

ZER DA?

Glukosa zelulen elikagaia da, eta intsulina behar du zeluletan sartzeko. Diabetesa pankreak intsulina gutxi sortzen duenean edo gorputzak ondo erabiltzen ez duenean gertatzen da. Horren ondorioz, odoleko glukosa edo azukrea (gluzemia).

Luzaroan gluzemia handia izateak konplikazioak eragin ditzake bihotzean, oinetan, begietan, garunean eta giltzurrunetan.

SINTOMAK

Hasieran baliteke sintomarik ez nabaritzea, baina denborarekin nekea, egarria, piza maiz egitea eta gosea eragin ditzake.

HIPOGLUZEMIA:

Zorabioa, ahultasuna, ikusmen lausoa, izerdia eta kontzientziaren alterazioak.

HIPERGLUZEMIA:

Pixa asko egitea, egarri gehiegi, gose-sentsazioa, nekea, aho lehorra, ikusmen lausoa eta kontzientziaren alterazioak.

NOLA TRATATZEN DA?

Tratamendua honetan datza:

- Bizi-ohitura osasungarriak izatea.
- Agindutako medikazioa hartzea.
- Sintomak maneiatzea: horiek interpretatzen ikastea eta egoera bakoitzean nola jokatu jakitea.

ZER EGIN DEZAKET NEURE BURUA ZAINTEKO?

BIZI-OHITURAK:

• Elikadura:

- Elikadura osasungarria jarraitu eta zure kasura egokitutako otordu kopuru bat egitea.
- Xurgapen azkarreko azukreak dituzten elikagaien kontsumoa mugatu, hala nola opilak edo gozokiak.

• Jan ondoren ahoa eta hortzak garbitzu, diabetesak hortzoiaren gaixotasuna eragin baitezake.

• **Ariketa fisiko** egokia egin. Ariketa fisikoa egiteak azukrea erretzen eta muskulatura eta malgutasuna mantentzen laguntzen du. Ezarri errutina bat eta egin ordu berean eta antzeko intentsitatearekin, hipogluzemiak prebentzeko. Ez egin otorduen ondoren eta ezta muturreko tenperaturak daudenean ere.

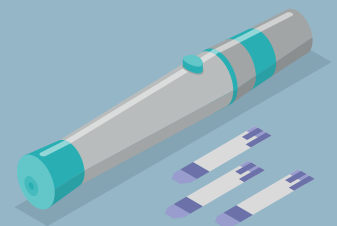
• Alkoholak efektu hipogluzemiatzailea du eta pisua handitzen laguntzen du. Mugatu alkoholaren kontsumoa. Kontsumo seguru bakarra zero gramokoa da.



MEDIKAZIOA:

Erabilitako medikamentuak desberdinak dira egoeraren arabera:

- Pankreak intsulina sortzen badu, ahotiko antidiabetikoak hartu ohi dira, intsulinaren ekoizpena estimulatzeko.
- Sortzen ez badu, intsulina injektatuko da.



Albo-ondorioak eragin ditzakete, hala nola **HIPOGLUZEMIA, BEHERAKOA, FLATULENTZIA...** sintoma hauetakoren bat nabaritzen baduzu, kontsultatu zure erreferentziako osasun-profesionalarekin



HAU BADAUKAZU

- Hipogluzemia, adierazitako neurriekin hobetzen ez dena.
- Min handia bularrean.
- Palpitazioak edo takikardia, zorabiatzea edo izerditzen hastea eragiten dizutenak.
- Nahastuta sentitzen zara.
- Konortea galtzen duzu.
- Gorputz-adarren batean indarra galtzen duzu, ahoa okertzen zaizu edo hitz egiteko zailtasuna nabaritzen duzu.
- Ikusmen lausoa.



HAU SENTITZEN BADUZU

- Sukarra.
- Ahulezia.
- Nekea.
- Zorabioa.
- Arazoak edo zauriak oinetan.
- Gernu-molestiak.
- Arnas infekzioak.
- Autokontrolak egiten badituzu eta normalak ez badira.
- Mina hanketan ariketa fisikoa egitean.



JARRI HARREMANETAN EMERGENTZIEKIN

Deitu:

- Araba: **945 24 44 44**
- Bizkaia: **94 410 00 00**
- Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- edo **112**ra beste autonomia-erkidego batzuetatik

ESKATU BALORAZIO BAT

- Baliteke tratamendua doitu behar izatea. Jarri harremanetan:
 - Ohiko ordutegian: osasun-zentroko zure erreferentziako profesionalarekin.
 - Ordutegitik kanpo: Osasun Aholkurrekin (tel.: 900 20 30 50) edo joan zure EAGra (Etengabeko Arreta Gunea).

ZURE SINTOMAK ONDO KONTROLATUTA BADAUDE

- Jarraitu medikazioa hartzen presbrikatutako moduan.
- Egin agindutako dieta eta ariketa.
- Joan jarraipen-kontsultetara.
- Parte hartu zure komunitateko jardueretan edo laguntza-taldeetan.
- Argitu zure zalantzak zure osasun-zentroarekin edo Osasun Aholkuarekin.

