

Πληροφοριακό Δελτίο για Γονείς και Φροντιστές

# Τι είναι ο διαβήτης τύπου 1;

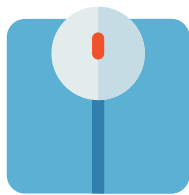
Ο διαβήτης τύπου 1 εμφανίζεται όταν το πάγκρεας δεν είναι πλέον σε θέση να παράγει ινσουλίνη. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που δρα σαν ένα κλειδί που αφήνει τη γλυκόζη από το φαγητό που τρώμε να περάσει από το αίμα στα μυϊκά κύτταρα για την παροχή ενέργειας. Αυτό προκαλεί αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Η διάγνωση του διαβήτη τύπου 1 συνήθως γίνεται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας ή της νεαρής ηλικίας, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

## Συμπτώματα

Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 μπορεί να αναπτυχθούν γρήγορα στα παιδιά και απαιτείται επείγουσα ιατρική φροντίδα!



Μεγάλη δίψα



Απώλεια βάρους



Συχνουρία



Υπερβολική  
κούραση



Πόνος στο  
στομάχι

## Αιτίες του Διαβήτη Τύπου 1

Μερικοί άνθρωποι φέρουν γονίδια που μπορεί να το καθιστά περισσότερο πιθανό να πάθουν διαβήτη τύπου 1. Ωστόσο, εμφανίζεται σε αυτούς τους ανθρώπους μόνο όταν κάτι διεγείρει το ανοσοποιητικό τους σύστημα και καταστρέφονται τα κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη στο πάγκρεας. Αυτές οι διεγέρσεις θεωρείται ότι είναι παράγοντες στο περιβάλλον αλλά μέχρι στιγμής δεν είναι καλά κατανοητές.





## Διαχείριση Διαβήτη Τύπου 1

- Παροχή ινσουλίνης με ένεση ή με αντλία ινσουλίνης - καθημερινά για όλη τη ζωή
- Έλεγχος επιπέδων γλυκόζης αίματος αρκετές φορές την ημέρα
- Πρόγραμμα υγιεινής διατροφής που περιλαμβάνει την κατανάλωση κανονικών γευμάτων που περιέχουν τροφές με υδατάνθρακες
- Σωματική άσκηση σε τακτική βάση
- Τακτικές ιατρικές εξετάσεις με την ομάδα του διαβήτη, που μπορεί να περιλαμβάνουν πολλά ή όλα τα παρακάτω: Διαβητολόγο, εκπαιδευτικό διαβήτη, διαιτολόγο, κοινωνικό λειτουργό, ψυχολόγο.

**Για πληροφορίες επικοινωνήστε με το Διαβήτη ΝΝΟ και Πρωτεύουσα Αυστραλίας (Diabetes NSW & ACT) στο 1300 342 238 ή επισκεφθείτε το [as1diabetes.com.au](http://as1diabetes.com.au)**

## Τι είναι υπεργλυκαιμία και υπογλυκαιμία;

Στον διαβήτη τύπου 1, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορεί να κυμαίνονται, να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν λόγω διαφόρων παραγόντων. Η διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα στα πλαίσια των επιπέδων που στοχεύετε μπορεί να είναι μια πράξη ισορροπίας. Η γνώση του τι επηρεάζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των επιπέδων.

### ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

Υπεργλυκαιμία σημαίνει ότι το επίπεδο γλυκόζης αίματος είναι υψηλό, γενικά πάνω από 15 mmol/L. Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορούν να προκληθούν από διάφορους παράγοντες, όπως:

- Παραπάνω φαγητό ή φαγητό με περισσότερους υδατάνθρακες
- Περιορισμένη δραστηριότητα
- Στρες ή ασθένεια
- Παράλειψη ή μη λήψη ινσουλίνης

Η ομάδα του διαβήτη σας θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πώς αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και τι μπορείτε να κάνετε όταν εμφανίζεται υπεργλυκαιμία.

### ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

Η υπογλυκαιμία είναι το χαμηλό επίπεδο γλυκόζης στο αίμα, γενικά κάτω από 4mmol/L. Η υπογλυκαιμία μπορεί να είναι επικίνδυνη, οπότε είναι σημαντικό να αντιμετωπίσετε την υπογλυκαιμία αμέσως. Δείτε το ενημερωτικό υλικό υπογλυκαιμίας για λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση και την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας.

### ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ ΕΙΝΑΙ:

- Καθυστέρηση ή παράλειψη γεύματος ή σνακ
- Ανεπαρκής τροφή με υδατάνθρακες
- Μη προγραμματισμένη σωματική δραστηριότητα ή περισσότερη δραστηριότητα από ό, τι συνήθως
- Σωματική δραστηριότητα
- Υπερβολική ινσουλίνη

Η ομάδα του διαβήτη σας θα σας βοηθήσει να καταλάβετε με ποιον τρόπο αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και πώς να προλαμβάνετε ή να διαχειριστείτε τις υπογλυκαιμίες όταν εμφανίζονται.

## **Χρειάζεστε διερμηνέα;**

Υπάρχει διαθέσιμη δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνέων για άτομα που ενδέχεται να δυσκολεύονται με την κατανόηση ή την ομιλία της Αγγλικής. Η τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνείας (TIS) παρέχεται από την κυβέρνηση και έχει πρόσβαση σε επαγγελματίες διερμηνείς σε σχεδόν 2000 γλώσσες και διαλέκτους και μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα στις περισσότερες ανάγκες.

## **Πρόσβαση σε διερμηνέα:**

1. Απλά καλέστε την Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνείας στο 131 450.
2. Εξηγείστε το σκοπό που καλείτε π.χ. θέλετε να μιλήσετε με τη γραμμή βοήθειας του Εθνικού Προγράμματος Υπηρεσιών Διαβήτη (National Diabetes Services Scheme, NDSS)
3. Ο υπάλληλος θα σας συνδέσει με διερμηνέα που μιλάει τη γλώσσα σας και με τον αντιπρόσωπο της υπηρεσίας NDSS για την εξυπηρέτησή σας.

Η δωρεάν αυτή υπηρεσία έχει δημιουργηθεί από την Diabetes Australia και θα προωθηθεί με τη βοήθεια του Υπουργείου Υγείας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης (Australian Government Department of Health and Ageing).