

# Pluripatologia duen pertsona

→ **NOLA ZAINDU DIABETESA**

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, odoloko glukosa edo azukrea (gluzemia) normalizat ezarritako mugen gainetik hazten da.

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

## Sintomak:

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



## ARRISKUA HANDITZEN DUTEN FAKTOREAK:

- Adina.
- Diabetesa duten senideak.
- Obesitatea.
- Ariketarik eza.
- Elikadura desegokia.

## NOLA TRATATZEN DA?

Tratamendua honetan datza:

- Bizi-ohitura osasungarriak izatea.
- Agindutako medikazioa hartzea.
- Sintomak maneiatzen ikastea eta egoera bakoitzean nola jokatu behar den jakitea eta interpretatzea.



## GOMENDIO OROKORRAK

### BIZI-OHITURAK



#### • Elikadura:

- Elikadura osasungarria eta askotarikoa jarraitu. Alegia, frutak, barazkiak, lekaleak eta arrainak jan itzazu, baita fruitu lehorrak ere, baina naturalak, hau da, eskukada bat egunean eta gatzik gehitu gabe.
- Gantz aseak mugatu: haragi gorriak, hestebeteak, opilak...
- Olio gutxi erabiltzen duten metodoekin kozinatu: lurruna, egosketa, erreketak, plantxa... Ez jan frijiturik, enpanaturik eta ezta errebozaturik ere.
- Murriztu estimulatzaileak (kafea, tea).



- Zure gaitasunarekin bat datorren **ariketa fisikoa egin**. Saiatu astero 150 minutuz egiten ariketa moderatua edo 75 minutuz egiten ariketa bizia. Gainera, gutxienez beste 2 egunetan malgutasun-, indar- eta oreka-arietak egin.



- Gutxienez 8 orduz **lo egin** edo atsedean hartu.



- **Alkohol**-kontsumoa mugatu. Kontsumo seguru bakarra zero gramokoa da.



- **Ez erre**.



- **Estresa** maneiatu: erlaxazio, meditazio, mindfulness eta arnasketako teknikak erabili.



- **Gehiegizko pisua** izanez gero, saiatu argaltzen. Zaila izan daiteke, eta, beraz, erizainek azaldu ahal dizute zer egin behar duzun.



- **Txertoak**: jarri zure adin-taldearentzat eta egoerarako gomendatutakoak.

### MEDIKAZIOA

- Nahiz eta ondo sentitu, agindu bezala hartu, ez utzi medikamenturik osasun-langile batekin hitz egin aurretik.
- Egiatzatu badakizkizula medikamentu bakoitzaren izena, kantitatea, noiz eta nola hartu, zertarako balio duen, zer egin ahaztuz edo okertuz gero, albo-ondorioak eta nola kontserbatu.



## DIABETESERAKO GOMENDIOAK

### BIZI-OHITURAK

- **Elikadura:**
  - **Elikadura osasungarria** jarraitu eta zure kasura egokitutako otordu kopuru bat egin.
  - Xurgapen azkarreko azukreak dituzten elikagaien kontsumoa mugatu, hala nola opilak edo gozokiak.
- Jan ondoren ahoa eta hortzak garbitu, diabetesak hortzoiien 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 prebenitzeko. 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:

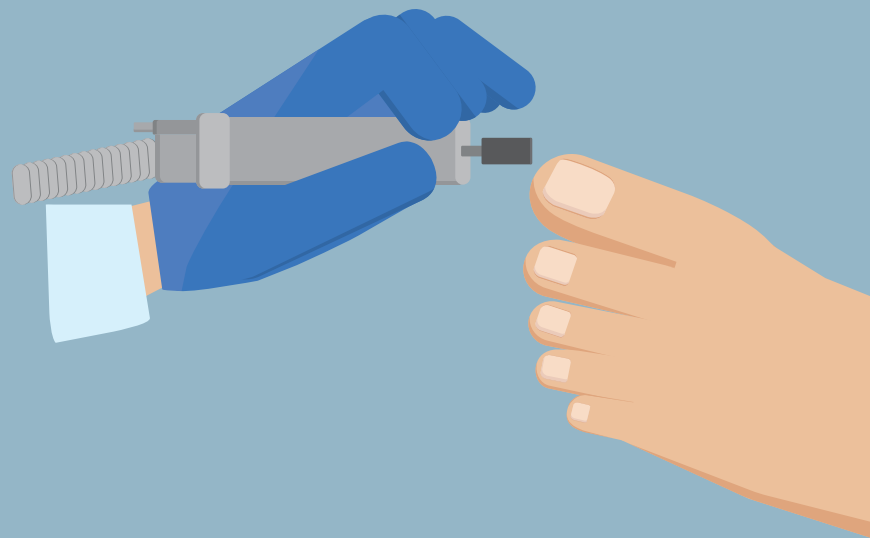
- Pankreak intulina sortzen badu, **ahotiko antidiabetikoak** hartu ohi dira, intulinaren ekoizpena estimulatzeko.
- Sortzen ez badu, **intulina** injektatuko da.

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

## DIABETESERAKO GOMENDIOAK

### OINAK ZAINTEA

- Ur epelarekin eta xaboi neutroarekin garbitu. Ondo lehortu, batez ere behatzen artean.
- Larruzala hidratatu (ez behatzen artean).
- Azazkalak lerro zuzenean moztu, ahal dela garbitu ondoren eta punta erromatarreko guraizeekin. Oso gogorrak badaude, lima erabili.
- Maiz berrikusi: egiaztatu eremu gorriturik, zauriturik edo anpoilarik dagoen.
- Behar izanez gero, laguntza eskatu.



Podologiako kontsultara joan aldizka !

### GAINERA, SAIA ZAITEZ:

- Ez erabili kailukontrakorik, ezta objektu zorrotzik ere.
- Ez jarri berorik edo hotzik.
- Erabili oinetako eta galtzerdi erosoak, konprimitzen ez dutenak eta ehun naturalekoak direnak.
- Ibili egunero, inoiz ez oinetakorik gabe.
- Garbitu zauriak urarekin eta xaboiarekin. Bi edo hiru egunetan sendatzen edo hobetzen ez bada, eskatu balorazioa.

### KONTUAN IZAN:

- Mina ez edukitzeak ez du esan nahi arazo txikia denik.
- Hezetasun handiegiak eta higiene eskasak infekzioa eragiten dute.
- Gehiegizko lehortasunak arrakalak agertzea eragiten du.



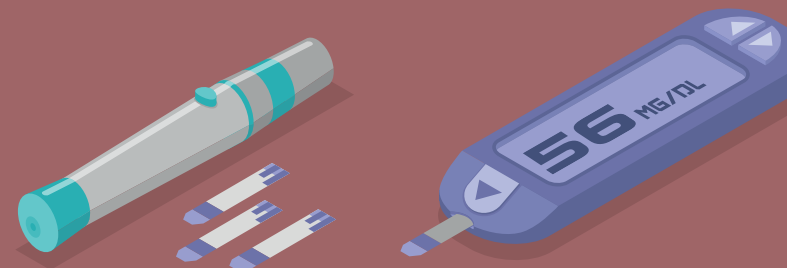
## ZER DA?

Odoleko glukosa maila normaletatik **behera** jaitea da. (Intsulinarekin edo ahotiko antidiabetikoekin tratamenduan daudenengan bakarrik).  
**HAUEK DIRA OHIKO SINTOMAK:** zorabioa, ahulezia, ikusmen lausoa, izerdia eta kontzientziaren alterazioak.



## NOLA TRATATZEN DA?

- Zorabioa edo ahulezia izanez gero, hipogluzemia glukometro batekin baieztatu ahal da.
- Azukre-kokkor bat, baso bat esne edo zuku bat hartu.
- Konortea galtzen baduzu, zaintzaileak glukagoia zizatuko dizu.
- Kontrolatu 15 minuturo, eta mailak igotzen ez badira edo sintomak desagertzen ez badira, errepikatu azukrea hartzeko eta kontrolatzeko zikloa. Jarri harremanetan mediku edo erizainen batekin, ahal bezain laster, tratamendua baloratzeko.



## NOLA SAIHETS DEZAKET?

- Jarraitu tratamendua pautatutako moduan.
- Eutsi bazkaltzeko eta ariketa egiteko ordutegiari.
- Ez utzi inoiz gomendatutako irin-kantitatea (pasta, patatak, arroza, ogia), fruta eta esnea hartzeari.
- Gehitu fruta-pieza bat edo 2-3 ogi txigortu, ariketa fisiko gehiago egiten baduzu.



## ZER DA?

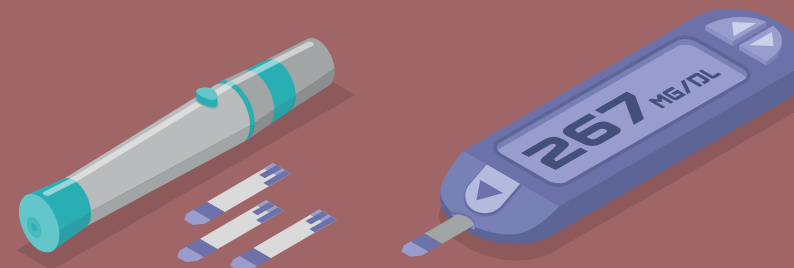
Odoleko glukosa maila normaletatik **gora** igotzea da.

**OHIKO SINTOMAK DIRA:** pixa asko egitea, egarri gehiegi, gose-sentsazioa, nekea, aho lehorra, ikusmen lausoa eta kontzientziaren alterazioak.



## NOLA TRATATZEN DA?

- Intsulina-tratamendua hartzen baduzu eta pautak aldatzeko jarraibideak badituzu, egin.
- Gluzemia-kontrolak egin neurgailuarekin.
- Hartu zure osasun-taldeak egoera horretarako gomendatutako elikagaiak eta likidoak.
- Ahal bezain laster eskatu hitzordua tratamendua baloratzeko.



## NOLA SAIHETS DEZAKET?

- Ez hartu azukrea igotzen duen medikamenturik (hitz egin medikuarekin lehenbizi).
- Jarraitu elikaduraren gaineko gomendioak, kantitateak errespetatuz.
- Egin ariketa fisikoa.
- Babestu hotzaren eta haizearen aurka, arnas infekzioak saihesteko.





## HIPOGLUZEMIA:

- **Konortea galtzen** badu, deitu emergentzietara:
- Trebatuta dagoen norbait badago, injektatu glukagoia.
- Konortea galtzen **ez** badu, hartu azukre-koxkorak, esnea edo fruta. Hainbat egunetan gertatzen bada, eskatu hitzordua erreferentziazko osasun-profesionalarekin, balorazioa egiteko.



→ Araba: **945 24 44 44**  
→ Bizkaia: **94 410 00 00**  
→ Gipuzkoa: **943 46 11 11**



## HIPERGLUZEMIA:

Gluzemia handia dela egiaztatzen bada, baliteke doitu egin behar izatea diabetesaren tratamendua, baita hartutako diuretikoak eta likido kopurua ere.



Intsulina-tratamendua hartzen baduzu eta pautak aldatzeko jarraibideak badituzu, egin.



Ahal bezain laster eskatu hitzordua tratamendua baloratzeko.





## 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.
- Indarra galtzen baduzu gorputz-adarren batean, ahoa okertzen bazaizu edo hitz egiteko zailtasunak badituzu.
- Ikusmen lausoa.



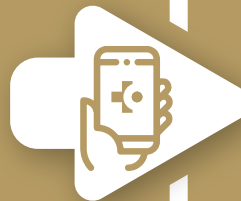
## JARRI HARREMANETAN EMERGENTZIEKIN

DEITU:

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

## 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.



## ESKATU BALORAZIO BAT

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

## ZURE SINTOMAK ONDO KONTROLATUTA BADAUDE



- Jarraitu medikazioa hartzen presbrikatutako moduan.
- Jarraitu agindutako elikadurarekin eta ariketarekin.
- Joan jarraipen-kontsultetara.
- Parte hartu zure komunitateko jardueretan edo laguntza-taldeetan.
- Argitu zure zalantzak zure osasun-zentroarekin edo Osasun Aholkuarekin harremanetan jarrita.