

# Σακχαρώδης Διαβήτης

Ένας σύγχρονος ύπουλος εχθρός

Φιρούζα Κουρτίδου | Ειδικός Παθολόγος  
Μετεκπαιδευθείσα στο Σακχαρώδη Διαβήτη

# Περιεχόμενα

- Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης
- Στατιστικά στοιχεία
- Τύποι Σακχαρώδη Διαβήτη
- Ποια είναι τα συμπτώματα
- Πότε εμφανίζεται
- Επιπτώσεις σε υγεία & οικονομία
- Πιθανές επιπλοκές
- Πρόληψη
- Θεραπεία
- Χρήσιμες πληροφορίες

## ΣΑΥΤΟΥ ΜΗ ΑΜΕΛΕΙ



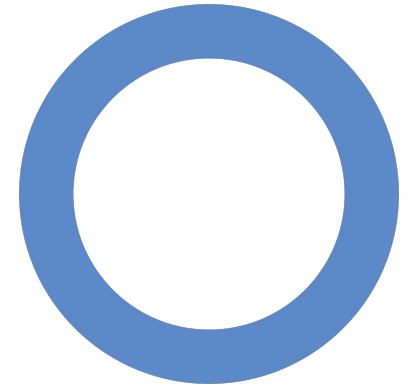
# Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μια μεταβολική διαταραχή που χαρακτηρίζεται είτε από την μειωμένη έκκριση ινσουλίνης είτε από την μη αποτελεσματική δράση της.

Είναι μια σοβαρή και πολύπλοκη κατάσταση που μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα και απαιτεί καθημερινή αυτοεξυπηρέτηση.

Αν εμφανιστούν επιπλοκές, μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο τόσο στην ποιότητα όσο και στο προσδόκιμο ζωής.

Ενώ δεν υπάρχει σήμερα ίαση από τον διαβήτη, κάποιος μπορεί να ζήσει μια ευχάριστη ζωή όταν μάθει έγκαιρα για την κατάσταση που αντιμετωπίζει και πώς να την διαχειριστεί αποτελεσματικά.



# Στατιστικά Στοιχεία

- Ο αριθμός των ατόμων που πάσχουν από Σακχαρώδη Διαβήτη αυξήθηκε από 180 εκατομμύρια το 1980 σε 422 εκατομμύρια το 2014
- Οι ενήλικες διαβητικοί αυξήθηκαν από 4.7% το 1980 σε 8.5% το 2014
- Ο αριθμός των περιστατικών διαβήτη αυξάνεται ταχύτερα σε πληθυσμούς χαμηλών και μεσαίων εισοδημάτων
- Το 2012, περίπου 2 εκατομμύρια θάνατοι οφειλόταν σε υψηλή γλυκόζη αίματος
- Το 2015, πάνω από 1,5 εκατομμύρια θάνατοι προκλήθηκαν άμεσα από διαβήτη
- Σχεδόν οι μισοί από όλους τους θανάτους που οφείλονται σε υψηλή γλυκόζη αίματος εμφανίζονται πριν από την ηλικία των 70 ετών
- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προβλέπει ότι ο διαβήτης θα είναι η έβδομη κύρια αιτία θανάτου το 2030





# Οι 4 βασικοί τύποι διαβήτη...

## Διαβήτης Τύπου 2

- Είναι ο πιο συνηθισμένος
- Εμφανίζεται κυρίως στους ενήλικες
- Το σώμα δεν αντιδρά στην ινσουλίνη
- Τα ποσοστά του αυξάνονται λόγω της κακής διατροφής, ελλιπούς άσκησης και παχυσαρκίας
- Εάν κάποιος είναι πάνω από 45 θα πρέπει να κάνει εξετάσεις
- Ανεβάζει το κίνδυνο για προβλήματα στα μάτια
- Τα καρδιακά προβλήματα είναι σίγουρα ένας άλλος λόγος ανησυχίας
- Είναι η κύρια αιτία νεφρικής ανεπάρκειας
- Η αντιμετώπιση του απαιτεί ομαδική συνεργασία (εξειδικευμένος γιατρός, οικογένεια, φίλοι)



# Οι 4 βασικοί τύποι διαβήτη...

## Διαβήτης Κύησης

- Επηρεάζει περίπου το 9% των εγκύων
- Ο κίνδυνος εμφάνισης αυξάνεται σε:
  - Παχύσαρκα άτομα
  - Ηλικίας άνω των 35
  - Ιστορικό προηγούμενης κύησης με διαβήτη
  - Άτομα με μεταβολικό σύνδρομο
  - Ιστορικό κύησης με μακρόσωμο νεογνό
  - Ιστορικό ανεξήγητου εμβρυϊκού θανάτου
  - Όσους έχουν συγγενείς πρώτου βαθμού με σακχαρώδη διαβήτη
- Παρουσιάζει αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακή νόσο



# Οι 4 βασικοί τύποι διαβήτη...

## Προδιαβήτης

- Πάνω από 422 εκατομμύρια άνθρωποι υποφέρουν από διαβήτη
- Σχεδόν όλα τα άτομα με διαβήτη τύπου 2, είχαν προδιαβήτη
- Οι τιμές γλυκόζης αίματος είναι άνω του μέσου όρου αλλά όχι αρκετά υψηλές
- Επιφέρει μακροπρόθεσμες βλάβες στο σώμα
- Οφείλεται στην κακή διατροφή και την ανεπαρκή άσκηση



**Άλλοι τύποι διαβήτη** αντιπροσωπεύουν το 1% έως 5% όλων των διαγνωσμένων περιπτώσεων και προκύπτουν από:

- γενετικές καταστάσεις
- χειρουργικές επεμβάσεις
- φάρμακα
- λοιμώξεις και άλλες ασθένειες





# Συμπτώματα

Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εξέτασης του σακχάρου στο αίμα. Κάποια από τα συμπτώματα που πρέπει να μας αφυπνίσουν είναι:

- Πολυουρία
- Πολυδιψία
- Κόπωση
- Πείνα
- Αργή επούλωση πληγών
- Λοιμώξεις
- Σκουρόχρωση δέρματος
- Θολή όραση
- Μείωση βάρους



# Πότε εμφανίζεται

Δεν υπάρχει μόνο μια αιτία αλλά πολλοί γνωστοί λόγοι εμφάνισης του διαβήτη. Κάποιους μπορούμε να τους αποφύγουμε και κάποιους άλλους όχι:

## Παράγοντες κινδύνου που ΔΕΝ αποφεύγονται

- Οικογενειακό ιστορικό
- Ηλικία
- Εθνότητα
- Διαβήτη κήσης
- Ιστορικό κήσης με μακρόσωμο νεογνό
- Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών

## Παράγοντες κινδύνου που αποφεύγονται

- Κακή διατροφή
- Έλλειψη σωματικής δραστηριότητας
- Παχυσαρκία
- Αρτηριακή υπέρταση
- Κάπνισμα
- Αυξημένη χοληστερίνη

“Κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν”  
Ιπποκράτης



# Επιπτώσεις στην υγεία & οικονομία

Εάν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα ο διαβήτης έχει σημαντικές επιπτώσεις τόσο στην υγεία όσο και στην οικονομία.

## Επιπτώσεις στην υγεία

- 2-3 φορές αυξημένη θνησιμότητα
- Κλιμακούμενη νοσηρότητα
  - καρδιακά επεισόδια
  - λοιμώξεις
- Υψηλότερα ποσοστά αναπηρίας
  - ακρωτηριασμοί
  - απώλεια όρασης
  - εγκεφαλικά

## Επιπτώσεις στην οικονομία

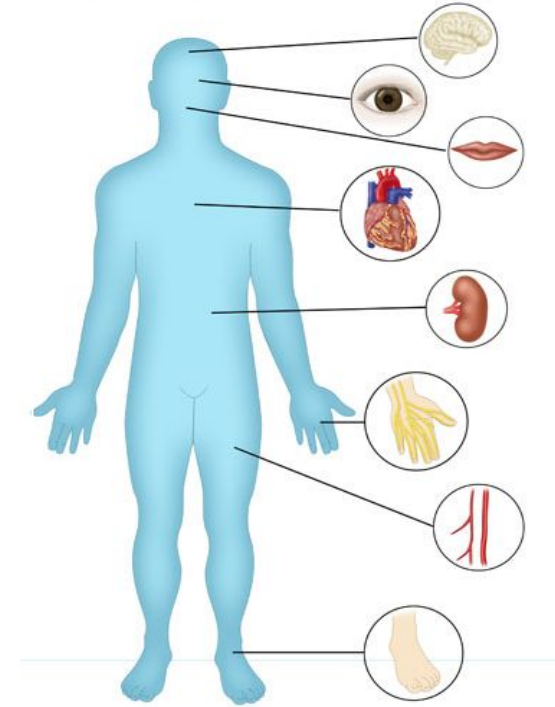
- Άνω του €1 τρις κόστος παγκοσμίως
- Η φαρμακευτική δαπάνη ενός διαβητικού ασθενή διπλασιάζεται
- 11,6% των συνολικών δαπανών υγειονομικής περίθαλψης παγκοσμίως το 2010



# Πιθανές επιπλοκές

Μακροπρόθεσμα, ο διαβήτης μπορεί να βλάψει την καρδιά, τα αιμοφόρα αγγεία, τα μάτια, τα νεφρά και τα νεύρα.

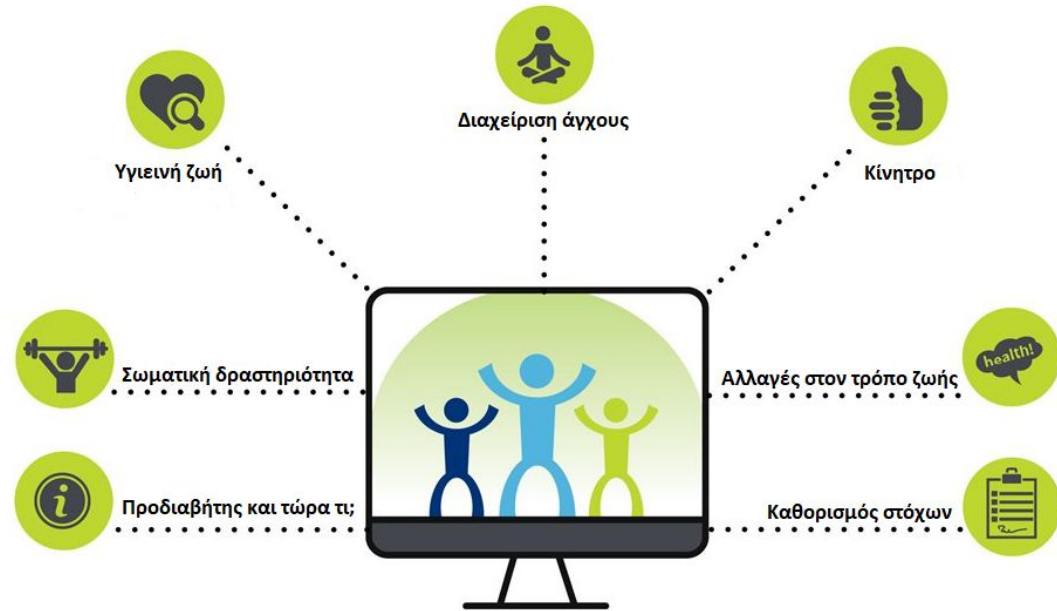
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Κατάθλιψη
- Άνοια (Alzheimers)
- Αμφιβληστροειδοπάθεια (πρώτη αιτία τύφλωσης)
- Υπογλυκαιμία - Υπεργλυκαιμία
- Αγγειοπάθεια
  - έμφραγμα μυοκαρδίου
  - ακρωτηριασμοί
- Νεφροπάθεια (πρώτη αιτία νεφρικής ανεπάρκειας)
- Νευροπάθεια



# Πρόληψη

Οι απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής έχει αποδειχθεί ότι φέρνουν αποτελέσματα για την πρόληψη ή την καθυστέρηση εμφάνισης του διαβήτη.

- Επίτευξη και διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους
- Σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης
- Υιοθέτηση υγιεινής διατροφής. Αποφύγετε:
  - σάκχαρα
  - κορεσμένα λίπη
- Απαγορεύεται το κάπνισμα. Το κάπνισμα αυξάνει:
  - τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη
  - τις καρδιαγγειακές παθήσεις



Πολλοί άνθρωποι με διαβήτη έχουν μακροζωία και καλή υγεία. Ζητήσετε την βοήθεια ενός επαγγελματία υγείας εξειδικευμένου στο διαβήτη. Θυμηθείτε ότι η οικογένεια και οι φίλοι σας είναι εξίσου σπουδαία μέλη της ομάδας αντιμετώπισης του διαβήτη.

## Αντιμετώπιση του Διαβήτη



- **Επιλογή φαγητού.** Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη διατροφή για όλες τις περιπτώσεις.
- **Σωματική άσκηση.** Οποιοσδήποτε τύπος σωματικής άσκησης συνεισφέρει στην μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.
- **Έλεγχος βάρους.** Η απώλεια περιττών κιλών μπορεί να βελτιώσει τη γλυκόζη στο αίμα, την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερίνη.
- **Φαρμακευτική αγωγή.** Κάποιοι άνθρωποι με διαβήτη τύπου 2 λαμβάνουν μόνο χάπια, άλλοι πάλι χάπια και ινσουλίνη ή μόνο ινσουλίνη.

## Έλεγχος γλυκόζης αίματος

Θα πρέπει να μετράτε την γλυκόζη του αίματος με έναν μετρητή σακχάρου στο σπίτι. Πριν αποκτήσετε διαβήτη, ανεξάρτητα από το τι τρώγατε ή πόσο δραστήριο ήσασταν, η γλυκόζη στο αίμα σας παρέμενε σε κανονικά επίπεδα.

**Ελέγχοντας την γλυκόζη στο αίμα σας θα μάθετε πως τα τρόφιμα, οι δραστηριότητες και η φαρμακευτική αγωγή επηρεάζουν τα επίπεδα της.**



Καταγράψτε την ημερομηνία, ώρα και τις τιμές της γλυκόζης σε ένα ημερολόγιο και μοιραστείτε το με την ομάδα αντιμετώπισης του διαβήτη σας. Με αυτό τρόπο θα μπορέσετε να πάρετε τις σωστές αποφάσεις αναφορικά με το φαγητό, τις δραστηριότητες και τη φαρμακευτική σας αγωγή.



# Φιρούζα Κουρτίδου

## Ειδικός Παθολόγος

### Παθολογικά Ιατρεία

**Ιατρείο Άλιμος**  
Θεομήτορος 42 (3ος όροφος)  
Τ.Κ. 17456, Άλιμος  
Τ. 210 99 20 240

**Ιατρείο Σεπόλια**  
Σεπολίων 74 (1ος όροφος)  
Τ.Κ. 10443, Αθήνα  
Τ. 210 51 46 848

Είμαστε εδώ για εσάς!