Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας της Φιλαδέλφειας

Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας

Τόμος 1, Έκδοση 4

Φθινόπωρο 2008

Η αλήθεια για το διαβήτη

Με περίπου 1 στα 10 άτομα στις Η.Π.Α. με διαβήτη, οι περισσότεροι από μας γνωρίζουν κάποιον με αυτήν την ασθένεια. Γνωρίζετε όμως τι είναι ο διαβήτης;

Τι είναι ο διαβήτης;
Ο διαβήτης είναι μια ασθένεια κατά την οποία ο οργανισμός δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη (που είναι μια ορμόνη). Η ινσουλίνη βοηθά το σώμα στην παραγωγή σακχάρου (ή γλυκόζης) η οποία παρέχει την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός.

Μύθος: Ο διαβήτης προκαλείται από την κατανάλωση γλυκών. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Η κατανάλωση γλυκών δεν προκαλεί διαβήτη. Ωστόσο, το υπερβολικό βάρος και η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα του διαβήτη. Ο πιο κοινός τύπος του διαβήτη (Τύπος 2) μπορεί να αποτραπεί ή να καθυστερήσει να παρουσιαστεί αν κάνετε έναν υγιή τρόπο ζωής.

Μύθος: Ο διαβήτης επηρεάζει μόνο το αίμα σας. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει όλα τα μέρη του οργανισμού σας. Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει και άλλα προβλήματα εάν δεν τεθεί υπό έλεγχο. Μπορεί να προκαλέσει πρώιμη καρδιοπάθεια ή εγκεφαλικό επεισόδιο, προβλήματα στην όραση, βλάβη στα νεφρά και απώλεια ποδιών ή δακτύλων των ποδιών. Αυτές οι παθήσεις είναι λιγότερο πιθανές εάν διατηρείτε το ζάχαρο ή τη γλυκόζη σας σε φυσιολογικό επίπεδο (80-120).

Μύθος: Εάν έχω διαβήτη, δεν θα είμαι ποτέ υγιής. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Τα καλά νέα είναι ότι τα άτομα με διαβήτη μπορούν να έχουν υγιεινή ζωή εάν καταναλώνουν υγιεινές τροφές, παίρνουν τα φάρμακά τους, ασκούνται, δεν έχουν υπερβολικό βάρος και επισκέπτονται το γιατρό τους.

Επικοινωνήστε με τον παροχέα σας υγειονομικής φροντίδας (ή το γιατρό σας) εάν έχετε κληρονομική προδιάθεση για το διαβήτη, ή εάν παρατηρήσετε:

- Θολή όραση
- Υπερβολική δίψα
- Συχνή ούρηση
- Ανεξήγητη απώλεια βάρους
- Εξασθένηση ή αίσθημα κόπωσης

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το διαβήτη, επισκεφτείτε τον ιστότοπο του Αμερικανικού Συλλόγου για το Διαβήτη στη διεύθυνση www.diabetes.org.

Ενημερώνεστε με το "Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας"

Είναι δύσκολο να παραμείνετε ενημερωμένοι σχετικά με πληροφορίες υγείας. Η Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας της Φιλαδέλφειας (PDPH) έχει αναπτύξει το Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας το οποίο σας παρέχει συμβουλές και νέα για την υγεία.

Το Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας εκδίδεται τέσσερις φορές το χρόνο. Η PDPH θα σας στείλει έκτακτο Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας εάν υπάρχει έξαρση κάποιας ασθένειας ή άλλη επείγουσα κατάσταση σχετικά με τη δημόσια υγεία.

Η PDPH παρέχει το ενημερωτικό δελτίο στους υπεύθυνους των κοινοτήτων. Μπορεί να σταλεί μέσω email ή σε έντυπη μορφή σε πολλές γλώσσες.

Υπάρχει κάποιο θέμα υγείας για το οποίο θα θέλατε να μάθετε περισσότερα; Παρακαλούμε ενημερώστε μας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Ενημερωτικό Δελτίο Υγείας, επικοινωνήστε με την Deborah Knorr στο τηλέφωνο 215-685-6459 ή στη διεύθυνση deborah.knorr@phila.gov.

Η σεζόν της γρίπης είναι κοντά... Χρήσιμες συνήθειες για να παραμείνετε υγιείς

Ξεφύσημα. Ρουθούνισμα. Φτάρνισμα. Το κρύωμα ή η γρίπη δεν είναι ποτέ αστεία υπόθεση, ούτε κάτι το υγιεινό. Μας προκαλούν πόνους και χάνουμε μέρες από το σχολείο, την εργασία και άλλες σημαντικές δραστηριότητες.

Τα δυσάρεστα νέα είναι ότι δεν υπάρχει επαρκής θεραπεία για το κρύωμα ή τη γρίπη. Τα ευχάριστα όμως νέα είναι ότι μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα για να μην αρρωστήσουμε.

Ακολουθήστε αυτές τις απλές συμβουλές για να παραμείνετε υγιείς όλο το χρόνο.

- **Καλύψτε το στόμα σας όταν βήχετε.** Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας όταν φταρνίζεστε ή βήχετε. Χρησιμοποιήστε μαντιλάκι και κατόπιν πετάξτε το, ή φταρνιστείτε στο μανίκι σας.

Ο καλύτερος τρόπος για την αποτροπή της εποχιακής γρίπης, είναι να εμβολιάζεστε κάθε χρόνο.

- **Πλένετε τα χέρια σας.** Το πλύσιμο των χεριών είναι ο κυριότερος τρόπος αποτροπής της μετάδοσης της ασθένειας. Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, ή χρησιμοποιείτε απολυμαντικό υγρό χεριών με βάση το οινόπνευμα. Να θυμάστε, τα καθαρά χέρια σώζουν ζωές!

- **Παραμείνετε στο σπίτι σας όταν είστε άρρωστοι.** Εάν αρρωστήσετε, μην μεταδίδετε την ασθένεια σε άλλους. Αποφύγετε τη στενή επαφή με άλλους. Εάν είναι δυνατόν, παραμείνετε στο σπίτι σας και μην πάτε στην εργασία ή το σχολείο σας και μην κάνετε άλλες εργασίες εκτός του σπιτιού σας. Επίσης, εάν φροντίσετε καλά τον εαυτό σας, θα αναρρώσετε πιο σύντομα.

- **Εμβολιαστείτε για τη γρίπη.** Ο καλύτερος τρόπος αποτροπής της γρίπης είναι ο ετήσιος εμβολιασμός. Το καλύτερο χρονικό διάστημα εμβολιασμού είναι ο Οκτώβριος ή ο Νοέμβριος, αλλά μπορείτε να εμβολιαστείτε και το Δεκέμβριο ή και αργότερα.

Για να βρείτε μια κλινική για τη γρίπη στην κοινότητά σας, καλέστε τη γραμμή βοήθειας στο τηλέφωνο 215-685-6458 ή επισκεφτείτε τον ιστότοπο www.phila.gov/health.

Νέα Κάρτα Πληροφοριών Υγείας

Έχετε κάποια ειδική ιατρική ανάγκη; Σας παρακολουθεί κάποιος γιατρός για οποιονδήποτε λόγο; Θα πρέπει θα έχετε μαζί σας μια Κάρτα Πληροφοριών Υγείας για περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης.

Η Κάρτα Πληροφοριών Υγείας της PDPH θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε:

- Σημαντικές πληροφορίες υγείας
- Φάρμακα
- Στοιχεία επικοινωνίας σε επείγουσα ανάγκη
- Ειδικές ανάγκες
- Ειδικές προμήθειες

Διατηρείτε την Κάρτα Πληροφοριών Υγείας στο πορτοφόλι ή στην τσέπη σας.

Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, υπάρχουν σημαντικές πληροφορίες που πρέπει να έχετε άμεσα διαθέσιμες.

Ζητήστε μια Κάρτα Πληροφοριών Υγείας από το γιατρό σας ή επισκεφτείτε τον ιστότοπο www.phila.gov/health.