

Κίνδυνος - θάνατος ο διαβήτης. Μήπως πάσχετε χωρίς να το γνωρίζετε;

/ [Πεμπουσσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Εφιαλτικές διαστάσεις αναμένεται να πάρει, σε παγκόσμιο επίπεδο, την επόμενη εικοσαετία ο σακχαρώδης διαβήτης, καθώς σύμφωνα με επιστημονικές εκτιμήσεις 227 εκατομμύρια νέοι ασθενείς, θα προστεθούν στα 415 εκατομμύρια πάσχοντες!

Στα 227 εκατομμύρια νέους ασθενείς δεν περιλαμβάνονται τα παιδιά και οι έφηβοι

που θα εμφανίσουν διαβήτη. Για το λόγο αυτό η παγκόσμια επιστημονική κοινότητα εκπέμπει σήμα κινδύνου, προκειμένου να μπει «φρένο» στο διαβήτη, που απειλεί να εξελιχθεί σε ενεργό ηφαίστειο.

«Το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα σοβαρό και θα πρέπει άμεσα να ληφθούν μέτρα, καθώς στη χώρα μας το 10,9% (πάνω από 1.100.000) των συμπολιτών μας πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, ενώ η Ελλάδα είναι πρωταθλήτρια στην παιδική παχυσαρκία» τόνισε η κ. Ασημίνα Μητράκου, Αν. Καθηγήτρια του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, υπεύθυνη της Μονάδας Σακχαρώδη Διαβήτη-Μεταβολισμού, του Νοσοκομείου Αλεξάνδρα, μιλώντας σε διάλεξη του Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας του Αμερικανικού Κολλεγίου Ελλάδος με θέμα «Πρόληψη του Σακχαρώδη Διαβήτη».

Ο διαβήτης δεν είναι ήπια νόσος, καθώς σύμφωνα με τα στοιχεία που παρουσίασε η κ. Μητράκου, ευθύνεται για το 80% των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα. Μαζί με τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τον καρκίνο ευθύνεται για το 63% των θανάτων που προκαλούν οι μη μεταδιδόμενες ασθένειες κι επιβαρύνουν την εθνική οικονομία, ιδιαίτερα σε χώρες χαμηλού ή μεσαίου εισοδήματος.

Συγκεκριμένα ο σακχαρώδης διαβήτης ευθύνεται για:

- Τη διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια (Συχνότερη αιτία τύφλωσης σε παραγωγικούς ενήλικες)
- Τη διαβητική νεφροπάθεια (Συχνότερη αιτία Νεφρικής Ανεπάρκειας τελικού σταδίου)
- Την κατά 2 με 4 φορές αύξηση της καρδιαγγειακής νοσηρότητας και των εγκεφαλικών επεισοδίων
- Τα καρδιαγγειακά νοσήματα (8 στους 10 διαβητικούς πεθαίνουν από καρδιακή ανακοπή)
- Τη διαβητική νευροπάθεια (Κυριότερη αιτία ακρωτηριασμού, μετά τα ατυχήματα-τραυματισμούς)

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

«Η πρόληψη του διαβήτη απαιτεί συνεργασίες, καθώς δεν αποτελεί μόνο προσωπικό πρόβλημα, αλλά ένα κοινωνικό πρόβλημα υγείας» τόνισε χαρακτηριστικά η κ. Μητράκου και πρόσθεσε «Η πρόληψη του διαβήτη για να είναι αποτελεσματική απαιτεί την ενεργοποίηση της Πολιτείας με Εθνικό Σχέδιο Δράσης».

Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την πρόληψη της εμφάνισης του ΣΔτ2, απαιτεί την κατάλληλη ανάπτυξη σύγχρονων υποδομών και υπηρεσιών που θα συμβάλλουν:

- Στην ουσιαστική ενημέρωση καθώς και στη συστηματική προβολή και καθιέρωση κοινωνικών προτύπων που αφορούν στις διατροφικές συνήθειες και στη σωματική δραστηριότητα (άσκηση),
- Στον τακτικό έλεγχο και την παρακολούθηση ευπαθών ομάδων του πληθυσμού.

Κι αυτό, γιατί σύμφωνα με επιστημονικά στατιστικά στοιχεία η αύξηση της συχνότητας του διαβήτη οφείλεται σε πολιτιστικές αλλαγές και πολιτικές που ξεφεύγουν από τα όρια του τομέα της υγείας.

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Οι έξι κατευθυντήριες οδηγίες, της επιστημονικής κοινότητας, οι οποίες βοηθούν στην πρόληψη του διαβήτη είναι:

1. Απώλεια βάρους, (τουλάχιστον το 7 με 10%),
2. Μείωση της πρόσληψης του λίπους(διευκολύνει την απώλεια βάρους),
3. Όχι στις ειδικές δίαιτες χαμηλές σε υδατάνθρακες ή υψηλές σε πρωτεΐνη (δεν έχουν αποτελέσματα μακροπρόθεσμα)
4. Πολλές φυτικές ίνες,
5. Δημητριακά ολικής άλεσης,
6. Τακτική άσκηση (τουλάχιστον 2,5 ώρες την εβδομάδα)
7. Διακοπή Καπνίσματος

Επίσης τα άτομα με προδιαβήτη θα πρέπει να γνωρίζουν τα οφέλη της μέτριας απώλειας βάρους και της συστηματικής άσκησης. Η ετήσια ιατρική τους παρακολούθηση θεωρείται σημαντική για την επιτυχία τους να καθυστερήσουν την εκδήλωση του διαβήτη. Στα άτομα αυτά απαιτείται παράλληλη θεραπευτική αγωγή για τους συνυπάρχοντες παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου (π.χ. Κάπνισμα, Αρτηριακή Υπέρταση, Δυσλιπιδαιμία).

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, έλεγχο θα πρέπει να κάνουν:

1. Όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 45 χρόνων, ιδιαίτερα με BMI >25 kg/m²*, κι εάν δεν διαγνωσθεί παθολογική δοκιμασία τότε να ελέγχονται ανά τριετία,
 2. Άτομα υπέρβαρα (BMI> 25 kg/m²*) -ο έλεγχος αρχίζει σε νεαρή ηλικία και επαναλαμβάνεται συχνά- που έχουν κι επιπλέον παράγοντες κινδύνου, όπως:
- Δεν ασκούνται

- Έχουν συγγενή πρώτου βαθμού με ΣΔ2
- Ανήκουν σε εθνικότητα με υψηλό κίνδυνο
- Γυναίκες που έχουν γεννήσει βρέφος >4,5 κιλά ή έχουν διαγνωσθεί με διαβήτη κύησης.
- Αρτηριακή Υπέρταση(140/90 mmHg)
- HDL cholesterol <35 mg/dl και/ή τριγλυκερίδια > 250 mg/dl
- Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών
- Κλινικές εκδηλώσεις Αντίστασης στην Ινσουλίνη (π.χ. PCOS ή acanthosis nigricans)
- Ιστορικό Καρδιαγγειακής Νόσου

Όσα άτομα με προδιαβήτη ενδιαφέρονται να εξεταστούν δωρεάν, στο πλαίσιο Ευρωπαϊκού Προγράμματος, μπορούν να τηλεφωνήσουν στη Μονάδα Σακχαρώδη Διαβήτη-Μεταβολισμού του Νοσοκομείου Αλεξάνδρα στο τηλέφωνο 213 2162858.

Απαντήστε στο ερωτηματολόγιο που ακολουθεί κι αν η βαθμολογία σας υπερβαίνει το 12 τηλεφωνήστε!

Τσεκ απ υγείας για διαβήτη

FINDRISK - τόσο υψηλός είναι για σας ο κίνδυνος διαβήτη (τα επόμενα 10 χρόνια*)

Κάτω από 7 βαθμοί

1 τοις εκατό*

Εσείς δεν έχετε σχεδόν καθόλου κίνδυνο. Μια ειδική πρόνοια ή πρόληψη δεν είναι αναγκαία στην περίπτωση σας. Εν τούτοις δεν βλάπτει φυσικά το να προσέχετε για μια υγιεινή διατροφή και για επαρκή κίνηση.

7 μέχρι 11 βαθμοί

4 τοις εκατό*

Θα σας συνιστούσαμε λίγη προσοχή, έτσι και αν ο κίνδυνος ασθένειας διαβήτη είναι για σας μόνο ελαφρά αυξημένος. Εάν θέλετε να είστε σίγουροι, τηρείστε τους εξής κανόνες:

- Σε περίπτωση επιπλέον βάρους θα πρέπει να προσπαθήσετε να χάσετε επτά τοις εκατό του σωματικού βάρους σας.
- Να κινείσθε τουλάχιστον πέντε ημέρες την εβδομάδα για 30 λεπτά κάθε φορά κατά τρόπον, ώστε να ιδρώσετε ελαφρά.
- Το λίπος θα πρέπει να αποτελεί μόνο το ανώτατο 30% της τροφής σας.
- Το πασσατό κεκορεσμένων λιπαρών οξέων (κυρίως σε ζωικά λίπη) θα πρέπει να μην υπερβαίνει το 10% της τροφής σας.
- Να λαμβάνετε ημερησίως 30 γραμμάρια ινώδεις ουσίες (όπως π.χ. σε προϊόντα ολικής άλεσης, λαχανικά, φρούτα).

12 μέχρι 14 βαθμοί

17 τοις εκατό*

Εάν εσείς υπάγεστε σε αυτή την ομάδα κινδύνου, δεν επιτρέπεται σε καμία περίπτωση να αναβάλλετε για πολύ καιρό τα μέτρα πρόληψης. Σε αυτό μπορούν να βοηθήσουν συμβουλές ειδικών και οδηγίες για αλλαγή του τρόπου ζωής σας, που εσείς μόνοι σας θα εφαρμόσετε. Καταφύγετε στη βοήθεια ειδικών, όταν αντιληφθείτε ότι δεν τα καταφέρνετε με αυτόν τον τρόπο.

15 μέχρι 20 βαθμοί

33 τοις εκατό*

Ο κίνδυνος για σας είναι σοβαρός. Ένα τρίτο των ασθενών με αυτόν τον βαθμό κινδύνου ασθενεί τα επόμενα δέκα χρόνια από διαβήτη. Η υποτίμηση της κατάστασης θα μπορούσε να έχει άσχημες συνέπειες. Στην ιδανική περίπτωση χρησιμοποιείτε την βοήθεια ειδικών. Κάνετε ένα τεστ σακχάρου του αίματος στο φαρμακείο σας, και πηγαίνετε για εξέταση υγείας («Check-up από τα 35»).

Πάνω από 20 βαθμοί

50 τοις εκατό*

Υπάρχει άμεση ανάγκη δράσης, διότι είναι εντελώς πιθανό, να έχετε ήδη αρρωστήσει από διαβήτη. Αυτό επαληθεύεται για περίπου 35 τοις εκατό των ατόμων, των οποίων η βαθμολογία βρίσκεται πάνω από το 20. Ένα απλό τεστ σακχάρου του αίματος – παραδείγματος χάρι στο φαρμακείο σας – μπορεί να βοηθήσει ως πρόσθετη πληροφορία. Εν τούτοις αυτό δεν αντικαθιστά μια λεπτομερή εργαστηριακή διαγνωστική για τον αποκλεισμό μιας ήδη υπάρχουσας ασθένειας διαβήτη. Γι' αυτό θα πρέπει να κανονίσετε αμέσως μια επίσκεψη στο γιατρό.

*Κίνδυνος σε ποσοστό = 4% σημαίνει παραδείγματος χάρι ότι τέσσερις στους εκατό ανθρώπους με αυτή τη βαθμολογία μπορεί να αρρωστήσουν από σακχαρώδη διαβήτη του τύπου 2 τα επόμενα 10 χρόνια.

Έτσι μειώνετε τον κίνδυνο για σας

Ήδη μικρές αλλαγές του τρόπου ζωής προστατεύουν την υγεία!

Τρώτε και πίνετε πιο υγιεινά

Περισσότερα φρούτα και λαχανικά	Κάθε γεύμα θα πρέπει να περιέχει κατά το δυνατόν πολλά φρούτα, λαχανικά ή σαλάτες. Στην ιδανική περίπτωση χορταίνετε με αυτά μάλιστα εντελώς την πείνα σας.
Άπαχα τρόφιμα	Να παίρνετε τις άπαχες ποικιλίες γαλακτοκομικών και τυροκομικών προϊόντων. Να τρώτε άπαχα αλλαντικά και άπαχο κρέας – αλλά και αυτό μόνο με μέτρο. Τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα θα πρέπει να βρίσκεται φάρι στο τραπέζι.
Μαγειρεύετε άπαχα	Να χρησιμοποιείτε τηγάνια με αντικολητική επίστρωση, με τα οποία μπορείτε να τηγανίσετε χωρίς πολύ λίπος. Βασικά θα πρέπει το ραφάνι-λαίο (για το τηγάνισμα) και το ελαιόλαδο (για τις σαλάτες) να αντικαταστήσουν τα στερεά λίπη στην κουζίνα.
Υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα	Τα φαστφούντ και τα έτοιμα σνακ είναι βόμβες θερμίδων. Να μην τα τρώτε. Η φύση προσφέρει νόστιμα ενδιάμεσα γεύματα όπως σταφύλια, καρότα ή μήλα.
Υγιεινά ποτά	Να αποφεύγετε τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη. Να σβήνετε τη δίψα σας αντί γι' αυτά με μεταλλικό νερό, χυμούς φρούτων και τσάγια βοτάνων.

Περισσότερη κίνηση στην καθημερινή ζωή

Βρείτε χρόνο	Να κινείστε καθημερινά 30 έως 60 λεπτά. Επιλέξτε δραστηριότητες που μπορείτε να ενσωματώσετε καλά στην καθημερινή σας ζωή.
Χρησιμοποιείτε τη διαδρομή προς τη δουλειά για προπόνηση	Παραδείγματος χάρι το χρόνο που περιμένετε στη στάση του λεωφορείου: Τεντώστε εναλλάξ τους μύες των γλουτών και της κοιλιάς. Μετά ανεβοκατεβείτε πάνω στις μύτες των δακτύλων των ποδιών σας. Ίσως μάλιστα να φθάσει ο χρόνος, για να πάτε μέχρι την επόμενη στάση με τα πόδια.
Προτεραιότητα για το ποδήλατο	Για τα φώνα στις γύρω περιοχές να παίρνετε το ποδήλατο. Τοποθετείτε το κατά τρόπον, ώστε να μπορείτε να το χρησιμοποιείτε ανά πάσα στιγμή, και διατηρείστε το σε κατάσταση λειτουργίας.
Βασιστείτε στη δυναμική της ομάδας	Εάν σας αρέσει ο αθλητισμός μέσα στην ομάδα, εκμεταλλευθείτε το. Σταθερές ημερομηνίες προπόνησης και ευγενικοί συ-ναθλητές βοηθούν να εξακολουθήσετε επίσης και σε στιγμές με αδύναμα κίνητρα.
Επιβαρύνετε σωστά	Επιλέξτε είδη αθλητισμού με ελαφριά μέχρι μεσαία ένταση επιβάρυνσης. Το Nordic-Walking είναι παραδείγματος χάρι ιδανικό. Εάν εσείς μπο-ρείτε να ιδρώσετε ελαφρά και να διασκεδάσετε καλά με τον αθλητισμό, η επιβάρυνση είναι σωστή.

Να παραμένετε διαρκώς δραστήριοι

Να θέτετε ρεαλιστικούς στόχους	Προθέσεις που δεν μπορούν να τηρηθούν δημιουργούν τύψεις και ελαττώνουν τα κίνητρα.
Εγκαινιάστε ημέρες δραστηριοτήτων	Μια μέχρι τρεις φορές τον χρόνο θα πρέπει να ξεκαθαρίζετε την κατάσταση και να την εξοικονομείτε ριζικά. Αυτό ισχύει τόσο για το ψυγείο όσο και για το κελλάρι και τη σάλα. Με το να σταματήσετε έτσι τις συνήθειές σας, αντλείτε δύναμη και ενέργεια για όλους τους άλλους τομείς της ζωής.
Ξεγελάστε τον εαυτό σας	Μόνο μέτρα που μπορούν να εφαρμοσθούν απλά μπορούν να επιτύχουν στην καθημερινή ζωή. Παράδειγμα αθλητικά παπούτσια: Εάν βρίσκονται προχώρα στο διαδρόμο, πολύ πιθανόν να χρησιμοποιηθούν. Το ίδιο ισχύει για το περιεχόμενο του ψυγείου: Τοποθετείστε τα υγιεινά τρόφιμα εντελώς μπροστά, διότι εκεί πίνουνε πρώτα!

Περαιτέρω πληροφορίες στο:

- www.diabetes-risiko.de
- www.diabetesstiftung.org



Τσεκ απ υγείας για διαβήτη

FINDRISK – με μόνο 8 απλές ερωτήσεις μπορείτε να προβλέψετε ένα ενδεχόμενο κίνδυνο να αρρωστήσετε τα επόμενα 10 χρόνια από διαβήτη του τύπου

2. Χρησιμοποιείστε την ευκαιρία – κάνετε το τεστ, και μείνετε κατά το δυνατόν για πολύ καιρό υγιής!



Πόσων ετών είστε;

☐	κάτω από 35 ετών	0 βαθμοί
☐	35 μέχρι 44 ετών	1 βαθμός
☐	45 μέχρι 54 ετών	2 βαθμοί
☐	55 μέχρι 64 ετών	3 βαθμοί
☐	περισσότερο από 64 ετών	4 βαθμοί

Διαγνώσθηκε διαβήτης σε τουλάχιστον ένα μέλος του συγγενικού σας περιβάλλοντος;

☐	Όχι	0 βαθμοί
☐	Ναι, στους μακρινούς συγγενείς στους φυσικούς παππούδες, θείες, θείους, ξαδέρφες ή ξαδέρφους	3 βαθμοί
☐	Ναι, στους πλησίον συγγενείς στους φυσικούς γονείς, τα παιδιά, τα αδέρφια	5 βαθμοί

Ποια είναι η περιφέρεια της μέσης σας στο ύψος του αφαλού; (Εάν δεν έχετε μεζούρα, χρησιμοποιείστε ένα κομμάτι σπάγγο και πάρτε για βοήθεια ένα χάρακα).

	Γυναίκα	Άνδρας	
☐	κάτω από 80 εκατοστά	κάτω από 94 εκατοστά	0 βαθμοί
☐	80 μέχρι 88 εκατοστά	94 μέχρι 102 εκατοστά	3 βαθμοί
☐	πάνω από 88 εκατοστά	πάνω από 102 εκατοστά	4 βαθμοί

Έχετε καθημερινά τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας;

☐	Ναι	0 βαθμοί
☐	Όχι	2 βαθμοί

Πόσο συχνά τρώτε φρούτα, λαχανικά ή σκούρο ψωμί (ψωμί σίκαλης ή ψωμί ολικής άλεσης);

☐	Κάθε μέρα	0 βαθμοί
☐	Όχι κάθε μέρα	1 βαθμός

Σας χορηγήθηκαν ποτέ φάρμακα κατά της υψηλής πίεσης του αίματος;

☐	Όχι	0 βαθμοί
☐	Ναι	2 βαθμοί

Διαπιστώθηκαν ποτέ σε ιατρικές εξετάσεις πολύ υψηλές τιμές σακχάρου του αίματος;

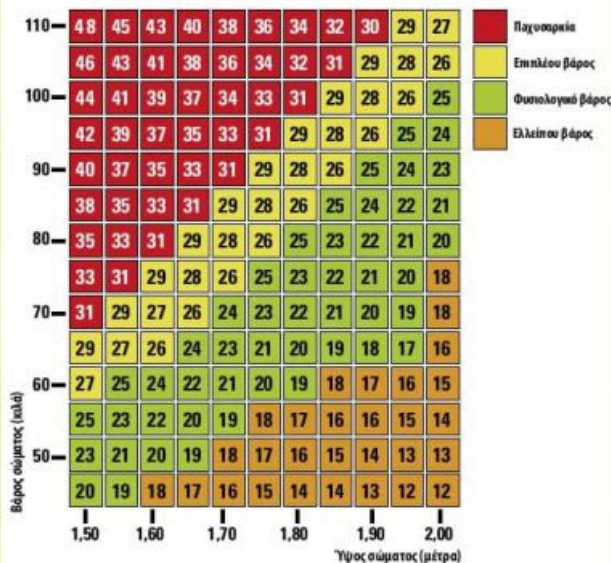
☐	Όχι	0 βαθμοί
☐	Ναι	5 βαθμοί

Ποια είναι σε σας η αναλογία του ύψους προς το βάρος του σώματος (Body-Mass-Index);

☐	Κάτω από 25	0 βαθμοί
☐	25 μέχρι 30	1 βαθμός
☐	Πάνω από 30	3 βαθμοί

Το BMI υπολογίζεται ως εξής:

Σωματικό βάρος (σε κιλά) διαιρεθέν διά του ύψους του σώματος (σε μέτρα) στο τετράγωνο (ή απλά σύμφωνα με τον πίνακα).



Συνολικός αριθμός βαθμών: _____

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση διαβήτη έχουν ταξινομηθεί σε δυο κατηγορίες: α) των τροποποιήσιμων και β) των μη τροποποιήσιμων.

Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει:

- Παχυσαρκία
- Διατροφή (περιεκτικότητα σε λιπαρά, ίνες)
- Καθιστική ζωή
- Υψηλή αρτηριακή πίεση / χοληστερόλη
- Κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο
- Άπνοια του Ύπνου

Στη δεύτερη κατηγορία ανήκουν:

- Εθνικότητα
- Ηλικία
- Οικογενειακό ιστορικό
- Ιστορικό διαβήτη κύησης

Ο ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Σύμφωνα με την Εθνική Μελέτη Νοσηρότητας και Παραγόντων Κινδύνου, σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 6.000 ενηλίκων, ο επιπολασμός βρέθηκε μεταξύ 10,9% και 12,3%.

Το ποσοστό αδιάγνωστου διαβήτη ήταν 2,8%, ενώ από τους διαβητικούς το 20,4% δεν γνωρίζει ότι έχει διαβήτη και ανάμεσα σε αυτούς που λαμβάνουν θεραπεία, το 30% έχει αρρυθμιστο διαβήτη.