

# Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη



Πανεπιστήμιο Κύπρου  
Υπηρεσία Ανθρώπινου  
Δυναμικού  
Τομέας Ασφάλειας και Υγείας

14 Νοεμβρίου 2013

## Διαβήτης: Ας προστατεύσουμε το μέλλον μας

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη 2013, σηματοδοτεί το πέμπτο και τελευταίο έτος της εκστρατείας 2009-2013 "Διαβήτης: Εκπαίδευση και Πρόληψη".

Ο διαβήτης αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την υγεία και την ανάπτυξη στον 21 αιώνα. Είναι γεγονός ότι 366 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από διαβήτη και άλλα 280 εκατομμύρια βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν την ασθένεια. Μισό δισεκατομμύριο άνθρωποι αναμένεται να ζουν με την ασθένεια το 2030. Στην Κύπρο, 10,3% του πληθυσμού πάσχει από διαβήτη. Υπολογίζεται ότι 5-10% των διαβητικών είναι ινσουλινοεξαρτώμενοι.

Η φετινή εκστρατεία έχοντας ως σύνθημα "Ας προστατεύσουμε το μέλλον μας", θα προσπαθήσει να ενθαρρύνει τη συμμετοχή των κοινοτήτων στην εκπαίδευση και προώθηση μηνυμάτων για την πρόληψη και οργάνωση δραστηριοτήτων, για την ενίσχυση αναγνώρισης από το κοινό ότι ο διαβήτης αποτελεί μια παγκόσμια απειλή για την υγεία, με σοβαρές και εκτεταμένες συνέπειες.

## Τα 4 βασικά μηνύματα της εκστρατείας

- Οι πιο πυκνοκατοικημένες χώρες στον κόσμο είναι: 1. Κίνα 2. Ινδία 3. ΔΙΑΒΗΤΗΣ 4. ΗΠΑ 5. Βραζιλία
- 1 στα 2 άτομα με διαβήτη δεν το γνωρίζουν ότι πάσχουν
- Διαβήτης: Μάθε τις επιπλοκές
- Διαβήτης: Δεν κάνει διακρίσεις

## Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης;

Ο διαβήτης είναι μια χρόνια μεταβολική νόσος, στην οποία το πάγκρεας δεν παράγει επαρκή ποσότητα ινσουλίνης ή ο οργανισμός αδυνατεί να τη χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη, η οποία ρυθμίζει τα επίπεδα του σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα και συνεπώς η έλλειψή της ή η ανεπαρκής απορρόφησή της από τα κύτταρα του οργανισμού, προκαλεί την αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία). Η παρατεταμένη υπεργλυκαιμία είναι δυνατόν να προκαλέσει σοβαρές βλάβες σε νεύρα και αγγεία του οργανισμού.

## Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι διαβήτη

**Διαβήτης τύπου 1:** Στα άτομα με διαβήτη τύπου 1, το πάγκρεας παράγει μικρές ποσότητες ινσουλίνης και είναι απόλυτη ανάγκη η ενέσιμη χορήγηση ινσουλίνης. Είναι ο πιο κοινός τύπος διαβήτη για παιδιά και νεαρά άτομα.

**Διαβήτης τύπου 2:** Στα άτομα με διαβήτη τύπου 2, δεν γίνεται αποτελεσματική χρησιμοποίηση της ινσουλίνης. Μπορούν να ρυθμίσουν το διαβήτη με υγιεινό τρόπο ζωής (σωστή διατροφή, σωματική άσκηση) ή χρησιμοποιώντας φάρμακα και σε ορισμένες περιπτώσεις και ινσουλίνη.

## Συμπτώματα του διαβήτη

Σε όλες τις περιπτώσεις τα συμπτώματα είναι κοινά, αλλά είναι δυνατόν να διαφέρουν στην ένταση τους. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες τα συμπτώματα απουσιάζουν ή είναι πολύ ήπια, αυτός είναι και ο λόγος που το 50% των ατόμων με διαβήτη δεν το γνωρίζουν.

- πολουρία (αυξημένη διούρηση)
- πολυδιψία (έντονο αίσθημα δίψας)
- αίσθημα πείνας
- απώλεια βάρους
- διαταραχές όρασης
- αίσθημα κόπωσης
- συχνές λοιμώξεις



Οι βλάβες που μπορεί να προκληθούν στον οργανισμό από το διαβήτη σε βάθος χρόνου, επηρεάζουν τα αγγεία, τα νεύρα, τα μάτια, το δέρμα και τα νεφρά. Οι επιπλοκές του διαβήτη περιλαμβάνουν νοσογόνες καταστάσεις, όπως ισχαιμική καρδιοπάθεια, αμφιβληστροειδοπάθεια, νεφροπάθεια, νευροπάθεια, περιφερική αγγειοπάθεια (διαβητικά έλκη), περιοδοντική νόσο ή ακόμη και σεξουαλική δυσλειτουργία.

Οξείες και απειλητικές καταστάσεις στις οποίες απαιτείται άμεση ιατρική αντιμετώπιση είναι η διαβητική κετοξέωση και η σοβαρή υπογλυκαιμία.

## Πρόληψη

Η πρόληψη και ο έλεγχος του διαβήτη είναι πολύ σημαντικός δεδομένης της έκτασης των επιπτώσεων της νόσου τόσο σε οικονομικό, κοινωνικό και σε ατομικό επίπεδο.

**Απλά μέτρα αλλαγής τρόπου ζωής, μπορούν να μειώσουν τους κινδύνους ανάπτυξης διαβήτη Τύπου II μέχρι και 60%.**

**Αυτά περιλαμβάνουν:**

- Αύξηση σωματικής άσκησης
- Υγιεινή διατροφή
- Διατήρηση του ιδανικού βάρους
- Αποφυγή του καπνίσματος

