17 Νοεμβρίου 2026

Διαβήτης: Η σιωπηλή απειλή. Πολλοί εξακολουθούν να αγνοούν ότι έχουν τη νόσο

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Υγεία και ιατρικά θέματα



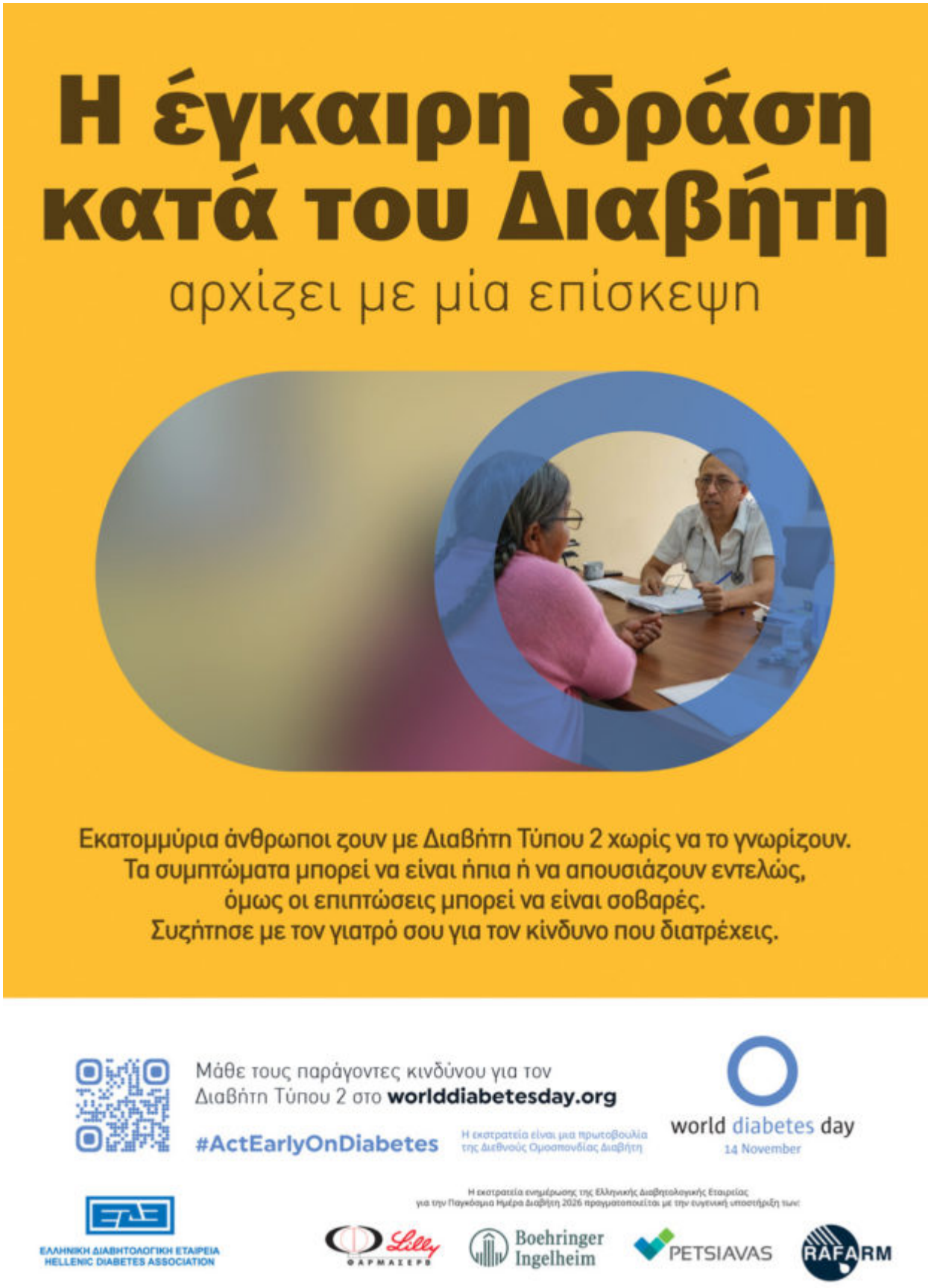
Ο σακχαρώδης διαβήτης δεν εμφανίζεται πάντα με προειδοποιητικά σημάδια. Μπορεί να εξελίσσεται για χρόνια χωρίς εμφανή συμπτώματα, την ώρα που οι επιπτώσεις του στον οργανισμό αρχίζουν ήδη να συσσωρεύονται. Και όταν τελικά διαγνωστεί, ενδέχεται να έχουν χαθεί πολύτιμες ευκαιρίες για έγκαιρη παρέμβαση.

Αυτή ακριβώς την ανάγκη να μη χαθεί άλλος χρόνος αναδεικνύει το μήνυμα της Διεθνούς Ομοσπονδίας Διαβήτη (International Diabetes Federation – IDF) για την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη, στις 14 Νοεμβρίου 2026.

Η έγκαιρη δράση βρίσκεται στο επίκεντρο της φετινής κινητοποίησης, με τρεις βασικές προτεραιότητες:

την αναγνώριση των συμπτωμάτων και των παραγόντων κινδύνου,
την πρόληψη ή καθυστέρηση της εμφάνισης του διαβήτη τύπου 2 και
την εξασφάλιση ποιοτικής φροντίδας για κάθε άνθρωπο που ζει με τη νόσο.
Στην Ελλάδα, η Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία (ΕΔΕ) συμμετέχει στην προσπάθεια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, υπενθυμίζοντας ότι η αντιμετώπιση του διαβήτη δεν περιορίζεται στη διάγνωση και στη φαρμακευτική θεραπεία. Απαιτεί:

συστηματική παρακολούθηση,
εκπαίδευση,
πρόληψη των επιπλοκών και
ένα σύστημα υγείας ικανό να προσφέρει συνεχή υποστήριξη.



Έως 853 εκατομμύρια άνθρωποι με διαβήτη το 2050

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις δημόσιας

υγείας διεθνώς. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις της Διεθνούς Ομοσπονδίας Διαβήτη (IDF), ο αριθμός των ενηλίκων που ζουν με διαβήτη αναμένεται να φτάσει τα 853 εκατομμύρια έως το 2050.

Πίσω από αυτή την πρόβλεψη βρίσκεται μια πραγματικότητα που αφορά όχι μόνο τους ανθρώπους με τη νόσο και τις οικογένειές τους, αλλά και τη βιωσιμότητα των συστημάτων υγείας.

Ο διαβήτης είναι ένα χρόνιο νόσημα που απαιτεί μακροχρόνια φροντίδα. Όταν δεν αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές στην καρδιά, στα αγγεία, στους νεφρούς, στα μάτια και στο νευρικό σύστημα.

Η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή θεραπευτική αντιμετώπιση μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ή εξέλιξης πολλών από αυτές τις επιπλοκές. Ωστόσο, το πρόβλημα δεν είναι μόνο πόσοι άνθρωποι ζουν με διαβήτη. Είναι και πόσοι δεν γνωρίζουν ότι έχουν τη νόσο.

Η Ελλάδα αντιμέτωπη με μια αυξανόμενη πρόκληση
Στη χώρα μας, ο σακχαρώδης διαβήτης έχει λάβει σημαντικές διαστάσεις. Σύμφωνα με στοιχεία που παραθέτει η Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία, περισσότερο από το 9%-10% του ενήλικου πληθυσμού ζει με διαβήτη, ενώ ένα επιπλέον σημαντικό ποσοστό παρουσιάζει προδιαβήτη.

Ο προδιαβήτης χαρακτηρίζεται από επίπεδα γλυκόζης υψηλότερα από τα φυσιολογικά, χωρίς να πληρούνται ακόμη τα διαγνωστικά κριτήρια του σακχαρώδους διαβήτη. Αποτελεί σημαντικό προειδοποιητικό σημάδι, καθώς συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

Η γήρανση του πληθυσμού, η παχυσαρκία και η συνύπαρξη πολλών χρόνιων νοσημάτων δημιουργούν πρόσθετες ανάγκες για οργανωμένη και εξειδικευμένη φροντίδα.

Η πρόκληση είναι διπλή: αφενός να περιοριστεί ο αριθμός των νέων περιστατικών όπου αυτό είναι εφικτό και αφετέρου να διασφαλιστεί ότι όσοι έχουν ήδη διαγνωστεί θα μπορούν να ζουν με τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια και ποιότητα ζωής.

Γιατί η επιτυχής αντιμετώπιση του διαβήτη δεν αποτυπώνεται μόνο στις τιμές του σακχάρου. Αποτυπώνεται και στην πρόληψη των επιπλοκών, στη διατήρηση της λειτουργικότητας και στην καθημερινότητα του ανθρώπου.

Το μεγάλο πρόβλημα της αδιάγνωστης νόσου

Ένα από τα πιο ανησυχητικά στοιχεία που αναδεικνύει η διεθνής εκστρατεία είναι ότι πάνω από το 40% των ανθρώπων με διαβήτη εκτιμάται ότι παραμένουν αδιάγνωστοι.

Ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να εξελίσσεται αθόρυβα, χωρίς συμπτώματα που να κινητοποιούν τον άνθρωπο να αναζητήσει ιατρική βοήθεια. Γι’ αυτό και η αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου αποκτά ιδιαίτερη σημασία.

Η ηλικία, το αυξημένο σωματικό βάρος, η περιορισμένη σωματική δραστηριότητα, το οικογενειακό ιστορικό, η υπέρταση και το ιστορικό διαβήτη κύησης είναι ορισμένοι από τους παράγοντες που μπορεί να συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

Η αξιολόγηση του ατομικού κινδύνου και ο κατάλληλος προληπτικός έλεγχος μπορούν να οδηγήσουν σε έγκαιρη διάγνωση, πριν εμφανιστούν σοβαρές επιπλοκές.

Υπάρχουν, ωστόσο, και συμπτώματα που δεν πρέπει να αγνοούνται:

η έντονη δίψα,
η συχνουρία,
η ανεξήγητη απώλεια βάρους και
η έντονη κόπωση
απαιτούν ιατρική αξιολόγηση, καθώς μπορεί να συνδέονται με σημαντική υπεργλυκαιμία. Ιδιαίτερα στον διαβήτη τύπου 1, που μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, τα συμπτώματα ενδέχεται να εξελιχθούν γρήγορα και να απαιτούν άμεση αντιμετώπιση.

Πρόληψη: Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να αλλάξει την πορεία της νόσου
Η πρόληψη αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη. Ο διαβήτης τύπου 1 δεν μπορεί σήμερα να προληφθεί με τις συνήθεις αλλαγές στον τρόπο ζωής. Αντίθετα, στον διαβήτη τύπου 2 υπάρχουν παρεμβάσεις που μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισής του ή να καθυστερήσουν την εκδήλωσή του.

Η ισορροπημένη διατροφή, η συστηματική σωματική δραστηριότητα, η διαχείριση του σωματικού βάρους και η αντιμετώπιση άλλων παραγόντων καρδιομεταβολικού κινδύνου αποτελούν βασικά εργαλεία πρόληψης.

Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει επίσης η αναγνώριση του προδιαβήτη και η έγκαιρη παρέμβαση σε ανθρώπους που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο.

Η πρόληψη, ωστόσο, δεν μπορεί να αποτελεί αποκλειστικά ατομική ευθύνη.

Χρειάζονται οργανωμένες πολιτικές δημόσιας υγείας, δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης, καθώς και περιβάλλοντα που διευκολύνουν τις υγιεινές επιλογές στην καθημερινότητα.

Κωνσταντίνος Μακρυλάκης: «Η έγκαιρη διάγνωση αποκτά αξία όταν ακολουθείται από θεραπεία και υποστήριξη»
Τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, αλλά και της συνεχούς και αποτελεσματικής διαβητολογικής φροντίδας, υπογραμμίζει ο πρόεδρος της ΕΔΕ, Κωνσταντίνος Μακρυλάκης, καθηγητής Παθολογίας – Μεταβολικών Νοσημάτων της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, στην Α΄ Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική και το Διαβητολογικό Κέντρο του ΓΝΑ «Λαϊκό», και έως πρόσφατα μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ευρωπαϊκού Τμήματος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Διαβήτη (IDF Europe).

Όπως επισημαίνει: «Το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Διαβήτη "Έγκαιρη δράση κατά του Διαβήτη" αφορά τόσο τους πολίτες όσο και την Πολιτεία. Η έγκαιρη διάγνωση αποκτά ουσιαστική αξία όταν ακολουθείται από κατάλληλη θεραπεία, εκπαίδευση και συνεχή υποστήριξη. Χρειαζόμαστε προσβάσιμες υπηρεσίες, επαρκώς στελεχωμένα Διαβητολογικά Κέντρα και δυνατότητα εκπαίδευσης νέων εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας. Η άρση των εμποδίων στην εξειδίκευση και η ενίσχυση των ομάδων φροντίδας αποτελούν αναγκαίες παρεμβάσεις, ώστε κάθε άνθρωπος με διαβήτη να λαμβάνει εγκαίρως τη φροντίδα που χρειάζεται, ανεξάρτητα από τον τόπο κατοικίας του».

Η τοποθέτηση του προέδρου της ΕΔΕ αναδεικνύει μια κρίσιμη διάσταση της αντιμετώπισης του διαβήτη: η διάγνωση αποτελεί την αφετηρία, όχι το τέλος της προσπάθειας. Η αποτελεσματική φροντίδα προϋποθέτει συνεργασία διαφορετικών επαγγελματιών υγείας, επαρκώς οργανωμένες υπηρεσίες και δυνατότητα συνεχούς παρακολούθησης. Ιδιαίτερα για τους ανθρώπους που ζουν μακριά από μεγάλα αστικά κέντρα, η ισότιμη πρόσβαση σε εξειδικευμένη διαβητολογική φροντίδα αποτελεί σημαντικό ζητούμενο.



Η Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία ενισχύει την ενημέρωση και την αυτοδιαχείριση

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη 2026, η Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία υλοποιεί εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, με στόχο την ενίσχυση της γνώσης γύρω από την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και την αποτελεσματική αντιμετώπιση της νόσου.

Η καμπάνια περιλαμβάνει τη δημοσίευση ενημερωτικού υλικού, όπως θεματικές αφίσες και εγχειρίδιο αυτοενδυνάμωσης ασθενών, στην επίσημη ιστοσελίδα της ΕΔΕ.

Παράλληλα, το υλικό διανέμεται σε συλλόγους ατόμων με διαβήτη, Διαβητολογικά Κέντρα και Ιατρεία της χώρας, δημόσιες δομές υγείας και κάθε ενδιαφερόμενο. Η πρωτοβουλία επιδιώκει να φέρει την έγκυρη επιστημονική ενημέρωση πιο κοντά στους πολίτες, αλλά και να ενισχύσει τον ρόλο των ίδιων των ατόμων με διαβήτη στη διαχείριση της υγείας τους.

Τις δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης της ΕΔΕ, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη 2026, στηρίζουν οι εταιρείες ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ Lilly, Boehringer Ingelheim, PETSIAVAS και RAFARM, συμβάλλοντας στην υλοποίηση της ενημερωτικής εκστρατείας.

Γιατί απέναντι στον διαβήτη, ο χρόνος έχει σημασία. Και η έγκαιρη δράση μπορεί να καθορίσει όχι μόνο την εξέλιξη της νόσου, αλλά και την ποιότητα της ζωής που ακολουθεί.

briefingnews.gr