



Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι ο διαβήτης τύπου 2;

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια πάθηση κατά την οποία το σώμα δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει σωστά την **ινσουλίνη** (ορμόνη που μεταφέρει τη ζάχαρη στα κύτταρα), με αποτέλεσμα το **σάκχαρο στο αίμα να παραμένει υψηλό**. Με σωστή αντιμετώπιση η νόσος ελέγχεται και αποφεύγονται σοβαρές επιπλοκές.

Τιμές σακχάρου — τι σημαίνουν

Φυσιολογικό	Προδιαβήτης	Διαβήτης
Νηστείας: <100 mg/dL 2ώρες μετά φαγητό: <140	Νηστείας: 100–125 2ώρες μετά: 140–199	Νηστείας: ≥126 2ώρες μετά: ≥200
HbA1c < 5,7%	HbA1c 5,7–6,4%	HbA1c ≥ 6,5%

Τι μπορείτε να κάνετε

1	Παίρνετε τα φάρμακά σας κανονικά Μην τα διακόψετε χωρίς να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας
2	Μετράτε το σάκχαρό σας Σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού — κρατήστε ημερολόγιο μετρήσεων
3	Προσέξτε τη διατροφή σας Μειώστε τη ζάχαρη, τα λευκά αλεύρια και τα επεξεργασμένα τρόφιμα
4	Κάντε τακτική άσκηση 30 λεπτά περπάτημα ημερησίως βοηθά σημαντικά στον έλεγχο του σακχάρου
5	Ελέγχετε τα πόδια σας καθημερινά Αναζητήστε πληγές, ερυθρότητα ή μούδιασμα — ο διαβήτης επηρεάζει την κυκλοφορία
6	Κάντε τακτικούς ελέγχους HbA1c κάθε 3–6 μήνες, οφθαλμολόγο και νεφρολόγο ετησίως

⚠ Υπογλυκαιμία (χαμηλό σάκχαρο)

Σάκχαρο < 70 mg/dL
Συμπτώματα: τρόμος, ιδρώτας, ζαλάδα, πείνα
Φάτε αμέσως 15g ζάχαρης (π.χ. χυμό)

⚠ Υπεργλυκαιμία (υψηλό σάκχαρο)

Σάκχαρο > 300 mg/dL
Συμπτώματα: δίψα, πολουουρία, κόπωση
Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας αμέσως

