

Παγκόσμια Ημέρα κατά του

Σακχαρώδη Διαβήτη

14 Νοεμβρίου 2015

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ;

Ο σακχαρώδης 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 έλλειψη 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 στον οργανισμό.

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι διαβήτη

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

Διαβήτης τύπου II: Στα άτομα με διαβήτη τύπου II, η ινσουλίνη δε χρησιμοποιείται αποτελεσματικά. Μπορούν να ρυθμίσουν τον διαβήτη με υγιεινό τρόπο ζωής (σωστή διατροφή, σωματική άσκηση) ή χρησιμοποιώντας φάρμακα και σε ορισμένες περιπτώσεις ινσουλίνη.

Εκτός από τους δυο βασικούς τύπους διαβήτη, υπάρχει και ο **διαβήτης κύησης**, κατά τον οποίο παρατηρείται αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ο διαβήτης κύησης συνήθως δεν υφίσταται μετά την εγκυμοσύνη, αλλά οι γυναίκες και τα παιδιά τους διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου II σε μεταγενέστερο στάδιο της ζωής τους.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ II

	έλλειψη σωματικής άσκησης		παχυσαρκία
οικογενειακό ιστορικό		ανθυγιεινή διατροφή	

Βιβλιογραφία: International Diabetes Federation. About Diabetes. Διαθέσιμο στο: <http://www.idf.org/about-diabetes>. International Diabetes Federation. Cyprus. Διαθέσιμο στο: <http://www.idf.org/membership/eur/cyprus>. The global diabetes community. World diabetes day. Διαθέσιμο στο: <http://www.diabetes.co.uk/World-Diabetes-Day.html>. Παγκύπριος Διαβητικός Σύνδεσμος. Διαθέσιμο στο: <http://www.diabetes.org.cy/>.

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη, εορτάζεται κάθε χρόνο στις 14 Νοεμβρίου και έχει ως στόχο την ενημέρωση και την αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού για την ασθένεια. **Το σύνθημα κατά την τριετή εκστρατεία 2014-2016 είναι "Υγιεινός Τρόπος Ζωής και Διαβήτη".**

Στην Κύπρο, το 2014 διαγνώστηκαν 87.100 περιπτώσεις και 488 άτομα είχαν ως κύρια αιτία θανάτου τον διαβήτη. Υπολογίζεται ότι, ποσοστό 10,2% του πληθυσμού πάσχει από την ασθένεια.



ΣΗΜΕΙΑ & ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα άτομα με διαβήτη μπορεί να βιώσουν διάφορα συμπτώματα, υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες τα συμπτώματα απουσιάζουν ή είναι πολύ ήπια. Τα πιο συνήθη συμπτώματα περιλαμβάνουν:

συχνοουρία	διαταραχές όρασης
έντονο αίσθημα δίψας	αίσθημα κόπωσης
έντονο αίσθημα πείνας	συχνές λοιμώξεις
απώλεια βάρους	αργή επούλωση πληγών

Οι βλάβες που μπορεί να προκληθούν στον οργανισμό από τον διαβήτη σε βάθος χρόνου, επηρεάζουν τα αγγεία, τα νεύρα, τα μάτια, το δέρμα και τα νεφρά. **Οξείες και απειλητικές καταστάσεις στις οποίες απαιτείται άμεση ιατρική αντιμετώπιση, είναι η διαβητική κετοξέωση (σοβαρή υπεργλυκαιμία) και η σοβαρή υπογλυκαιμία.**

ΠΡΟΛΗΨΗ

Επί του παρόντος, ο διαβήτης τύπου I δεν μπορεί να προληφθεί. Τα περιβαλλοντικά και γενετικά εναύσματα που προάγουν την ανάπτυξη του, βρίσκονται υπό διερεύνηση. **Ωστόσο, απλά μέτρα αλλαγής τρόπου ζωής, μπορούν να μειώσουν τους κινδύνους ανάπτυξης διαβήτη τύπου II μέχρι και 60%.**

Μερικά από αυτά περιλαμβάνουν **την αύξηση σωματικής άσκησης και την απώλεια βάρους**, όπου βελτιώνουν την αντίσταση στην ινσουλίνη και μειώνουν την αρτηριακή υπέρταση. Η **ισορροπημένη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά διατροφή** είναι απαραίτητη για την υγεία, ενώ η **αποφυγή του καπνίσματος** μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης πολλών χρόνιων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη και των επιπλοκών του. Ιδιαίτερη σημασία, έχει επίσης η **διαχείριση του άγχους και η αντιμετώπιση της κατάθλιψης.**