

## Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη - 14 Νοεμβρίου 2019

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία

Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



**Η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη έχει θεσμοθετηθεί από τη Διεθνής Ομοσπονδία Διαβήτη (IDF) εξαιτίας της ταχύτατης αύξησης του σακχαρώδους διαβήτη ανά τον κόσμο. Πραγματοποιείται κάθε χρόνο στις 14 Νοεμβρίου, ημέρα γενεθλίων του Frederick Banting, που το 1922 μαζί με τους Charles Best και John James Rickard Macleod οδηγήθηκαν στη χρήση της ινσουλίνης ως θεραπευτικό μέσο για την αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη.**

Κάθε χρόνο, η μέρα αυτή αφορά και ένα διαφορετικό μήνυμα σχετικά με το σακχαρώδη διαβήτη και σκοπό έχει την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του κοινού.

Το θέμα της φετινής εκστρατείας είναι η **οικογένεια** και πιο συγκεκριμένα, ο αντίκτυπος που αφήνει ο διαβήτης στην ίδια την οικογένεια αλλά και η μεγάλη σημασία της ίδιας τόσο στη διαχείριση, όσο και στην πρόληψη και στην εκπαίδευση σχετικά με το διαβήτη.



Το φετινό μήνυμα αποτελείται από **τρεις** βασικούς άξονες:

### **1. Ανακάλυψε το διαβήτη.**

Ενημερώσου για το σακχαρώδη διαβήτη και τον αντίκτυπό του στην υγεία του ίδιου του ασθενούς. Η έγκαιρη διάγνωση και η θεραπεία είναι το μέσο της πρόληψης και της καθυστέρησης της εξέλιξης της πορείας της νόσου. Η αναγνώριση των συμπτωμάτων προστατεύει τόσο τον ασθενή όσο και την οικογένειά του.

### **2. Αποφυγή του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.**

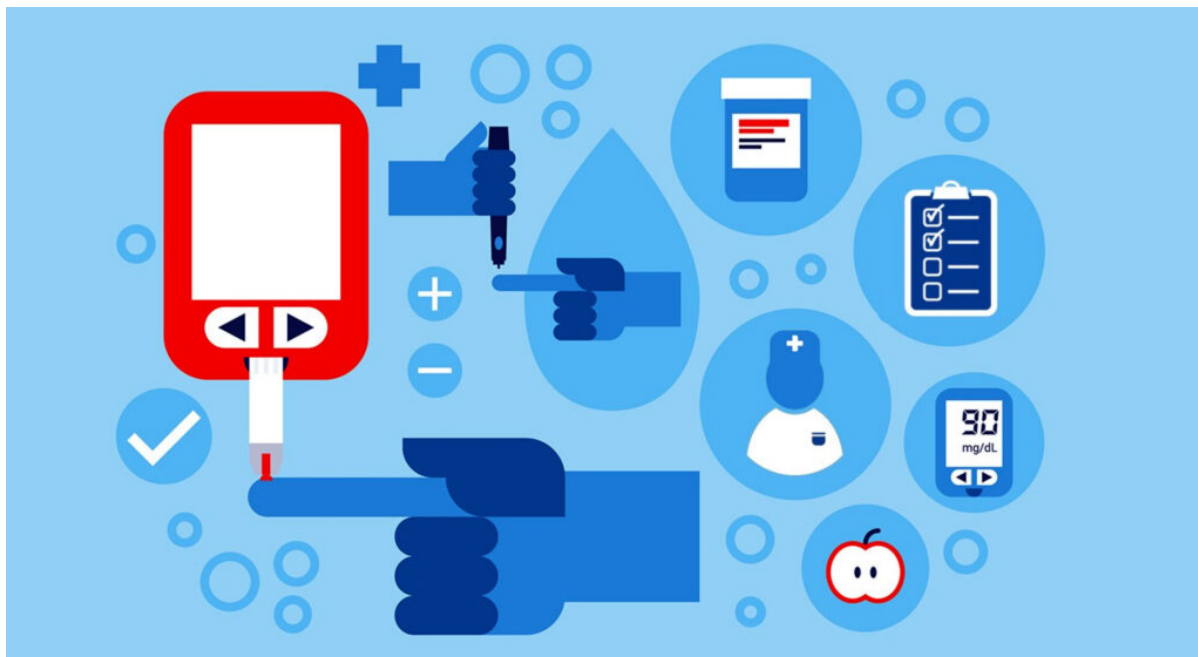
Η υιοθέτηση ενός υγιεινού προτύπου ζωής και η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορούν να οδηγήσουν στην αποφυγή ή καθυστέρηση της εξέλιξης της πορείας της νόσου. Όταν η οικογένεια ακολουθεί ένα κοινό υγιεινό μοτίβο ζωής, τότε η πορεία της νόσου εξελίσσεται θετικά, ενώ τα άτομα, που νοσούν, μέσω της υποστήριξης του οικογενειακού τους περιβάλλοντος αντιμετωπίζουν τη νόσο ευκολότερα.

### **3. Διαχείριση διαβήτη.**

Η καθημερινή διαχείριση του διαβήτη είναι μια διαδικασία που αποτελείται από θεραπείες, τακτική παρακολούθηση από γιατρούς, αλλαγή του τρόπου ζωής σε ένα πιο υγιεινό μοτίβο, καθώς και από μια συνεχόμενη εκπαίδευση. Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να διαθέτουν τη γνώση ώστε να βοηθούν το ίδιο το άτομο, αλλά και την οικογένειά του, ενώ διάφοροι τρόποι εκπαίδευσης ή υποστήριξης, καθώς επίσης φαρμακευτική περίθαλψη και φροντίδα θα πρέπει να είναι διαθέσιμα τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους οικείους τους.

#### **Τύποι Σακχαρώδους Διαβήτη:**

1. Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1
2. Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
3. Σακχαρώδης διαβήτης κύησης
4. Άλλοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη (οφείλονται σε γενετικές διαταραχές των β-κυττάρων (διαβήτης τύπου MODY), νοσήματα της εξωκρινούς μοίρας του παγκρέατος, φάρμακα, κλπ.)



## Συμπτώματα νόσησης από σακχαρώδη διαβήτη:

Τα πιο **συνήθη** συμπτώματα νόσησης από

- Σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1:

Έντονη, μη φυσιολογική δίψα και ξηροστομία

Συχνουρία

Ξαφνική απώλεια σωματικού βάρους

Έλλειψη ενέργειας και αίσθημα κούρασης

Συνεχόμενο αίσθημα πείνας

Θολή όραση

Ακούσια ούρηση κατά τη διάρκεια του ύπνου

- Σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2:

Έντονη, μη φυσιολογική δίψα και ξηροστομία

Συχνουρία

Έλλειψη ενέργειας και αίσθημα κούρασης

Αργή επούλωση των πληγών

Επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις στο δέρμα

Θολή όραση

Μούδιασμα γενικά ή και στα χέρια και στα πόδια

### **Επιπλοκές της νόσου:**

Τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων προβλημάτων στην υγεία τους. Προβλήματα, που σχετίζονται με την καρδιά, τα μάτια, τα νεφρά, τη στοματική κοιλότητα, το νευρικό και αγγειακό σύστημα και όλα αυτά εξαιτίας των υψηλών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Παράλληλα, τα άτομα αυτά είναι πιο επιρρεπή σε λοιμώξεις.

### **Ο Σακχαρώδης Διαβήτης σε αριθμούς:**

Το 2017 φάνηκε ότι,

- από διαβήτη νοσούσαν περίπου **425 εκατομμύρια ενήλικες** (20-79 ετών), αριθμός που μέχρι το 2045 θα ανέλθει στα **629 εκατομμύρια**
- το **ποσοστό** των ατόμων, που νοσούν από διαβήτη τύπου 2, **αυξάνεται διαρκώς** στις περισσότερες χώρες
- το **79%** των ενηλίκων, που νοσούν, ζουν σε χώρες με **χαμηλό** ή και **μεσαίο εισόδημα**
- **2 στα 3 άτομα** (310 εκατομμύρια άνθρωποι), που νοσούν από διαβήτη, ζουν σε **αστικές περιοχές**
- ο μεγαλύτερος αριθμός ατόμων με διαβήτη ήταν μεταξύ **40** και **59 ετών**
- **1 στα 5 άτομα** με διαβήτη είναι πάνω από **65 χρόνων** (136 εκατομμύρια άνθρωποι)

- **1 στα 2 άτομα (212 εκατομμύρια άνθρωποι)** που νοσούν, παραμένει **χωρίς** διάγνωση.
- εξαιτίας του διαβήτη είχαμε **4 εκατομμύρια θανάτους**
- οι δαπάνες, που οφείλονταν στο διαβήτη για νοσηλεία, φάρμακα και λοιπά, έφτασαν το λιγότερο τα **727 δισεκατομμύρια δολάρια**, ποσοστό που αφορούσε το **12%** των συνολικών δαπανών για τους ενήλικες, καθώς και το 10% των παγκόσμιων δαπανών για την υγεία
- **περισσότερα** από **1.106.500 παιδιά** είχαν με **διαβήτη τύπου 1**
- περισσότερες από **21 εκατομμύρια γεννήσεις (1 στις 7 γεννήσεις)** εμφάνισαν **διαβήτη** κατά τη διάρκεια της **εγκυμοσύνης**
- **1 στους 13 ενήλικες** , ηλικίας 20 έως 79 χρόνων (374 εκατομμύρια άνθρωποι) εμφάνισαν **ανοχή** στη γλυκόζη
- **1 στις 6 γεννήσεις** (20 εκατομμύρια γεννήσεις) επηρεάζεται από υπεργλυκαιμία με το **86%** να εμφανίζει διαβήτη κύησης
- **352 εκατομμύρια** άτομα έχουν πιθανότητα να αναπτύξουν **διαβήτη τύπου 2**

## Πηγές:

[IDF Diabetes Atlas](#)

[International Diabetes Federation](#)

[World Diabetes Day](#)

<http://bit.ly/2qhViVB>