





II Motako Diabetesa

Geure burua zaintzeko eskuliburua



Gobierno de Navarra

Nafarroako Gobernua

II Motako diabetesa
Geure burua zaintzeko eskuliburua

Koordinazioa:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua (NOPLOI), Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala.

Egileak:

Amaya Aguas Torres. Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala. NOPLOI.

Asier Calvo Álvarez de Arkaia. Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala. NOPLOI.

María Pérez Velasco. Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala. NOPLOI.

Arantxa Legarra Zubiría. Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala. NOPLOI.

Berrikuspena eta ekarpenak:

Rocío Ibañez Espinal. Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala. NOPLOI.

Itzal Puchol Martínez. Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala. NOPLOI.

Lorena Romero Sainz. Azpilagañako Osasun Etxea.

Iván Vergara Fernández. Lodosako Osasun Etxea.

María José Goñi Iriarte. Diabetesaren Atala. Endokrinologia eta Nutrizio Zerbitzua. Nafarroako Ospitale Unibertsitarioa.

Jaione Aramburu Gonzalo. Kudeaketa Klinikoari Laguntzeko eta Laguntzaren Jarraitutasunerako Zerbitzua. Oinarrizko Osasun Laguntzako Kudeatzailetza.

Mª Ángeles Moros Borgoñón. Kudeaketa Klinikoari Laguntzeko eta Laguntzaren Jarraitutasunerako Zerbitzua. Oinarrizko Osasun Laguntzako Kudeatzailetza.

Juantxo Remón Virto, Isabel San Martín Erice. Nafarroako Diabetes Elkartea (ANADI).

Alfonso Azcona Barbería

Diseinua eta maketazioa:

Marta Mateo

Finantzaketa:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua (NOPLOI).

Lege-gordailua:

LG NA 1046-2025

© NAFARROAKO GOBERNUA

Aurkibidea

1. Sarrera 4

2. Zer da diabetesa? 6

3. Diabetesarekin bizitzea 10

4. Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea 12

- Elikadura 14
- Jarduera fisikoa 20
- Loa 22
- Pisu osasungarria 24
- Ez erretzea 26
- Ez edatea 28
- Medikamentuak 30
- Oinak zaintzea 32
- Odol-analisiak eta osasun-jarraipena 34

5. Epe luzerako zailtasunak saihestea 36

6. Epe motzerako zailtasunak saihestea: hipogluzemia eta hipergluzemia 38

7. Neure burua zaintzeko plan bat 40

8. Gehiago jakiteko 43

1 Sarrera

II motako diabetesa gaixotasun kroniko bat da, eta oso ohikoa da helduengan. Gaur egun, informazio asko dago geure burua zaintzeko, gaixotasunarekin bizitzeko eta hark bilakaera ona izateko.

Diagnostikoa egiteko unean, era guztietako erreakzioak gertatzen ahal dira, hala nola ustekabea, kezka edo haserrea; batzuetan, kostatzen da gaixotasuna dugula onartzea. Azterlanen arabera, gaixotasun hau dutenak hobeki daude beren buruaren zenbait **zainketa** egiten badituzte, gaixotasuna kudeatzeko eta beren osasuna eta ongizatea hobetzeko.

II motako diabetesaren kasuan, zaintzeko, gaixotasunari buruzko oinarrizko **ezagutzak** izan behar ditugu. Garrantzitsua da geure burua zaintzeko arrazoiei buruz **hausnartzea** eta aplikatu beharreko zenbait **gaitasun praktiko** garatzea; esaterako, elikadura osasungarria izatea, jarduera fisikoa egitea, ez erretzea, etab.

Gehienak gauza errazak dira, baina, batzuetan, kostatzen da gaixotasuna onartzea, aldaketak egitea eta batez ere haiei denboran eustea. Garrantzitsua da **nork bere burua zaintzeko plan bat** egitea eta neurri horiek eguneroko bizimoduan txertatzea.

Nahiz eta **bizi-baldintzak** funtsezkoak izan (lan-egoera, lan mota, egoera ekonomikoa, familia-egitura, gizarte-harremanak, etab.), geure burua zaintzea zerbait pertsonala ere bada, eta gure esku dago hein oso handi batean.

Gainera, baliagarria da jakitea zer **euskarri** ditugun bide horretan: senideak, lagunak, osasun-etxeko taldea eta bestelako osasun-langile adituak, auzoko edo herriko elkarte, zerbitzu eta jarduerak.

Eskuliburu honek **gogoeta egiteko** informazioa eta materiala ematen du, gaixoak, bere osasun-egoerari buruz kontzienteago izanda, bere burua hobeki zaindu dezan.



Eskuliburu honen helburua da diabetesa duten pertsona gehienentzat lagungarriak izan diren ezagutza, gomendio eta estrategia batzuei buruz hausnartzea eta haiek lantzea

2 Zer da diabetesa?

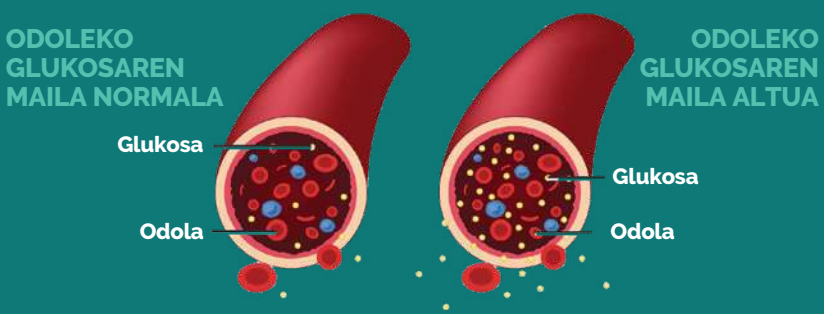
Diabetesa gaixotasun bat da, eta **odolean glukosa (azukre) gehiegi izatea** du bereizgarri, pankreak intsulina nahikoa sortzen ez duelako edo organismoak egoki erabiltzen ez duelako.

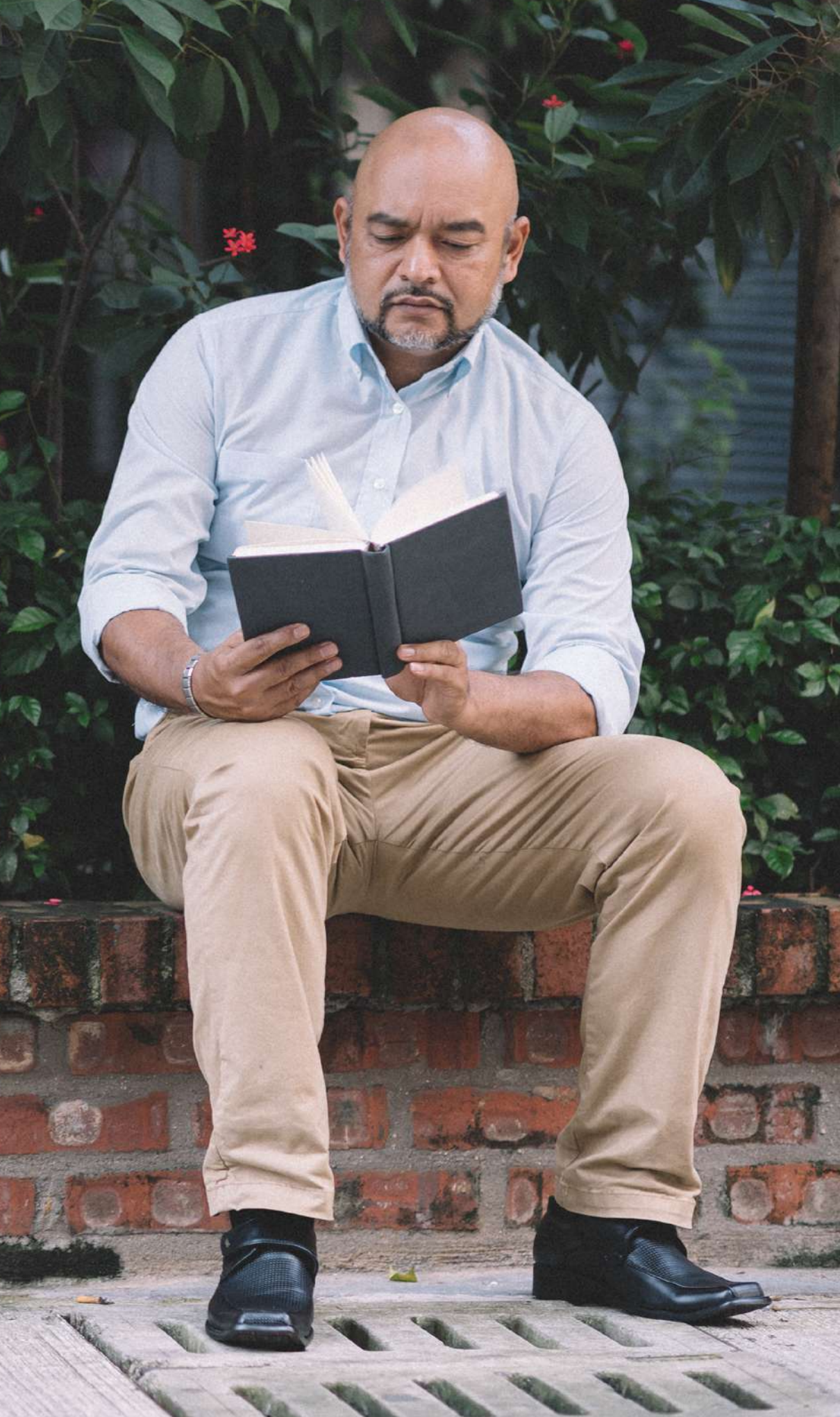
Intsulina hormona bat da, eta pankreak sortzen du; haren funtzioa da odoleko azukre-mailei egoki eustea.

Glukosa karbohidratoak dituzten elikagaietatik dator nagusiki (gozokiak, pasta, ogia, arroza, zerealak). Elikagai horiek glukosa bihurtzen dira, zeina hestetik odolera xurgatzen baita. Odolean dagoen azukreari **gluzemia** esaten zaio. Hortik, intsulinaren eraginez, zelulen barrura sartzen ahal da glukosa, eta energia gisa erabiltzen ahal dute zelulek. Mugitzeko eta gainerako jarduerak egiteko behar dugu energia hori.

Diabetesa **diagnostikatzeko**, ohikoena da ondoz ondoko bi odol-analisi egin eta baraurik 125 mg/dl-tik gorako glukosa-maila identifikatzea. Denboran glukosak handitzen jarraitzen badu, kalte arinak edo larriak eragiten ahal zaizkio organismoari; hala ere, gaixotasuna ongi kudeatzen bada, asko murrizten dira halako arazoak izateko aukera.

II motako diabetesean odoleko glukosa-maila handia izaten da luzaroan. Gaixotasuna ezagutu eta geure burua zainduz gero, osasun-egoera ona edukitzen ahal da





Zenbait motatan sailkatzen ahal dugu diabetesa:

I motako diabetesa:

- Oso intsulina gutxi sortzen du pankreak.
- Gaixotasun autoimmunea da, eta intsulina sortzen duten zelulak suntsitu egiten dira.
- Haurtzaroan edo gaztaroan hasi ohi da.
- Intsulina injektatzea da beti haren tratamendu farmakologikoa.

II motako diabetesa:

- Gorputzak ez du behar beste intsulina sortzen, edo ezin du behar bezala erabili.
- Diabetesa dutenen % 90-95ek mota honetako diabetesa dute.
- Helduaroan hasi ohi da, eta, eskuarki, ez du sintomarik ematen.
- Kasu gehienetan, bizimoduek azaltzen dute gaixotasuna garatzea; gehiegizko pisua, sedentarismoa, jarduera fisikorik eza edo elikadura ez oso osasungarria dira arrisku-faktoreetako batzuk.
- II motako diabetesa dutenek hauxe egiten ahal dute beren gaixotasuna tratatzeko: pisua galdu, behar izanez gero; elikadura aldatu; jarduera fisiko gehiago egin; eta bizimodu aktiboa izan.
- Gaixotasuna tratatzeko medikamentuak behar direnean, pilulak erabiltzen dira, ahotik hartzen diren diabetes-kontrakoak, alegia, haiek bakarrik edo intsulinarekin nahiz beste medikamentu xiringatu batzuekin batera.

Hain ohikoak ez diren diabetes motak.

Eskuliburu honetan, II motako diabetesari buruzko informazioa aurkituko duzu, eta hura nola ezagutu eta kudeatu, arazoak nola saihestu eta hobeki nola sentitu erakutsiko dizugu.

Gogoeta egiteko...

Diabetesa diagnostikatu didate...

- **Zertan datza nire gaixotasuna?**

- **Hona hemen diabetesari buruzko uste ez oso zuzen batzuk; inoiz entzun al ditut?**

"Nola izanen dut, bada, diabetesa, inoiz gozokirik jaten ez badut!"

"Glukosa-zifra altu batzuk baino ez ditut izan; beraz, ez diet jaramonik egin behar".

"Intsulinarik hartzen ez dudanez, ez daukat diabetesik".

"Diabetesa ez da gaixotasun garrantzitsua".

"Ez dut dieta zaindu behar, ezta jarduera fisikoa ere, dagoeneko ari bainaiz medikamentuak hartzen".

"Hobeki sentitzen naiz azukrea altu dagoenean, baxu dagoenean baino".

"Ez da segurua ariketa egitea diabetesa baldin baduzu".

"Azukrea ongi kontrolatzen badut, ez da garrantzitsua tentsio arteriala edo pisua kontrolatzea".

"Tabakoak ez du zerikusirik diabetesarekin".

"Diabetesa baldin baduzu, ohikoa da ikusmena edo behatz bat galtzea".

"Ez dut uste azukrea altu daukadanik; ez dut minik inon".

- **Eskuarki, diabetesak ez du sintomarik ematen; hortaz, zergatik zaindu behar dut neure burua?**

- **Honek kezkatzen nau gehien nire diabetesari buruz:**

3 Diabetesarekin bizitzea

Il motako diabetesari dagokionez, garrantzitsua da jakitea zenbait egoeratan, **bizimodua aldatzen** bada eta pisu osasungarria lortzen bada, glukosa-mailak normaltzen ahal direla. Beste batzuetan, gaixotasuna mantendu egiten da urteetan, eta gaixotasun kronikotzat hartzen dugu. Zainketa egokiekin, diabetesa duten gehienek muga esanguratsurik gabeko bizimodua daramate.

Nahiz eta batzuetan sintomarik ez eman, diabetesak ondorio larriak edukitzen ahal ditu osasunean, batez ere geure burua zaintzen ez badugu. Hori dela eta, oso garrantzitsua da gaixotasuna dugula jakitea, gure osasuna hobetzen lagunduko diguten neurriak abian jartzeko, **gaixotasunak kalterik eragin ez diezaien** organoei. Askori agian kostatuko zaie mentalizatzea, onartzea eta senide edo lagunei kontatzea.

Tratamenduaren funtsezko zati bat osasuna hobetzeko eta gaixotasunak saihesteko edozeini gomendatzen zaionaren antzekoa da: elikadura zaintzea, jarduera fisikoa egitea, pisu osasungarria izatea, ez erretzea eta alkoholik ez edatea. **Gure ohituretan aldaketa txikiak egitea oso onuragarria izaten ahal da osasunerako.**

Lagungarria izan ohi da elikadura **planifikatzea**, ordutegi erregularrak eta ohiturak izatea, eta eguneroko bizitzan jarduera fisikoa txertatzea. Pentsatu egin behar dugu nola sartuko ditugun beharrezko **zainketak** lanean eta aisialdian, diabetesa behar bezala kontrolatzeko. Baliteke **ahalegina** egin behar izatea, baina **merezi izan** ohi du, diabetesa kontrolatuz gero hobeki sentitzen baitzara eta haren arazoak saihesten baitituzu.

Lagungarria izaten ahal da **egoera berean dauden beste pertsona batzuekin hitz egitea.** Badira diabetesa dutenentzako elkarteak, eta haiekin harremanetan jartzen ahal zara; eskuliburuaren bukaeran dituzu garrantzitsuenak.



Gogoeta egiteko...

- **Diabetesa diagnostikatu zidatenean, nola sentitu nintzen?**

- **Eta orain, nola nago? Nola sentitzen naiz?**

- **Zer kostatuko zait gehien gaixotasuna onartzeko?**

- **Gauza sentitzen naiz nire egoerari heltzeko?**

- **Zer euskarri ditut?**

Diabetesa dugula onartzea eta aldaketa txikiak egiteko prest egotea da geure burua zaintzeko lehenengo urratsa

4 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea

Elikadura zaindu eta jarduera fisikoa eginez gero, odolean glukosa-maila egokiari eustea lortu ohi da denbora gehienean. Elikadura (glukosa ematen baitu) eta eguneroko zereginak eta eguneroko jarduera fisikoa (glukosa kontsumitzen baitute) orekatuta edukitzean datza oinarrizko euskarria. Horretarako, medikamentuak hartu behar dira maiz.

Zaindu beharreko funtsezko elementuak, diabetesa badugu:

- Elikadura
- Jarduera fisikoa
- Loa
- Pisu osasungarria
- Ez erretzea
- Alkoholik ez edatea
- Medikamentuak
- Oinak zaintzea
- Odol-analisiak, begi-hondoaren kontrola eta osasun-azterketak



Elikadura zaintzea, egunero mugitzea eta jarduera fisikoa egitea, ongi lo egitea, pisu osasungarria izatea, ez erretzea eta alkoholik ez edatea, oinak zaintzea eta medikamentuak hartzea (behar izanez gero) dira diabetesa hobeki kontrolatzeko oinarrizko zainketak

Gogoeta egiteko...

- **Motibatuta al nago neure burua zaintzeko? Nola ikusten dut neure burua?**

- **Zer faktorek dute eraginik handiena nire diabetesean?**
  - Gehiegizko pisua.
  - Jarduera fisikorik eza.
  - Elikadura ez oso osasungarria.
  - Beste batzuk.

- **Lehenik, nire ustez zer eginen zait errazen? Zergatik?**

- **Eta zer kostatuko zait gehien? Zergatik?**



4.1 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea: Elikadura

Elikadura orekatuak osasuntsu egoteko behar ditugun energia eta mantenugaiak ematen dizkigu, eta oso garrantzitsua da arrisku kardiobaskularreko askotariko gaixotasun eta faktoreak saihesteko eta tratatzeko (kolesterol altua, hipertentsio arteriala eta gehiegizko pisua). II motako diabetesaren kasuan, lagungarria da odoleko glukosa-mailak igotzeko edo jaisteko, pisu osasungarria izateko eta arazoak saihesteko edo atzeratzeko.
Garrantzitsua da elikadura norberaren lehentasunetara egokitzea (tradizioa, kultura, iritziak, osasun-helburuak, arrazoi ekonomikoak) eta jatearen plazerari eustea, gure kulturan oso une garrantzitsua baita.

Denetarik eta modu orekatu eta osasungarrian jatea:

✓ Elikadura osasungarria izateko, **talde guztietako elikagaiak** jan behar dira: frutak, barazkiak, zerealak (ahal dela, osokoak), tuberkuluak, lekaleak, fruitu lehorrak, arrautzak, arraina, haragia.

✗ Gomendagarria da **elikagai ultraprozesaturik** ez hartzea (kaloria, azukre, gatz eta kalitate txikiko gantz asko dituzte, eta zuntz eta oinarrizko mikromantenugai gutxi): edari azukredunak (esaterako, "freskagarriak" edo zukuak), janari prestatua, haragi prozesatuak, hestebeteak, opilak eta gozokiak, galletak, gosariko zerealak, edo saltsa eta krema industrialak, besteak beste.

Karbohidrato ugariko elikagaiak ezagutzea:

Diabetesean, **karbohidratoak dira glukosa-zifretan eraginik handiena duten elikagaiak**. Hori dela eta, haiek bereizten eta zer kantitatetan jaten ditugun kontrolatzen ikasi behar dugu.

✓ **Karbohidrato batzuk pixkanaka xurgatzen dira**, eta zerealetan (ogia, artoa, arroza, pasta, kuskusa…), tuberkuluetan (patatak, batatak…), frutan, lekaleetan eta esnekietan daude. Garrantzitsua da egunero antzeko kantitatea jatea, odoleko glukosa-mailei egonkor eusteko. Hala ere, egunen batean jarduera fisiko handiagoa egiten badugu, halako gehiago jan behar ditugu.

✗ Halaber, badira **bizkor xurgatzen diren eta ez jatea edo oso noizbehinka jatea gomendatzen diren beste karbohidrato batzuk.** Azukre eta irin finduetan daude; esaterako, gosariko zerealetan, galletetan, gozokietan, opil industrialetan eta edari azukredunetan ("freskagarriak" edo zukuak, naturalak izan arren). Erne azukre erantsiekin; ogietan, jogurtetan eta egunero hartzen ditugun bestelako produktuetan daude.

Nola jan?

Plateraren metodoari esker, erraz eta bisualki ulertuko dugu zein den elikagai-proportzio gomendagarria otordu nagusi batean, osasungarria eta orekatua izan dadin.

- **Plateraren erdia (2/4) barazkiak** izanen dira. Elikagai horiek bitaminak, mineralak eta zuntza dute, eta karbohidrato gutxi dituzte.

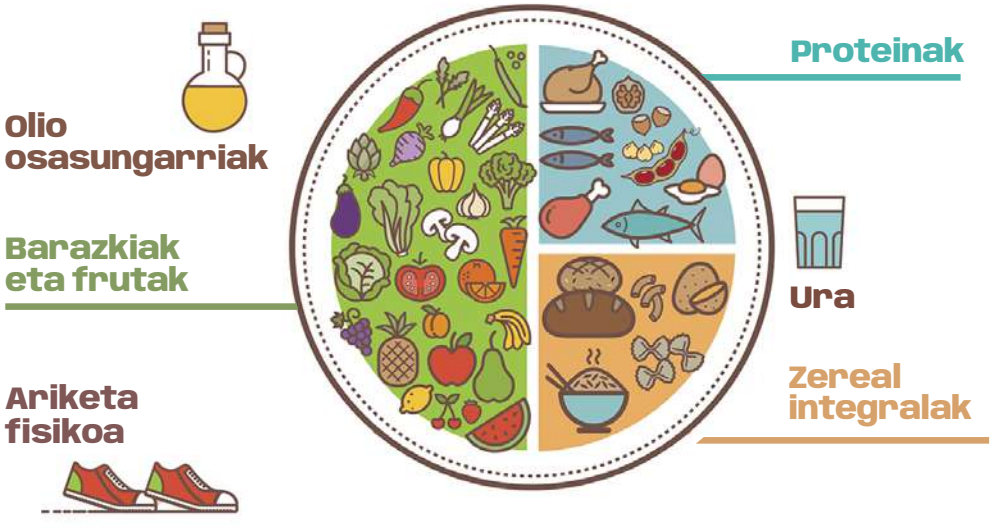
- **Plateraren laurden bat** irin-produktu izenekoez beteko da (zerealak eta tuberkuluak): artoa, arroza, ogia, pasta, kuskusa, patatak, batatak, etab. **Karbohidratoak** ematen dituzte.

- Beste **laurdena proteinak dituzten elikagaientzat** utziko da; esaterako, lekaleak, arrainak eta itsaskiak, haragi gihartsuak, tofua, arrautzak, fruitu lehorrak eta haziak.

- Edateko, **ura**, eta, azkenburuko gisa, sasoiko **fruta** edo **esneki azukregabeak.** Ogia gehitzen bada, kontuan izan behar da platereko irin-produktuen kantitatea.

- **Oliorik** osasungarriena **oliba-olio birjina estra da**, eta janaria prestatzeko zein ontzeko erabiltzea gomendatzen da.

Horrela, hainbat taldetako elikagaiak kontsumitzen ditugula eta elikadura askotarikoa eta orekatua dela ziurtatuko dugu. Gure eguneroko bizitzan ohikoak diren plater prestatuagoei ere aplikatzen ahal diegu erregela hori.



Elikagai bakoitzaren maiztasunari eta ezaugarriei dagokienez:

- **Egunean gutxienez 2 aldiz barazkiak** jatea. Haietako batean gordinak (entsalada). Zenbat eta mota gehiagotakoak izan, hobeki; kolore desberdinetako barazkiak jatea gomendatzen da.

- Egunean **gutxienez 2-3 pieza fruta, freskoak** eta tamaina ertainekoak (edo baliokidea). Fruta osorik jatea, txikitu edo zukutu gabe. Hobe da fruta-zukurik ez hartzea, etxean eginak ere ez, ez baitira osasungarriak. Fruta zukutzean, zuntza galtzen da, eta hain zuzen ere zuntzak laguntzen du odoleko azukrea nahi den balioen barruan mantentzen, eta, gainera, bihotzaren eta digestio-aparatuaren osasunerako onuragarria da eta gehiegizko pisua saihesten laguntzen du.

- **Fruitu lehorrak** maiz jatea, gatzik gabeak, gordinak edo txigortuak (**astean 3-7 egunez** eskutada bat, eskua itxita).

- **Lekaleen** kontsumoa lehenestea (astean gutxienez 4 aldiz), proteina-iturri gisa.

- Irin-produktuen taldeari dagokionez (zerealak eta tuberkuluak), komeni da lehen aipatu dugun **plateraren laurdenera** mugatzea, egunero antzeko kantitatea jateko eta odoleko glukosa-maila egonkorrei eusteko. Oroitu elikagai hauek direla irin-produktuak: **ogia, arroza, artoa, pasta, kuskusa, patatak, batatak,** etab. Ahal den guztietan, aukeratu **osoko** ogia, arroza eta pasta, finduak ("zuriak") baino askoz ere osasungarriagoak baitira.

- **Astean gehienez 4 haragi-anoa** jatea, eta haragi zuria lehenestea: indioilarra, oilaskoa edo untxia. Ahal dela, pieza gihartsuak, eta koipea kenduta. Hestebeterik ez jatea, ezta beste haragi prozesatu batzuk ere (hanburgesak, saltxitxak). Komeni da haragi gorri gehiegi ez jatea (txerrikia, behikia, arkumekia, zaldikia, etab.).

- **Astean 3-4 egunetan arraina** jatea. Arrain urdina lehenestea (sardina, hegalaburra, hegaluzea, izokina, berdela, amuarraina).

- **Arrautzak** dieta osasungarriaren parte izaten ahal dira, ez baitago argudio nahikorik gutxiago jan behar direla esateko.

- Egunean erabili **3-6 koilarakada oliba-olio birjina estra**. Saihestu beste edozein olio mota.

- Egunean hartu **2-3 esneki**. Saihestu azukre erantsiak dituztenak. Ez dute zertan gaingabetuak izan.

Elikadura orekatua izatea diabetesa zaintzeko oinarrietako bat da

Zenbait argibide gehiago:

■ Garrantzitsuagoa da zer elikagai mota hartzen dugun, zenbatetan jaten dugun baino. Tratamendu farmakologikoaren eta zure ohituren arabera, gomendagarri zaizun **eguneroko otordu-kopurua** (3-5 egunean) aldatzen ahal da.

■ Gainera, gomendagarria da eskuarki elikagaiak gordinik jatea, eta, **prestatuta** jatekotan, egostea, gisatzea, salteatzea edo lurrunetan, labean, plantxan edo ur irakinetan egitea. Komeni da elikagai frijituak, arrautzaztatuak eta birrineztatuak saihestea. Barazkiak eta frutak osasungarriagoak dira zatitan, purean edo zukuan baino.

■ Arroza eta pasta motelago xurgatzen dira osokoak badira eta asko egosten ez badira. Osoko ogia jatea gomendatzen da, eta hondatu gabe luzaroan irauten duten bertsio prozesatuak ez izatea despentsan (luzaroan hondatzen ez badira, kontserbagarriak izanen dituzte; alegia, azukreak, gatza eta/edo gantza).

■ **Edulkoratzaileak** metodo iragankorra izaten ahal dira azukrea kontsumitzeari uzteko, baina onena da halakorik ez hartzea, elikagaien zapore naturalera ohitzea eta haietaz gozatzeko gai izatea.

■ Nagusiki **elikagai freskoetan** oinarritu behar litzateke elikadura. Aukeraketa onak egiteko, garrantzitsua da **nutrizio-etiketari** erreparatzea eta bilgarriaren marketina alde batera uztea.

Kaloria gutxiago edukitzeak beti ez du esan nahi elikagaia osasungarriagoa denik. **Osagaien zerrendak** osagaien berri ematen digu, kantitate handienekotik txikienekora ordenatuta. Produktu azukredunak edo baliokideak eta oliba-olioa ez diren olio edo gantzak saihestu behar dira. Ziurrenik, elikagaia osasungarria izanen da osagai gutxi baditu, zerrenda azkengabea izan beharrean.

Azukrearen sinonimoak etiketatzean:





Gogoeta egiteko...

Niretzat, zer da kontuan hartu beharreko garrantzitsuena nire elikaduran?

Hona hemen gomendio batzuk diabetesa duen norbaitek elikadura orekatua izan dezan. "x" jarriko dut dagoeneko aplikatzen ditudan neurrietan, ziurrenik aplikatuko ditudanetan edo ziurrenik aplikatuko ez ditudanetan:

Gomendioak	Dagoeneko aplikatzen dut	Ziurrenik aplikatuko dut	Ziurrenik ez dut aplikatuko
Nahiz eta batzuetan zaila izan laneko eta zainketetako erantzukizunengatik, otorduak beti ordu berean egiten saiatzen naiz, egunean 3-5 aldiz.			
Ultraprozesatuak saihestea, edo oso noizbehinka kontsumitzea; esaterako, janari prestatua, haragi prozesatuak, hestebeteak, opilak eta gozokiak, galletak, gosariko zerealak edo saltsa eta krema industrialak, besteak beste.			
La bakarrik ura edatea. "Freskagarri" edo zukuen gisako edari azukredunak saihestea edo oso noizbehinka kontsumitzea.			
Hauetan aberatsa den dieta bat egitea:			
Barazkiak (gutxienez 2 anoa egunean).			
Frutak (gutxienez 2-3 pieza egunean).			
Fruitu lehorrak (astean 3-7 egunez eskutada bat, eskua itxita).			
Lekaleak (gutxienez 4 aldiz astean).			
Ogia, arroza, pasta, kuskusa... neurriz kontsumitzea (plateraren 1/4).			
Osoko ogia, arroza, pasta eta kuskusa jatea, haien bertsio finduen ordez ("zuriak").			
Ahal dela, arraina eta haragi zuriak jatea (oilaskoa, indioilarra, untxia), haragi gorrien ordez.			
Oliba-olio birjina estra erabiltzea, ekilore-olioaren, gurinaren, urdaiaren edo gantzaren ordez.			
Gehiegizko pisua badut, janari kopurua egokitzea.			
Ahal dela, jakiak plantxan, lurrunetan, labean edo egosita prestatzea.			
Kontsumitzen ditudan produktuen osagaiak irakurtzea.			

Nire ustez, zer euskarri ditut nire elikadura hobetzeko? Nire ustez, zerk edo nork laguntzen ahal dit hura hobetzen?

4.2 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea:

Jarduera fisikoa

Jarduera fisikoak onura ugari ditu pertsona guztientzat, emakume nahiz gizon izan, adina eta osasun-egoera edozein dela ere. Gainera, **funtsezkoa da diabetesaren bilakaera hobetzeko.** Era berean, osasunerako beste onura batzuk ditu, lagungarria baita ez bakarrik tentsio arterialaren eta kolesterolaren balio osasungarriak lortzeko, baita pisu egokia izateko ere, eta hori oso garrantzitsua da diabetesa dutenentzat.

Hona hemen gomendio batzuk:

- **Sedentarismoa murriztea:** etzanda edo eserita ematen den denbora gutxitzea eta jarduera sedentarioa edozein jarduera fisikorekin ordeztea. Joan-etorriak oinez edo bizikletan egitea eta eskailerak erabiltzea neurri garrantzitsuak dira sedentarismoa murrizteko. Jarduera sedentario bat egiten dugunean, 30-60 minutuz behin mugimendu arinak egitea gomendatzen da.

- **Jarduera fisiko aerobikoa** egitea: bihotzari eta birikei lan gehiago eginarazten dio; esaterako, oinez ibiltzea, korrika egitea, bizikletan ibiltzea, igeri egitea edo spinninga edo zumba egitea. Astean gutxienez 150 eta 300 minutu artean neurrizko ariketa egitea gomendatzen da (hitz egiteko aukera ematen du, baina airea falta dela sentitu gabe), edo astean 75 eta 150 minutu artean ariketa bizkorra (nekez hitz egiten ahal da ariketa egin bitartean). Bien konbinazio baliokidea egiten ahal da.

- Astean gutxienez bi egunetan **muskuluak indartzeko ariketak** egitea muskulu talde nagusiak indartzeko (pisuak, banda elastikoak, sentadilla moduko ariketak, flexioak).

- 65 urtetik gorakoek, gainera, **malgutasun- eta oreka-jarduerak** egin behar lituzkete (ariketak, luzaketak, yoga, pilatesa) astean gutxienez hiru egunetan.

- Pixkanaka hastea gomendatzen da, eta, gero, iraupena, maiztasuna eta intentsitatea gutxika handitzea.



Gogoeta egiteko...

- **Zenbat denbora ematen dut eserita edo etzanda? Zer egiten ahal dut sedentarismoa murrizteko?**

- **Nola daramat nire eguneroko bizitzan mugitzea eta jarduera fisikoa egitea?**

- **Nola laguntzen ahal didate mugitzeak eta jarduera fisikoak diabetesa kontrolatzen?**

- **Zer motatako jarduera fisikoa dut gustuko edo egiten ahalko nuke? Zer kirol-eskaintza dut auzoan edo herrian?**

Erraz hasteko, eguneroko bizitzan sartzen ahal da jarduera fisikoa: eskailerak igotzea, joan-etorriak oinez edo bizikletan egitea, etxeko lanak egitea, erosketak egitea edo baratzea zaintzea.

- **Gaur egun autoz edo autobusez egiten ditudan jardueretatik zein egiten ahalko nituzke oinez edo bizikletan?**

- **Nire eguneroko bizitzari buruzko hausnarketa:**

Jarduera fisikoa egitea errazten didaten elementuak	Jarduera fisikoa egitea zailtzen didaten elementuak

- **Zer egiten ahal dut zailtasun horiek gainditzeko?**

4.3 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea: loa

Loa garrantzitsua da bizimodu osasungarria izateko. Atseden egokia lotuta dago pentsatzeko gaitasunarekin eta gogo-aldartearekin, gaixotasun kardiobaskularrak garatzearekin, defentsekin eta pisu egokia edukitzearekin. Halaber, gaixotasun metabolikoekin ere lotuta dago, hala nola II motako diabetesarekin.

Diabetesaren bilakaera hobetzeko, gluzemia ongi kontrolatzeko eta konplikazio gutxiago izateko, hau gomendatzen da:



Egunean 6-8 orduz lo egitea.

Gainera, siesta egiteko ohitura izanez gero, ez dadila 30 minutu baino luzeagoa izan.



Goiz oheratzea eta goiz jaikitzea.

Diabetesa kontrolatzeko onuragarria da, berandu oheratu eta jaikitzeak arriskuak baititu.



Loaren kalitate ona zaintzea.

Komeni da etenik gabe eta sakon lo egitea, ongi atseden hartu izanaren sentsazioarekin. Hona hemen zenbait ohitura, loaren kalitatea eta aldi berean diabetesaren bilakaera hobetzen laguntzen dutenak:

- Ez erabiltzea pantailarik (telebista, mugikorra, tableta...) oheratu baino 2 ordu lehenago.
- Jarduera fisikoa erregulartasunez egitea, ahal bada lotara joan baino 3 ordu lehenago, beranduenez.
- Ez hartzea kaferik edo terik arratsaldean eta gauean.
- Errez gero, ez erretzea ohera joan baino ordubete lehenago.
- Alkoholik ez hartzea.
- Gauez arin afaltzea.
- Espazio erosoa izatea, logela ilun egotea, tenperatura egokian, eta arropa erosoarekin lo egitea.

Gogoeta egiteko...

- **Zein ordutan joaten naiz lo egitera? Zein ordutan jaikitzen naiz goizean? Zenbat orduz egiten dut lo normalean? Zerbait alda dezaket?**

- **Ba al dut siesta egiteko ohiturarik? Zenbat irauten du nire siestak, normalean?**

- **Oro har, atseden hartu izanaren sentsazioarekin esnatzen naiz? Gauez esnatzen naiz edo jaiki behar izaten dut?**

- **Goiz oheratu eta jaikitzen naiz? Zerbait aldatu nahi nuke horri dagokionez?**

- **Zein ohitura aldatzen ahal ditut hobeki lo egiteko?**

Diabetesa zaintzeko lagungarria da egunean 6-8 orduz lo egitea, goiz oheratzea eta jaikitzea eta ongi atseden hartu izanaren sentsazioa izatea.

4.4 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea:

Pisu osasungarria.

Funtsezkoa da pisu osasungarria izatea diabetesa behar bezala kontrolatzeko. Gainera, badakigu pisu osasungarria izatea edo hartara hurbiltzea lagungarria dela osasuna hobetzeko eta gaixotasun baskularrak (adibidez, bihotzekoa edo iktusa), minbizi mota asko eta artikulazioetako gaixotasun ugari saihesteko.

Gorputz-masaren indizeak (GMI) altueraren arabera gure pisu osasungarria zein den jakiten laguntzen digu. Interneten hainbat kalkulagailu daude; haiei esker, erraz kalkulatzen ahalko duzu, zure pisua eta altuera adierazita.

Sailkapena	GMI (Kg/m²)
Pisu txikia	< 18,5
Pisu osasungarria	18,5-25
Gehiegizko pisua	25-30
Obesitatea	> 30

Pisuan eragina du jaten denak, baita eguneroko bizitzan, lanean eta egiten den jarduera fisikoarekin kontsumitzen denak ere. Hori dela-eta, garrantzitsua da elikadura osasungarria izatea eta jarduera fisikoa egitea.

Pisua galdu behar baduzu, **pixkanaka eta etengabe galtzea** gomendatzen da; hau da, astean 0,5 eta 1 kg artean.

Funtsezkoa da pisu osasungarria izatea diabetesa kontrolatzeko



Gogoeta egiteko...

- **Gaur egun, zein da nire pisua?**

- **Zein da nire gorputz-masaren indizea (GMI)?**

- **Nire gorputz-masaren indizea (GMI) kontuan hartuta, uste dut osasungarria dela nire pisua aldatzea?**

- **Hala bada, zer neurri jartzen ahal ditut martxan pisu osasungarrira iristeko eta hari eusteko?**

- **Nire ustez, zer euskarri ditut nire pisua hobetzeko?**



4.5 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea:

Ez erretzea

Ezinbestekoa da ez erretzea edo erretzeari uztea gaixotasun honen arazoak saihesteko eta kontrolatzeko. Diabetesak bezala, tabakoak arteriak lesionatzen ditu, eta, ondorioz, arrisku handiagoa dugu gaixotasun kardiobaskularrak (adibidez, bihotzekoa edo iktusa), giltzurrunetako arazoak edo hanketako zirkulazio-arazoak jasateko. Gainera, tabakoa erretzea gaixotasun ugarirekin lotuta dago, hala nola minbizi mota askorekin eta biriketako gaixotasun garrantzitsuekin. Azkenik, badakigu tabakoaren keak kalte egiten diela inguruan ditugunen osasunari eta ingurumenari.

- **Tabakoa uztea ez da hain zaila**. Lehen urratsa da pentsatzea ea erretzeari utzi nahi zaion, eta, gero, helburu gisa jartzea eta horretarako une egokia bilatzea. Horren haritik, garrantzitsua da ulertzea zergatik erretzen den eta jakitea zergatik utzi nahi zaion erretzeari, identifikatzea zein izanen diren unerik zailenak, pentsatzea zer eginen den eta aurreikusita edukitzea nola kontrolatuko diren abstinentzia-sintomak (antsietatea, sumingarritasuna, kontzentratzeko zailtasuna), zeinak pixkanaka gutxitzen baitira. Baliagarria da adorea hartzea eta lortuko dugula onartzea, laguntzen ahal diguten pertsonak izatea inguruan, plan bat prestatzea eta plan hori betetzea.

- Galdetu osasun-etxean **zer laguntza mota** dauden erretzeari uzteko.

Ez erretzea funtsezkoa da diabetesaren arazoak saihesteko; anima zaitez, eta utz ezazu!



Gogoeta egiteko...

Tabakoari dagokionez, garrantzitsuak dira alderdi hauek:

- **Ba al dut arrazoirik erretzeari utzi nahi izateko? Zein dira nire arrazoiak? Erretzeari utzi nahi diot?**

- **Nola erretzen dut?**
  - ☐ **Noiz erretzen dut gehien? Zer egoeratan?**
  - ☐ **Zer ematen dit erretzeak?**
  - ☐ **Egunean zenbat zigarreta erretzen ditut?**

- **Une egokia al da erretzeari uzteko? Zergatik?**

- **Erretzeari utzi nahi badiot,**
  - ☐ **Zerk lagunduko dit erretzeari uzteko erabakia hartzen?**
  - ☐ **Zer euskarri edukitzen ahal ditut?**
  - ☐ **Noiz utzi nahi diot?**
  - ☐ **Nola eginen nuke?**
  - ☐ **Zerk lagunduko lidake eguneroko bizitzan ez erretzen?**

4.6 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea:

Ez edatea

Alkohola edatea oso errotuta dago gure kulturan. Besteak beste, ospatzeko, sozializatzeko edo atseginagatik edaten da. Irudi sozial toleranteak eta publizitate engainagarriak haren ondorio negatiboak minimizatzen dituzte, baina alkohola edatea kaltegarria da osasunerako.

Iraganean esan da alkohola osasungarria izaten ahal zela, baina, gaur egun, ez da gomendatzen alkoholik edatea, bai baitakigu askotariko gaixotasunak sortzen dituela; esaterako, minbizi mota batzuk (ahokoa, laringekoa, esofagokoa, giltzurrunetakoa, koloneko, bularrekoa, etab.), giltzurrunetako gaixotasunak, hipertentsio arteriala, narriadura kognitiboa edo diabetesa.

Alkoholak **ondorio negatibo** bereziak ditu diabetesa dutenengan:

- Hipogluzemiak eragiten ahal ditu, eta horretarako arrisku handiagoa dute diabetesaren kontrako medikamentu jakin batzuk
- Kaloria asko ematen ditu, eta loditzea eragiten du.
- Diabetesaren kontrol okerragoarekin eta arazoak izateko arrisku handiagoarekin lotu ohi da. Adibidez, diabetesaren ondorioz hipertentsio arteriala, oinetako sentikortasunarekin lotutako arazoak (neuropatia diabetikoa) edo begietako sentikortasunarekin lotutakoak (erretinopatia diabetikoa) izanez gero, baliteke gaixotasun horiek bilakaera kaskarragoa izatea alkoholaren eraginez.

Alkohola edatea beti da arriskutsua; hortaz, **alkoholik ez edatea** gomendatzen da, eta, edanez gero, **ez hartzea** egunean edari bat baino gehiago, emakumeen kasuan (kaña bat, kopa-erdi ardo edo trago bat), edo egunean bi baino gehiago, gizonen kasuan (pitxer bat garagardo, kopa bat ardo edo bi trago). Bereziki saihestu behar da garagardoa edatea, asko igoarazten baitu gluzemia (odoleko azukrea).

Alkohola ez edateak edo gutxiago edateak onura garrantzitsuak ditu osasunerako, eta diabetesak arazoak ematea saihesten laguntzen du

Gogoeta egiteko...

Zenbat alkohol edaten dudan begiratzen badut, kontzienteagoa izanen naiz, eta erabaki hobeak hartzen ahalko ditut.

Eguna	Edari mota	Edari kantitatea (zenbat)	Unitateak (UBE)	Unitateak guztira, egunean
Astelehena				
Asteartea				
Asteazkena				
Osteguna				
Ostirala				
Larunbata				
Igandea				

- **Aldaketarik egin nahi nuke?**

Zer da alkohol-edari estandar bat?

- Edari estandar batek (EUE) 10 g alkohol puru ditu.
- Alkohol gramoak aldatu egiten dira ontziaren tamainaren arabera.

1 EUE	2 EUE
Kaña bat (%5) 250 ml	Pitxer bat garagardo (%5) 500 ml
Kopa erdi ardo (%10) 125 ml	Kopa bat ardo (%10) 250 ml
Trago bat (%40) 30 ml	Bi trago (%40) 60 ml

4.7 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea:

Medikamentuak

Eskuarki, hasieran, elikadura osasungarriarekin, jarduera fisikoarekin eta pisu egokiarekin kontrolatzen ahal da gaixotasuna. Gero, hori guztia nahikoa ez bada, baliteke ahotik hartzen diren edo xiringatzen diren diabetes-kontrakoak hartu behar izatea, eta, batzuetan, denborarekin, intsulina ere bai. Zenbaitetan, medikamentu bat baino gehiago erabiltzen dira konbinatuta, edo intsulina aldi baterako edo betiko. Diabetesaren bilakaeraren arabera aldatu egiten da tratamendua.
Garrantzitsua da medikamentuak adierazitako moduan eta kantitatean hartzea.

Hona hemen odoleko glukosa kontrolatzen laguntzen duten medikamentuen familiak:

- **Ahotik hartzen diren edo xiringatzen diren diabetes-kontrakoak** II motako diabetes mellitusean erabiltzen diren lehenak dira. Hainbat motatakoak izaten ahal dira:

- Ahotik hartzen diren edo xiringatzen diren diabetes-kontrakoekin gaixotasuna ongi kontrolatzea lortzen ez denean, intsulina xiringatua erabili ohi da. Intsulina jartzean, baliteke ziztaden beldur izatea, baina gaur egun intsulina xiringatzeko erabiltzen diren orratzak oso finak dira. Garrantzitsua da hura kontserbatzeko eta erabiltzeko neurriak ezagutzea.

Nahiz eta II motako diabetesean ohikoa ez izan, batzuetan baliteke odoleko glukosa gehiegi jaistea medikamentuen edo zenbait ekintzaren eraginez, hala nola luzaroan baraurik egotean edo jarduera fisiko bizia egitean. Hori dela-eta, osasun-langile batek gomendatu badizu, eskura eduki behar zenuke azukre askoko elikagairen bat.

Medikamentuek diabetesa kontrolatzen lagundu dezakete, elikadura osasungarria, jarduera fisikoa eta pisu egokia nahikoak ez direnean



Gogoeta egiteko...

- **Ezagutzen al dut zer medikamentu hartzen ditudan diabetesa kontrolatzeko?**

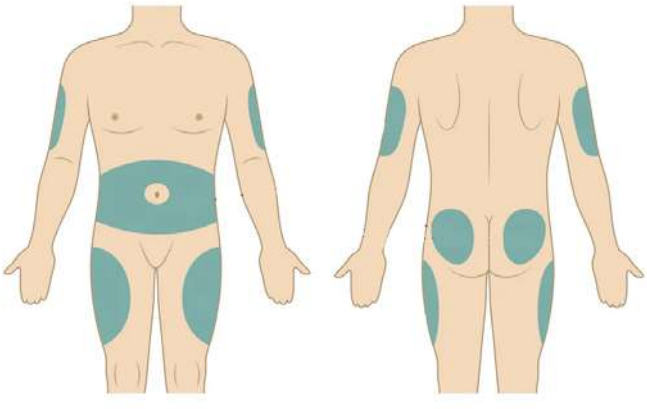
- **Garrantzitsua iruditzen al zait medikamentuak hartzea nire gaixotasuna kontrolatzeko?**

Bizimodua ordutegi erregularrekin planifikatzearen garrantziaz hitz egin da, baina, medikamentuei dagokienez,

- **oroitzen al naiz hura hartzeaz, edo batzuetan ahaztu egiten zait? Zer egin dezaket medikamentuak hartu behar ditudala oroitzeko?**

Intsulina edo beste medikamentu batzuk erabiltzen baditut, 1 bat jarriko dut dagoeneko egiten ditudan ekintzetan, eta 2 bat egiten ahalko nituzkeenetan:

- ☐ **Oraindik erabili ez direnak hozkailuan gordetzea, eta erabiltzen ari zarena giro-tenperaturan edukitzea.**
- ☐ **Ez jartzea intsulina argi- edo bero-iturri indartsuen eraginpean.**
- ☐ **Leku berean ez xiringatzea, eta xiringatze-eremuak txandakatzea (izterrak, besoak eta abdomena), baita eremu horien barruan ere.**
- ☐ **Orratzak ez berrerabiltzea; injekzio bakoitzaren ondotik, orratza kontu handiz botatzea zakarretara.**
- ☐ **Erizainarekin batera, xiringatze-teknikak eta hurrengo ziztada-eremuak berrikustea.**



4.8 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea:
Oinak zaintzea

Diabetesean, baliteke oinetan odol gutxiago edukitzea eta hotzarekiko, beroarekiko eta minarekiko **nerbio-sentikortasuna murriztea**; ondorioz, litekeena da zauriak edo ultzerak agertzea. Oinetan arazorik ez edukitzeko, odoleko glukosari zifra egokietan eutsi behar zaio, ez da erre behar, eta tentsio arteriala kontrolatu behar da.

Halaber, garrantzitsua da jarraian ikusiko ditugun zenbait **zainketa** ematea. Ongi ikusten ez baduzu edo ezin bazara mugitu oinak zaintzeko, hobe da hurbil dagoen norbaiti laguntza eskatzea edo podologia-zerbitzu batera jotzea.

Laguntzen badizu, “Diabetesa dutenen oinak zaintzea” triptikoa duzu; hor, gomendio nagusiak laburbiltzen dira. QR kode honen bidez kontsultatu dezakezu haren bertsio digitala, edo erreferentziako profesionalei eskatzen ahal diezu haren bertsio fisikoa.

Gaixotasuna egoki kontrolatuta eta oinak egunero zainduta, litekeena da arazorik ez izatea



Gogoeta egiteko...

Hona hemen oinak zaintzeko zenbait gomendio. Hori egiteko ohitura badut, "1" bat jarriko dut. Hemendik aurrera egiten ahal nituzkeenetan, "2" bat:

- **Oharrak:**
  - ☐ Egunero eta arretaz begiratzea oinei, ebaki, zauri, urradura edo gorriune bila. Lagungarria izaten ahal da ispilua erabiltzea eremurik ezkutuenak ikusteko; esaterako, oinazpia.

- **Oin eta azazkalen higienea eta zainketa:**
  - ☐ Egunero oinak ur epeletan garbitzea (egiaztatu tenperatura), pH neutroa duen xaboiarekin. Leunki lehortzea, igurtzi gabe, behatz arteko zonaldeetan arreta berezia jarriz.
  - ☐ Larruazala hidratatzeko krema erabiltzea, ongi zabaltzea eta behatz artean ez ematea.
  - ☐ Azazkalak zuzen moztea edo limatzea, kartoizko limarekin edo punta biribileko guraizeekin.
  - ☐ Kailuak, zauriak, babak edo urradurak izanez gero, ez ukitzea eta ez erabiltzea xaflarik, bizar-orririk, kailukontrakorik, etab. Hobe da osasun-etxera edo podologia-zerbitzu batera jotzea.

- **Oinetakoak eta galtzerdiak:**
  - ☐ Oinetako erosoak eta transpiragarriak erabiltzea beti.
  - ☐ Artilezko edo kotoizko galtzerdiak erabiltzea, josturarik gabeak, eta egunero aldatzea.
  - ☐ Galtzaririk edo galtzerdi esturik ez erabiltzea, zirkulazioa oztopatzen ahal dutelako.
  - ☐ Oinetakoen barrualdea aztertzea, jantzi aurretik.

- **Beste ohitura batzuk:**
  - ☐ Oinutsik ez ibiltzea.
  - ☐ Oinetan beroa edo hotza zuzenean ez aplikatzea (ur-poltsa, tapaki elektrikoa, suontzia edo antzekoak). Baliteke sentikortasun txikiagoa izatea, eta, ondorioz, ohartu gabe babak agertzea edo erredurak gertatzea.

4.9 Diabetesa ezagutzea eta kudeatzea: Odol-analisiak eta osasun-jarraipena

Garrantzitsua da jakitea zenbat glukosa dugun odolean, gaixotasunak zer bilakaera duen ikusteko eta **geure burua zaintzeko erabakiak** hartzeko. Zifrak aldatu egiten dira pertsona bakoitzarentzat eta askotariko egoeretan. Odolean zenbat glukosa dugun jakiteko, hiru neurketa-mota egiten ahal dira:

■ **Hemoglobina glikosilatua:**
Odol-analisi baten bidez ikusten da, eta diabetesaren bilakaera baloratzeko modurik onena da. Azken 2-3 hilabeteetan odolean batez beste zenbat glukosa egon den adierazten digu. Sei hilez behin kontrol bat egitea gomendatu ohi da, osasun-etxean odol-analisi bat eginda. Oro har, % 7tik beherako zifra bat hartzen da kontrol ontzat, baina helburu hori erreferentziako langileekin zehaztu behar da, diabetesaren bilakaera-denboraren, adinaren eta beste osasun-arazo batzuen arabera.

■ **Gluzemia kapilarra (hatz-mamiko injekzioa):**
Beharrezkoa da intsulina xiringatua edo diabetesaren kontrako medikamentu jakin batzuk erabiltzen dituzten pertsonentzat; ez da modu orokortuan gomendatzen. Proba egiteko unean odolean zenbat glukosa dagoen erakusten digu. Behar izanez gero, medikuek edo erizainek adieraziko dizute.

Gluzemia kapilarra	Kontrol helburuak	Esku hartu behar da
Gosaldu, bazkaldu eta afaldu baino lehen	90-130 mg/dl	140 mg/dl baino gehiago
Gosaldu, bazkaldu eta afaldu ondotik	180 mg/dl-raino	200 mg/dl baino gehiago
Oheratzean	100-140 mg/dl	160 mg/dl baino gehiago

■ **Glukosa-sentsoreak:**
odoleko glukosa-mailak etengabe edo aldizka neurtzen dituzten gailuak dira. Diabetesa duten, intsulina bidez tratatzen diren eta odoleko azukrea monitorizatzeko egunean gutxienez sei ziztada behar dituzten pertsonentzat dira.

Nahiz eta egoera bakoitzera egokitu behar den, oro har gomendatzen da urtean hiruzpalau kontsulta egitea osasun-etxeko erizain eta medikuekin. Kontsulta horietan, gaixotasunak zer bilakaera duen ikusten da, eta geure burua zaintzeko planean zer neurri txertatzen ahal diren identifikatzen da. Halaber, beste proba eta balorazio batzuk egiten dira gaixotasunaren jarraipena egiteko (elektrokardiograma, tentsio arterialaren eta kolesterolaren kontrola, oinetako eta begi-hondoko sentikortasunaren balorazioa). Erreferentziako profesionalek azalduko dituzte egoera bakoitzeko kolesterol-maila osasungarriak.

Gogoeta egiteko...

- **Erregulartasunez joaten al naiz erizain eta medikuen azterketetara?**

- **Erreferentziako profesionalekin adostutako maiztasunarekin egiten al dut odol-analisia?**

- **Gluzemia kapilarraren autoanalisia egitea gomendatu badidate, adierazi didaten maiztasunarekin egiten al dut?**

- **Betetzen al ditut erreferentziako erizain eta medikuekin batera ezarri ditudan kontrol-helburuak (hemoglobina glikosilatua eta/edo gluzemia kapilarra)?**

Hemoglobina glikosilatua funtsezko proba da diabetesaren kontrol-maila jakiteko



5 Epe luzerako zailtasunak saihestea

Oso garrantzitsua da diabetesa ongi kontrolatzea, luzaroan odoleko glukosa-maila altua izateak organo hauek kaltetzen dituelako:



Bihotza eta zirkulazio-aparatua:

Diabetesak arteriei erasaten ahal die, eta bihotzekoa, iktusa edo hanketako odolaren zirkulazio-arazoak eragiten ahal ditu. Arriskua asko handitzen da errez gero. Gainera, funtsezkoa da pisu osasungarria izatea eta tentsio arteriala ongi kontrolatuta edukitzea.



Nerbioak:

Diabetesak muskuluetako arranpak, inurridurak edo sentikortasunaren murrizketa eragiten ahal ditu, eta, ondorioz, baliteke ultzerak agertzea oinetan.
Odol-hodiak eta nerbioak lesionatzen badira, baginako lehortasuna eta libido txikiagoa izaten ahal dute emakumeek, eta erekzio-arazoak gizonek. Horrek guztiak zaildu egin dezake harremanez gozatzea. Arazo horien aurrean, lagungarria izan daiteke kontsulta egitea osasun-etxeko erreferentziako profesional taldeari.



Begiak:

Denborarekin, baliteke odola begietara daramaten hodi txikiak kaltetzea, eta horrek erretina kaltetzen du (erretinopatia). Beharbada ikusmen lausoa, miodesopsiak edo ikusmen-zolitasun txikiagoa nabarituko dira. Arazo horiek goiz detektatzeko, garrantzitsua da gutxienez bi urtez behin begi-hondoa aztertzea; erreferentziako erizainak edo medikuak eskatuko dizu.



Giltzurrunak:

Halaber, baliteke odola giltzurrunetara daramaten hodiak kaltetzea; hori gertatuz gero, giltzurrunek ez dute beren lana ongi eginen. Jarraipeneko aldizkako odol-analisietan zaintzen da hori. Baliteke gernu-infekzioak ere izatea maiz.

Gogoeta egiteko...

- **Epe luzerako zailtasunak saihesteko, zer egiteko asmoa dut?**
- **Erretzen badut, erretzeari uzteko asmoa al dut?**
- **Nola dut pisua?**
- **Nolakoa da nire elikadura?**
- **Egiten al du jarduera fisikoa?**
- **Zer moduz dago nire tentsio arteriala?**
- **Zer moduz dago hemoglobina glikosilatua?**
- **Egiten al dizkit azterketak edo erretinografiak (erretinaren balorazioa) osasun-etxeko taldeak nire diabetesaren jarraipena egiteko?**
- **Jarraitzen al diet oinak zaintzeko gomendioei?**

Diabetesa ongi kontrolatuz gero, bihotzean, zirkulazio-aparatuan, nerbioetan, begietan eta giltzurrunetan arazoak agertzea saihesten edo atzeratzen da

6 Epe motzerako zailtasunak saihestea: hipogluzemia eta hipergluzemia

Intsulina edo beste medikamentu batzuk erabiltzen dituzten edo diabetesa kontrolatzeko zailtasunak dituzten pertsonek hipogluzemia edo hipergluzemia izaten ahal dute. Larria izaten ahal da **odoleko glukosa oso altu edo oso baxu egotea**, eta, beraz, premiazko osasun-arreta eman behar da.

HIPOGLUZEMIA

"Jaitsialdia edo azukre-jaitsiera" da. Odoleko glukosa 60-70 mg/dl-tik beherakoa denean igarri ohi dira sintomak.

Zergatiak

- Behar baino medikazio gehiago hartzea
- Karbohidrato gutxi jatea
- Otordu batzuk ez egitea edo barau egitea
- Ohi baino jarduera fisiko gehiago egitea
- Alkohola edatea

Sintomak

- Izerdi hotza
- Muturreko nekea
- Palpitazioak
- Dardara
- Urduritasuna
- Gosea
- Ikusmen lausoa

HIPERGLUZEMIA

Odoleko glukosa altu dagoenean gertatzen da; alegia, oro har 250 mg/dl-tik gora, nahiz eta pertsona bakoitzaren kasuan aldakorra den.

Zergatiak

- Medikamentuak hartu behar zituela ahaztea
- Karbohidrato gehiegi jatea.
- Erregulartasunez jarduera fisikorik ez egitea
- Gaixo egotea (sukarra)
- Medikamentuak

Sintomak

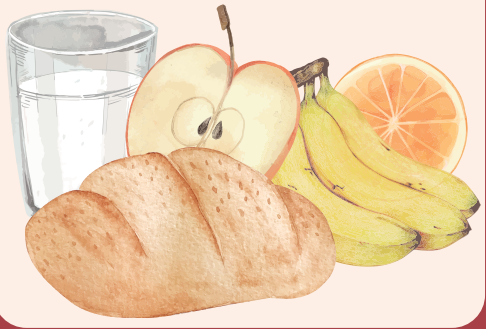
- Egarri handia izatea
- Aho lehor sentitzea
- Pixa asko egitea
- Nekea sentitzea
- Oka egitea

Zainketa batzuk eginez gero, hipogluzemia eta hipergluzemia saihesten ahal dira

Xurgapen azkarra



Xurgapen motela



Gogoeta egiteko...

- **Inoiz izan al dut hipogluzemia edo hipergluzemia? Zer egin dut halako egoeretan?**

- **Gertatuko balitzait, hona hemen egoerari heltzeko moduaren laburpen bat: ezagutzen al ditut kasu bakoitzean gomendatutako urratsak?**

HIPOGLUZEMIA
(70 mg/dl baino gutxiago)

Zer egin:

1. Gluzemia kapilarraren analisia (hatz-mamia).

2. 70 mg/dl baino gutxiago bada, 15 gramo azukre/glukosa hartzea (adibidez):

- 3 koilarakadatxo azukre, 1-2 zorro edo 2-3 koxkor
- 175 ml zuku edo freskagarri (begiratu etiketan zenbat azukre
- 1 koilarakada ezti (15 ml).

3. 15 minutu igarotakoan, beste kontrol bat egitea, eta:

- 70 mg/dl baino gutxiago bada, aurrekoa errepikatzea.
- 70 mg/dl baino gehiago bada, xurgapen moteleko 15 gramo karbohidrato hartzea (adibidez): 1 basokada esne, 30 gramo ogi edo fruta-pieza bat.

4. Oso txikia bada edo janda hobetzen ez bada, osasun-etxera edo beste larrialdi-zerbitzu batzuetara deitzea.

HIPERGLUZEMIA
(250 mg/dl baino gehiago)

Zer egin:

1. Gluzemia kapilarraren analisia (hatz-mamia).

2. Jarraitu pautari. Pautarik izan ezean, zifrak oso handiak badira ohikoekin alderatuta, edo sintomak baldin badaude (goragalea eta gorakoak, jateko gogorik eza, egarri handia, pixa maizago egitea, nekea, arnasketa bizkorra, aho lehorra, nahastea), osasun-etxearekin edo erreferentziako beste larrialdi-zerbitzu batzuekin kontsultatzea.

- **Hitz egin al dut gaiaz senideekin, lagunekin eta lankideekin, jakin dezaten zer sintoma izaten diren odoleko azukrea jaistean eta halakorik gertatuz gero nola laguntzen ahal didaten?**

7 Neure burua zaintzeko plan bat

Diabetesa kontrolatzeko, garrantzitsua da zainketa batzuk modu kontzientean egitea egunerokoan. Garrantzitsua da aurreikustea nola jardunen garen eguneroko bizitzan, lanean, festa edo ospakizunetan, etxetik kanpo egotean edo bidaian joatean. Diabetesa kudeatzeko, nahitaezkoa da:

Hobeki ezagutzea zer den eta zer dakarkidan diabetesa izateak:

Nire burua zaintzeko esperientzia pertsonala, diabetesari buruz eman didaten informazioa, gaixotasunari buruz uste dudana, zer gertatzen ahal zaidan, zer zainketa behar diren edo zer dakarkidan diabetesa izateak eta nola daramadan.

Neure burua zaintzeko moduei buruz gehiago pentsatzea:

Hobeki ezagutzea zein faktorek igoarazten duten odoleko glukosa (elikadura eta elikagai jakin batzuk), eta zein faktorek jaitsarazten duten (jarduera fisikoa eta medikamentuak), eta bizitzako hainbat egoera eta unetan haien arteko oreka dakarten alternatibak aztertzea.

Neure burua zaintzeko plan pertsonala egitea:

Neure burua zaintzeak dituen onurak eta zailtasunak aztertzea, ditudan aukerei buruz gogoeta egitea, erabakitzea zein diren egokienak nire bizimodurako eta plan bat egitea, probatzea eta poliki-poliki doitzea. Norberak daki zein den bere eguneroko bizitzara egokitzeko modurik onena.

Batzuetan, neketsua da aldaketei eustea. Horregatik, aldaketa horiek **eguneroko errutinan txertatu behar dira**, geure egiteko eta bertan behera ez uzteko.

Zure osasun-etxean laguntzen ahal dizute diabetesa hobeki ezagutzen eta zeure burua zaintzeko plan bat egiten.

Gainera, garrantzitsua da dauzkazun beste baliabide eta **euskarri** batzuk txertatzea, hala nola senideak eta hurbileko pertsonak, egiten ahal dituzun paseoak edo gustuko dituzun eta zure eremuan egiten diren jarduerak.

Diabetesa kontrolatzeak hobeki sentiarazten eta arazoak saihesten laguntzen du

Gogoeta egiteko...

Nire plan pertsonalizatua prestatzeko, garrantzitsua da gomendioak ezagutzea, nire abiapuntuko egoera aztertzea, helburu batzuk ezartzea eta ekintzak zehaztea, helburu horietarantz aurrera egiteko.

GOMENDIOAK	Abiapuntua	Nire helburuak, eta haiek erdiesteko epeak	Nire helburuetara hurbiltzeko ekintzak
Elikadura osasungarria: ■ Fruta, barazki, fruitu lehor eta lekale ugariko 3-5 otordu egitea egunean. ■ Hauek saihestea: gozokiak, galletak, opil industrialak, "freskagarri" edo zukuen moduko edari azukredunak, patata frijitu industrialak edo antzekoak, aurrez prestatutako platerak, beste elikagai ultraprozesatu batzuk, haragi gorriak eta hestebeteak.			
Sedentarismoa murriztea: Denbora gutxiago ematea eserita edo etzanda.			
Jarduera fisikoa: ■ Astean 150-300 minutuz neurrizko jarduera aerobikoa egitea, edo 75-150 minutuz jarduera bizia. ■ Astean gutxienez bi egunetan, muskuluak indartzeko ariketak.			
Loa: ■ Egunean 6-8 orduz lo egitea. ■ Goiz oheratzea eta jaikitzea.			
Pisu osasungarria izatea (GMI: 18,5-25 kg/m2)			
Erretzen badut: **erretzeari uztea**			
Agindutako **medikamentuak** hartzea, ahaztu gabe			
Sei hilean behin **odol-analisiak** egitea			
Erreferentziako osasun-langileekin aldizkako **jarraipenak** egitea			
Oinak zaintzea			
Tentsio arterialari 140/90 mmHg-tik behera eustea			
Kolesterol-mailei maila osasungarrietan eustea			

Oharrak:

Beste hizkuntza batzuk:

Castellano

Euskara

العربية

Français

English

Gehiago jakiteko

Nafarroako Diabetes Elkartea (ANADI):
Curia kalea 8, behea
31001 - Iruña
Tel.: 948 207 704
info@anadi.es
www.anadi.es

Espainiako Diabetes Federazioa (FEDE):
"La Avanzada" zentro zibikoa
Habana kalea 35
28945 Fuenlabrada (Madril)
Tel.: 916 908 840
fede@fedesp.es
www.fedesp.es

Nafarroako Osasun Eskola
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Leire kalea 15
31003 – Iruña
Tel.: 848 423 450
escueladesalud@navarra.es
www.escueladesalud.navarra.es

Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra

Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua