

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

***Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ
ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ***

ΚΑΛΟΥΔΑ Α. ΒΑΙΑ
ΚΑΛΟΥΔΑ Α. ΘΕΟΔΩΡΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

Σκοπός και Δομή Εργασίας

- Σκοπός της παρούσης πτυχιακής εργασίας, αναφέρεται η παράθεση και ανάλυση στοιχείων σχετικών με την ασθένεια του Σακχαρώδη Διαβήτη, τις επιπλοκές που επέρχονται στην υγεία των ασθενών καθώς και την αυτοφροντίδα αυτών με σκοπό την ορθή αντιμετώπιση της συγκεκριμένης ασθένειας.
- Η παρούσα πτυχιακή εργασία διαχωρίζεται σε τρία (3) αντίστοιχα κεφάλαια και όπου στο μεν 1^ο παραθέτει και αναλύσει σχετικά στοιχεία για την φύση και τα χαρακτηριστικά του Σακχαρώδη Διαβήτη, στο 2^ο κεφάλαιο αναφέρεται στις επιπλοκές υγείας των ασθενών από τον Σακχαρώδη Διαβήτη και στο 3^ο κεφάλαιο στην έννοια της αυτοφροντίδας των ασθενών με την καθοδήγηση νοσηλευτών και το σημαντικό ρόλο αυτών στην αντιμετώπιση της συγκεκριμένης ασθένειας.

Εισαγωγή

- Η ασθένεια του Διαβήτη αφορά 246 εκατομμύρια ανθρώπους και το 50% των ανθρώπων με διαβήτη, δεν γνωρίζουν δυστυχώς, ότι πάσχουν.
- Ο αριθμός αυτός αναμένεται να αυξηθεί στα 350 εκατομμύρια μέχρι το 2025, ενώ στην Ανατολική Μεσόγειο και στην Μέση Ανατολή η αύξηση θα είναι περισσότερη και από διπλάσια.
- Τα επιδημιολογικά δεδομένα επιβεβαιώνουν και στην Ελλάδα τις δυσοίωνες προβλέψεις για αλματώδη αύξηση της συχνότητας του σακχαρώδη διαβήτη, γεγονός που αποδίδεται στην κακή διατροφή, και την καθιστική ζωή.

- *Λόγω των αιτίων αυτών αλλά και της γήρανσης του πληθυσμού έχει αναφερθεί η πρόβλεψη πως πολύ γρήγορα θα επέλθει διπλασιασμός των πασχόντων από διακόσια εκατομμύρια παγκοσμίως το 2000 σε τριακόσια εκατομμύρια το 2030.*
- *Έρευνα που διεξήχθη από την Α΄ Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών στο πλαίσιο της ευρωπαϊκής μελέτης De Plan για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2, έδειξε ότι το 7,9% των ατόμων άνω των τριάντα ετών πάσχουν από τη νόσο αλλά το αγνοούν, ενώ ένα ποσοστό περί το 20% εμφανίζουν παθολογικές τιμές σακχάρου χωρίς να έχουν αναπτύξει προς το παρόν ενεργή νόσο (προδιαβήτης).*

Σακχαρώδης Διαβήτης και Επιπλοκές στον Ανθρώπινο Οργανισμό

- *Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία από τις παλαιότερα γνωστές ασθένειες του ανθρώπου. Ο μεγάλος Έλληνας γιατρός της αρχαιότητας Αρεταίος (120-200 μ.Χ.) δίνει το όνομα "διαβήτης" από το ρήμα "διαβαίνω", αναφερόμενος σ' ένα από τα κυριότερα συμπτώματα της νόσου, την πολυουρία. Berry,EM.2008*
- *Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 2006 οι ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη παγκοσμίως ξεπερνούν τα 170 εκατομμύρια, αριθμός που αναμένεται να διπλασιαστεί μέχρι το 2030 καθώς η συχνότητα της νόσου αυξάνει ραγδαία. Εκτιμάται ότι στην Ελλάδα το 5.9% του γενικού πληθυσμού πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη. Bonanome A. και συν.2009*

◆ Ο διαβήτης αποτελεί ένα νόσημα το οποίο χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του οργανισμού να παράγει μια συγκεκριμένη ορμόνη και η οποία ονομάζεται ινσουλίνη.

◆ Ο σακχαρώδης διαβήτης διακρίνεται βασικά σε τρεις κατηγορίες, η πρώτη κατηγορία είναι του τύπου I, η δεύτερη του τύπου II και η τρίτη είναι ο διαβήτης κύησης.

◆ Είναι γεγονός πως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου I εμφανίζεται πολύ πιο συχνά σε άτομα μικρής ηλικίας, μπορεί όμως να εμφανιστεί σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ακόμα και σε γέροντες.

- *Ο σακχαρώδης διαβήτης πολλές φορές μπορεί να παραμένει αδιάγνωστος ακόμη και για αρκετά χρόνια διότι δεν προκαλεί συμπτώματα ή γιατί πολλά από τα συμπτώματα που προκαλεί θεωρούνται ασήμαντα.*
- *Από τη στιγμή βέβαια όπου θα γίνει η διάγνωση του σακχαρώδους διαβήτη, κάθε ασθενής επιβάλλεται να πραγματοποιήσει κάποιες απαραίτητες προσαρμογές στην καθημερινή του ζωή με σκοπό να μπορέσει να ρυθμίσει το σάκχαρό του αλλά και να παραμείνει υγιής.*
- *Είναι σωστό να αναφερθεί πως σχετίζεται άμεσα και με διάφορα αλλά προβλήματα όπως την υπέρταση, την αυξημένη χοληστερίνη ή το αυξημένο ουρικό οξύ.*

● *Οι επιπλοκές του Σακχαρώδους Διαβήτη στον Ανθρώπινο Οργανισμό, αναφέρονται ως εξής.*

- *Διαβητικό Πόδι*
- *Αμφιβληστροειδοπάθεια*
- *Νεφροπάθεια*
- *Στεφανιαία Νόσος*
- *Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο*
- *Περιφερική αγγειοπάθεια*
- *Νευροπάθεια*
- *Υπογλυκαιμία*

Αυτοφροντίδα και Έλεγχος Ασθενών με Σακχαρώδη Διαβήτη

- *Η αυτοφροντίδα επεκτείνεται σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων που ξεκινά από τις συμπεριφορές υγείας και τον τρόπο ζωής και επεκτείνεται στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. ΕΔΕ,2013*
- *Ο Αυτοέλεγχος Ασθενών με Διαβήτη, θα πρέπει να εστιάζει στις ακόλουθες καθημερινές ενέργειες ως εξής.*
 - *Ορθή Αντιμετώπιση της Υπεργλυκαιμίας στο Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου.*
 - *Ορθός Έλεγχος της Γλυκαιμικής Εικόνας από τον Ασθενή.*
 - *Κατάλληλη Δίαιτα στην Πρόληψη του Σακχαρώδους Διαβήτη Τύπου 2.*

- *Σωστός Αυτοέλεγχος Ασθενών με Σακχαρώδη Διαβήτη (ΣΔ) ως προς τους Γλυκαιμικούς Στόχους.*
- *Συνεχής Καταγραφή της Γλυκόζης.*
- *Ορθός Αυτοέλεγχος Γλυκόζης Ούρων.*
- *Η σωστή ενημέρωση για τους πιθανούς κινδύνους της ασθένειας πρέπει να είναι στόχος των ασθενών.*

- *Επίσης στόχος πρέπει να είναι και ο προληπτικός έλεγχος και ο ετήσιος έλεγχος υγείας.*
- *Η αναγκαιότητα των διαγνωστικών εξετάσεων είναι απαραίτητη καθώς και οι τακτικές επισκέψεις στον ιατρό.*
- *Βασικός στόχος πρέπει να αποτελεί η περιποίηση των ποδιών και η φροντίδα τους, όχι μόνο των ασθενών αλλά και των νοσηλευτών καθώς και όλης της ομάδας υγείας.*

Επίλογος – Συμπεράσματα

- Η εκπαίδευση θεωρείται αναπόσπαστο μέρος της ολοκληρωμένης αντιμετώπισης του διαβήτη, τόσο από τους νοσηλευτές όσο και τους ασθενείς του διαβήτη.
- Η δίαιτα είναι ακρογωνιαίος λίθος στην πρόληψη και αντιμετώπιση του ΣΔ
- Ο Σακχαρώδης Διαβήτης συνδέεται με αυξημένους θανάτους από αγγειοπάθειες και ιδιαίτερα από στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικά επεισόδια.
- Η έγκαιρη ανίχνευσή του είναι ζωτικής σημασίας, για την άμεση έναρξη τροποποίησης του τρόπου ζωής και ενδεχομένως χορήγησης φαρμάκων.

- *Είναι ζωτικής σημασίας να εφαρμόζονται όλες οι απαραίτητες εκείνες γνώσεις που αφορούν την πρόληψη και την πρώιμη διάγνωση της κάθε διαταραχής.*
- *Στην κατηγορία αυτή η βασική φροντίδα των νοσηλευτών είναι να μη δημιουργούνται τραυματισμοί στα πόδια.*
- *Καταλήγοντας λοιπόν σχετικά με την εκπαίδευση ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη, θα λέγαμε πως μέσα από την ενημέρωση επιτυγχάνεται η πρόληψη των επιπλοκών αλλά και με τη σωστή εκπαίδευση.*

Προτάσεις

- ❖ Τέλος θα πρέπει να τονίσουμε πως είναι ζωτικής σημασίας να πραγματοποιηθούν επιπλέον μελέτες που θα εκτιμούν τις κοινωνικές, οικονομικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της μη συμμόρφωσης των ασθενών καθώς και της σωστής εκπαίδευσης αυτών και των οικογενειών τους.
- ❖ Για την ανάπτυξη της αυτοφροντίδας πρέπει να χρησιμοποιείται συχνότερα η συστηματική ενημέρωση με έντυπα, οπτικά και ηλεκτρονικά μέσα και η κατάρτιση στο πλαίσιο των σύγχρονων προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.
- ❖ Τα οφέλη από την ανάπτυξη της αυτοφροντίδας είναι σημαντικά γιατί εκτός από τη βελτίωση της υγείας, επιταχύνει την ανάρρωση, μειώνει τις επιπλοκές και τη συμπτωματολογία και περιορίζει την προσφυγή στις ιατρικές υπηρεσίες, μειώνοντας με τον τρόπο αυτό τις δαπάνες υγείας.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

1. Garg, A., “*Optimum dietary therapy for patients with non-insulin-dependent diabetes mellitus*”, The Endocrinologist, 2005
2. American Diabetes Association, “*Nutrition recommendations and principles for people with diabetes mellitus*”, Diabetes Care 23:S43-S46, 2007.
3. ΕΔΕ - Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία – Hellenic Diabetes Association, Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη Διαχείριση του Διαβητικού Ασθενούς, 2013
4. Bloomgarden Z. The Diabetic foot. Diabetes Care. 2008;31:372-76.
5. Katsilambros N, Kostas G, Michalakis N., et al, “*Metabolic effects of long-term diets enriched in olive oil or sunflower oil in non-insulin-dependent diabetes*”, Nutr Metabol Cardiovasc Dis, 2007