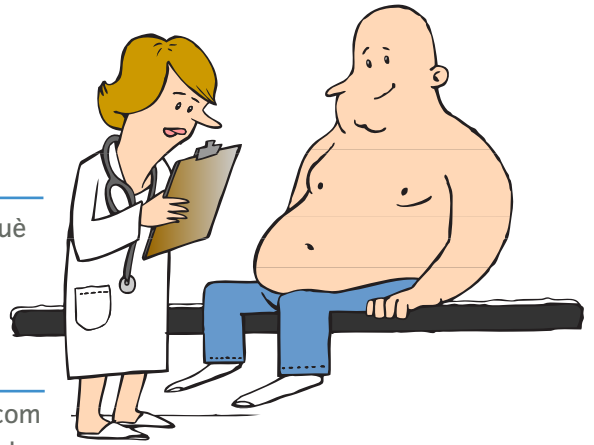


# Diabetis mellitus

## Consells per als pacients



### Què és la diabetis mellitus?

La diabetis és una malaltia crònica en què el pàncrees no produeix insulina suficient i, com a conseqüència d'això, augmenta el sucre a la sang.

### Per què és important el seu control?

Un control adequat de la diabetis, així com de la hipertensió, el colesterol elevat, l'obesitat, i mesures com ara deixar de fumar reduiran l'aparició de complicacions com són la retinopatia (ceguesa), la nefropatia (diàlisi), les malalties cardiovasculars (infarts i embòlies) i les amputacions.

### Què s'ha de fer per aconseguir un bon control?

És molt important seguir una alimentació equilibrada, mantenir el pes adequat, prendre el tractament cada dia i acudir als controls periòdics de medicina i/o infermeria.

Practicar exercici diàriament ajuda a controlar el sucre, el pes i augmenta la sensació de benestar per disminució de l'estrès. Es recomana: caminar, nedar, fer bicicleta, gimnàstica, ballar, fer tai-txi... Les tècniques de relaxació i el ioga ajuden a disminuir l'estrès.

### Com us heu d'alimentar si sou diabètic/a?

La dieta mediterrània rica en verdures, hortalisses, fruita, peix, llegums, oli d'oliva, etc., és adequada per a tothom i també per al pacient diabètic.

- **Repartiu els aliments** en diverses preses al llarg del dia, respectant els horaris i les quantitats.
- **Limiteu les quantitats d'hidrats de carboni d'absorció lenta:** pa, patates, arròs, llegums i pasta italiana. Consumiu preferiblement pa integral.
- **Eviteu els hidrats de carboni d'absorció ràpida:** pastissos, gelats, suc de fruita, refrescs amb sucre, mel. Es poden consumir begudes tipus *light*.
- **Limiteu la fruita** a un màxim de tres peces mitjanes repartides al llarg del dia, principalment després dels àpats.
- **Substituiu el sucre per edulcorants artificials com ara:** sacarina, ciclamat i aspartam.
- **Consumiu aliments rics en fibra:** verdura, hortalisses, cereals i llegums.
- **Consumiu peix blanc o blau**, un mínim de tres vegades per setmana.
- **Consumiu carns blanques i magres**, controlant de prendre'n la quantitat recomanada.
- **Reduïu el consum de greixos d'origen animal** i utilitzeu oli d'oliva.
- **Consumiu lactis semidesnatats**, o bé, desnatats.
- **Reduïu el consum de sal**, si teniu la pressió alta.
- **Limiteu el consum d'alcohol** a una o dues preses al dia amb els àpats i sempre que no existeixin contraindicacions. Tingueu en compte la quantitat d'hidrats de carboni i calories que aporten.
- **Utilitzeu formes de cuinar senzilles:** bullir, coure al forn, a la planxa o al vapor.
- **En cas de febre, inapetència, vòmits o diarrea:** no deixeu mai els aliments que contenen hidrats de carboni. Assegureu-vos de beure líquids, entre 1 - 2 litres/dia. Consulteu l'equip sanitari (metge/essa o infermer/a).

### Com es manifesta la hipoglucèmia (baixada de sucre)?

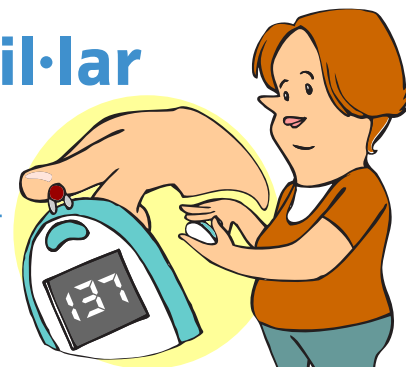
- **Síntomes:** suor freda, debilitat, mareig, tremolor, visió borrosa, palpitations...
- **Com podeu prevenir-la?** no retardeu ni us salteu cap àpat i assegureu-vos que preneu la quantitat d'hidrats de carboni recomanada. En cas d'exercici físic extra, preneu alguna ració extra d'hidrats de carboni. No preneu, mai, més medicació de la prescrita.
- **Tractament:** preneu ràpidament algun hidrat de carboni d'absorció ràpida (suc de fruita, sucre, caramels, galetes, llet amb sucre...) i avanceu la menjada següent.
- Si esteu **inconscient, una altra persona pot administrar-vos una ampolla de glucagó intramuscular** i contactar amb el servei d'urgències (112 o 061).

### Tingueu cura dels vostres peus per evitar complicacions que poden acabar en úlceres

- Vigileu-vos diàriament els peus, mantingueu una higiene correcta dels peus i de les ungles, assequeu-vos bé entremig dels dits i hidrateu la pell.
- Utilitzeu sabates còmodes, flexibles, transpirables preferiblement de pell, amb poc taló (de 2 - 3 cm), puntera ampla i rodona, sola antilliscant, sense costures interiors i que s'ajustin al peu. Compreu-vos les sabates cap al final del dia.
- En cas que apareguin lesions, consulteu-les amb la vostra infermera.

# Autoanàlisi de glucèmia capil·lar

## Consells per als pacients



### Què és l'autoanàlisi?

És una prova que fa el pacient mateix o un familiar per mesurar la glucèmia (el sucre de la sang).

### Quan està indicada?

L'autoanàlisi està indicada quan cal conèixer les xifres de glucèmia a diverses hores del dia per poder adequar millor la medicació i l'alimentació, si hi ha risc d'hipoglucèmia i, sobretot, si s'ha d'ajustar la dosi d'insulina. Normalment, es fa abans dels àpats o bé dues hores després. No sempre cal que us feu l'autoanàlisi; el vostre equip sanitari us recomanarà quan és necessària.

### Amb quina freqüència us l'heu de fer?

És variable, dependrà del tractament, del grau de control i de la vostra disponibilitat. El vostre equip sanitari us indicarà la freqüència convenient en cada situació.

### Com es fa?

Heu de disposar d'un aparell mesurador de glucèmia, d'una eina per fer-vos la punxada amb la llanceta corresponent, dels papers reactius i d'una llibreta per apuntar els resultats.

Cal que us renteu les mans amb aigua i sabó, mai amb alcohol.

Extraieu-vos una gota de sang de la banda lateral de la polpa del dit i apliqueu-la al paper reactiu. Poseu el paper a l'aparell mesurador, segons la tècnica que s'hi indiqui.

Llegiu el resultat que apareix a la pantalla i anoteu-lo a la llibreta d'autocontrol, indicant el dia, l'hora i totes aquelles incidències que hagin pogut ser la causa de xifres alterades. Recordeu-vos de portar la llibreta en totes les visites al centre sanitari. Cal que canvieu freqüentment de dit o lloc de punció.

#### Advertències tècniques

- Cal que reviseu el número de codi en l'aparell cada vegada que canvieu d'envàs de papers reactius (paper de calibratge o xip).
- Comproveu que els papers reactius no estiguin caducats.
- Conserveu adequadament l'aparell i els papers (eviteu les temperatures massa elevades o massa baixes).
- Consulteu si apareixen valors inesperats o missatges com "HI" (molt elevat) o "LO" (molt baix).
- Verifiqueu almenys una vegada l'any el funcionament correcte de l'aparell.

# Celebracions ocasionals

## Consells per als pacients

En les celebracions i els dies especials és important que, encara que tingueu diabetis, pugueu compartir el menú amb la resta de persones de la família o amics. Per fer-ho, només cal que tingueu en compte algunes consideracions.



### Aperitius

- Escolliu els productes amb un contingut baix de sucres, com per exemple: espàrrecs, tot tipus de bolets, carxofes, olives, sèpia, seitons en vinagre, marisc (gambes, escopinyes, musclos), embotit magre, daus de pernil i formatge...
- Eviteu els productes fregits i arrebossats, amb un contingut alt en greixos i hidrats de carboni: patates xips, cuquets, canapès, croquetes i bunyols.
- Si teniu també hipertensió arterial, eviteu els aliments amb un contingut alt en sal (conserves i embotits).

### Plats principals

- Preneu quantitats petites d'aliments rics en hidrats de carboni (fideuàs, paelles, canelons, patates i guarnicions...).

### Postres

- Sempre és preferible que prengueu una peça de fruita, però si preneu de manera ocasional algunes postres dolces, cal fer que ho feu en quantitats petites, sempre després dels àpats i en lloc de la fruita.
- És bo que us acostumeu al sabor natural dels aliments, però si no podeu prescindir del sabor dolç, caldrà que utilitzeu un edulcorant per endolcir.

### Begudes

- Cal que eviteu les begudes refrescants, no *light*, del tipus coles, tònica, bitèr, taronjades... ja que són molt riques en sucres i calories (un got equival a 24 g de sucre, unes 2 ½ cullerades de sucre o 50 g de pa).
- Podreu consumir lliurement aigua, infusions, cafè, te, mate, refrescos i gasoses sense sucre (*light*). Si teniu la pressió arterial alta, no abuseu de begudes amb gas i limiteu-vos a 2 - 3 tasses de cafè o te al dia.
- Si no les teniu contraindicades, podeu prendre amb moderació begudes alcohòliques com ara vi sec o cava brut (es desaconsella el dolç i el semisec).
- La cervesa i la sidra, amb alcohol o sense, també contenen sucres i no en podeu abusar.
- Heu d'evitar les begudes amb una graduació alta d'alcohol, com ara el conyac, la ginebra i el whisky.
- Els vins dolços i licors com ara el moscatell, l'anís, les cremes, els xopets... es desaconsellen.

# Exercici físic

## Consells per als pacients

L'exercici físic forma part del tractament de base de la diabetis i és tan important com l'alimentació o la medicació.



### Avantatges

- Ajuda a millorar els nivells de sucre a la sang.
- Ajuda a mantenir el pes adequat.
- Redueix les xifres de pressió arterial.
- Millora la qualitat de vida, la sensació de benestar i la forma física.

### Recomanacions

#### Recomanacions

- L'exercici s'ha d'adaptar a l'edat, els costums i l'estat general de cada persona.
- Són recomanables els exercicis físics d'intensitat moderada com ara: caminar, anar en bicicleta, nedar, fer aiguagim, ballar, fer gimnàstica de manteniment...
- Cal que els iniciu de manera gradual i que els feu de manera regular: 30 minuts durant 5 dies a la setmana, o bé 50 minuts, 3 dies a la setmana. Seria bo fer-los sempre, si és possible, a la mateixa hora, per prevenir les hipoglucèmies.
- És recomanable que incorporeu als hàbits quotidians formes fàcils de fer exercici com ara evitar d'agafar l'ascensor o les escales mecàniques, baixar una parada abans del metro o l'autobús per caminar una estona...
- Porteu sempre un calçat adequat.
- Cal que porteu 1 - 2 sobres de sucre, caramels i/o suc de fruita, per si teniu una hipoglucèmia.
- En el cas que el tractament sigui amb insulina, procureu injectar-vos-la a la panxa (zona corporal en què menys varia l'absorció amb l'exercici).
- Caldria també que portéssiu un distintiu (medalla, targeta..) on consti la condició de diabètic i el vostre nom, adreça, telèfon...

### Precaucions

- No és convenient que feu exercici físic intens si la glucèmia és superior a 300 mg/dl i/o teniu cetonúria.
- Si hi ha complicacions de la diabetis, caldrà que les consulteu amb l'equip sanitari.
- Eviteu fer esports perillosos o en solitari.
- Davant la pràctica d'exercici intens no habitual o de llarga durada, caldrà que prengueu un suplement d'hidrats de carboni (per exemple, 30 - 50 g de pa o galetes), previ a l'exercici.
- En cas de tractament amb insulina heu de valorar amb l'equip si cal disminuir la dosi d'insulina.

# Hipoglucèmia

## Consells per als pacients



### Què és una hipoglucèmia?

Anomenem hipoglucèmia a la baixada excessiva del nivell de sucre a la sang per sota de 60 mg/dl.

### Quins símptomes podeu tenir?

Es presenten de forma ràpida i poden variar d'una persona a una altra. Els símptomes més habituals són sensació de mareig i gana, tremolor, sudoració freda, debilitat a les cames, palpitations, visió borrosa, confusió, comportament anormal... Si no es corregeix a temps, pot haver-hi pèrdua de consciència. Si apareix mentre es dorm pot provocar malsons, sudoració nocturna i mal de cap en despertar-se.

### Quines poden ser-ne les causes?

- Canvis en l'horari dels àpats o que us en salteu algun; que no prengueu un suplement o els hidrats de carboni suficients.
- L'excés no habitual d'exercici físic.
- Una dosi excessiva d'insulina o d'alguns medicaments per a la diabetis.
- La ingesta excessiva d'alcohol.

### Com heu de resoldre la hipoglucèmia?

Davant la sospita d'hipoglucèmia, **sempre cal tractar-la** immediatament. Posteriorment, quan sigui possible, us heu de fer l'autoanàlisi per tal de confirmar-la. Per tractar-la, cal que prengueu hidrats de carboni d'absorció ràpida (un got de suc de fruita comercial, una beguda de tipus cola o taronjada, 2 sobres de sucre de cafeteria o 2 cullerades soperes de sucre o de mel). Si no hi ha millora, cal que repetiu la dosi als 5 o 10 minuts i contacteu amb l'equip sanitari. Quan milloreu, us heu de menjar un suplement (entrepà, iogurt o llet amb cereals o galetes) o avançar l'àpat següent per evitar una recaiguda.

# Hipoglucèmia greu

## Consells per als familiars o persones de l'entorn

Si la hipoglucèmia és greu (amb pèrdua de consciència) no s'ha d'intentar donar al pacient res per la boca. Cal punxar-li una injecció de glucagó a les mateixes zones del cos on es punxa la insulina i, posteriorment, avisar el 061 o 112.

### Com heu de prevenir la hipoglucèmia?

#### Cal que:

- Respecteu l'horari dels àpats i la quantitat d'hidrats de carboni (sucres).
- Eviteu de deixar-vos cap àpat, ni els suplementes habituals.
- Eviteu la ingesta excessiva d'alcohol.
- Si feu un exercici físic **no habitual o més intens**, cal que augmenteu una ració d'hidrats de carboni (20 g de pa, un got de llet, tres galetes maria...) o reduïu la dosi d'insulina i porteu sempre glucosa o sobres de sucre. En cas que tingueu dubtes (o bé que prengueu medicaments per a la diabetis), consulteu-los amb el vostre metge/essa o infermer/a.
- La pràctica de l'autoanàlisi, abans de l'exercici intens o no habitual i després, permet detectar una xifra baixa de sucre que s'ha de corregir amb un suplement.
- Cal que investigueu la causa de la hipoglucèmia per fer les correccions necessàries i prevenir noves hipoglucèmies.
- Cal que porteu un distintiu (medalla, targeta...) on consti la vostra condició de diabètic, l'adreça i el telèfon...

#### Situacions especials i malalties

Davant la pèrdua temporal de la gana, us heu d'assegurar de prendre un litre i mig de suc de fruita repartit en petites quantitats al llarg del dia (150 g o 15 racions d'hidrats de carboni).

#### En cas de febre i vòmits

- Cal que prengueu els hidrats de carboni en forma de suc de fruita, sopes, purés, compotes sense sucre, en petites quantitats.
- Heu de menjar cada 2 - 3 hores.
- Cal que begueu almenys 2 litres de líquids al llarg del dia per evitar la deshidratació.
- Es poden eliminar temporalment les proteïnes (carn, peix, ous, formatges...) i els greixos.
- Si el quadre persisteix, o no es tolera cap aliment, aviseu l'equip sanitari.

#### En cas de diarrees

- Preneu poma cuita o en compota, sense sucre, o bé ratllada i oxidada.
- Preneu el pa torrat o en forma de biscotes.
- Podeu prendre arròs, pastanaga i patates bullides, brou vegetal amb tapioca, sèmols.
- Eviteu la fruita crua (excepte el plàtan), i també les verdures i els llegums.
- Preneu làctics en forma de iogurt natural desnatat.
- Preneu la carn i el peix bullits o a la planxa.
- Cal que beveu almenys 2 litres de líquids al llarg del dia per evitar la deshidratació.
- Si no hi ha millora, consulteu l'equip sanitari.

En aquestes situacions especials, i si disposeu d'aparell per fer-vos les autoanàlisis, cal que augmenteu la freqüència dels controls almenys a tres vegades al dia. Si detecteu glicèmies superiors a 300 mg/dl, cal que consulteu l'equip sanitari.

# Cura dels peus

## Consells per als pacients

Les persones amb diabetis tenen una predisposició especial a patir problemes als peus. La cura dels peus és fonamental per PREVENIR lesions i amputacions.



### Quines persones estan més predisposades a patir lesions als peus?

Les persones amb mal control de la diabetis, els fumadors, les persones amb malformacions als peus (deformatats òssies, callositats), mala higiene, més de 10 anys d'evolució de la malaltia o amb problemes de circulació o pèrdua de sensibilitat.

### Consells i recomanacions que cal seguir

- Renteu-vos els peus cada dia amb aigua tèbia i sabó neutre. Eviteu de deixar els peus en remull més de 5 minuts.
- Eixugueu-vos-els bé amb una tovallola de cotó suau i, sobretot, assequeu-vos bé la zona d'entremig dels dits.
- Hidrateu-vos els peus amb crema, sobretot la planta i el taló, excepte entremig dels dits per evitar la humitat i maceració.
- Inspeccioneu-vos els peus posant una atenció especial en la planta i l'entremig dels dits, per tal de descobrir possibles lesions; si teniu dificultats de visió ho podeu fer amb l'ajut d'un mirall.
- En el cas d'aparèixer una lesió, ferida, ampolla, clivella, encara que no us faci mal, cal que la netegeu amb aigua i sabó, l'assequeu i la tapeu amb una gasa i ho consulteu al més aviat possible amb el vostre equip sanitari.
- Talleu-vos les ungles rectes, que sobresurtin 1 mm per sobre de la punta dels dits. Utilitzeu tisores de punta rodona i llima de cartró. Si les ungles són molt gruixudes o es tallen amb dificultat, serà preferible que aneu al podòleg.
- Utilitzeu mitjons de fibres naturals, cotó, fil o llana, sense costures ni elàstics que oprimeixin alguna part de les extremitats inferiors. Us els haureu de canviar cada dia.
- Utilitzeu sabates còmodes, flexibles, transpirables preferiblement de pell, amb poc taló (de 2 - 3 cm), puntera ampla i rodona, sola antilliscant, sense costures a l'interior i que s'ajustin al peu.
- Es aconsellable que us compreu les sabates per la tarda, quan el peu està més inflat.
- Utilitzeu-les, al principi, mitja hora cada dia.
- Alterneu les sabates amb un altre parell usat, almenys dues vegades per setmana.
- Mantingueu-ne l'elasticitat, netejant-les i il·lustrant-les sovint.
- Inspeccioneu-ne l'interior amb la mà abans de posar-vos-les, per buscar petits objectes o arrugues que us puguin produir lesions.
- Eviteu d'anar descalç (especialment a la platja i/o en piscines).
- No és aconsellable que porteu destapats els dits o els talons (eviteu les sandàlies o xanquetes).
- Eviteu d'aplicar calor o fred directament sobre els peus o acostar-los a fonts de calor (estufes, radiadors, brasers, llars de foc...), ja que poden aparèixer ampolles o cremades. Escalfeu-vos els peus amb mitjons de llana o cobrint-los amb una manta.
- Deixeu de fumar; és important fer-ho, ja que el tabac disminueix la circulació de la sang que arriba als peus.
- Si teniu problemes de mobilitat o de visió i no podeu tenir cura dels vostres peus, cal que demaneu ajut a una altra persona i, si és necessari, que aneu al podòleg.