

14 Νοεμβρίου Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη

Ο Νοέμβριος εξαγγέλεται μήνας διαβήτη τόσο στην ευαισθητοποίηση, όσο και στην πρόληψη και αντιμετώπιση της μεταβολικής μαστιγας του 21ου αιώνα, της μαστιγας του διαβήτη. Συγκεκριμένα:

- **Τετραπλασιάστηκαν οι πάσχοντες τα τελευταία 30 χρόνια**
- **Το μυστικό για την αποφυγή επιπλοκών βρίσκεται στην πρόληψη και σωστή ρύθμιση του διαβήτη**
- **Υπήρξαν σημαντικές εξελίξεις για την αντιμετώπιση της νόσου**
- **Ο Διαβήτης πάραυτα παραμένει νόσος που κοστίζει**

Εκρηκτικές διαστάσεις έχει λάβει ο σακχαρώδης διαβήτης σε συνδυασμό με την παχυσαρκία. Μέσα σε 30 χρόνια εξαπλασιάστηκε ο αριθμός των πασχόντων από σακχαρώδη διαβήτη σε όλο τον κόσμο και από 50 εκατομμύρια που ήταν τη δεκαετία του '80 έφθασαν τα 350 εκατομμύρια. Το μέλλον διαφαίνεται ζοφερό. Οι αρμόδιοι του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) προβλέπουν ότι αν μέσα στην επόμενη 15ετία δεν υπάρξουν συντονισμένες παρεμβάσεις, ο αριθμός των πασχόντων θα υπερβεί τα 500 εκατομμύρια. Ο σακχαρώδης διαβήτης μαζί με τη παχυσαρκία είναι σήμερα οι μεγάλες παγκόσμιες μεταβολικές νόσοι. Στην Ελλάδα εκτιμάται ότι το 8% – 9% του πληθυσμού (800 – 900 χιλιάδες) πάσχει από διαβήτη, ενώ υπάρχει και ένα ποσοστό 3% – 4 % που δεν γνωρίζει ότι πάσχει από τη νόσο.

Σε ότι αφορά την παχυσαρκία σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) ενώ το 2007 οι υπέρβαροι ήταν 1,6 δισεκατομμύρια και οι παχύσαρκοι 400 εκατομμύρια, εκτιμάται ότι το 2015 οι υπέρβαροι θα είναι 2,3 εκατομμύρια και οι παχύσαρκοι 700 εκατομμύρια παγκοσμίως.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τελευταία δεδομένα, η μέση κατανάλωση θερμίδων είναι 3.700 θερμίδες (πηγή Π.Ο.Υ.) έναντι 3.100 τη δεκαετία του '70. Τα Ελληνόπουλα είναι από τα πλέον παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη. Ενδεικτικά στις ηλικίες 8 – 10 ετών τα ποσοστά των υπέρβαρων παιδιών είναι 29% και των παχύσαρκων 13%.

Ο σύγχρονος «τοξικός» τρόπος ζωής, δηλαδή η κακή διατροφή (διατροφή σε ταχυφαγεία, υψηλή πρόσληψη λίπους και ζάχαρης, χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών, αυξημένο μέγεθος μερίδων τροφής και ποτών), η μειωμένη σωματική άσκηση και το πολύπλευρο καθημερινό stress, είναι αναμφισβήτητα η αφετηρία όλων των δεινών για την μεταβολική υγεία μας.

Από τα άτομα με Διάβητη 9 στα 10 έχουν Διαβήτη τύπου 2. Τα συμπτώματα στο Διαβήτη τύπου 2 μπορεί να είναι ήπια ή να απουσιάζουν τελείως. Αποτελεί «ύπουλη» μορφή πάθησης αφού 1 στα 2 άτομα παρουσιάζουν ήδη σοβαρές επιπλοκές όταν τεθεί η διάγνωση. Είναι επιτακτική η ανάγκη να ελέγχονται όλα τα άτομα ηλικίας 45 ετών και άνω και ιδίως οι υπέρβαροι ή οι παχύσαρκοι. Αναγκαίος είναι επίσης ο έλεγχος σε νεότερα άτομα με καθιστική ζωή ή σε όσους έχουν συγγενή 1ου βαθμού με Διαβήτη, σε γυναίκες με ιστορικό Διαβήτη Κύησης ή σε όσες έχουν γεννήσει παιδί με βάρος άνω των 4,5 κιλών, σε άτομα με υπέρταση ή με διαταραχές των λιπιδίων και σε άτομα με προδιαβήτη.

Νεότερα στην αντιμετώπιση της νόσου

Ο διαβήτης δεν είναι μια αθώα, πρόσκαιρη και χωρίς συνέπειες νόσος. Είναι μια μόνιμη διαταραχή της μεταβολικής ομοιοστασίας του οργανισμού, που οδηγεί στη πορεία του χρόνου σε μία ή περισσότερες χρόνιες επιπλοκές του. Ο διαβήτης

αποτελεί την πρώτη αιτία τύφλωσης των ενηλίκων, του ακρωτηριασμού των κάτω άκρων, της χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας και αιμοκάθαρσης, της στυτικής δυσλειτουργίας και το βασικότερο αίτιο καρδιαγγειακών συμβαμάτων, τουτέστιν εμφραγμάτων και αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων. Η μόνη ασπίδα προστασίας έναντι των επιπλοκών είναι η έγκαιρη διενέργεια των προληπτικών εξετάσεων και η ρύθμιση της νόσου.

Περισσότερα στοιχεία για το διαβήτη

Κάθε 10 δευτερόλεπτα 4 άνθρωποι εμφανίζονται με διαβήτη και ταυτόχρονα άλλα 2 μένουν αδιάγνωστα. Ο Σακχαρώδης Διαβήτης μπορεί να εμφανιστεί στον καθένα ανεξάρτητα από την ηλικία ή το φύλο. Είναι μια χρόνια νόσος που όταν δεν είναι σωστά ρυθμισμένη μπορεί να φέρει απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές. Η εκπαίδευση αποτελεί κλειδί και την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση του Διαβήτη και θεμελιώδης προϋπόθεση για την άριστη ρύθμιση της νόσου ώστε να αποτραπούν ή να καθυστερήσουν οι επιπλοκές.

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

- Περίπου 1 στους 10 Έλληνες έχει διαβήτη. Ο αριθμός των ατόμων με Διαβήτη στην Ελλάδα έχει τετραπλασιαστεί τα τελευταία 30 χρόνια.
- Ο διαβήτης τύπου 1 αυξάνεται κατά 3% κάθε χρόνο στα παιδιά και στους εφήβους. Επίσης ο διαβήτης τύπου 2 προσβάλλει πλέον όλο και μικρότερες ηλικίες νέους και παιδιά.
- Ο διαβήτης έχει υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης στο δυτικό κόσμο κάτι που σχετίζεται κυρίως με τη διατροφή και την καθιστική ζωή.
- Οι διαβητικοί παρουσιάζουν ίδιο κίνδυνο εμφράγματος μυοκαρδίου με αυτόν των μη διαβητικών που είναι μεγαλύτεροι κατά 15 χρόνια. Ο διαβήτης δηλαδή γηράσκει πρόωρα την καρδιά

Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑΤΙ...

- αποτελεί την πρώτη αιτία τύφλωσης ενηλίκων
- την πρώτη αιτία τελικού σταδίου νεφρικής ανεπάρκειας
- την πρώτη αιτία ακρωτηριασμών των κάτω άκρων
- την πρώτη αιτία στυτικής δυσλειτουργίας
- τετραπλασιάζει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά συμβάματα
- εξαπλασιάζει τον κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια
- διπλασιάζει τον κίνδυνο για άνοια, νόσο Αλτσχάιμερ και κατάθλιψη.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ...

- Συχνουρία – Πολυουρία
- Πολυδιψία
- Πολυφαγία
- Απώλεια Βάρους
- Αδυναμία / Καταβολή
- Έλλειψη ενδιαφέροντος και συγκέντρωσης
- Έμετοι και στομαχικός πόνος
- Μουδιάσματα στα άκρα
- Θολή όραση
- Συχνές λοιμώξεις
- Πληγές που αργούν να επουλωθούν

Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν ήπια ή και να απουσιάζουν τελείως στα άτομα με Σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

ΛΑΒΕΤΕ ΥΠΟΨΙΝ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Παχυσαρκία και υπερβολικό βάρος
- Έλλειψη άσκησης
- Διατροφή υψηλή σε λιπαρά και χαμηλή σε ίνες
- Προχωρημένη ηλικία
- Υψηλή πίεση και χοληστερίνη
- Συγγενείς 1ου βαθμού με διαβήτη
- Ιστορικό Διαβήτη Κύησης

Είναι σημαντικό να ελέγχονται όλα τα άτομα άνω των 45 και ιδίως οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι.

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ

- Συστήνεται 30 λεπτά καθημερινής άσκησης και μείωση του σωματικού βάρους κατά 5 - 7% (στους παχύσαρκους). Μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 έως και 40%.
- Κάνετε στροφή στη μεσογειακή διατροφή. Δηλαδή, κατανάλωση λιγότερου κρέατος και περισσότερων φρούτων, λαχανικών, όσπριων και δημητριακών ολικής άλεσης.
- Μείνετε κοντά στο ιδανικό βάρος. Ο διαβήτης τύπου 2 εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα με παχυσαρκία γι' αυτό η απώλεια του σωματικού βάρους αποτελεί ένα καλό μέτρο πρόληψης.
- Προστατέψτε τα παιδιά σας με πρόληψη ή αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, εκπαίδευση των παιδιών σε υγιεινό τρόπο διατροφής και αύξηση της φυσικής δραστηριότητας από τα πρώτα χρόνια ζωής. Ο διαβήτης τύπου 2 προσβάλλει πλέον μικρότερες ηλικίες, νέους και παιδιά. Η αύξηση αυτή οφείλεται κυρίως στην αλλαγή των διατροφικών συνθηκών. Συνήθως την στιγμή της διάγνωσης η πλειοψηφία των παιδιών (περίπου 85%) είναι ήδη υπέρβαρα και παχύσαρκα.

Τη σύγχρονη εποχή που ζούμε θα πρέπει να επισημανθεί το οικονομικό κόστος αντιμετώπισης του διαβήτη. Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες το άμεσο κόστος ασθενή με ΣΔ τύπου 2 στην Ελλάδα αναξαρτήτως ρύθμισης είναι 1300 ευρώ το χρόνο. Ο ρυθμισμένος ασθενής έχει ετήσιο κόστος 983 ευρώ, ενώ ο αρρυθμιστος 1570 ευρώ (60% υψηλότερο κόστος θεραπείας για τους μη ρυθμισμένους ασθενείς). Άρα το συνολικό κόστος για την αντιμετώπιση των διαβητικών ασθενών στην Ελλάδα (περίπου 800.000 έως 1.000.000) ξεπερνά το 1,3 δις ευρώ, που αντιστοιχεί στο 6, 4% των συνολικών δαπανών για την υγεία.

Έαν συνυπολογισθούν και οι δαπάνες για την αντιμετώπιση και νοσηλεία των επιπλοκών της νόσου τότε το μέσο ετήσιο κόστος ανά ασθενή είναι περίπου 2900 ευρώ. Σε αυτό θα πρέπει να συνυπολογισθεί και το έμμεσο κόστος του διαβήτη (απώλεια ωρών εργασίας, μείωση παραγωγικότητας, αναπηρία, πρόωρη συνταξιοδότηση, ψυχοκοινωνικό κόστος κτλ.).

Πρέπει να θυμάστε πως ο διαβήτης τιθασεύεται.

Γι' αυτό πρέπει να τηρούνται κάποιες προϋποθέσεις για καλή ρύθμιση αλλά και καλή ποιότητα ζωής, χωρίς επιπλοκές και προβλήματα.

Γεώργιος Χ. Μήτρου MD, M. Ph.D, Msc
Ειδικός Παθολόγος-Γεροντολόγος
Εξειδικευθείς στη Διαβητολογία, Αρτηριακή Υπέρταση,
Γεροντολογία και Γηριατρική
Παθολογικό-Διαβητολογικό Ιατρείο Χώρα Άνδρου
Συστεγαζόμενα Ιατρεία Andros-Medcare