλάδιο είναι για γενική ενημέρωση και σε καμία περίπτωση δεν δύνανται να αντικαταστήσουν τις συμβουλές / οδηγίες του ιατρού σας.  
Για οποιοδήποτε θέμα υγείας θα πρέπει να συμβουλευέστε πρώτα τον ιατρό σας.

**Ζούμε καλά και είμαστε καλά. Η θετική ενέργεια είναι πηγή ζωής και υγείας.**



μέλος του φαρμακευτικού ομίλου the MENARINI Group [έδρα Φλωρεντία, Ιταλία]

Λεωφ. Βουλιαγμένης 575, 16451 Αργυρούπολη  
Γραμμή Εξυπηρέτησης: 801 11 44400 (210 9950 600 από κινητό)  
e-mail: inform@menariniagnostics.gr, www.menariniagnostics.gr

Η μέτρηση του σακχάρου είναι το ήμισυ της προσπάθειας διαχείρισης του διαβήτη. Το άλλο μισό είναι να γνωρίζεις κανείς τι σημαίνει η κάθε μέτρηση σακχάρου και τι να κάνει...



Πληροί τις απαιτήσεις του ISO 15197:2013 2η έκδοση

Η βάση της διαχείρισης του διαβήτη είναι ο τακτικός & συστηματικός αυτοέλεγχος μέσω του μετρητή σακχάρου & κετονών, **Glucomen® Lx Plus\***

- **Μέγιστη αξιοπιστία**
- **Ακρίβεια > 98%**
- **Άριστη επαναληψιμότητα**
- **Αυτόματος έλεγχος του όγκου του δείγματος**
- **Ευκολία στη χρήση**

**ενημερωθείτε για το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΝΟΜΙΩΝ**