



Ποιους περιλαμβάνει η ομάδα φροντίδας του διαβήτη σας;

Εξετάστε το ενδεχόμενο να αναζητήσετε πολλούς ειδικούς για να σας βοηθήσουν
να επιτύχετε τους στόχους για την υγεία σας.

Η διάγνωση διαβήτη σημαίνει ότι ο οργανισμός σας δεν παράγει πλέον ινσουλίνη ή δεν χρησιμοποιεί σωστά την ινσουλίνη που παράγει.

Η ινσουλίνη είναι η ορμόνη που συμβάλει στη μεταφορά του σακχάρου του αίματος (της γλυκόζης, η οποία προέρχεται από τις τροφές που καταναλώνετε) μέσα στα κύτταρά σας προκειμένου να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ενέργειας: εάν το σάκχαρο δεν μπορεί να εισέλθει στα κύτταρα, το επίπεδό του στο αίμα αυξάνεται.

Η αντιμετώπιση αυτής της χρόνιας πάθησης απαιτεί διά βίου δέσμευση για να ελεγχθεί το σάκχαρο του αίματος και να αποφευχθούν οι επιπλοκές του διαβήτη. Θα χρειαστείτε πιθανότατα περισσότερους από έναν ειδικούς για να σας βοηθήσουν.

«Η φροντίδα του διαβήτη περιλαμβάνει πολλές συνιστώσες, όπως φάρμακα, παρακολούθηση του σακχάρου στο αίμα και αλλαγές στη διατροφή και την άσκηση. Είναι φυσικό να αγχώεστε αν τα αντιμετωπίζετε όλα μόνοι σας», λέει η **Nancy Oliveira**, αναγνωρισμένη διατροφολόγος και διευθύντρια της Υπηρεσίας Διατροφής και Ευεξίας στο Brigham and Women's Hospital, που συνεργάζεται με το

Χάρβαρντ. Είναι επίσης Πιστοποιημένη Ειδική στη Φροντίδα και την Εκπαίδευση για τον Διαβήτη (CDCES).

Τα βασικά μέλη της ομάδας

Ο γιατρός πρωτοβάθμιας φροντίδας, ο οποίος επιβλέπει τη φροντίδα σας, θα πρέπει να είναι ο επικεφαλής της ομάδας σας. Επίσης, θα χρειαστεί να δείτε τους ακόλουθους ειδικούς το συντομότερο δυνατό.

Διατροφολόγος. Ένας αναγνωρισμένος διατροφολόγος θα καθορίσει τη σωστή ισορροπία τροφών που θα σας βοηθήσει να ελέγξετε το σάκχαρο αίματος, το βάρος σας και άλλες παραμέτρους της υγείας σας.

Δεν υπάρχει ένα μοντέλο διατροφής που να ταιριάζει σε όλους.

«Πρόκειται για κάτι πολύ εξατομικευμένο. Προσαρμόζουμε το πρόγραμμα διατροφής σας ανάλογα με τις τροφές που σας αρέσουν ή που αντιπαθείτε, τα χρονοδιαγράμματά σας, το επίπεδο άσκησής σας, τις θρεπτικές σας ανάγκες και τους στόχους σας. Σας εκπαιδεύουμε επίσης να διαβάσετε τις ετικέτες των τροφίμων και να κατανοείτε τον ρόλο των υγείνων υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών», αναφέρει η Oliveira.

Οφθαλμίατρος. Ένας οπτομέτρης ή οφθαλμίατρος μπορεί να πραγματοποιήσει μια ολοκληρωμένη οφθαλμολογική εξέταση με διαστολή της κόρης του οφθαλμού, για να ελέγξει για τυχόν σχετιζόμενα με τον διαβήτη οφθαλμικά προβλήματα.

Αυτά περιλαμβάνουν οίδημα ή αιμορραγία του αμφιβληστροειδούς (του ιστού στο πίσω μέρος του οφθαλμού, που υποδέχεται το φως και μετατρέπει το οπτικό σήμα σε ηλεκτρικό) ή οίδημα στο κεντρικό τμήμα του αμφιβληστροειδούς (την ωχρά κηλίδα).

Και οι δύο παθήσεις μπορεί να προκληθούν από βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία, η οποία οφείλεται στο υψηλό επίπεδο σακχάρου στο αίμα, και είναι πιθανό να οδηγήσουν σε απώλεια της όρασης. Η έγκαιρη διάγνωση βοηθά στη διαφύλαξη της όρασης.

Ενδοκρινολόγος. Ο γιατρός αυτός ειδικεύεται στις διαταραχές που σχετίζονται με τις ορμόνες. Θα χρειαστείτε ένα ραντεβού σύντομα μετά τη διάγνωση του διαβήτη αν έχετε και άλλες παθήσεις, όπως καρδιοπάθεια, οι οποίες περιπλέκουν τη φροντίδα του διαβήτη.

«Επίσης είναι χρήσιμο να προσθέσετε έναν ενδοκρινολόγο στην ομάδα σας εάν ο έλεγχος του διαβήτη σας γίνει πιο δύσκολος – για πα-

1. ΠΟΙΟΥΣ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ Η ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ ΣΑΣ

Μέσο: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ_ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ημ. Έκδοσης: . . . 15/10/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 15/10/2025

Σελίδα: 5



www.health.harvard.edu

ράδειγμα, αν παίρνετε ινσουλίνη, ιδίως περισσότερες από μία ενέσεις ινσουλίνης την ημέρα ή περισσότερους από έναν τύπο ινσουλίνης», δηλώνει ο δρ **Lee-Shing Chang**, ενδοκρινολόγος που ειδικεύεται στον διαβήτη στο Brigham and Women's Hospital.

Ο δρ Chang συνιστά επίσης να δείτε ενδοκρινολόγο αν λαμβάνετε τρία ή περισσότερα φάρμακα για τον διαβήτη, αν ενδιαφέρεστε για αντλία ινσουλίνης, αν ο γιατρός σας δεν είναι εξοικειωμένος με τη χρήση συσκευών συνεχούς παρακολούθησης της γλυκόζης ή αν αναπτύξετε παθήσεις που σχετίζονται με τον διαβήτη, όπως προβλήματα με την καρδιά, τους οφθαλμούς, τα άκρα των ποδιών ή τα νεύρα.

Πιστοποιημένος εκπαιδευτής στον διαβήτη. Ο επαγγελματίας αυτός διαθέτει πρόσθετη, εκτεταμένη εκπαίδευση στη φροντίδα του διαβήτη και έχει λάβει σχετική πιστοποίηση (τη διαπίστευση CDCES στις ΗΠΑ).

Ο εκπαιδευτής είναι κατά κανόνα κάποιος νοσηλεύτης, αλλά οι εκπαιδευτές για τον διαβήτη μπορεί επίσης να είναι διατροφολόγοι, εξειδικευμένοι νοσηλεύτες και φαρμακοποιοί.

«Ένας καλός πιστοποιημένος εκπαιδευτής θα καλύψει τυχόν κενά στις γνώσεις σας για

Η αντιμετώπιση του διαβήτη απαιτεί διά βίου δέσμευση για να ελεγχθεί το σάκχαρο του αίματος.

τον διαβήτη, θα σας εξοπλίσει με δεξιότητες στην αυτοδιαχείριση του διαβήτη και θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σας ώστε να κάνετε υγιεινές επιλογές στον τρόπο ζωής σας, οι οποίες συμφωνούν με τους στόχους και τις ανάγκες σας», λέει ο δρ Chang.

Πρόσθετα μέλη της ομάδας

Ανάλογα με τις ανάγκες σας, στην ομάδα μπορεί να προστεθούν και άλλοι ειδικοί. Για παράδειγμα, αν πρέπει να ξεκινήσετε άσκηση (η οποία είναι κρίσιμης σημασίας για τον έλεγχο του σακχάρου αίματος και του βάρους σας), θα μπορούσατε να συνεργαστείτε με έναν φυσικοθεραπευτή ή προσωπικό γυμναστή, ο οποίος μπορεί να σχεδιάσει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα με βάση τις ικανότητές σας και να σας

διδάξει πώς να κάνετε τις ασκήσεις. Αν δεν μπορείτε να κόψετε τα νύχια των ποδιών σας (κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε έλκη δύσκολα στην επούλωση και σε λοιμώξεις άκρου ποδός), θα πρέπει να βλέπετε τακτικά έναν ποδίατρο ή τουλάχιστον να επισκέπτεστε ένα αξιόπιστο κέντρο περιποίησης νυχιών (αν δεν έχετε άλλα προβλήματα άκρου ποδός).

Αν χρειάζεστε βοήθεια για την ασφάλιση, τις μετακινήσεις, την κατ' οίκον φροντίδα, την ασφάλεια των τροφών ή τυχόν άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας, απευθυνθείτε σε έναν κοινωνικό λειτουργό που συνεργάζεται με τον γιατρό σας ή (αν το επιτρέπει ο προϋπολογισμός σας) με έναν υπεύθυνο διαχείρισης της φροντίδας υγείας ηλικιωμένων.

Αν χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια για να τηρήσετε τα προγράμματα θεραπείας, θα μπορούσατε να συνεργαστείτε με έναν πιστοποιημένο προπονητή υγείας (health coach).

«Ο προπονητής υγείας θα μάθει ολόκληρο το σχέδιο φροντίδας του διαβήτη σας», λέει η Oliveira, «και θα σας βοηθήσει να προσαρμόσετε το πρόγραμμα στον τρόπο ζωής σας και να το τηρήσετε, ώστε να έχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα».