



Act4YourHeart

# Συμπληρώστε αυτή τη λίστα με τα συμπτώματα του Διαβήτη τύπου 2

## Έχετε ακόμα αμφιβολίες για το αν έχετε Διαβήτη τύπου 2;

Δείτε παρακάτω μερικά από τα συχνά συμπτώματα του Διαβήτη τύπου 2 και κάντε το πρώτο βήμα για να μάθετε τα αίτια και τις συνέπειες αυτών των συμπτωμάτων.

Η συμπλήρωση της λίστας θα σας βοηθήσει να κάνετε μια αμφίδρομη συζήτηση με τον γιατρό σας και να κατανοήσετε καλύτερα τον Διαβήτη τύπου 2.

## Κοινοποιήστε το PDF! [#Act4YourHeart](#)

### 1. ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΑΠΟ ΠΑΛΙΑ;



Το πιο κοινό σύμπτωμα του Διαβήτη τύπου 2 είναι οι συχνότερες επισκέψεις στην τουαλέτα. Αυτό συμβαίνει επειδή τα νεφρά σας δουλεύουν σκληρά για να αποβάλουν την περίσσεια σακχάρου από το σώμα σας.<sup>1</sup>

Τα νεφρά το πετυχαίνουν αυτό αραιώνοντας το σάκχαρο που κυκλοφορεί στο αίμα σας με προσθήκη υγρών από άλλους ιστούς στον οργανισμό σας. Τα επιπλέον υγρά απομακρύνονται με τα ούρα και αυτό σημαίνει περισσότερες επισκέψεις στην τουαλέτα και αφυδάτωση.<sup>1</sup> Η αφυδάτωση κάνει το σώμα σας να ζητά περισσότερα υγρά κι έτσι ουρείτε ακόμα πιο συχνά.

### 2. ΝΙΩΘΕΤΕ ΣΥΧΝΑ ΚΟΥΡΑΣΗ;



Η ικανότητα του οργανισμού σας να παίρνει ενέργεια από το σάκχαρο είναι μειωμένη, γι' αυτό αισθάνεστε μεγαλύτερη κούραση.<sup>1</sup> Επίσης, επειδή το σάκχαρο αίματος παραμένει υψηλό, το αίμα γίνεται πιο πυκνό και δυσκολεύεται να μεταφέρει το οξυγόνο μέσα στα κύτταρα.<sup>3</sup> Η αφυδάτωση μπορεί επίσης να συμβάλλει στην κόπωση.<sup>1</sup>

### 3. ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΝΑ ΠΕΙΝΑΤΕ ΟΣΟ ΚΙ ΑΝ ΦΑΤΕ;



Τα κύτταρα αδυνατούν να απορροφήσουν τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά από το αίμα, και γι' αυτό το σώμα σας δεν μπορεί να μετατρέψει την τροφή σε ενέργεια. Αυτή η έλλειψη ενέργειας αυξάνει το αίσθημα της πείνας.<sup>3</sup> Επειδή δεν χορταίνετε και συνεχίζετε να τρώτε, το σάκχαρο αίματος αυξάνεται ακόμα περισσότερο, κι έτσι αισθάνεστε κούραση και αυξημένη δίψα.<sup>4,5</sup>

#### **4. ΘΟΛΩΝΟΥΝ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ;**



Το αυξημένο σάκχαρο αίματος απομακρύνει υγρό από τους ιστούς, π.χ. από τους φακούς των ματιών σας. Αυτό επηρεάζει την ικανότητά σας να εστιάσετε το βλέμμα σας.<sup>1</sup> Αφού σχηματιστεί η βλάβη, μπορεί να χρειαστεί αρκετές εβδομάδες για να περάσει. Επίσης, όταν το σάκχαρο αίματος είναι αυξημένο για αρκετά χρόνια, μπορεί να βλάψει σοβαρά τα αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς (στο πίσω μέρος του ματιού). Αν μείνει χωρίς θεραπεία, αυτή η κατάσταση μπορεί να αλλοιώσει μόνιμα την όρασή σας.<sup>6</sup>

#### **5. ΝΙΩΘΕΤΕ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ Ή ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ;**



Τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στα νεύρα. Αυτή η βλάβη ονομάζεται νευροπάθεια και έχει τέσσερις μορφές. Μπορεί να έχετε μία ή περισσότερες μορφές νευροπάθειας. Ο πιο συχνός τύπος είναι η περιφερική νευροπάθεια, που προκαλεί τσίμπημα ή κάψιμο στα πόδια και τα πέλματα και αργότερα στα χέρια.<sup>7</sup>

#### **6. ΟΙ ΜΕΛΑΝΙΕΣ ΣΑΣ ΑΡΓΟΥΝ ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΝ;**



Τα αιμοφόρα αγγεία σκληραίνουν και η κυκλοφορία του αίματος στο σώμα γίνεται δυσκολότερη. Έτσι, τα θρεπτικά συστατικά και το οξυγόνο δυσκολεύονται να φτάσουν στα τραύματα και να τα αποκαταστήσουν.<sup>8</sup> Λόγω της νευροπάθειας που περιγράψαμε παραπάνω, οι τραυματισμοί περνούν απαρατήρητοι για μεγάλο διάστημα, αυξάνοντας τον κίνδυνο λοίμωξης. Επίσης, όσοι ζουν με Διαβήτη τύπου 2 παράγουν ένζυμα και ορμόνες που μειώνουν την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.<sup>8</sup>

#### **Σημειώσατε κάποια από τα κουτάκια;**

Φροντίστε να κλείσετε ένα ραντεβού και να μιλήσετε με το γιατρό σας για όποια από αυτά τα συμπτώματα παρουσιάζετε.

**Για πρόσβαση στο φυλλάδιο  
«Ερωτήσεις για τον γιατρό σας»  
κάντε κλικ εδώ.**

#### **Αναφορές:**

1. Diabetes symptoms: When diabetes symptoms are a concern [Internet]. Mayo Clinic. 2022 [cited 13 April 2022]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/diabetes/in-depth/diabetes-symptoms/art-20044248>
2. What Causes Diabetes Fatigue? - Diabetes Self-Management [Internet]. Diabetes Self-Management. 2022 [cited 13 April 2022]. Available from: <https://www.diabetesselfmanagement.com/blog/what-causes-diabetes-fatigue>
3. Type 2 Diabetes Symptoms and Warning Signs [Internet]. 2022 [cited 13 April 2022]. Available from: <https://www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-symptoms>
4. Polyphagia is the medical term used to describe excessive hunger or increased appetite and is one of the 3 main symptoms of diabetes. [Internet]. Diabetes. 2022 [cited 13 April 2022]. Available from: <https://www.diabetes.co.uk/symptoms/polyphagia.html>
5. Ik heb diabetes type 2 en mijn bloedsuiker blijft te hoog | Thuisarts.nl [Internet]. Thuisarts.nl. 2022 [cited 13 April 2022]. Available from: <https://www.thuisarts.nl/diabetes-type-2/ik-heb-diabetes-type-2-en-mijn-bloedsuiker-blijft-te-hoog>
6. Health & Wellness | Kaiser Permanente [Internet]. Wa.kaiserpermanente.org. 2022 [cited 13 April 2022]. Available from: <https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/health-wellness/health-encyclopedia/he.how-diabetes-causes-blindness.uq1250abc>
7. Diabetic neuropathy - Symptoms and causes [Internet]. Mayo Clinic. 2022 [cited 13 April 2022]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/symptoms-causes/syc-20371580>
8. 3 reasons diabetic wounds are slow to heal [Internet]. Geisinger.org. 2022 [cited 13 April 2022]. Available from: <https://www.geisinger.org/health-and-wellness/wellness-articles/2017/11/08/20/05/3-reasons-diabetic-wounds-are-slow-to-heal>