

Σακχαρώδης διαβήτης: Χρήσιμες συμβουλές για τις διακοπές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ζέστη και η υγρασία των καλοκαιρινών μηνών μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά διάφορες χρόνιες νόσους όπως ο σακχαρώδης διαβήτης. Τα άτομα που παίρνουν φάρμακα όπως διουρητικά, φάρμακα για την πίεση ή για άλλες επιπλοκές του διαβήτη, βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν επιπλοκές με τη ζέστη και να μην το καταλάβουν. Ειδικά σε περιπτώσεις καύσωνα, τα άτομα με διαβήτη πρέπει να παίρνουν ιδιαίτερες προφυλάξεις για να αποφύγουν επιδείνωση της υγείας τους.

Αν εσείς ή κάποιος δικός σας έχει διαβήτη, διαβάστε μερικές απλές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

Προσέχετε την αφυδάτωση. Τα άτομα με διαβήτη έχουν αυξημένο κίνδυνο αφυδάτωσης το καλοκαίρι, ιδιαίτερα αν το σάκχαρο τους δεν βρίσκεται υπό έλεγχο. Το αυξημένο σάκχαρο αυξάνει την διούρηση και μπορεί να επιδεινώσει την αφυδάτωση. Πίνετε πολύ νερό, τσάι και λεμονάδα χωρίς ζάχαρη, ανθρακούχο νερό με γεύσεις φρούτων και αποφύγετε τους χυμούς και τα αναψυκτικά με πολύ ζάχαρη και την πολύ καφεΐνη

Αποφύγετε το αλκόολ. Η πρόσληψη αλκοόλ εκτός από το ότι μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση, μπορεί και να επηρεάσει και την ικανότητα του σώματος να αποβάλει θερμότητα, να προκαλέσει μεγάλες διακυμάνσεις στα επίπεδα σακχάρου και να αυξήσει τον κίνδυνο για υπογλυκαιμία.

Προσέξτε τα πόδια σας! Τα άτομα με διαβήτη συχνά πάσχουν από νευροπάθεια στα άκρα- συμπτώματα μουδιάσματος, πόνου, βάρους στα κάτω άκρα- γεγονός που τα βάζει σε κίνδυνο για δημιουργία τραυμάτων που δεν μπορούν να επουλωθούν γρήγορα και έτσι μπορεί να δημιουργηθούν διαβητικά έλκη. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού αποφεύγετε να φοράτε πολύ ανοιχτά παπούτσια, ιδίως στην παραλία, και ποτέ μην περπατάτε ξυπόλητοι. Προσέχετε επίσης την πολύ ζεστή άμμο και το ζεστό πάτωμα γύρω από τις πισίνες. Ελέγχετε τα πόδια σας καθημερινά για πιθανούς τραυματισμούς. Αν έχετε κάποιο τραυματισμό επικοινωνήστε με τον ιατρό σας.

Προσέχετε τα τσιμπήματα από έντομα τα οποία μπορεί να είναι μολυσμένα και να σας δημιουργήσουν πληγή. Βάζετε πάντα εντομοαπωθητικό.

Προσέξτε ιδιαίτερα τη φύλαξη των φαρμάκων σας, της ινσουλίνης αλλά και των ταινιών μέτρησης σακχάρου. Τα φάρμακα θα πρέπει να βρίσκονται σε μέρος δροσερό (έως 28-30 βαθμούς C), σκιερό, χωρίς υγρασία.

Η ινσουλίνη είναι εξαιρετικά ευαίσθητη σε υψηλές θερμοκρασίες και πρέπει να την κρατάτε στο ψυγείο. Μην την βάζετε στη κατάψυξη, σε σημείο που χτυπάει ο ήλιος ή στο ντουλαπάκι του αυτοκινήτου όταν ταξιδεύετε. Αν βρίσκεστε για ώρα εκτός σπιτιού ή ταξιδεύετε, διατηρήστε τη σε ειδική θήκη με παγοκύστη για να μην εκτεθεί σε υψηλή θερμοκρασία. Η κρύα ινσουλίνη μπορεί να είναι επώδυνη γι' αυτό ζεστάνετε λίγο με τα χέρια σας το φυαλίδιο πριν κάνετε την ένεση, αν την είχατε στο ψυγείο. Αν η ινσουλίνη που κάνετε είναι διαφανής (Actrapid, Humalog, Novolog, Apidra, Lantus, Levemir), βεβαιωθείτε ότι παραμένει έτσι.

Ντυθείτε κατάλληλα. Όταν η υγρασία είναι αυξημένη, πρέπει να φοράμε ρούχα που επιτρέπουν την εξάτμιση του ιδρώτα και την αποβολή θερμότητας. Αποφύγετε τα συνθετικά και στενά ρούχα.

Προσέχετε την έκθεση στον ήλιο και τη ζέστη. Προγραμματίστε τις δραστηριότητες σας για τις πιο δροσερές ώρες της ημέρας. Προτιμήστε μέρη με κλιματισμό, όπως εμπορικά κέντρα για τα ψώνια σας.

Προσέχετε τη υπογλυκαιμία αν κατά τη διάρκεια των διακοπών η δραστηριότητα σας αυξάνεται. Ειδικά αν κολυμπάτε για πολύ ώρα ή κάνετε άλλες δραστηριότητες

στις διακοπές (όπως ποδήλατο, κανό) ίσως χρειαστεί να μειώσετε την δόση της ινσουλίνης σας ή και κάποιων φαρμάκων.

Ελέγχετε το σάκχαρο σας συχνά, τουλάχιστον 4 φορές την ημέρα. Οι ακραίες θερμοκρασίες, η αυξημένη δραστηριότητα και η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσουν σημαντικές αλλαγές στα επίπεδα του σακχάρου και πρέπει να το παρακολουθείτε.

Έχετε πάντα μαζί σας νερό και ταμπλέτες γλυκόζης για πιθανή υπογλυκαιμία.

Πλένετε συχνά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι για να αποφύγετε έκθεση σε ιούς που παρουσιάζουν έξαρση το καλοκαίρι, όπως οι εντεροϊοί.

Μάθετε να αναγνωρίζετε συμπτώματα ηλίας και πως να την αντιμετωπίσετε. Αν έχετε διαβήτη, βρίσκεστε σε αυξημένο κίνδυνο να πάθετε ηλία αν μείνετε αρκετή ώρα σε ζεστό περιβάλλον ή αν δεν αναπληρώσετε τα υγρά που έχετε χάσει.

Συμπτώματα ηλίας είναι:

υπερβολική εφίδρωση,

κρύο και υγρό δέρμα,

ζάλη,

κόπωση,

χαμηλή πίεση,

ταχυκαρδία,

κράμπες,

ναυτία,

πονοκέφαλος.

Αν έχετε τέτοια συμπτώματα μια ιδιαίτερα ζεστή ημέρα με υγρασία, θα πρέπει να πάρετε τα κατάλληλα μέτρα για να τα αντιμετωπίσετε: προσπαθήστε να βρείτε ένα δροσερό μέρος και να ξαπλώσετε με τα πόδια ψηλά, πιείτε πολλά δροσερά υγρά και όχι αλκόολ, κάντε ένα δροσερό μπάνιο ή βάλτε κομπρέσες με κρύο νερό, βγάλτε τα ρούχα σας αν μπορείτε. Αν μετά από αυτά τα μέτρα δεν νιώσετε καλύτερα μετά από μια ώρα, πρέπει να ζητήσετε ιατρική βοήθεια.

Συμβουλές για χρήστες αντλίας ινσουλίνης:

Αν χρησιμοποιείτε αντλία ινσουλίνης, η υπερβολική εφίδρωση το καλοκαίρι μπορεί να είναι πρόβλημα, γιατί μπορεί να δυσκολεύει την συγκράτηση του σημείου έγχυσης της ινσουλίνης στο δέρμα. Αν η υπερβολική εφίδρωση σας δημιουργεί προβλήματα, μπορείτε να βάλετε ειδική κρέμα για την εφίδρωση στην περιοχή τοποθέτησης της αντλίας στο δέρμα ή να χρησιμοποιήσετε ειδικό αυτοκόλλητο στο σημείο πρόσφυσης στο δέρμα (π.χ. skin tac). Μιλήστε με τον ιατρό σας και τον σύμβουλο της αντλίας σας για περισσότερες λεπτομέρειες.

Η αντλία προστατεύει την ινσουλίνη από τη ζέστη, ως ένα βαθμό. Αν όμως πρόκειται να εκτεθείτε στον ήλιο και σε υψηλές θερμοκρασίες για αρκετή ώρα φροντίστε να προμηθευτείτε μια προστατευτική θήκη στην οποία μπορείτε να βάλετε μια παγοκύστη για να κρατάει την αντλία σε χαμηλή θερμοκρασία. Επίσης φροντίστε να καλύψετε την αντλία με μια πετσέτα ώστε να την προστατεύσετε από τον ήλιο. Αν βρίσκεστε στην παραλία, μπορείτε να αφαιρέσετε την αντλία με ασφάλεια μέχρι και μια ώρα, όχι όμως περισσότερο. Φροντίστε να αναπληρώσετε την ινσουλίνη που δεν πήρατε αλλάζοντας τον βασικό ρυθμό για την υπόλοιπη ημέρα.

Τι πρέπει να προσέχετε όταν ταξιδεύετε
(τροποποιημένο από το www.cdc.gov)

Οι διακοπές είναι μια μοναδική ευκαιρία για ξεκούραση, δεν πρέπει όμως να κάνετε «διακοπές» από την φροντίδα του διαβήτη και της υγείας σας.

Τα άτομα με διαβήτη αντιμετωπίζουν διάφορες προκλήσεις όταν ταξιδεύουν: αλλαγή στην καθημερινή ρουτίνα, μη σπιτικό φαγητό, αλλαγή στην σωματική δραστηριότητα, αλλαγή ώρας είναι μερικές από αυτές.

Πριν φύγετε για διακοπές, διαβάστε αυτές τις μικρές συμβουλές έτσι ώστε να μπορείτε να χαρείτε τις διακοπές σας χωρίς άγχος.

Μην ξεχάσετε τα φάρμακα σας!

Πάρτε αρκετά αναλώσιμα μαζί σας (ταινίες, σκαρφιστήρες, βελόνες)

Έχετε πάντα σε τσαντάκι μαζί σας κάποιο σνάκ, ταμπλέτες γλυκόζης και τον μετρητή σας σε περίπτωση που το σάκχαρο πέσει αρκετά

Αν έχετε διαβήτη τύπου 1 πρέπει να έχετε μαζί και μια ένεση γλουκαγόνου (την οποία πρέπει να ανανεώνετε κάθε χρόνο, αν δεν χρησιμοποιηθεί)

Έχετε μαζί το βιβλιάριο σας στις διακοπές και το τηλέφωνο του ιατρού σας σε περίπτωση που συμβεί κάτι επείγον

Προμηθευτείτε με ιατρική ταυτότητα που να αναφέρει ότι έχετε διαβήτη και να έχει το όνομα σας και το τηλέφωνο ενός στενού συγγενή (σε περίπτωση ατυχήματος ή σοβαρής υπογλυκαιμίας)

Αν ταξιδεύετε στο εξωτερικό, προσέχετε την διαφορά ώρας όσον αφορά την λήψη των φαρμάκων σας και της ινσουλίνης

Πάρτε μαζί σας συνταγές για τα φάρμακα σας και βεβαιωθείτε πως μπορείτε να τα προμηθευτείτε στις διακοπές.

Ταξιδεύοντας με αυτοκίνητο:

Έχετε μαζί σας υγιεινά σνακ όπως φρέσκα φρούτα, λαχανικά, γιαούρτι, ανάλατους ξηρούς καρπούς και αποφύγετε σνακ από περίπτερα και καντίνες όπως κράκερ, πατατάκια, μπισκότα που είναι ανθυγιεινά και θα ανεβάσουν πολύ το σάκχαρό σας.

Πίνετε νερό και αποφύγετε χυμούς και αναψυκτικά.

Κάντε στάση και βγείτε από το αυτοκίνητο κάθε 1-2 ώρες για να μειώσετε τον κίνδυνο θρόμβωσης στα κάτω άκρα.

Έχετε τα φάρμακα σας μαζί σας στο αυτοκίνητο σε ειδική θήκη.

Ταξιδεύοντας με αεροπλάνο

Έχετε τα φάρμακα σας και τον μετρητή του σακχάρου σας στην χειραποσκευή σας και όχι στις βαλίτσες (που μπορεί να χαθούν)

Πάρτε μαζί σας υγιεινά σνακ και νερό για να μπορείτε εύκολα να τα βρείτε, ειδικά σε περιπτώσεις καθυστερήσεων

Αν δεν προσφέρεται γεύμα στο αεροπλάνο, φροντίστε να έχετε μαζί σας ένα θρεπτικό γεύμα (αποφύγετε εύκολα γεύματα τύπου fast food, τυρόπιτες κλπ)

Μην ξεχνάτε να κάνετε την ινσουλίνη σας με τα γεύματα στο αεροπλάνο.

Περπατάτε κάθε 1-2 ώρες σε μεγάλες σε διάρκεια πτήσεις για να αποφύγετε θρομβώσεις στα κάτω άκρα.

Πηγή: [madata.gr](https://www.madata.gr)