OINARRIZKO GOMENDIOAK 2 MOTAKO DIABETES MELLITUSERAKO

Zer da 2 motako diabetes mellitusa?

Metabolismoaren alterazio bat da: odolean glukosak gora egin du; horixe da ezaugarri nagusia, hau da, hipergluzemia.

Hipergluzemia hori tratatzen ez bada, konplikazio larriak eta kronikoak ager daitezke.

Sintomarik gabeko gaixotasun bat izan daiteke; baina, batzuetan, haren agerpena iragar diezaguketen seinaleak ere ager daitezke:

TXIZA ASKO EGITEA-NEKEA-GEHIEGIZKO EGARRIA-NAHI GABE ARGALTZEA.

Zergatik egiten du gora glukosak edo zergatik gertatzen da hipergluzemia?

Elikagaietatik jasotzen dugun glukosa energia-iturri bat da gure gorputzarentzat.

INTSULINA pankreak ekoizten duen hormona bat da, eta horri esker, glukosak, zeluletan sartu, eta elikatu egiten gaitu. Diabetesa duten pertsonen pankreak edo ez du intsulinarik sortzen edo haren gorputzak hormona horren eraginarekiko erresistentzia du.

Nola diagnostikatzen da?

Odol-analisia eginda.

Gomendioak 2 motako diabetesa duen pazientearen kontrol egokia lortzeko

Honako hauek dira tratamenduaren hiru oinarriak, hirurak garrantzi berekoak:

ELIKADURA OREKATUA

ARIKETA

TRATAMENDU FARMAKOLOGIKOA

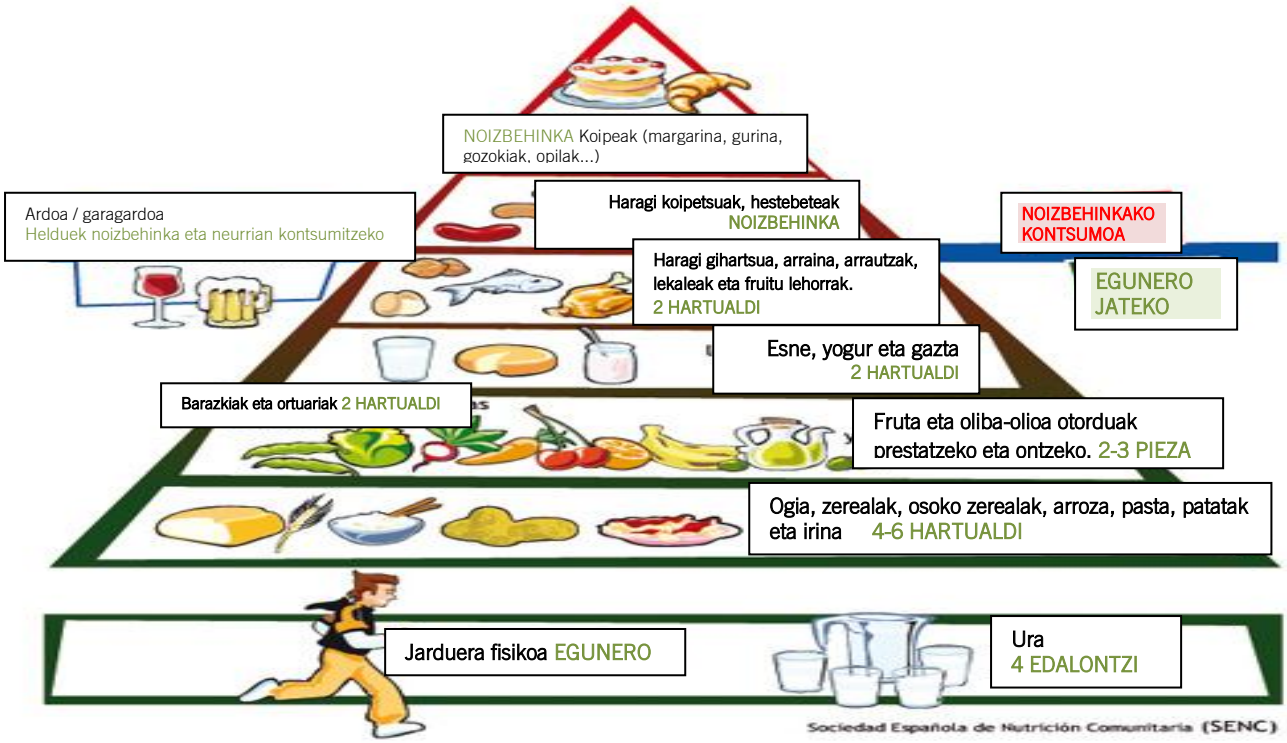
Diabetesari buruzko hezkuntza-prestakuntza egokia egitea, bere gaixotasunaren ezagutzan eta tratamenduan INPLIKA dadin. Erretzailea izanez gero, tabakoa uztea gomendio garrantzitsua litzateke.

ELIKADURA:

Pertsonalizatua, adinaren, pisuaren, jarduera fisikoaren eta tratamendu farmakologiko motaren arabera.

Dieta osasungarria, orekatua, dieta mediterraneoaren printzipioetan oinarritua. Otorduen ordutegia errespetatu.

Ahal dela, ez jan xurgatze azkarreko karbohidratoak (eztia, azukrea, marmelada, izozkiak, litxarreriak, freskagarriak, opil industrialak), ezta haragi-jatorriko koipeak, palma- eta koko-olioa ere, eta ez edan alkoholik.



ARIKETA FISIKOA:

Kontsultatu zure medikuarekin ariketa-mota bat aukeratu aurretik, eta kontuan hartu zure egoera fisikoa, beste gaixotasunen bat baduzun eta abar.

Ariketa fisikoa modu erregularrean eta egonkorrean egin behar da.

Astean gutxienez 150' egitea gomendatzen da, txandakako egunetan banatuta, ez egon bi egun baino gehiago ariketarik egin gabe, eta aerobikoa eta anaerobikoa txandakatu.

TRATAMENDU FARMAKOLOGIKOA:

Hartu medikazioa adierazi dizuten bezala, jakin ezazu zer ordutan hartu behar den eta otorduekin zer lotura duen.

Ahotik eta/edo injekzio bidez hartzeko medikazioa izan dezakezu.

Diabetesa gaixotasun kronikoa da eta azterketak garrantzitsuak dira.

Joan zure medikuarekin eta erizainarekin dituzun hitzorduetara.