**Διαβήτης: Πως να περάσετε ασφαλείς καλοκαιρινές διακοπές**

Σχεδόν ένα εκατομμύριο Έλληνες έχουν σακχαρώδη διαβήτη και γι’ αυτό, πρέπει να λαμβάνουν κάποια μέτρα στις καλοκαιρινές τους διακοπές, ώστε να αποφύγουν τα δυσάρεστα απρόοπτα.

Ο Δρ. Αντώνιος Π. Λέπουρας, ιατρός παθολόγος εξειδικευμένος στην Διαβητολογία, διευθυντής της Παθολογικής–Διαβητολογικής Κλινικής και του Διαβητολογικού Κέντρου του ΙΑΣΩ GENERAL, απαντά στις πιο συνηθισμένες απορίες των ασθενών.

**Τι πρέπει οπωσδήποτε να έχω μαζί στα ταξίδια και στις διακοπές μου;**

Εκτός απο τα φάρμακα, τον μετρητή γλυκόζης (σακχάρου) και τα αναλώσιμά του, απαραίτητο είναι να έχετε πάντοτε μαζί σας, όπου κι αν βρίσκεστε, λίγη ζάχαρη ή ένα ζαχαρούχο ρόφημα (προσοχή: όχι αλκοολούχο) ή ένα γλυκό (όχι σοκολάτα), καθώς και εμφιαλωμένο νερό. Αν κάνετε εντατική θεραπεία με ινσουλίνη, χρειάζεστε και τουλάχιστον μια ένεση γλυκαγόνης, καθώς και να συνοδεύεστε από ένα άτομο εκπαιδευμένο στη χορήγησή της σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας.

**Χρειάζεται η ινσουλίνη ψυγείο ή λίγες ώρες στην κατάψυξη;**

Οι πολύ χαμηλές θερμοκρασίες (κάτω από 4 βαθμούς Κελσίου), μπορεί να βλάψουν την ινσουλίνη τόσο, όσο και οι πολύ υψηλές. Επομένως, δεν πρέπει ποτέ να βάζετε την ινσουλίνη στην κατάψυξη.

Σε γενικές γραμμές, είναι πιο εύκολα τα πράγματα για όσους χρησιμοποιούν προγεμισμένες πένες ινσουλίνης, διότι η δραστική ουσία που περιέχουν, αντέχει για 3 μήνες σε θερμοκρασίες έως 30-34ο Κελσίου. Συνεπώς, δεν χρειάζονται ψυγείο, ούτε ψυγειάκι στην παραλία - αρκεί να τις έχετε στην σκιά και όχι μέσα στο αυτοκίνητο ή κάτω από τον καυτό ήλιο και βράσουν.

**Επηρεάζονται ο μετρητής γλυκόζης και τα αναλώσιμά του από τη ζέστη;**

Ο μετρητής και οι ταινίες σακχάρου, μπορεί να επηρεαστούν από τις ακραίες θερμοκρασίες, είτε είναι πολύ υψηλές είτε πολύ χαμηλές, γι’ αυτό και δεν πρέπει ποτέ να εκτίθενται στον ήλιο και στη ζέστη, αλλά ούτε και στην παγωνιά. Οι ιδανικές θερμοκρασίες γι’ αυτά, είναι από 18 έως 30 βαθμοί Κελσίου.

**Τι είναι απαραίτητο να έχω μαζί στην παραλία;**

Εκτός από τα «αντίδοτα» της υπογλυκαιμίας, απαραίτητα είναι τα γυαλιά ηλίου, το καπέλο, το αντηλιακό, λαστιχένια παπούτσια (δεν πρέπει ποτέ να περπατάτε ξυπόλητοι στην άμμο, ούτε στην παραλία ούτε μέσα στη θάλασσα), αντισηπτικό και γάζες για την περίπτωση τραυματισμού, καθώς και αλοιφή για τα τσιμπήματα εντόμων και θαλάσσιων οργανισμών.

**Πόσο επικίνδυνη είναι η ηλίαση και τι πρέπει να προσέξω;**

Η ηλίαση είναι πολύ επικίνδυνη κατάσταση για τα άτομα με διαβήτη, ιδιαίτερα όταν κάνουν θεραπεία με ινσουλίνη. Επομένως, μην κάθεστε κάτω από τον ήλιο και αποφύγετε το μπάνιο στη θάλασσα τις μεσημβρινές ώρες.

Τα ύποπτα συμπτώματα είναι έντονη ζάλη, συχνά κεφαλαλγία, αίσθημα αδυναμίας μαζί με αίσθημα έντονης θερμότητας, ταχύπνοια (γρήγορη αναπνοή), ταχυκαρδία, δύσπνοια και αδυναμία, ξηρότητα και ερυθρότητα δέρματος, δυσφορία και μεγάλη καταβολή δυνάμεων. Συχνά, η πίεση είναι χαμηλή, οι παλμοί πολλοί (ταχυσφυγμία) και, σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, μπορεί να υπάρξει μείωση ή απώλεια των αισθήσεων.

Με το παραμικρό ύποπτο σύμπτωμα, πρέπει να πάτε αμέσως σε μέρος σκιερό και δροσερό, να επικοινωνήσετε αμέσως με τον διαβητολόγο σας, να πίνετε πολλά υγρά (όχι μόνο νερό, αλλά και χυμούς ή αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη) και να φροντίσετε να δροσίσετε το σώμα σας (π.χ. κάνετε κρύο ντους ή μπάνιο, ή τοποθετήστε στο σώμα σας βρεγμένες πετσέτες).

**Τι άλλο πρέπει να προσέξω;**

Ακρογωνιαίος λίθος για να μην αντιμετώπισετε κανένα πρόβλημα, είναι να μάθετε να αγαπάτε και να φροντίζετε το σώμα σας, καθώς και να χρησιμοποιείτε σωστά την αυτορρύθμιση, κάνοντας τακτικά μετρήσεις της γλυκόζης (σακχάρου), ιδιαίτερα αν χρησιμοποιείτε ινσουλίνη.

Οι διακοπές, σε συνδυασμό με την αυξημένη φυσική δραστηριότητα, προσφέρουν πολλά ψυχικά και σωματικά οφέλη, ενώ συμβάλλουν στον καλύτερο μεταβολικό έλεγχο και στην καλή ποιότητα ζωής. Σεβαστείτε λοιπόν τα όριά σας, αποφεύγοντας την υπερβολική καταπόνηση του σώματος και τα extreme sports, φροντίζοντας να αναπαύεστε όταν νιώθετε κουρασμένοι ή αδιάθετοι. Φροντίστε επίσης, να επικοινωνείτε τακτικά με τον γιατρό σας, για να λύνετε κάθε απορία που τυχόν έχετε.

Να θυμάστε, ότι οι αεροβικές ασκήσεις χαμηλής έως μέτριας έντασης, που διαρκούν λιγότερο από μία ώρα κάθε φορά, προσφέρουν τα μεγαλύτερα οφέλη στα άτομα με διαβήτη τύπου 1.