

# Φαρμακοποιοί:

## Διαχειριστείτε και βοηθήστε τους ασθενείς με Διαβήτη



Ο διαβητικός ασθενής αποτελεί μια ξεχωριστή κατηγορία από μόνος του και θέλει ιδιαίτερη προσέγγιση και φροντίδα. Είναι από τους πιο συχνούς επισκέπτες του φαρμακείου και ο φαρμακοποιός έχει κομβικό ρόλο στο να συνεισφέρει στη σωστή εκπαίδευσή του, στη συμμόρφωσή του όσον αφορά τη θεραπεία αλλά και στο σωστό έλεγχο και στην αλλαγή του τρόπου ζωής του. Με αυτό ως δεδομένο ο φαρμακοποιός θα πρέπει να είναι διαρκώς ενήμερος για τις νέες συσκευές μέτρησης σακχάρου, τις δυνατότητες που αυτές έχουν, για τις εφαρμογές που διευκολύνουν τους ασθενείς στο να ελέγχουν τη νόσο τους αλλά και να συμβάλλει με τη συμβουλευτική του στην πρόληψη καθώς και στη διαχείριση των συνοδών προβλημάτων που συχνά εμφανίζουν οι διαβητικοί ασθενείς.

### Ο ΚΟΜΒΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης (ΣΔ) αποτελεί μια συνεχώς αυξανόμενη νόσο με τις προβλέψεις να αναφέρουν πως έως το 2030 στην Ελλάδα θα υπάρχουν περίπου 3 εκατ. ασθενείς. Οι ειδικοί επιστήμονες πολύ συχνά αναφέρουν πως ο αυστηρός έλεγχος του ΣΔ Τύπου 2 μπορεί να καθυστερήσει την εμφάνιση των επιπλοκών, να κρατά χαμηλά τα κόστη της νόσου και εν τέλει να βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ανθρώπων αυτών. Το μεγαλύτερο βάρος δηλαδή, για τη μη εγκατάσταση της νόσου στο σώμα αλλά και τη διαχείρισή της όταν αυτή συμβεί, την έχει ο ίδιος ο ασθενής ο οποίος θα πρέπει να ενημερωθεί πως:

1. Συχνά και συστηματικά να παρακολουθεί το σάκχαρό του.
2. Να επικαιροποιεί τις γνώσεις του γύρω από την ασθένεια.
3. Να ακολουθεί τις υποδείξεις της θεραπευτικής ομάδας.

Ο φαρμακοποιός είναι ένας από τους λίγους επαγγελματίες υγείας στον κόσμο, οι οποίοι μπορούν να δεχτούν ασθενείς χωρίς να έχουν κλείσει ραντεβού, είναι συνεχώς διαθέσιμοι ενώ είναι γνώστες των συσκευών και των διαθέσιμων αντιδιαβητικών θεραπειών και γνωρίζουν τους ασθενείς τους σε βάθος χρόνου.



# GNP DIAGNOSTICS: Νέα γενιά μετρητών γλυκόζης αίματος ψηφιακά συνδεδεμένοι για απλοποιημένη διαχείριση του διαβήτη

Τα πλεονεκτήματα και όσα προσφέρουν στους ασθενείς του φαρμακείου σας



Η νέα γενιά μετρητών γλυκόζης της GNP DIAGNOSTICS συνδέονται απευθείας στο smartphone και το μετατρέπουν σε σύστημα μέτρησης. Με τη βοήθεια εφαρμογής δίνουν στο χρήστη πολλαπλές δυνατότητες διευκολύνοντας έτσι τη διαχείριση του διαβήτη. Με απλές οδηγίες και εικόνες κάνουν τη χρήση εύκολη και γρήγορη. Η μέτρηση γίνεται απευθείας στην οθόνη του κινητού όπου εμφανίζεται το αποτέλεσμα και ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να επισημάνει τον τύπο της μέτρησης. Οι μετρήσεις αποθηκεύονται αυτόματα και διατηρείται πλήρες ιστορικό απεριόριστων μετρήσεων. Ο κάθε χρήστης έχει τη δυνατότητα να θέσει το δικό του στόχο ανάλογα με τον τύπο της μέτρησης (πρωινή μέτρηση νηστείας, προγευματική, μεταγευματική, πριν τον ύπνο κτλ). Το αποτέλεσμα εμφανίζεται με διαφορετική χρωματική ένδειξη ανάλογα αν είναι κάτω από το στόχο (μπλέ) εντός του στόχου (πράσινο) ή πάνω από το στόχο (κόκκινο). Η απεικόνιση του ιστορικού γίνεται και με τη μορφή σχεδιαγραμμάτων και εμφανίζονται στατιστικά στοιχεία. Μέσω της εφαρμογής μπορούν να οριστούν υπενθυμίσεις για μέτρηση (π.χ. 2 ώρες μετά το φαγητό) ώστε να βοηθηθεί ο χρήστης να είναι τυπικός στις μετρήσεις του. Επίσης ο χρήστης μπορεί να εισάγει και επιπλέον δεδομένα όπως γεύματα, άσκηση, φαρμακευτική αγωγή, αρτηριακή πίεση, χοληστερίνη, βάρος, κετόνες. Τέλος, ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να διαχειριστεί εύκολα τα δεδομένα και να κοινοποιήσει αρχείο στο γιατρό του μέσω email με τις μετρήσεις χρονικού διαστήματος που θα καθορίσει (εβδομάδα, μήνας, τρίμηνο), ώστε να τον βοηθήσει να έχει πλήρη εικόνα και να διευκολύνει το γιατρό στην αξιολόγησή του.

## ΣΕΙΡΑ ΜΕΤΡΗΤΩΝ ΓΛΥΚΟΖΗΣ GMATE

από την GNP Diagnostics



Η Εταιρεία GNP Diagnostics παρουσιάζει τους πιο μικρούς μετρητές γλυκόζης

αίματος GMATE® SMART & GMATE® ON για smartphones. Συνδέονται απευθείας στο κινητό και λειτουργούν με την εφαρμογή GMATE®HEALTHCARE και τις ταινίες GMATE® STRIPS. Μέσω της εφαρμογής ο ασθενής μπορεί να διαχειριστεί εύκολα τα δεδομένα, να δει στατιστικά και να τα αποστείλει στο γιατρό του. Τη σειρά συμπληρώνει ο GMATE®ORIGIN που διαθέτει μεγάλη, ευανάγνωστη οθόνη, εργονομικό σχεδιασμό, αυτόματη κωδικοποίηση, δυνατότητα μεταφοράς δεδομένων και ρύθμισης συμβάντων. Μαζί με τις ταινίες GMATE® STRIPS παρέχουν τα πλέον αξιόπιστα αποτελέσματα στους ασθενείς. Διαθέτουν πιστοποίηση FDA και ISO15197:2015.



NEO

- Μικρός, κομψός σχεδιασμός
- Απευθείας σύνδεση στο smartphone
- Αξιόπιστα αποτελέσματα (ISO15197:2015 & FDA)
- Άμεση πληροφόρηση μετρήσεων στόχου (εντός, κάτω ή πάνω)
- Απεικόνιση ιστορικού με σχεδιαγράμματα
- Απεριόριστη μνήμη
- Εύκολη διαχείριση δεδομένων και κοινοποίηση με email και sms



## Η διαχείριση του διαβήτη απλοποιημένη

Οι πιο μικροί και «έξυπνοι» μετρητές σακχάρου **Gmate® SMART & Gmate® ON** διευκολύνουν την καθημερινότητα και σας συντροφεύουν διακριτικά σε κάθε δραστηριότητα. Όλη η διαχείριση απευθείας στο κινητό σας εύκολα και άμεσα με την δωρεάν εφαρμογή



**GNP DIAGNOSTICS ΕΛΛΑΣ ΕΕ**  
ΤΜΗΜΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ: 210 5138 800

[gnpdiagnostics.com](http://gnpdiagnostics.com)

Το Gmate® SMART, Gmate® ON, Gmate® Healthcare είναι εμπορικά σήματα της Phylisys Co. Ltd. Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc. Το Apple store είναι σήμα κατατεθέν της Apple Inc. Το Google play και το λογότυπο Google play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc.

HYPERGLYCEMIA  
>5,5

## Η συμβουλή του φαρμακοποιού για την υπεργλυκαιμία

Βασίλης Μπυρλιράκης (Φαρμακοποιός, MBA, MΔΕ, MSc Φαρμακευτική Φροντίδα & Διαχείριση Φαρμακοθεραπείας)



Η υπεργλυκαιμία εμφανίζεται όταν το επίπεδο του σακχάρου αίματος είναι πολύ υψηλό, συνήθως πάνω από 270mg/dl ή 15mmol/l. Οι αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση υπεργλυκαιμίας σε διαβητικό ασθενή είναι οι εξής:

- μικρή ή καθόλου ποσότητα ινσουλίνης
- επιδείνωση της πάθησης
- τροποποίηση φαρμακοθεραπείας

- χειρουργείο
- λοίμωξη
- αυξημένη πρόσληψη υδατανθράκων
- συναισθηματική ένταση (στρες).

### Τα συμπτώματα της υπεργλυκαιμίας είναι τα εξής:

- ξηροστομία
- πολυδιψία
- πολουρία
- ακράτεια ούρων
- κοιλιακό άλγος
- σωματικό άλγος

αλλά και: ναυτία, εμετός, κόπωση, υπνηλία, διαταραχές στην όραση, μυϊκές κράμπες, ξηροδερμία και κνησμός, επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις, ανορεξία, απώλεια βάρους και δύσπνοια.

### Αντιμέτωπιση της υπεργλυκαιμίας

Εάν ο ασθενής αισθανθεί συμπτώματα υπεργλυκαιμίας θα πρέπει να ελέγξει τα επίπεδα του σακχάρου του και σε περίπτωση που είναι εξαιρετικά αυξημένα να αναζητήσει άμεσα τη βοήθεια ειδικού.

## ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΗΣ

Η απορρόφηση της ινσουλίνης ποικίλλει ανάλογα με το σημείο του σώματος στο οποίο γίνεται η ένεση. Η κοιλιά (κοιλιακή χώρα) απορροφά γρηγορότερα την ινσουλίνη και είναι η περιοχή που χρησιμοποιείται από τους περισσότερους ανθρώπους. Οι βραχιόνες, οι γλουτοί και οι μηροί χρησιμοποιούνται επίσης από μερικούς ανθρώπους. Εξηγήστε στους ασθενείς ότι είναι σημαντικό να κάνουν κάθε ένεση σε ελαφρώς διαφορετικό σημείο μέσα στην ίδια πάντα περιοχή (όπως την κοιλιά).

Τι επηρεάζει τον τρόπο απορρόφησης της ινσουλίνης;

### Η απορρόφηση επιταχύνεται από:

- Ένεση σε περιοχή που ασκείται, όπως ο μηρός.
- Υψηλές θερμοκρασίες (π.χ.: ντους, μπάνιο, ζεστή θερμοφόρα, υδρομασάζ, σάουνα).
- Μαλάξεις στην περιοχή γύρω από το σημείο της ένεσης.
- Ένεση στο μυ (όσο βαθύτερη η ένεση σε μυ, τόσο πιο γρήγορη η απορρόφηση).

### Η απορρόφηση μπορεί να καθυστερήσει αν:

- Ο ασθενής καπνίζει.
- Ο ασθενής έχει ουλές ή εξογκώματα που οφείλονται σε υπερβολική χρήση του ίδιου σημείου ένεσης, η οποία προκαλεί σκλήρυνση της σάρκας και οδηγεί σε ακανόνιστη απορρόφηση της ινσουλίνης.
- Η ινσουλίνη είναι κρύα (π.χ.: η ένεση γίνεται αμέσως αφού βγει από το ψυγείο).
- Δεν αναμειχθεί η ινσουλίνη που απαιτεί ανασύσταση πριν από την ένεση.





HYPOGLYCEMIA  
<3,3

## Η συμβουλή του φαρμακοποιού για την υπογλυκαιμία

Υπογλυκαιμία είναι η κατάσταση, κατά την οποία τα επίπεδα της γλυκόζης, δηλαδή των σακχάρων στο αίμα, μειώνονται κάτω του φυσιολογικού (συνήθως κάτω από 70mg/dl), και αποτελεί ένα από τα συχνότερα προβλήματα στην καθημερινή διαχείριση και θεραπεία του σακχαρώδη διαβήτη.



### Τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας

Σύμφωνα με το φαρμακοποιό Βασίλη Μπιρλιράκη, τα πρώτα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας είναι η εφίδρωση, η ταχυκαρδία, το αίσθημα παλμών, η ωχρότητα, η πείνα και η ανησυχία.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Οι μη καρδιοεκλεκτικοί βήτα αποκλειστές (π.χ. καρβεδιλόλη, προπρανολόλη, σοταλόλη κ.ά.) καταστέλλουν τα παραπάνω αδρενεργικά συμπτώματα (εκτός της εφίδρωσης).

Τα καθυστερημένα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας είναι: σύγχυση / άγχος, μπερδεμένη ομιλία, υπνηλία, συχνό χάσμημα (χασμουρητό), θολή όραση, μούδιασμα της μύτης, των χειλιών και των δακτύλων. Τα μετα-καθυστερημένα (επείγοντα) συμπτώματα είναι: σπασμοί, αναισθησία, ακόμα και θάνατος.

Τα συμπτώματα νυχτερινής υπογλυκαιμίας είναι: ελαφρύς ύπνος, νυχτερινή εφίδρωση, εφιάλτες, δύσκολο πρωινό ξύπνημα, πρωινή κόπωση, πρωινή κεφαλαγία.

### Η συμβουλή του φαρμακοποιού

Η ελαφρά υπογλυκαιμία, που σημαίνει ότι ο ασθενής διατηρεί τις αισθήσεις του και μπορεί να καταπιεί με ασφάλεια, μπορεί να αντιστραφεί εντός 10 λεπτών με τη χορήγηση 10-20 gr ταχέως απορροφήσιμων υδατανθράκων.

- 2-4 κουταλιές ζάχαρης διαλυμένες σε ένα ποτήρι νερό
- 1 ποτήρι χυμό φρούτων
- 90-180ml ανθρακούχου αναψυκτικού (όχι διαίτησης)
- 3-6 δισκία γλυκόζης

Η σοκολάτα, το γάλα και άλλα φαγητά με υψηλό περιεχόμενο λιπών θα πρέπει να αποφεύγονται καθώς το λιπώδες περιεχόμενο καθυστερεί την απορρόφηση των ζαχάρων.

Προκειμένου να αποφευχθεί μια εκ νέου υπογλυκαιμία:

- Εάν το επόμενο γεύμα ακολουθεί άμεσα: θα πρέπει να περιέχει υδατάνθρακες (ψωμί, πατάτες ζυμαρικά).
- Εάν το επόμενο γεύμα καθυστερεί: θα πρέπει να καταναλωθεί άμεσα τρόφιμο με υδατάνθρακες ταχείας απορρόφησης (σάντουιτς, μπισκότα).

Σε σοβαρή υπογλυκαιμία, που σημαίνει ότι ο ασθενής είναι ημι-αναισθητός ή αναισθητός, επομένως δεν μπορεί να καταπιεί με ασφάλεια, κάποιος φροντιστής θα πρέπει να πραγματοποιήσει, ενδομυϊκά ή υποδόρια, ένεση γλυκογόνου.

- Εάν ο ασθενής ανταποκριθεί θετικά (ανακτήσει τις αισθήσεις του) εντός 10 λεπτών (και εφόσον μπορεί να καταπιεί πλέον με ασφάλεια): θα πρέπει να καταναλώσει άμεσα τρόφιμο με υδατάνθρακες ταχείας απορρόφησης (σάντουιτς, μπισκότα).
- Εάν δεν ανταποκριθεί θετικά εντός 10 λεπτών: θα πρέπει ο φροντιστής να καλέσει το ΕΚΑΒ (166).

