



ΟΔΗΓΟΣ  
ΔΙΑΒΗΤΗ  
γιά άτομα με διαβήτη  
τύπου # 2

This document is copyrighted. Reproduction in whole or in part without express written permission is strictly prohibited. © May 2011. All rights reserved.

Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction intégrale ou partielle faite sans autorisation écrite expresse est strictement interdite.

© droits d'auteur mai 2011, Centre universitaire de santé McGill.

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| Ορισμός διαβήτη                      | σελ. 2-3   |
| Τύποι                                | σελ. 4-7   |
| Παράγοντες που συμβάλουν στο διαβήτη | σελ. 8     |
| Συμπτώματα υπεργλυκαιμίας            | σελ. 9     |
| Στόχοι                               | σελ.10-11  |
| Μέλη της ομάδος                      | σελ. 12    |
| Άλλες πηγές πληροφόρησης             | σελ. 13    |
| Θεραπεία Διαβήτη τύπου 2             | σελ. 14-15 |
| Σωστή διατροφή                       | σελ. 16-20 |
| Φυσική Δραστηριότητα                 | σελ. 21-22 |
| Φαρμακευτική Αγωγή                   | σελ. 23-28 |

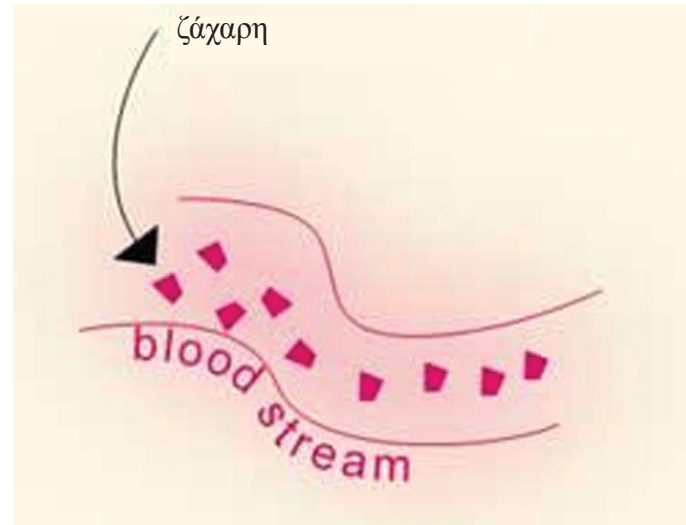
# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Αυτοπαρακολούθηση ζαχάρου     | σελ. 29-31 |
| Μετρητές ζαχάρου              | σελ. 32    |
| Επίπεδο A1c                   | σελ. 33-34 |
| Τι είναι η υπογλυκαιμία       | σελ. 35    |
| Αιτίες υπογλυκαιμίας          | σελ. 36    |
| Θεραπεία για την υπογλυκαιμία | σελ. 37    |
| Καταπολέμηση Stress           | σελ. 38    |
| Επιπλοκές διαβήτη             | σελ. 39    |
| Καλές Ειδήσεις                | σελ. 41    |
| Φροντίδα ποδιών               | σελ. 42-43 |
| Περίληψη                      | σελ. 44    |

# Τι Είναι ο Διαβήτης ;

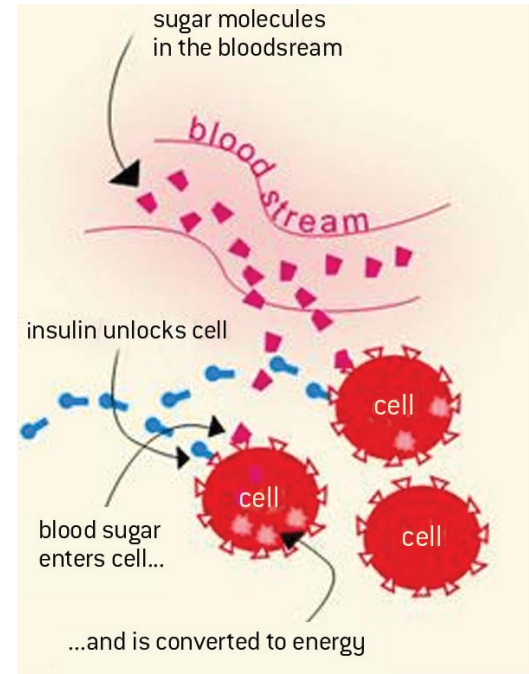
Διαβήτης ή Υπεργλυκαιμία σημαίνει ότι υπάρχει πάρα πολύ ζάχαρη (γλυκόζη) εις το αίμα σας.

Η γλυκόζη (ζάχαρη) από το φαγητό που τρώτε εισέρχεται στο αίμα και αμέσως το πάγκρεας, ένα όργανο κοντά στο στομάχι, παράγει ορμόνη που ονομάζεται ινσουλίνη.

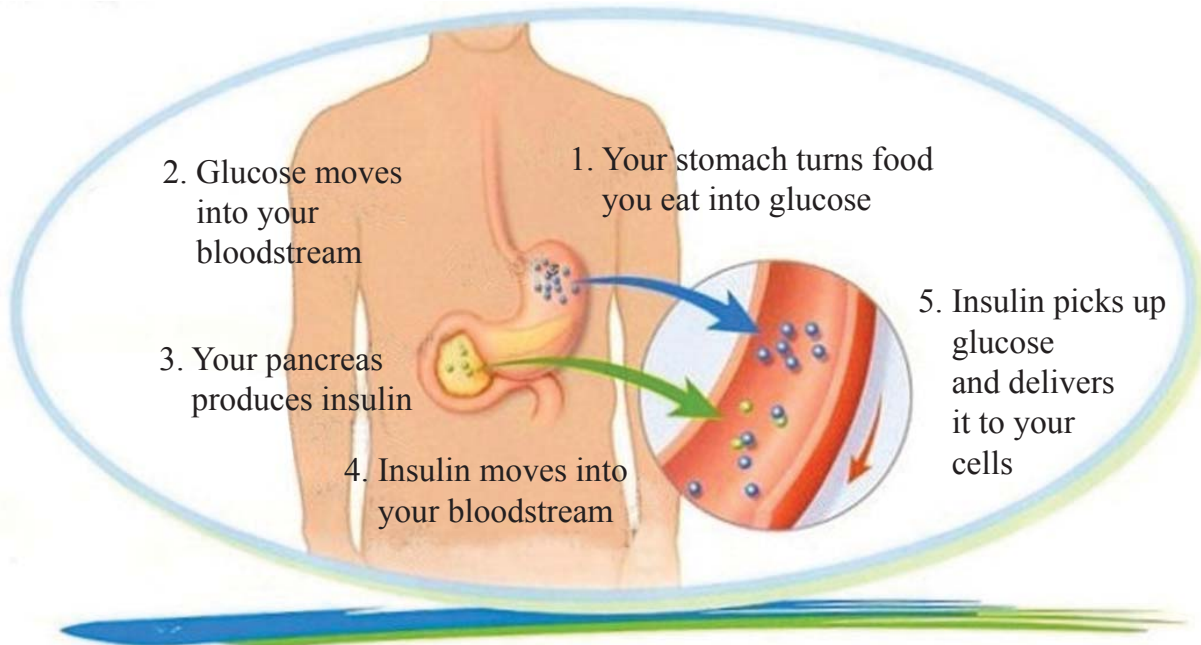


# Τι Είναι ο Διαβήτης ;

Η ινσουλίνη είναι το «κλειδί» που κυκλοφορεί στο αίμα και ανοίγει την «πόρτα», ώστε η γλυκόζη (ζάχαρο) να πάει στα κύτταρά σας, όπου αποθηκεύεται και μετετρέπεται σε ενέργεια.



# Τι Είναι ο Διαβήτης ;



# Τύποι Διαβήτη

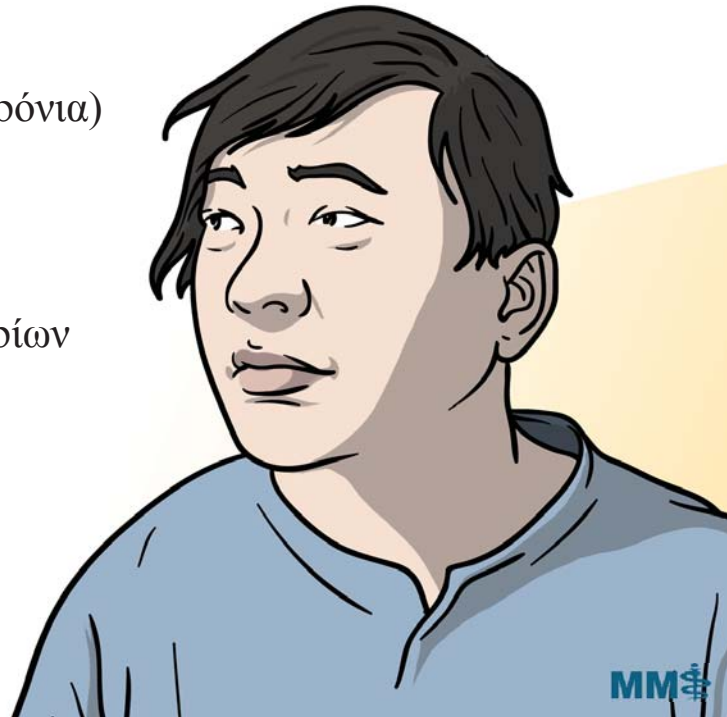
## Τύπος 1

Συνήθως αρχίζει σε νεαρή ηλικία (πριν τα 40 χρόνια)

Το πάγκρεας δεν παράγει ινσουλίνη  
(Τα κύτταρα βήτα έχουν καταστραφεί).

Αντιπροσωπεύει μόνο το 10% των 3 εκατομμυρίων  
Καναδών που έχουν διαβήτη

Αυτός ο τύπος διαβήτη χρειάζεται  
πάντοτε ινσουλίνη.



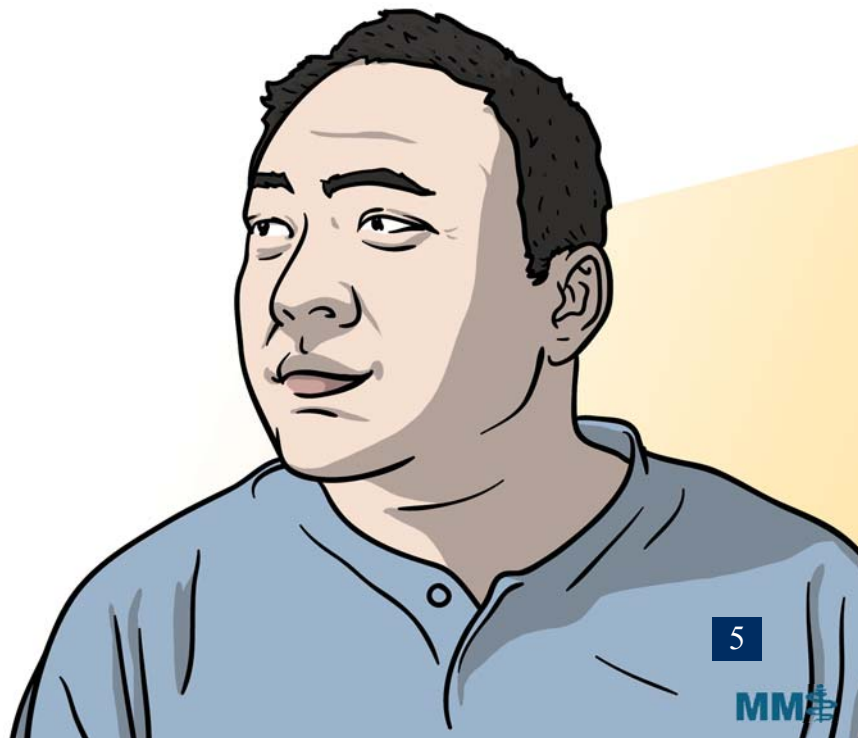


# Τύποι Διαβήτη

## Τύπος 2

Συνήθως αρχίζει σε προχωρημένη ηλικία (άνω των 40 ετών, αλλά εμφανίζεται και σε νέους, ακόμη και σε παιδιά, λόγω παχυσαρκίας).

Το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ή το σώμα δεν την χρησιμοποιεί σωστά.



# Η παχυσαρκία

- Με την παχυσαρκία τα κύτταρα είναι γεμάτα και αρνούνται να αποθηκεύσουν το ζάχαρο, αν και υπάρχει ινσουλίνη.

- Αυτό ονομάζεται αντίσταση στην ινσουλίνη. Το πάγκρεας αναγκάζεται να παράγει περισσότερη ινσουλίνη για να ξεπεράσει αυτή την αντίσταση. Με την πάροδο του χρόνου, το πάγκρεας θα εξασθενίσει και δεν θα λειτουργεί αποδοτικά.

Ο διαβήτης τύπου 2 αντιπροσωπεύει το 90% των 3 εκατομμυρίων Καναδών που έχουν διαβήτη.



# Διαβήτης Κυήσεως

- Αυτός ο τύπος διαβήτη εμφανίζεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης (5-10% των εγκυμονούντων γυναικών μπορεί να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2 σε προχωρημένη ηλικία)
- Το βιβλίο αυτό αναφέρεται περισσότερο σε άτομα με διαβήτη τύπου 2.



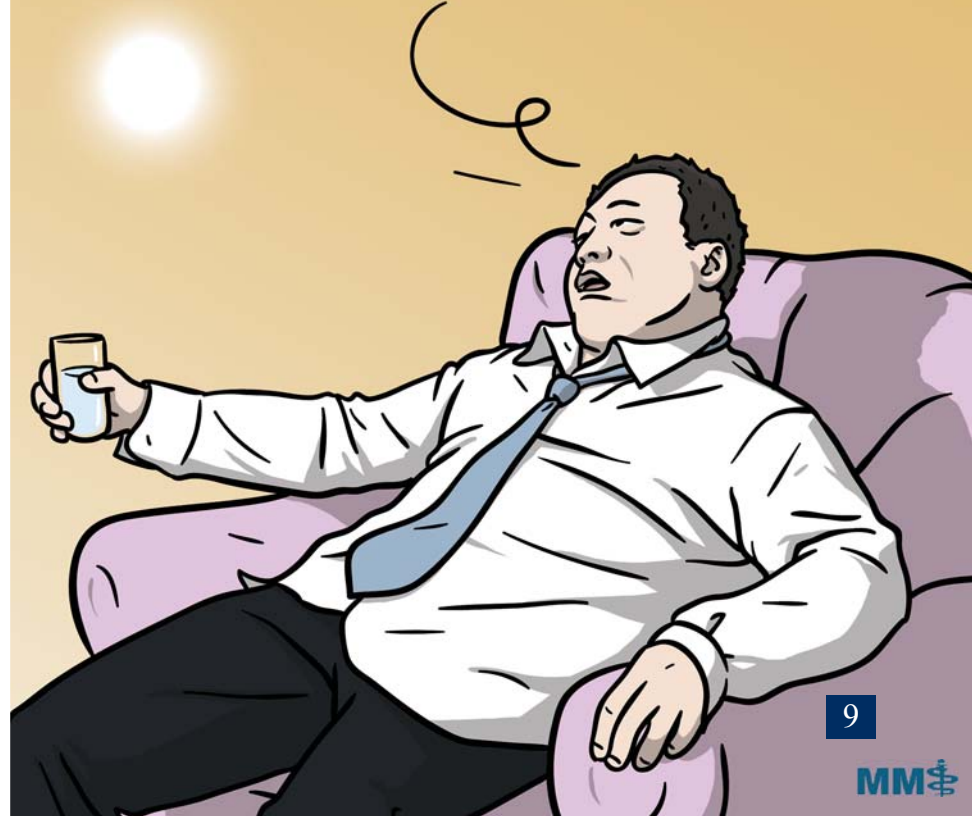
# Τα αίτια του διαβήτη τύπου 2

- Το υπερβολικό βάρος
- Η έλλειψη φυσικής αγωγής
- Η αντίσταση στην ινσουλίνη
- Η ανεπάρκεια ινσουλίνης
- Το ιστορικό της οικογένειας

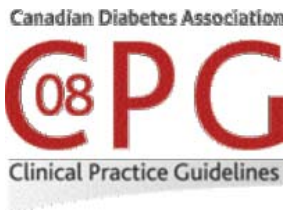


# Τα Χαρακτηριστικά Συμπτώματα του Διαβήτη Τύπου 2 ή Υπεργλυκαιμίας είναι:

- Δίψα
- Συχνή ούρηση
- Θολωμένη όραση
- Μερικές φορές δεν υπάρχουν καθόλου συμπτώματα



# Πόσο θα πρέπει να είναι το ζάχαρό μου;



Για το μη διαβητικό ασθενή το κανονικό επίπεδο ζαχάρου πριν το γεύμα είναι μεταξύ 4-5.6 mmol/L και 2 ώρες μετά το γεύμα είναι μέχρι 7.8 mol/L.

Για ασθενείς με διαβήτη το όριο ζακχάρου είναι: πριν το φαγητό, 4-5 Mmol/L και 2 ώρες μετά το φαγητό, 5-10 Mmol/L.

# Πόσο είναι το ζάχαρο στο αίμα σας;

| Blood Glucose Level mmol/L   | Symptoms   |
|--|--|
| <p>You have<br/><b>HIGH</b><br/>blood sugar<br/>(hyperglycemia)</p>  | <p><b>ABOVE TARGET</b><br/>You may have some of the following symptoms:<br/>Extreme Thirst, Fatigue, Weakness,<br/>Weight Loss, Frequent Urination,<br/>Blurred Vision</p>               |
| <p><b>TARGET</b><br/>2 hours after meals<br/>5.0-10.0 mmol/L<br/>fasting / before meals<br/>4.0-7.0 mmol/L</p> | <p>Not everyone experiences symptoms when<br/>blood sugar levels are outside the target range.<br/>Blood glucose monitoring is the best way to<br/>determine your blood sugar level.</p> |
| <p>You have<br/><b>LOW</b><br/>blood sugar<br/>(hypoglycemia)</p>  | <p><b>BELOW TARGET</b><br/>You may have some of the following symptoms:<br/>Hunger, Nausea, Weakness, Headache,<br/>Sweating, Irritability, Shaking, Confusion</p>                       |

Normal Range: fasting/before meals 4.0-6.0 mmol/L. 2 hours after meals 5.0-8.0 mmol/L.  
Normal range should be considered if it can be achieved safely

Reference: Canadian Journal of Diabetes. CDA, 2003. Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada Vol 27 Sup. 2, pp 518-520.

# Εσείς είστε ο Καπετάνιος

Αυτοί είναι τα μέλη της ομάδας που θα σας βοηθήσουν:

- Γιατρός
- Νοσηλεύτρια για τον διαβήτη
- Διαιτολόγος
- Ψυχολόγος
- Φαρμακοποιός
- Οικογένεια και Φίλοι





# Άλλες Πηγές Πληροφόρησης για να Σας Βοηθήσουν

Canadian Diabetes Association (CDA)  
1400-522 University ave  
Toronto ON M5G 2R5  
1800 BANTING (226-8464)  
[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)



Diabete Quebec (DQ)  
8550 boul. Pie-IX, bureau 300  
Montréal (Québec) H1Z 4G2  
(514) 259-3422  
1-800- 361-3504  
[www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)



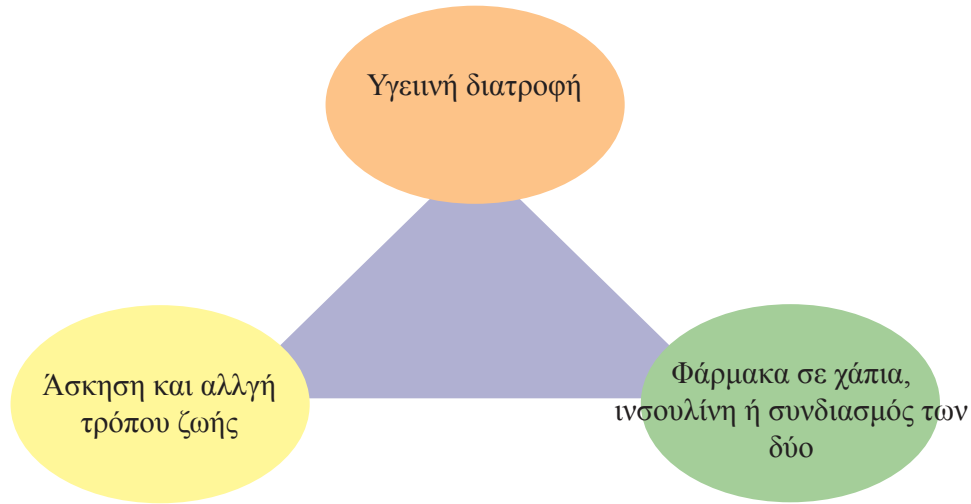
# Θεραπεία του Διαβήτη Τύπου 2

- Υγιεινή διατροφή
- Φυσική δραστηριότητα και αλλαγή τρόπου ζωής
- Φάρμακα απο το στόμα ή ινσουλίνη ή συνδυασμός και των δύο
- Αυτο-παρακακολούθηση ζαχάρου
- Έλεγχος του άγχους



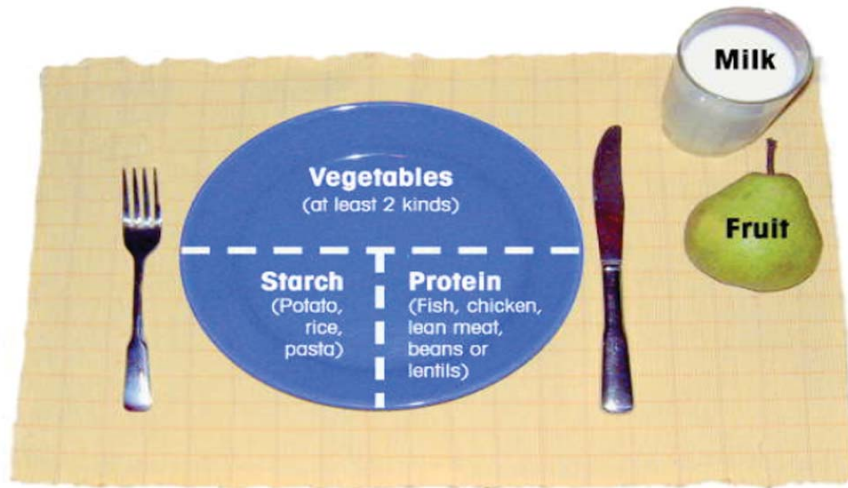
# Θεραπεία του Διαβήτη Τύπου 2

Αυτοπαρακολούθηση το σακχάρου και αντιμετώπιση του στρες



# Σωστή Διατροφή είναι ο Κύριος Παράγοντας για τον Έλεγχο του Διαβήτη

- Ο γιατρός θα σας ζητήσει να δείτε ένα διαιτολόγο για μια προσωπική αξιολόγηση και παρακολούθηση



# Η Γλυκόζη (ζάχαρη) στο αίμα σας προέρχεται κυρίως από υδατάνθρακες από το φαγητό που τρώτε.

Δεν θα πρέπει να ελαττώσετε όλους τους υδατάνθρακες

1. Κάνετε μία σωστή εκλογή
2. Χωρίστε τους υδατάνθρακες σε 3 ίσα γεύματα



# Ποιά ποσότητα υδατανθράκων χρειάζομαι

Εξαρτάται από πολλούς ταραγοντες: ηλικία, ύψος, βάρος και το πόσες φυσικές δραστηριότητες κάνετε.

Ο διαιτολόγος θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε την ποσότητα που χρειάζεσθε.

Πρέπει να αγοράζω «διαβητικά» φαγητά;

- Όχι. Θα μπορείτε να απολαμβάνετε τα φαγητά σας.
- Ο διαιτολόγος θα σας υποδείξει και καθοδηγήσει σύμφωνα με τη προτίμηση που έχετε σε φαγητά, για να σας βοηθήσει να φτάσετε στο επίπεδο του ζαχάρου που στοχεύετε.

# Τα χέρια σας μπορούν να σας βοηθήσουν να υπολογίσετε το μέγεθος των μερίδων.



Υδατάνθρακες:

(δημητριακά, άμυλο και φρούτα)

Διαλέξτε μία ποσότητα στο μέγεθος της γροθιάς σας



Λαχανικά:

Διαλέξτε όσο μπορούν τα δυο σας χέρια να κρατήσουν



Πρωτεΐνη:

Διαλέξτε μία ποσότητα όσο είναι η παλάμη του χεριού σας και το πάχος του μικρού δάκτυλου σας



Λίπη:

Περιορίσετε τα λιπαρά στο μέγεθος της άκρης του αντίχειρά σας..

# Υγιεινή Διατροφή

Μερικές υποδείξεις ενώ περιμένετε να δείτε την διαιτολόγο:

- Να έχετε 3 γεύματα ημερησίως σε κανονικές ώρες
- Ακολουθήσετε την Υγιεινή Διατροφή σύμφωνα με τον Οδηγό Διατροφής του Καναδά
- Περιορίστε τα γλυκά, τη ζάχαρη, τα αναψυχτικά, την μαρμελάδα, το μέλι, κ.λ.π.
- Περιορίστε τα λιπαρά φαγητά, πατάτες τσιπς, τα αρτύμια της σαλάτας, τα ζυμαρικά, κ.λ.π.
- Ελατώσετε στο μαγείρεμα το πολύ λάδι π.χ. Τηγανιτά
- Επιλέξτε γαλακτερά με χαμηλά λιπαρά όπως τυρί λιγώτερο ή ίσο με λιπαρά 15%, γάλα ή γιαούρτι 1-2%.
- Πίνετε νερό κανονικά, 6-8 ποτήρια την ημέρα.





# Φυσική Δραστηριότητα

- Η Φυσική δραστηριότητα και οι αλλαγές τρόπου ζωής είναι σημαντικό μέρος στον έλεγχο του διαβήτη
- Δεν χρειάζεται να τρέχετε στο μαραθώνιο



# Φυσική Δραστηριότητα

- Χρησιμοποιήστε τις σκάλες
- Περπατάτε και χρησιμοποιήστε βηματόμετρο, στόχος σας το 10,000 βήματα ημερησίως
- Κατεβήτε από το λεωφορείο 2-3 στάσεις πριν τον τελικό προορισμό σας
- Σταθμεύσετε το αυτοκίνητο σας όσο γίνεται πιο μακριά
- Ασχοληθείτε με την κηπευτική
- Παίξτε με τα παιδιά σας



# Φαρμακευτική αγωγή

Παράλληλα με τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και στο διαιτολόγιο, ο γιατρός σας μπορεί να αποφασίσει να σας δώσει φαρμακευτική αγωγή σε χάπια, ινσουλίνη ή και τα δύο..

Υπάρχουν πολλά είδη για να επιλέξετε.



# Φαρμακευτική αγωγή (συνεχίζεται)

Αυτά που διεγείρουν το πάγκρεας να παράγει περισσότερο ινσουλίνη  
(Insulin Secretagogues)

Glyburide (Diabeta)

Glimepiride (Amaryl)

Repaglinide (Gluconorm)

- Πρέπει να τα παίρνετε πριν το φαγητό

Gliclazide (Diamicron)

Tolbutamide (Orinase)

Αυτά που επιδρούν στο συκώτι και στους μύες

Metformin (Glucophage)

- Δίδεται μετά ή κατά τη διάρκεια του φαγητού



# Φαρμακευτική αγωγή (συνεχίζεται)

Αυτά που επιδρούν στην αντίσταση της ινσουλίνης

- Rosiglitazone (Avandia) • Pioglitazone (Actos)
- Συνήθως δίδεται πριν το φαγητό

Αυτά που επιβραδύνουν την απορρόφηση του ζαχάρου από τις απο τις τροφές που τρώμε

Alpha-Glucosidase Inhibitors

- Acarbose (Prandase or Glucobay)

Αυτά που αυξάνουν το επίπεδο της ινκρετίνης και έτσι προωθούν καλύτερη έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας (incretins)

DPP4- Inhibitor

- Januvia (sitagliptin) • Onglyza (saxagliptin)



# Φαρμακευτική αγωγή (συνεχίζεται)

## Ινσουλίνη

- Είναι μία ορμόνη που παράγεται φυσιολογικά από το σώμα μας (πάνκρεας) και βοηθάει τον οργανισμό να χρησιμοποιεί την γλυκόζη για ενέργεια.
- Παράδειγμα- Για να ξεκινήσεις ενα αυτοκίνητο με βενζίνη – χρει-άζεσαι το κλειδί. Στο σώμα μας η βενζίνη είναι η τροφή που μετατρέτεται σε ζάχαρη – το κλειδί είναι η ινσουλίνη.
- Η βιοσυνθετική ινσουλίνη του φαρμακείου είναι ίδια με την ινσουλίνη του οργανισμού μας.
- Διατίθεται φιαλίδιο ή σε μορφή στυλού, απλή ή προαναμιγμένη.



# Φαρμακευτική αγωγή (συνεχίζεται)

## Διάφοροι τύποι Ινσουλίνης

### Βραχυπρόθεσμης ενέργειας

- Απλή (Novolin Toronto)
- Απλή (Humulin R)

### Ταχύτατης ενέργειας

- Aspart (Novo Rapid)
- Lispro (Humalog)
- Glulisine (Apidra)

### Ενδιάμεσης ενέργειας

- Novolin NPH
- Humulin N

### Προαναμεμειγμένη Ινσουλίνη

- Novo Mix 30
- Humalog Mix 25
- Humalog mix 50  
30/70, 40/60, 50/50



### Μακροπρόθεσμης ενέργειας

- Glargine (Lantus)
- Detemir (Levemir)

# Συσκευές Χορήγησης Ινσουλίνης

Η ένεση της ινσουλίνης μπορεί να γίνει με ειδικό στυλό

Humapen Luxura



Αντλία ινσουλίνης



Novolin pen 4



Ή με σύριγγες



Auto pen-24, Solostar





# Αυτοπαρακολούθηση Γλυκόζης Αίματος

Τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα αλλάζουν κατά της διάρκεια της ημέρας ανάλογα με τη διατροφή, το επίπεδο δραστηριότητας, του στρές, και άλλους παράγοντες (όπως π.χ. ασθένεια ή γρίπη).

Ο γιατρός θα σας συστήσει να παρακολουθήτε τη γλυκόζη του αίματος σας στο σπίτι σας.

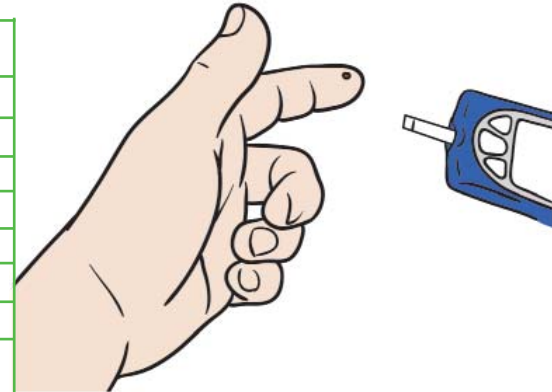
Τα αποτελέσματα θα σας πληροφορήσουν:

- Εάν η γλυκόζη αίματος είναι υψηλή (υπεργλυκαιμία) ή χαμηλή (υπογλυκαιμία)
- Εάν τα φάρμακα είναι αποτελεσματικά στην περίπτωση σας
- Πώς ο τρόπος ζωής σας, επηρεάζει τη γλυκόζη του αίματος σας

# Αυτοπαρακολούθηση Γλυκόζης Αίματος

- Εξετάζετε τη γλυκόζη αίματος σε διαφορετικές ώρες της ημέρας 1-4 φορές ημερησίως
- Πίνακας αποτελεσμάτων ημερολόγιο:

| Blood Glucose Trends | Breakfast   |               | Lunch       |               | Supper      |               |
|----------------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|
|                      | Just Before | 2 Hours After | Just Before | 2 Hours After | Just Before | 2 Hours After |
| Monday               | ✓           | ✓             |             |               |             |               |
| Tuesday              | ✓           |               | ✓           | ✓             |             |               |
| Wednesday            | ✓           |               |             |               | ✓           | ✓             |
| Thursday             | ✓           | ✓             |             |               |             |               |
| Friday               | ✓           |               | ✓           | ✓             |             |               |
| Saturday             | ✓           |               |             |               | ✓           | ✓             |
| Sunday               | ✓           | ✓             |             |               |             |               |
| Goal CDA (mmol/L)    | 4.0-7.0     | 5.0-10.0      | 4.0-7.0     | 5.0-10.0      | 4.0-7.0     | 5.0-10.0      |



# Αυτοπαρακολούθηση Γλυκόζης Αίματος

- Η καθημερινή παρακολούθηση του ζαχάρου και καταγραφή στο ημερολόγιο, είναι το πρώτο βήμα για την σωστή ρύθμιση του διαβήτη.
- Είναι απαραίτητο να ελέγχετε εάν ο μετρητής και η ταινία δουλεύουν σωστά (ελέγχετε την ημερομηνία λήξης των ταινιών. Μία διαφορά 10-15% ανάμεσα σε μετρητές είναι επιτρεπτή).



# Μετρητές Ζαχάρου

- Υπάρχουν πολλοί μετρητές για την εξέταση γλυκόζης αίματος
- Διανέμονται δωρεάν από τους συμβούλους για τον διαβήτη
- Μπορείτε να ρωτήσετε τον σύμβουλο σας για τον διαβήτη, ποιος μετρητής είναι καταλληλότερος για σας



# επίπεδο A1c

Σαν μέρος της κανονικής εξέτασης του αίματος, ο γιατρός θα σας συστήσει μία εξέταση ονομαζόμενη glycated Hemoglobin (A1c), με την οποία θα πληροφορηθείτε για τον μέσο όρο του επιπέδου του ζαχάρου που είχατε τους τελευταίους 3 μήνες.

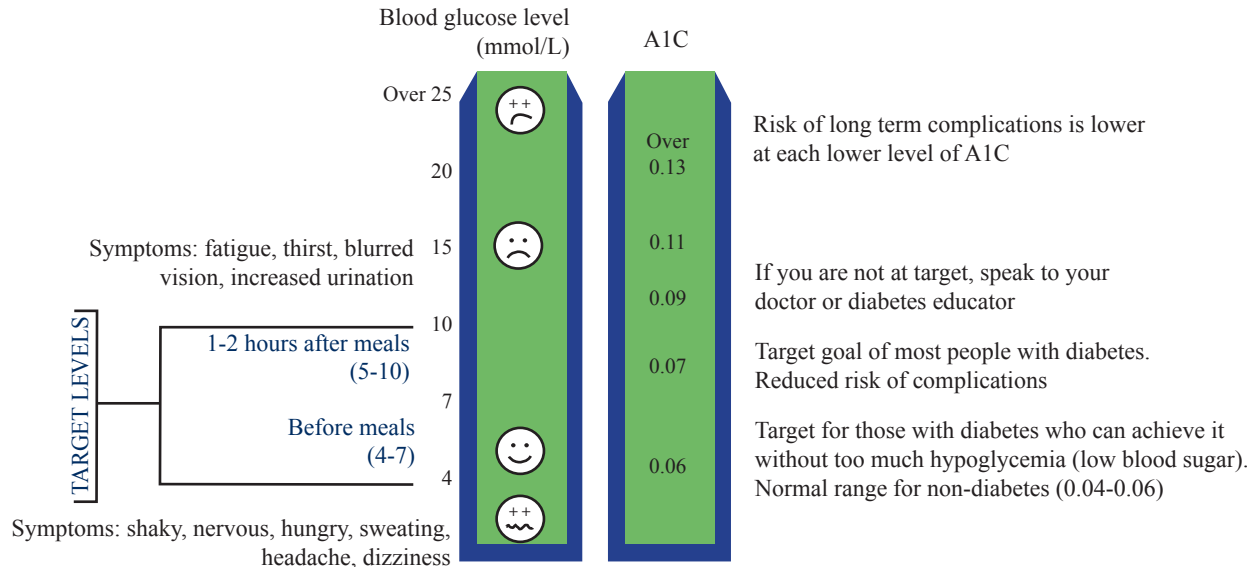
Το κανονικό επίπεδο για το A1c είναι μεταξύ 4-6% για άτομα χωρίς διαβήτη.

Ο δικός σας στόχος είναι να βρίσκεται σε επίπεδο λιγότερο από 7%

Τα αποτελέσματα υψηλού επιπέδου A1c έχουν συσχέτιση με κινδύνους για επιπλοκές διαβήτη

# Πώς μπορώ να βρώ το επίπεδο A1c μου;

- Γενικά ο γιατρός σας παρακολουθεί το επίπεδο A1C σας κάθε 3-6 μήνες σας μέρος της εξέτασης ρουτίνας του αίματος σας



# Τι είναι η Υπογλυκαιμία

Όταν παίρνετε χάπια ή ινσουλίνη μπορεί να πάθετε υπογλυκαιμία η οποία είναι:

Χαμηλό ζάχαρο αίματος  $< 4.0 \text{ Mmol/L}$

Τα συμπτώματα είναι τα εξής:

- Ατονία
- Ζαλάδα
- Ιδρώτας
- Τρεμούλα
- Νευρικήτητα
- Σύγχυση



# Αιτίες Υπογλυκαιμίας

- Όταν παίρνετε χάπια ή την ινσουλίνη χωρίς φαγητό
- Όταν κάνετε υπερβολική γυμναστική χωρίς σωστή διατροφή
- Όταν δεν τρώτε το γεύμα ή κολατσό την ώρα που πρέπει
- Όταν παίρνετε λανθασμένη δόση ινσουλίνη
- Όταν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά χωρίς φαγητό





# Θεραπεία για την Υπογλυκαιμία

Ελέγξτε τη γλυκόζη αίματος εάν είναι  $< 4 \text{ Mmol/L}$

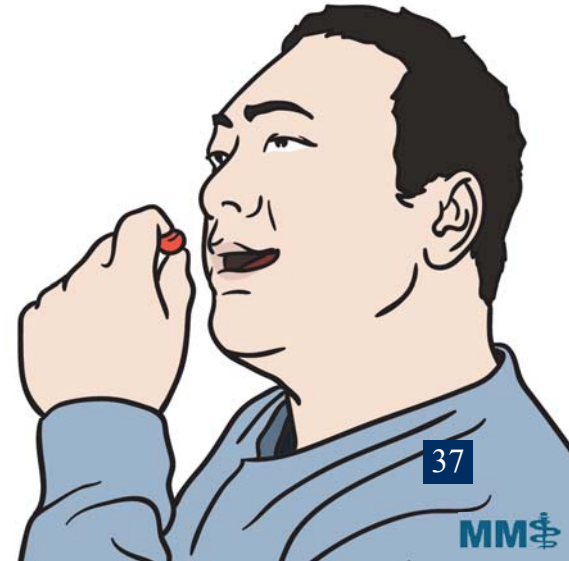
Πάρτε 15 γραμμάρια γλυκόζης που ισοδυναμεί με

- 3 κουταλάκια ζάχαρη ή μέλι
- $\frac{3}{4}$  κούτας χυμό πορτοκαλάδας
- 3 καραμέλες
- Η 3-4 ταμπλέτες Dex



Περιμένετε 15 λεπτά και ελέγξτε πάλι το ζάχαρο του αίματος.

- Εάν το ζάχαρο αίματος είναι ακόμη  $< 4 \text{ Mmol/L}$ , επαναλάβετε πάλι το ίδιο
- Να έχετε καραμέλες μαζί σας πάντοτε



# Καταπόληση Stress

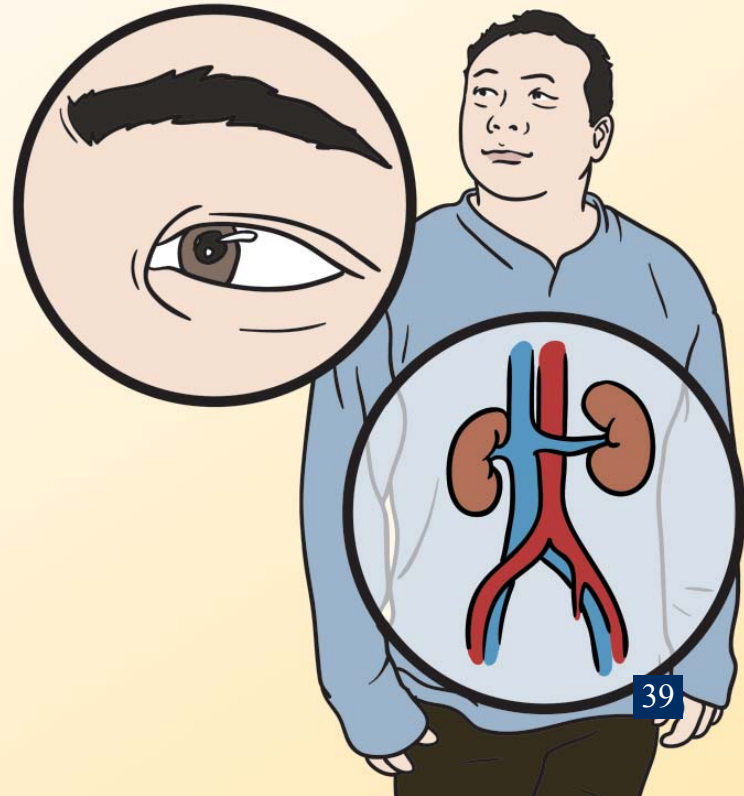


# Επιπλοκές Διαβήτη :

Γιατί είναι σημαντικό να ρυθμίζετε το διαβήτη σας

Μετά από ένα χρονικό διάστημα, ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει σοβαρές μακροπρόθεσμες επιπλοκές

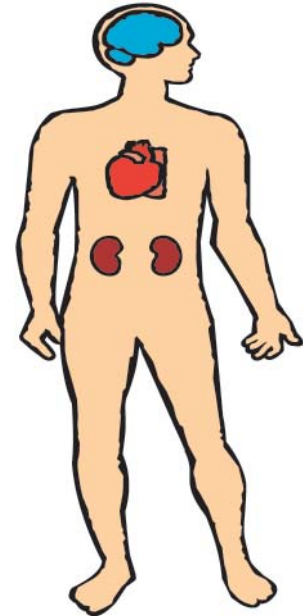
- Μπορεί να βλάψει την όραση (τύφλωση)
- Νεφρά (υπέρταση)



# Επιπλοκές Διαβήτη: (συνεχίζεται)

Γιατί είναι σημαντικό να ρυθμίζετε το διαβήτη σας

- Εγκεφαλική συμφόρηση
- Ασθένεια καρδιάς (κίνδυνος για καρδιακή προσβολή, 2-5 φορές μεγαλύτερος σε άτομα με διαβήτη)
- Πόδια (βλάβη νεύρων, ακρωτηριασμός)
- Στυτική δυσλειτουργία



# Μήνυμα αισιοδοξίας

Μπορούμε να εμποδίσουμε ή να καθυστερήσουμε τις επιπλοκές του διαβήτη με την καλή αντιμετώπιση του ζαχάρου

- Κάνετε συχνά γενικές εξετάσεις
- Επισκεφθήτε ένα οφθαλμίατρο τουλάχιστον μία φορά το χρόνο
- Κρατάτε τη γλυκόζη αίματος στο κανονικό επίπεδο
- Κρατάτε το βάρος σας σε σωστό επίπεδο
- Διατηρήστε πολλές δραστηριότητες
- Παίρνετε τα φάρμακα σύμφωνα με τη συνταγή του γιατρού σας
- Διατηρήστε την πίεση αίματος κάτω από 130/80 mm/Hg
- Μην καπνίζετε



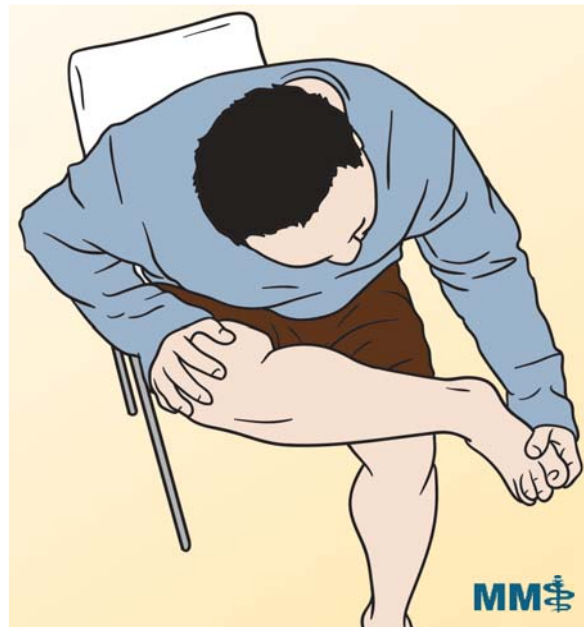
# Φροντίδα Ποδιών

Τα Προβλήματα του διαβήτη μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα κυκλοφορίας και απώλεια της αίσθησης της αφής και του πόνου.

- Πλύνετε και εξετάζετε τα πόδια σας καθημερινά
- Χρησιμοποιώντας ένα καθρέπτη να εξετάζετε: το πέλμα των ποδιών σας για τραύματα ή για κόκκινες φουσκάλες στο δέρμα σας.

Προστατεύστε τα πόδια σας:

- Φορώντας άνετα παπούτσια, πάντοτε παντόφλες
- Ποτέ ξυπόλυτος
- Τα νύχια των ποδιών πάντοτε κομμένα ίσια



# Φροντίδα Ποδιών (συνεχίζεται)

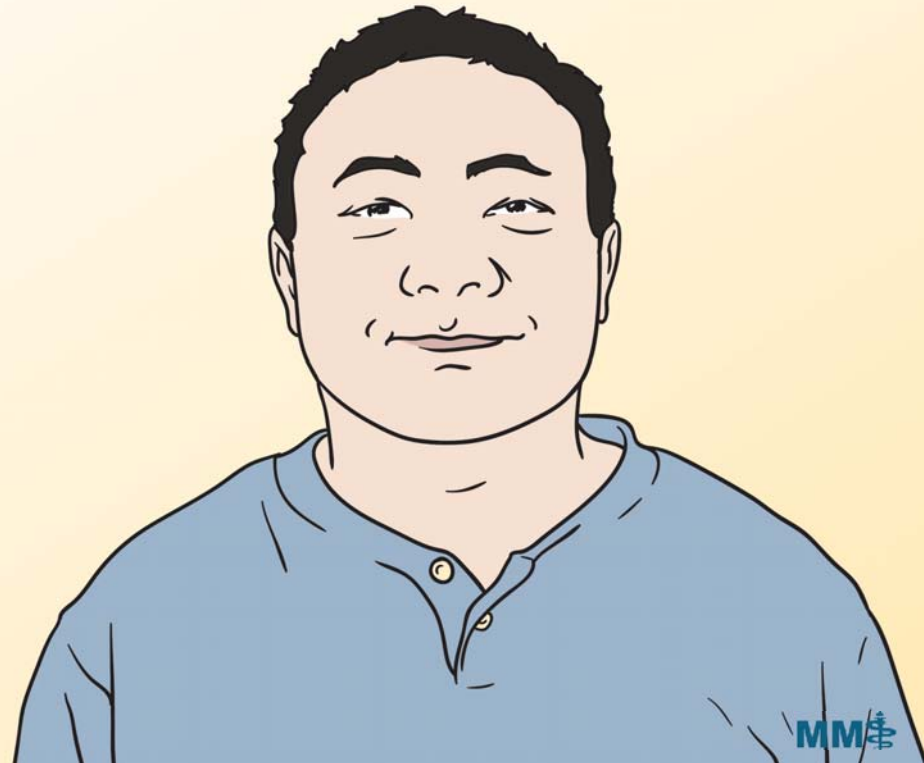
- Βάλτε αλοιφή στο ξερό δέρμα
- Όχι ζεστά μπουκάλια νερού ή ζεστά μαξιλαράκια

Αναφέρετε κάθε πρόβλημα σχετικά με τα πόδια σας στον σύμβουλο σας για τον διαβήτη



# Περίληψη

- Ισορροπημένη διατροφή
  - + Σωματική άσκηση
  - + Αντιμετώπιση του στρές
  - + Ανάπαυση
- = Υγιής εαυτός





# Ευχαριστήρια

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τα ακόλουθα πρόσωπα και εταιρείες για την συνεισφορά τους

Συγγραφείς:

- Εύα Πραντέκας, Νοσοκόμα Διαβήτη
- Shari Segal, Διαιτολόγος, CDE
- Marian Lowry, Νοσοκόμα Διαβήτη
- Danièle Houle, Διαιτολόγος, CDE
- Mary Sanford, Νοσοκόμα Διαβήτη CDE
- Cynthia Lebovics, Διαιτολόγος, CDE

Την Δρ. Natasha Garfield Που μας έδωσε την αρχική ιδέα και που χωρίς συτήν, δεν θα ήταν πιθανόν αυτό το βιβλίο.

Τον Δρ. Mark Sherman, Διευθυντή, του Metabolic Day Centre για την συμβολή και την καθοδήγηση του, τον επαγγελματισμό και την υπομονή του.

Τον Δρ. Jean-Francois Yale για την υποστήριξη και την ιατρική του πείρα

Τον Δρ. Constantin Polychronakos για βοήθεια και καθοδήγηση στην Ελληνική μετάφραση.Ιδιαίτερα ευχαριστήρια:

- Barb Greig, Νοσοκόμα Διαβήτη,
- Nadia Marchetti
- Antonella D'Antonio
- Lisa-Lune St-Jean Lemieux για την τεχνική της βοήθεια.

Όλες οι εικόνες στο βιβλιάριο αυτό είναι δημόσιας πρόσβασης (<http://www.pdclipart.org>), ή δημοσιεύονται με άδεια του ιδιοκτήτη τους.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και αυτούς του μας  
επίτρεψαν τη χρήση των εικόνων σ' αυτό το βιβλίο

Abbott

Bayer

Lifescan

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε της ακόλουθες  
εταιρείες για την οικονομική υποστήριξη



Partenaires dans le traitement du diabète





Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre



MM<sup>+</sup>



**Centre universitaire de santé McGill**  
**McGill University Health Centre**

**IMPORTANT : PLEASE READ**

Information provided in this pamphlet is for educational purposes. It is not intended to replace the advice or instruction of a professional healthcare practitioner, or to substitute medical care. Contact a qualified healthcare practitioner if you have any questions concerning your care.