

# Diabetea

**Zuzendaritza eta koordinazioa:** Populazioan Esku hartzeko eta Osasuna Sustatzeko Atala. Osasun Publikoaren Institutua (OPI).

**Egilea:** M<sup>a</sup> Asunción Salcedo Miqueleiz, M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta y Margarita Echauri Ozcoidi.

**Ondokoen ekarpenekin:** Eugenia Ancizu (Txantreako O.E.), Luisa Aragón (GEDAPS. Tafallako, OE), Maite Arizaleta (Iturramako O.E.), Conchita Arroyo (Txantreako O.E.), Dolores Artajo (Tutera-Mendebaldeko O.E.), Maite Ayarra (Uhartelruñeko O.E.), Javier Díez Espino (GEDAPS. Txantreako O.E.), M<sup>a</sup> José Echarte (Txantreako O.E.), M<sup>a</sup> Jesús Erice (Ermitagañako O.E.), Lourdes Galdeano (Antzin-Ameskoako O.E.), Javier Lafita (GEDAPS. Nafarroako Ospitaleko Endokrinologia Zerbitzua), Arantxa Legarra (Barañaingo O.E.), Araceli Martínez de Zúñiga (Iturramako O.E.), Cristina Rodríguez (GEDAPS. Sanduzelaiko O.E.), Carlos Sanjuan (GEDAPS. Burlatako O.E.), Javier Ulibarri (GEDAPS. Sanduzelaiko O.E.), Maite Velasco (Iturramako O.E.), Ignacio Yurss (Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritzako Programazio eta Irakaskuntza Atala), Blanca Zudaire (Sanduzelaiko O.E.).

**Administrazio lana:** Mar Lainez. Osasuna Sustatzeko Atala (OPI).

**Ilustrazioa eta diseinu grafikoa:** Ana Goikoetxea.

**Inprimatzailea:** Litografía IPAR, S.L.

**Finantziazioa:** Osasun Publikoaren Institutua.

**Lege gordailua:** NA /2000

# Aurkibidea

- Zer da diabetea?..... 2-3 orr.
- Diabete motak eta sintomak..... 4-5 orr.
- Diabete gaitzarekin bizitzea..... 6-7 orr.
- Diabetea kontrolatzea..... 8-9 orr.
  - Elikadura.....10-13 orr.
  - Ariketa fisikoa.....14-15 orr.
  - Medikazioa..... 16-17 orr.
  - Analisiak egitea..... 18-19 orr.
  - Oinak zaintzea..... 20-21 orr.
- Konplikazioei aurrea  
nola hartu..... 22-25 orr.
- Zaintzea..... 26-27 orr.
- Argibide gehiago..... 28 orr.

# Zer da diabetea?



Digestioaren bitartez elikagai guztiak desegin eta oinarrizko osagaiak agertzen dira. Horietako bat da "azukrea" edo glukosa.

Glukosa odolean doa eta gorputzeko zelula guztietara iristen da, eta horrek ematen digu bizi izateko eta edozein jardueratan aritzeko behar dugun energia.

Odoleko glukosa zeluletan sartzen duen giltza intsulina da. Intsulina areak ekoizten du, urdaila baino zertxobait beherago dagoen organoak.

Diabetea izanez gero "azukre" edo glukosa gehiegi metatzen da odolean, baina ez da bizitzeko behar dugun energia bilakatzen.

Odolean dagoen glukosa kopurua automatikoki erregulatzen da. Odolean glukosa asko dagoenean, areak intsulina gehiago ekoizten du, kopuru horri behar den tamainan eusteko.

Diabetea izanez gero, intsulinak ez du lana ongi egiten (areak ez du ekoizten edo, ekoizten badu ere, ez da nahikoa eginkizuna behar bezala betetzeko...) eta, ondorioz, glukosaren erregulazio automatikoak huts egiten du.

Hori dela eta, diabetean bi gauza gertatzen dira. Alde batetik, odolean glukosa gehiegi dago. Horrek luzaroan iraunez gero, gorputzeko atal batzuk hondatu daitezke, hala nola, begiak, oinak, giltzurrunak, nerbioak, bihotza eta odol-hodiak. Kalte horri diabetearen "konplikazioa" deitzen zaio.

Bestalde, glukosa gutxi iristen zaie beharrezkoa duten gorputzeko atalei... eta energia izatea nahitaezkoa da bizitzeko.

Bi diabete mota daude, 1. motakoa eta 2. motakoa. Liburuxka honetan, batik bat, 2. motako diabetearen gaineko argibideak aurkituko dituzu, eta nola kontrolatu esango da hobeki sentitzeko eta konplikazioei aurrea hartzeko.

Hori horrela gertatzen da intsulinak (gorputzean eginkizun hori baitu) ez duelako ongi funtzionatzen.



Bi diabete mota daude: 1. motakoa eta 2. motakoa.

**1. motako diabetean** intsulinaren ekoizle diren areako zelulak hantura baten ondorioz desegiten dira eta ez dute intsulina gehiago ekoizten. Eta horregatik intsulina eman behar zaio eriarri bizi ahal izateko.

**2. motako diabetean** gorputzak ez du aprobetxatzen ekoiztako intsulina. Hasieran areak lan gehiago egiten du hori konpentsatzeko, baina luzarora "nekatu" egiten da eta eriak pastillak hartu beharrean izanen dira, eta gero, denbora aurrera joan ahala, intsulina ere bai.

Zehazki ez da ezagutzen diabetea zerk sortarazten duen. Ez da gozoki gehiegi jateagatik gertatzen. Herentziak badu zerikusia, ahaide hurbilekoren bat (gurasoak edo aiton-amonak) diabetikoa izateak, alegia, baina ez beti. 2. motako diabetean beste faktore batzuek ere badute eraginik, adibidez, lodia egoteak, ariketa gutxi egiteak, kolesterolaren edo triglizeridoen kontzentrazio altua izateak...

1. motako diabetean **sintoma** batzuk bat-batean has daitezke: pixa asko egitea, egarria eta gosea segido izatea, nekatuta egotea...



Bi motatako diabeteak daude. 1. motakoan gorputzak ez du intsulina ekoizten eta 2. motakoan intsulinak ezin du funtzionatu.

2. motako diabetiko gehienek ez dute sintoma edo ondoez handirik nabaritzen eta poliki-poliki hasten dira... Horietako asko sobera lodi egoten dira. Ikusmena lausotzen ahal zaie, azalean,



hortzoietan edo maskurian maiz infekzioak izaten dituzte, baita oso mantso sendatzen diren ebakiak ere, edo oinen sentikortasuna galduz joaten dira.

Sintomak azaltzen dira odolean glukosa gehiegi metatzen delako eta gorputzak soberan dagoena kentzera jotzen du: pixa asko egiten da. Baina pixa egitean ur asko ere galtzen da: ondorioz, egarria sumatzen da.

Glukosa gorputzaren zeluletara iristen ez denez gero, energia falta da: eria nekaturik dago eta gose. Energia gantz eta muskuluetatik ateratzen du gorputzak: mehetzen ahal da bat.

Bi kasuetan, diabetea **diagnostikatzeko** analisisia egin behar da, odolean zenbat glukosa dagoen jakiteko. 2. motako diabetea, batzuetan beste zerbaitetarako egindako analisi batean atzematen da.

- 1 . motako diabetea izanez gero, gosea eta egarria izaten da, eta pixa asko egiten da.
2. motakoan, eriak gizenegi daude eta, agian, ez da deus arrarorik nabaritzen.

Diabetea eritasun kronikoa da, bizitza osorako. Hala ere aski normal bizi daiteke.

Diabetearen tratamendua eta osasuna hobetzeko eta eritasunei aurrea hartzeko gomendatzen den tratamendua oso antzekoak dira: elikadura zaintzea eta egunero ariketa fisikoa egitea. Hori dela eta, familia osoak osasuntsuago bizitzeko aukera ederra du.

Bestalde, ordutegi erregularreko bizimodua eskatzen du, eta denbora ematea elikadura, ariketa fisikoa eta medikazioa (beharrezkoa denean) egoera desberdinetara nola egokitu pentsatzeko; batzuetan, aisialdi edo laneko jarduera batzuk egokitu eta gauzak aldeztu aurretik programatu beharra izaten da... eta horrek ez du bizimodua errazten.

Ahalegin bat eskatzen badu ere, merezi du, izan ere, diabetea kontrolatzea laguntza ona baita konplikazioei aurrea hartzeko.

Diagnosiaren ondotik, era askotako erreakzioak izan daitezke: ikara, kezka, etsipena, haserrea, etab. Batzuetan ez da ezer jakin nahi; bestelako argibideak bilatzen dira; batzuek zenbait arlotan uko egin beharrak eta mugapenak ikusten dituzte.

Diabetea bizitza osorako da eta arreta handiz hartu behar da. Bizitza ia normala izan daiteke, baina ordutegiak erregularragoa behar du izan.



Zinez kontuan hartu beharreko eritasuna bada ere, hasieran oso zaila da horretaz jabetzea, ez delako inolako minik sumatzen, eta ez delako ohean gelditzea eskatzen duen eritasuna... Kosta egiten da onartzea eta ahaideei, adiskideei esatea...

Poliki-poliki, posible da zer gertatzen den hobeki ulertzea eta nola aurre egin ikastea. Egoera horretan oso ona da nork bere burua maitatzea eta zaintzea. Modu asko daude zaintzeko. Kontua da norberari hobeki doazkionak probatu behar direla eta horiexek erabili.

Lagungarri izan daiteke eritasun bereko beste pertsona batzuekin hitz egitea. Badira, izan ere, diabetikoen elkarteak, eta horiekin harremanetan jar daiteke bat. Horietako batzuk liburuxka honen bukaeran ageri dira.



Batzuetan ez da aise onartzen eta kezka, tristura edo haserrea sortzen du. Inportantea da nork bere burua maitatzea eta zaintzea.

# Diabetea kontrolatzea

Diabetikoen gorputzak ezin du odolean dagoen glukosa era "automatikoan" erregulatu, ezta glukosa hori zeluletan sartu ere. Arazoa da, gorputzak horren erraz egiten duena oharkabean, ohartuta egitea zailagoa dela.

Diabetearen tratamenduan helburua da glukosa kopuru normal bat mantentzea odolean, egunero ahalik eta denbora gehienez. Eta gainera, konplikazioak ekar ditzaketenak kontrolatzea, esate baterako tabakoa, tentsio arteriala eta kolesterolaren tasak.

Horrela, eriak hobeki sentitzen dira epe laburrean. Luzarora, murriztu egiten dira konplikazio arriskuak.

Diabetearen tratamenduaren oinarritzko zutabea da oreka egokia lortzea: elikaduraren (glukosa baitakar), eguneroko ariketa fisikoaren (glukosa kontsumitzen du), eta medikazioaren artean.



Tratamenduaren helburua da odolean glukosa tasa normalari eustea, ahalik eta denbora gehienez.

## DIABETEA KONTROLATZEA

Elikadura

Ariketa fisikoa

Medikazioa

Analisiak egitea

Oinak zaintzea

- Aldian-aldian osasun azterketak egitea
- Gozokiak, azukre-kozkorak, galletak edo glukosa, eta norbera diabetikoa dela adierazten duen agiri bat aldean eramatea
- Hurbileko pertsoneri, lagunei eta familiako-  
ei jakinaraztea.
- Mehetzea, gizona egonez\*
- Eritasun kardiobaskularrei aurre hartzea: ez erretzea, tentsio arteriala eta kolesterola kontrolatzea.
- Estresa menderatzea (nahigabeen, emozio bortitzen ondorioz alda daiteke glukosa tasa).
- Beste eritasunak zaintzea (Glukosa tasa alda dezaketen infekzioak)

Horren funtsa da elikadura kontrolatzea, egunero ariketa fisikoa egitea eta botikak hartzea (beharrezkoa denean).

## ELIKADURA

Diabetikoek, pertsona guztiek bezalaxe, elikadura osasuntsu eta orekatua izan beharko lukete. 2. motako diabete-an nahitaezkoa da elikadura plan osasungarri bat izatea, eritasuna kontrolatzen eta konplikazioei aurrea hartzen laguntzen duena. Horrek berekin dakar:

Garrantzi handia du neurrizko pisua izateak.



Denetik jan behar da, modu orekatuan, eta norberaren pisua zaindu behar da.

Gomendagarri da:

## 1. Egunean 5 otordu egitea, ordu beretan eta kopuru berdinetan,

glukosak gorabehera handirik izan ez dezan.

- Elikagaiak kopuru txikitan eta finkoetan hartu (ez da komeni batean gehiegi jatea eta bestean bat ere ez).
- Otordu asko egin (egunean 5), gutxi gorabehera ordu beretsuetan eta hutsik egin gabe.

## 2. Denetik eta modu orekatuan jan.

Piramidean ageri diren elikagai-multzo guztietako elikagaiak konbinatu egunero.

Inportantzia handia du egunean 5 otordu egiteak, beti ordu berean eta kopuru berean. Pertsona bakoitzak berari dagokion elikadura plana behar du.



## Jarraibideak eguneroko elikadurarako

1 Entsalada
1 Berdurak
2 Fruta freskoak
Ogia edo lekaleak edo patatak edo arrosa edo pasta
Haragia edo hegaztiak edo arraina edo arrautzak
4tik 6ra koilarakada olio
2 basokada esne (basokada bat esneren ordezt 1-2 jogurt hartzen ahal dira, edo 30-50 gr. gazta koipetsu)

Elikagaiak aukeratzean kontuan hartu behar dira bi gauza:

### **a) Odolean glukosa tasa jasotzen duten elikagaiak kontrolatzea.**

- Gozokiek berehala gehitzen dute glukosa odolean. Holakorik gutxi jan. Noizean behin zilegi da ogia, patatak... multzoko parte bat postre gozo batekin ordeztzea.
- Ogiak, artoak, pastak (makarroiak, espagetiak, fideoa...), lekaleek, arrozak eta patatek ere glukosa gehitzen dute, baina mantsoago; horregatik dira egokiagoak. Dena den, horiek integralak badira hobe eta/edo berdurekin nahasita, xurgapena motelagoa izaten baita.
- Frutak eta berdurak glukosa kopuru txikiagoan ematen dute. Fruta zukuak, mahatsak, platanoak, gereziak, pikuk, mahats-pasak, datilak, gaztainak... eta azenarioak eta lurpeko begetalak glukosa gehiagokoak dira; gutxien dutenak, hosto berdeko berdurak.

Denetik jan behar da, baina glukosa edo koipe anitzeko elikagaiak kontrolatuta.

- Esneak eta esnekiek ere glukosa badaukate, baina gutxi, eta merkatuan saltzen diren flanek, natillek eta esnekiz egindako postreek, aldiz, glukosa ugari.
- Sakarina edo antzekoak har daitezke (ez, ordea, fruktosa eta sorbitol), azukrerik gabeko edariak edo kaloria urrikoak (lights).



Diabetea ongi kontrolatua badago, eta gustukoa baduzu, basotxo bat ardo har dezakezu (edo garagardoa) bazkarian eta afarian, baina ez da ona hori baino alkohol gehiago edatea. Urdaila hutsik dagoela edateak glukosa bat-batean jaisten ahal du.

### **b) Kontrolatu elikagai koipetsuak (eta gatzak ere bai, hipertentsioa izanez gero).**

Hori egitea laguntza ona da eritasun kardiobaskularrei aurrea hartzeko, oso maiz izaten baitituzte diabetikoek.

- Arraina haragia baino egun gehiagotan jan. (Arrain izoztua freskoa bezain nutritiboa da).
- Onenak gantz gutxiko haragiak dira: oilaskoa, untxia, indioilarra, txekor-giharra.
- Haragiak agerian duen gizona kendu.
- Oliba-olioa erabili, gurinaren, urdaiaren eta gantzaren ordez.
- Plantxan egin, lurrunetan edo irakinda.
- Arrautzak neurritz jan. Goringoa koipe hutsa da.
- Esne eta esneki gaingabeak hartu.



Eguneroko elikagaien zerrendan egonen dira ogia edo lekaleak edo patatak edo arroza edo pasta (makarroiak, fideoak, espagetiak).

## ARIKETA FISIKOA

Ariketa fisikoa egunero egitea ona da pertsona guztientzat, baina diabetikoentzat ezinbestekoa. Odoleko glukosa murrizten du, bai ariketa egitean eta baita gero ere, intsulinaren funtzionamendua hobetzen baitu eta horregatik botika gutxiago hartu behar izaten da. Horrez gainera, ona da mehetzeko eta hobeki sentitzeko.

Batek aukeratu behar du gehien gustatzen zaion ariketa, egiten ahal duena...

Ariketarik hoberena neurritz egiten dena da, adibidez, oinez ibiltzea, bizikletan, igeri egitea... Ohiturarik izan ezean, ona da ezer egin baino lehen osasun etxean aholku eskatzea. Ekinaldi bakoitzaren aurretik eta ondotik 5 minutuz luzatze-ariketak egitea eta suabe-suabe oinez ibiltzea. Ohikoa ez den oinazeren bat sumatzen bada bularrean, gelditzea komeni da eta, pasatzen ez bada, osasun etxera joatea.

Pertsona orok ariketa egin beharko luke, egunero 30 minutuz, behintzat, eta, adina eta egoera kontuan hartuta, ordu bat edo bi ere bai, 20-30 minutuko saiotan banatuta.

Egunero ordu erdi gutxienez, ariketa fisikoa egitea gomendatzen da, ordu berean eta otordu baten ondoren.

Diabetikoek ariketa egin beharko lukete egunero, **era erregularrean**, ahal bada ordu berean, eta hobe janaldi nagusi baten ondoren (bazkaria edo askaria). Gogoratu beti aldean glukosa eraman behar dela (ikus 4. atala).

Jakin nahi bada nola aldatzen den glukosaren tasa odolean, lehenbiziko egunetan norberak egiten ahal ditu analisiak ariketa egin aitzin eta ondoren..



Ariketa izan daiteke oinez ibiltzea, igeri egitea... Gogoratu glukosa motaren bat eramateaz (azukre-kozkorrak, karameluak...)

## MEDIKAZIOA

Botiken bidez odoleko glukosa murrizten ahal da. Botika hauek daude:

### **Pastillak edo ahotiko hipogluzemiatzaileak.**

Horrelakoak hartzen dira baldin eta areak oraindik ere intsulina ekoizten badu.

Hainbat motatakoak dira. Batzuk intsulina gehiago ekoiztekoak (Sulfonilureak), beste batzuek intsulinari laguntza ematen diotenak, hobeki funtziona dezan (Biguanidak) eta beste batzuek digestioaren ondoren odolera glukosa gutxiago pasatzen uzten dutenak (Acarbosa).



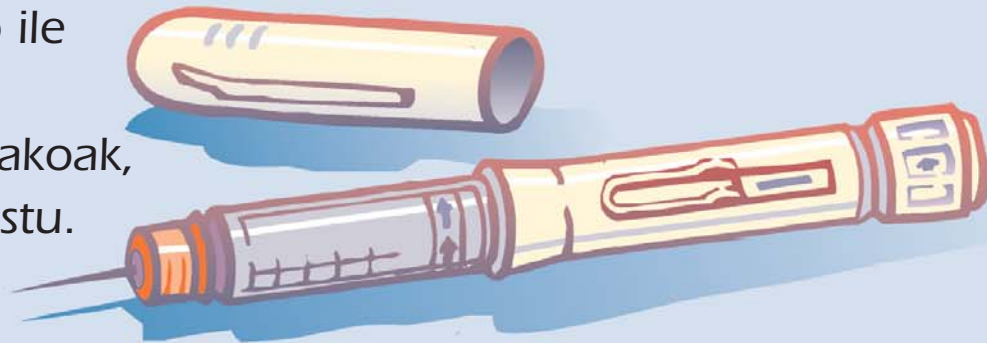
**Intsulina** hartu behar da areak ekoizten ez duenean. Injektatu egin behar da nahitaez, izan ere, ahotik hartuko balitz urdailak desegin besterik ez luke eginen.

Intsulina hartu beharra izateak ez du esan nahi diabetea larriagoa dela, horregatik ez dira konplikazio gehiago izanen, eta ez da inolako zigorra ere gozoki gehiegi jateagatik edo behar adina ariketa ez egiteagatik. Gorputzak behar duen intsulina ez duela ekoizten, horixe besterik ez da.

Bi motatako botikak daude: pastillak eta intsulina. Azken hau, intsulina, alegia, injektatu egin behar da, bestela, ahotik hartuta, ez baitu onik egiten.



Intsulina jartzean ziztadengatik beldur pixka bat izan daiteke, baina kontuan izan horretarako erabiltzen diren orratzak mehe-meheak direla, buruko ile baten tamainakoak, hain justu.



**1. motako** diabetea izanda, hasiera-hasieratik hartu behar da intsulina.

**2. motakoan**, tratamendu bakoitzak diabetearen bilakaeraren etapa batean laguntzen du. Oro har, hasieran, dieta eta ariketa eginez kontrolatzen ahal da, besterik gabe, gero ahotiko antidiabetikoekin eta geroago intsulina jarritz. Batzuetan hainbat botika hartzen dira batera edo intsulina denbora baterako.

Normalean gertatzen ez bada ere, odoleko glukosa sobera murriztera irits daiteke botikekin, eta horregatik komenida glukosa beti aldean eramatea (ikus 4. atala)



Beste botika batzuk hartzeko premia duenean batek, esan egin behar du diabetea duela.

Gorputzak behar adina intsulina ekoizten badu, pastillak hartzen dira. Bestela, nahitaez intsulina jarri behar.

## ANALISIAK EGITEA

Garrantzi handia du odolak zenbat glukosa duen jakiteak. Hori jakiteko bi proba egitea komeni da:

**Hemoglobina glikosilatuaren proba. Laborategi batean egiten da.** Probarik hoberena da diabetearen bilakaera baloratzeko. Azkeneko 2-4 hilabeteetan odolean batez beste zenbat glukosa izan den esaten digu. Proba hori urtean bi aldiz, bederen, egin behar dute, 2. motako diabetea dutenek, odol analisiaren bitartez.

**Hatz-mamiko ziztadaren proba edo autoanalisia. Norberak egin dezake bere etxean.** Proba egiten den momentuan odolak zenbat glukosa duen esaten digu (glukosa kapilarra). Bakoitzaren arabera ikusiko da proba horiek zer-nolako maiztasunez egin behar diren.

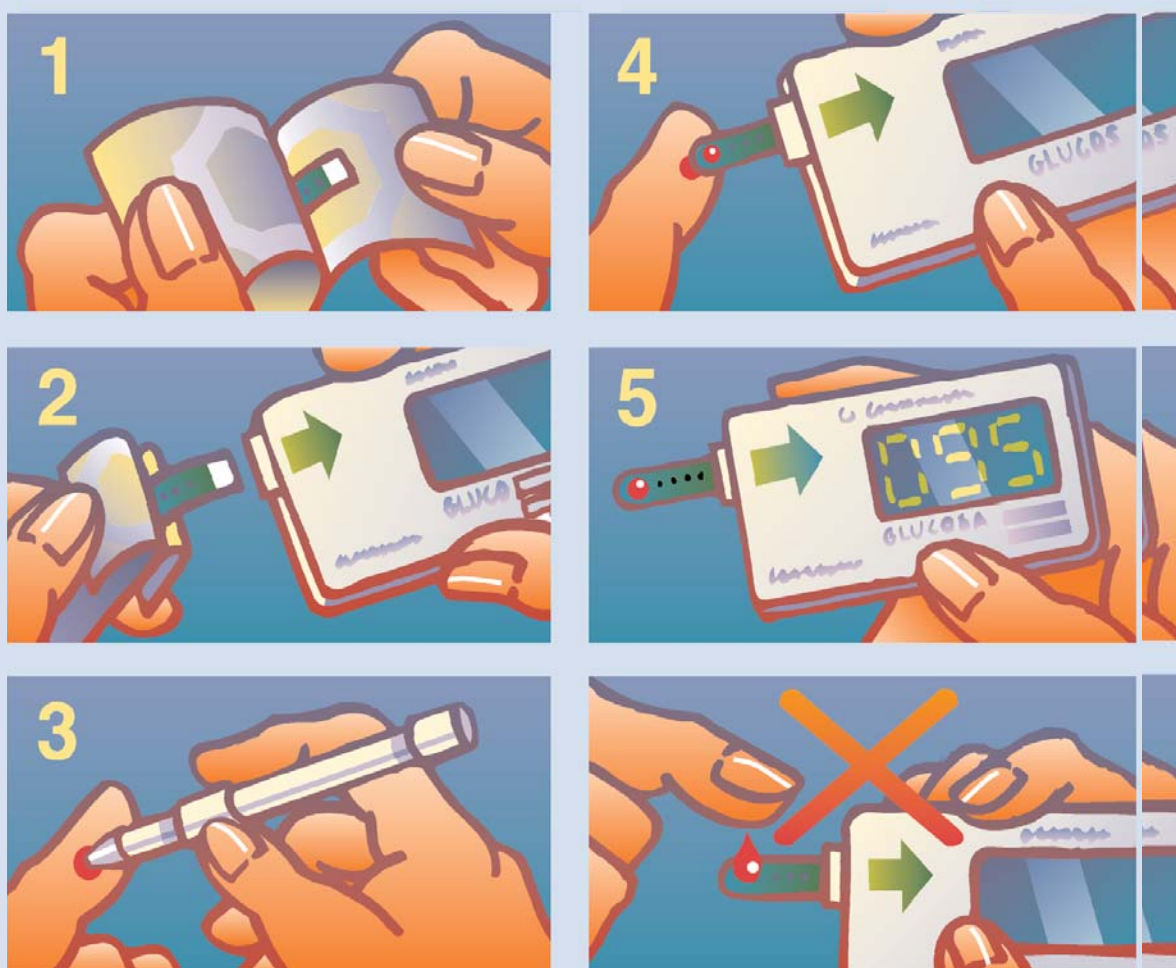
Proba hau egiteko, norberak ziztada txiki bat egiten du hatz-mamiaren albo batean eta ateratzen den odol tanta aparatua banda erreaktiboan jartzen du. Era desberdineko aparatua daude, osasun etxeetan eskura daitezkeen banda erreaktiboekin funtzionatzen dutenak. Komeni da argibideak eskatzea aparatua erosi baino lehen.

Bi motatako analisiak egiten dira: etxean (hatz-mamiaren proba) eta osasun etxean (hemoglobina glikosilatuaren proba).

Zifrak aldatu egiten dira pertsona bakoitzaren eta egoera desberdinen arabera. Adinarekin zenbakiak handituz doaz.

Hatz-mamia (Glukosa kapilarra)	Zenbaki egokienak	Zenbaki onargarriak
Baraurik	80-110	140 bitarte
Otordu baten ondoren	80-145	180 bitarte (otordutik 2 ordutara)
Oheratzean	80-140	180 bitarte
<b>Hemoglobina glikosilatua</b>	% 7 bitarte	% 8 bitarte

Komeni da autoanalisi bakoitzeko zenbakiak idaztea, kontrolaren balorazioa norberak egiteko eta, halaber, osasun profesionalarekin berraztertzeko.



Pertsona bakoitzak odoleko glukosa tasa desberdina du eta egoera desberdinetan ere aldatzen da.

## OINAK ZAINTEA

Diabetea duenak oinetan zirkulazio txarragoa izan dezake eta horrekin batera beroarekiko, minarekiko... nerbio-sentikortasuna murrizten ahal zaio.

Oinetako arazoei aurrea hartzeko garrantzi handia du odoleko glukosa tasa egonkor mantentzeak eta tabakoa, tentsioa eta kolesterola kontrolatzeak, zirkulazioarekin ikustekorik bai baitute. Egunero honela zaindu behar dira:

- Arakatu oinak kontu handiz, egunero, ebaki, zauri, urratu edo gorriunerik ote dagoen jakiteko. Ispilu bat erabil daiteke ezkutuko tokiak ikusteko
- Garbitu oinak egunero ur epeletan (erreparatu uraren tenperaturari) eta xaboi leun batekin. Lehortu goxo-goxo, batez ere behatzak, baina igurtzi gabe.
- Eman krema hidratatzaile bat, baina ez behatzen artean.
- Azazkalak zuzen moztu (ertzak moztu gabe), behatz-punta baino mm bat luzeago utzita. Kartoizko lima eta punta biribileko guraizeak erabili.
- Kailu, zauri, baba edo urraturik izanez gero, ez ukitu ez labanarekin, ez bizarra mozteko orriarekin, ezta kailuak kentzekoarekin edo antzekoekin. Horrelakoetan hobe da osasun etxe batera joatea.

Diabetikoek, luzaroan, arazoak izan ditzakete oinetan. Arazo horiei aurrea hartzeko egunero zaindu behar dira.



- Oinetako erosoak erabili, beti, eta artilezko nahiz kotoizko galtzerdiak, eta egunero aldatu.
- Liga eta galtzerdi sobera estuak erabiliz zirkulazioa oztopatzen da
- Ez jarri zuzenean berorik edo hotzik oinetan (poltsa, manta elektrikoa, sutontzia...). Sentikortasuna txikiagoa baita, konturatu gabe babak edo erredurak ager daitezke.

(Iturria: Luisa F. Aragón. GEDAPS/LIFESCAN).

Ezin bada ongi ikusi edo mugitu, hobe da ahaide bati laguntza eskatzea edo podologo batengana joatea.



Era berean, inportantea da ez erretzea eta tentsio arteriala eta kolesterola zaintzea.



Diabetea izanez gero, epe motzera konplikazio batzuk ager daitezke eta epe luzera ere bai.

## **Epe motzerako konplikazioak:**

Odolean glukosa tasa handiegia edo txikiegia izanez gero pertsona oso larriki eritzen ahal da.

**Hipogluzemia.** Azukrearen bat-bateko gainbehera da. Hori gertatzean odoleko glukosa tasa 60-70 mg/dl-tik behera jaisten da.

## **HIPOGLUZEMIA**

### **Arrazoiak**

- Beste botika batzuk ere hartzea
- Behar adina ez jatea
- Otorduren bat ez egitea
- Ariketa gehiegi egitea
- Alkohola edatea

### **Sintomak**

- Gosea
- Izerdia
- Dardara
- Urduritasuna
- Bihotz-pilpirak
- Ikusmena lausotua

### **Zer egin**

- 1°** Glukosaren analisia (Hatz-mamia).
- 2°** 60 baino gutxiago izanez gero: JAN
  - baso bat esne oso, azukrearekin, edo
  - bi azukre-kozkor edo karamelu edo
  - fruta zuku edo edari freskagarri eztituak
- 3°** 15 minututan igotzen ez bada: JAN berriro.
- 4°** Hagitz baxua baldin bada edo janaz hobetzen ez bada, eman abisua Osasun Etxean.

Odolean glukosa tasa arrunt baxua izateak (hipogluzemia) pertsona oso eritzen ahal du.

**Hipergluzemia.** Odoleko glukosa tasa goian dago, pertsonak duen diabete motaren arabera izanen da tasaren zifra. Gehienetan 240 mg/dl baino handiagoa izaten da.

<b>HIPERGLUZEMIA</b>	
<b>Arrazoiak</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Botika hartzea ahaztea</li><li>▪ Gehiegi jatea</li><li>▪ Ariketarik ez egitea</li><li>▪ Eri egotea (sukarra)</li><li>▪ Emoziozko tentsioa</li><li>▪ Botikak</li></ul>	<b>Sintomak</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Egarr handia</li><li>▪ Gosea</li><li>▪ Ahoa idorra</li><li>▪ Pixa asko</li><li>▪ Bista lausotua</li><li>▪ Nekatuta sentitzea</li><li>▪ Gorakoak</li></ul>
<b>Zer egin</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1° Glukosaren analisia (hatz-mamian).</li><li>2° Azetonaren analisia, pixan</li><li>3° Ur asko edan</li><li>4° Zifra idatzi eta jakinarazi osasun profesionalei</li><li>5° Zifra hagitz altua bada, jakinarazi haren osasun etxean.</li></ol>	

Inportantea da glukosa tasa zergatik jaitsi den edo igo den jakitea, tratamendua egokitzeko.

Inportantea da, halaber, eriaren ahaideek, lagunek edo hurbilekoek odoleko azukrea jaisten denean izaten diren sintomak ezagutzea, nola lagundu jakin dezaten.

Baxu-baxua bada, komeni da osasun etxean abisua ematea.

## **Konplikazioak epe luzera:**

Epe luzean diabetek konplikazio larriak ekar ditzake eta horiei nolabait aurrea hartzeko odoleko glukosa tasa neurri normalean mantendu beharra dago, ahal den denbora gehienez, eta aldian-aldian azterketa medikoak egin behar dira.

Denbora luzean odoleko glukosa tasa altuegia izanez gero, gehiegizko azukre horrek kalte egiten ahal diete odola daramaten hodie eta, luzarora, gorputzaren organoak hondatzen ditu, ondoren adierazten den bezala.

## **Bihotzeko eta zirkulazioko eritasuna:**

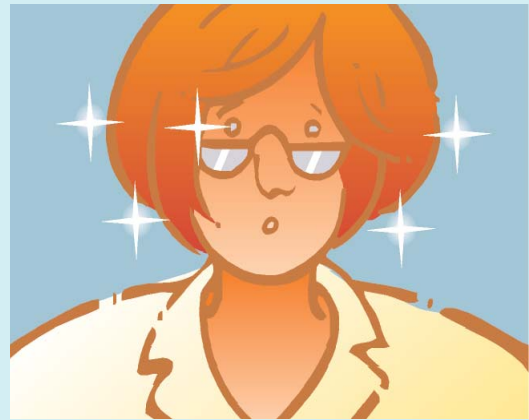
bularreko angina edo infartua izateko arrisku handiagoa eta odol zirkulazioa txarragoa gorputz-adarretan. Arriskua nabarmen areagotzen da erretzailea izanez gero, tentsio arteriala edo kolesterola altuak izaten badira.

**Nerbioentzat hondamena:** mina ez sentitzea, halako sintoma batzuk dakartzana: sentikortasunaren galera, giharretako kalanbreak, ziztadak, inurridurak, gorakoak, beherakoa, infekzioak maskurian, eta bestelako batzuk, hala nola inpotentzia gizonetan eta baginako lehortasuna emakumeetan.

Luzarora odolean glukosa tasa altua izateak bihotza, zirkulazioa, nerbioak, ikusmena eta giltzurrunak hondatu ditzake.

**Ikusmena:** luzarora begietara odola daramaten hodi txikiak hondatu daitezke eta horren ondorioz erretina ere bai (erretinopatia). Edozein sintoma izanez gero, hala nola ikuspen lausotua, euli hegalaria, argiak, begi-zorroztasuna gutxitzea... lehenbailehen oftalmologoarengana joatea hobe.

**Giltzurrunak:** odola giltzurrunetara daramaten hodiak hondatzen badira, giltzurrunek ezin dute beren eginkizuna ongi bete. Gainera, gernuko infekzioak maiz izan daitezke. Hasieran, giltzurrunetan kalteak izan arren ez da sintomarik azaltzen.



Inportantea da osasun etxean gomendatzen dituzten aldian aldiko azterketak egitea.

Diabetea kontrolatzeko, gaitz hori duen pertsonak odoleko glukosa kontzienteki erregulatu behar du.

Eta inportantea da eguneroko bizitzan nola egin, aldez aurretik jakitea, adibidez, lanean, etxetik kanpora izaten diren festetan eta ospakizunetan, bidaietan...

Ongi egiteko beharrezkoa da:

**1. Diabetea zer den eta gaitz hori izateak zer dakarren hobeki ezagutzea:**

nire esperientzia pertsonala, eman dizkidaten argibideak, neronek uste dudana, zer gertatzen ahal zaidan, zer den zaindu beharra, diabetea izateak nire bizitzan duen eragina, nola konpontzen naizen, etab.

**2. Zaintzeko moduez gogoeta egitea:**

hobeki ezagutzea odoleko glukosa tasa igotzen duten faktoreak (elikadura eta, konkretuki, elikagai batzuk), eta jaisten dutenak (ariketa fisikoa eta medikazioa), eta, bizitzako egoera eta momentu desberdinetan, horien artean oreka lortzeko irtenbideak aztertzea.

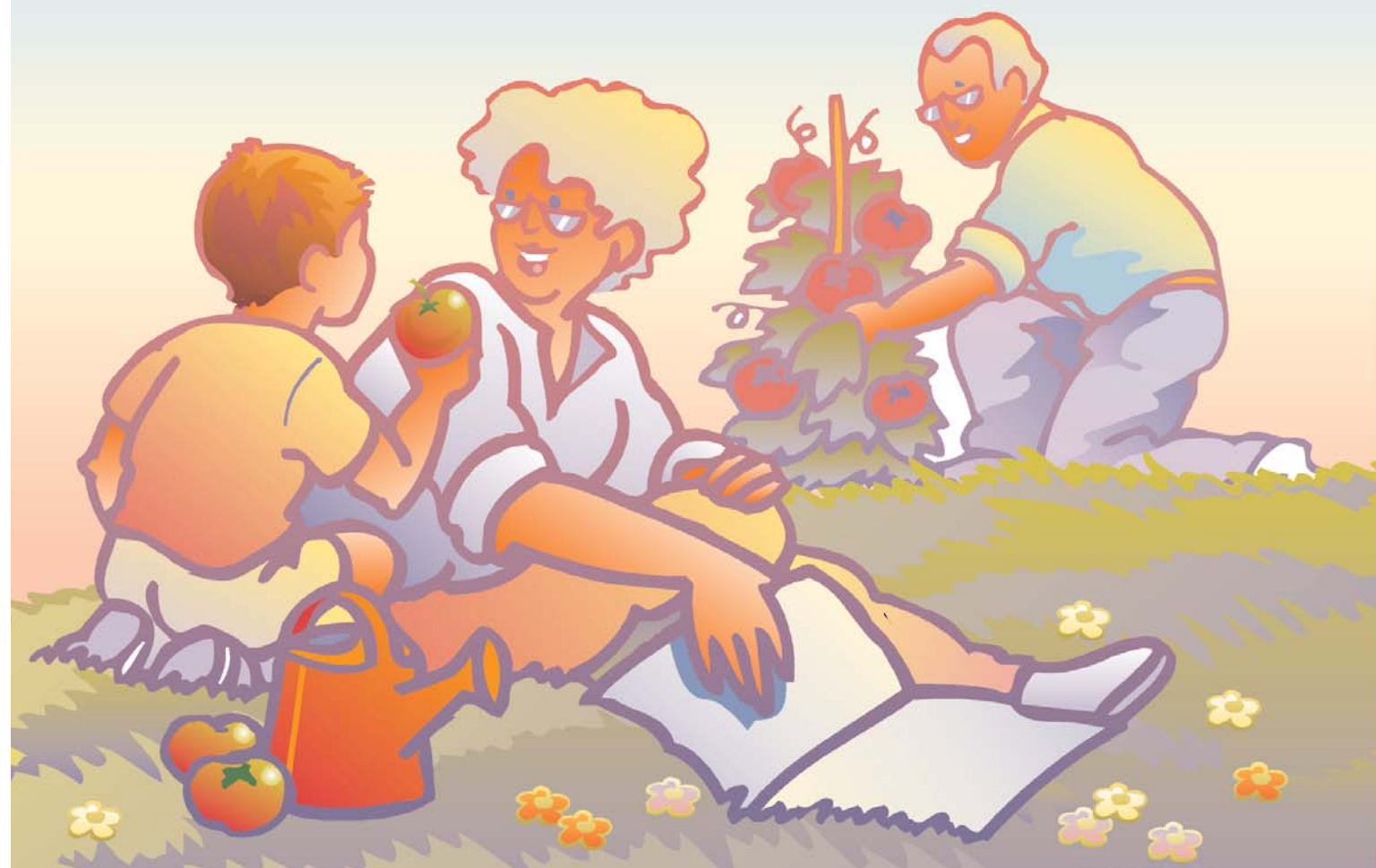
Zaintzeak inportantzia handia du eta ikasi ere ikas daiteke. Laguntza eman dezakete ahaideek, lagunek, profesionalek eta diabetikoen elkarteek.



### **3. Nork bere burua zaintzeko plana**

**prestatzea:** zaintzearen zailtasunak eta onurak, irtenbide desberdinen abantailez eta eragozpenez pentsatzea, irtenbide horietatik zein ditudan egokienak, niretzako plan bat prestatu, plan horrekin saioak egin eta egokituz joan.

Diabetea kontrolatzea merezi du eta ikasi ere ikas daiteke. Eskura ditugu erabili ahal izanen ditugun baliabideak. Osasun etxeaz balia gaitzke. Norekin hitz egin ere izanen dugu, akaso, esate baterako lagunekin edo ahaideekin. Bestalde, badira diabetikoen laguntza taldeak edo elkarteak, eta horiekin ere mintza gaitzke.



Diabetea kontrolatzea merezi du,  
hobeki sentitzeko eta etorkizunean  
arazoei aurrea hartzeko.

**Federación de Diabéticos Españoles**

C/ Francisco de Rojas, 9, 1º dcha. 4

28010 Madrid

Apartado de Correos 3206

Tel. 91 447 00 35 - Fax 91 447 00 35

**Asociación Navarra de Diabéticos Tipo 1  
Nafarroako 1. motako Diabetikoen  
Elkartea**

Karlos III, 30-1.a, 6. Bulegoa - 31002 Iruña

Tel. 948 15 35 86

**Asociación de Diabéticos "La Ribera"  
"La Ribera" Diabetiko Elkartea**

Centro Cívico Lestonac

San Marcial, 25 - 31500 Tuterá

Tel. 948 826367

**Federación de Asociaciones de Diabéticos  
de Euskadi**

**Euskadiko Diabetikoen Elkarteen  
Federazioa**

Iparraguirre, 46-3.a 1 - 48010 Bilbo

Tel. 94 444 66 06 - Faxes 94 444 66 06

**Diabéticos Asociados Riojanos**

c/ Hermanos Moroy, 1, prl B- nº 23 - 26001

Logroño

Tel. 941 23 12 78

**Asociación para la Formación y Ayuda al  
Diabético**

**AFAD**

C/ Francisco de Rojas, 9 1º dcha- 3

28010 Madrid

Tfno/Fax/Contestador: 91 447 00 35

WED: <http://www.afad.org>

e-mail: [afad@afad.org](mailto:afad@afad.org)





**Nafarroako Gobernua**  
Osasun Departamentua  
Osasun Publikoaren Institutua

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN  
**OPI** INSTITUTUA