

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη

14 Νοεμβρίου 2014



Πανεπιστήμιο Κύπρου
Υπηρεσία Ανθρώπινου
Δυναμικού

Τομέας Ασφάλειας και Υγείας

Γραφείο Ασφάλειας,
Υγείας & Περιβάλλοντος

Διαβήτης: Ας προστατεύσουμε το μέλλον μας

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη 2014, σηματοδοτεί την έναρξη του πρώτου έτους της τριετούς εκστρατείας 2014-2016 "Υγιεινός Τρόπος Ζωής και Διαβήτη".

Σύμφωνα με τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη, 382 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από την ασθένεια παγκοσμίως και άλλα 316 εκατομμύρια βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν διαβήτη τύπου II. Το 2035 αναμένεται οι πάσχοντες να αυξηθούν σε 592 εκατομμύρια, αριθμός που αντιστοιχεί ένας τους δέκα.

Στην Κύπρο, το 2013 διαγνώστηκαν 85.720 περιπτώσεις και 491 άτομα είχαν ως κύρια αιτία θανάτου το διαβήτη. Συνολικά, ποσοστό 10,24% του πληθυσμού πάσχει από την ασθένεια.

Η φατινή εκστρατεία δίνει ιδιαίτερη σημασία στην υγιεινή διατροφή, τόσο για την πρόληψη του διαβήτη τύπου II, όσο και για την αποτελεσματική διαχείριση του και την αποφυγή επιπλοκών. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στα οφέλη ενός υγιεινού πρωινού, το οποίο μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να διατηρήσουν το βάρος τους και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σταθερά.

Τα 3 βασικά μηνύματα της εκστρατείας

- 1 Κάνε το υγιεινό φαγητό την εύκολη επιλογή
- 2 Υγιεινή Διατροφή: Κάνε τη σωστή επιλογή
- 3 Η υγιεινή διατροφή ξεκινά με πρωινό

Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης;

Ο **διαβήτης** είναι μια χρόνια μεταβολική νόσος, στην οποία το πάγκρεας δεν παράγει επαρκή ποσότητα ινσουλίνης ή ο οργανισμός αδυνατεί να τη χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά. Η **ινσουλίνη** είναι μια ορμόνη, η οποία ρυθμίζει τα επίπεδα του σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα και συνεπώς η έλλειψή της ή η ανεπαρκής απορρόφησή της από τα κύτταρα του οργανισμού, προκαλεί την αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία). Η παρατεταμένη υπεργλυκαιμία είναι δυνατόν να προκαλέσει σοβαρές βλάβες σε νεύρα και αγγεία του οργανισμού.

Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι διαβήτη

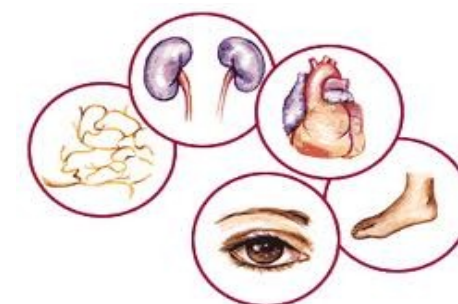
Διαβήτης τύπου I: Στα άτομα με διαβήτη τύπου I, το πάγκρεας παράγει μικρές ποσότητες ινσουλίνης και είναι απόλυτη ανάγκη η ενέσιμη χορήγηση ινσουλίνης. Είναι ο πιο κοινός τύπος διαβήτη για παιδιά και νεαρά άτομα.

Διαβήτης τύπου II: Στα άτομα με διαβήτη τύπου II, δε γίνεται αποτελεσματική χρησιμοποίηση της ινσουλίνης. Μπορούν να ρυθμίσουν το διαβήτη με υγιεινό τρόπο ζωής (σωστή διατροφή, σωματική άσκηση) ή χρησιμοποιώντας φάρμακα και σε ορισμένες περιπτώσεις και ινσουλίνη.

Συμπτώματα του διαβήτη

Σε όλες τις περιπτώσεις τα συμπτώματα είναι κοινά, αλλά είναι δυνατόν να διαφέρουν στην έντασή τους. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες τα συμπτώματα απουσιάζουν ή είναι πολύ ήπια. Αυτός είναι και ο λόγος που το 50% των ατόμων με διαβήτη δεν το γνωρίζουν.

- πολουρία (αυξημένη διούρηση)
- πολυδιψία (έντονο αίσθημα δίψας)
- αίσθημα πείνας
- απώλεια βάρους
- διαταραχές όρασης
- αίσθημα κόπωσης
- συχνές λοιμώξεις



Οι βλάβες που μπορεί να προκληθούν στον οργανισμό από το διαβήτη σε βάθος χρόνου, επηρεάζουν τα **αγγεία, τα νεύρα, τα μάτια, το δέρμα και τα νεφρά**. Οι επιπλοκές του διαβήτη περιλαμβάνουν νοσογόνες καταστάσεις, όπως ισχαιμική καρδιοπάθεια, αμφιβληστροειδοπάθεια, νεφροπάθεια, νευροπάθεια, περιφερική αγγειοπάθεια (διαβητικά έλκη), περιοδοντική νόσο ή ακόμη και σεξουαλική δυσλειτουργία.

Οξείες και απειλητικές καταστάσεις στις οποίες απαιτείται άμεση ιατρική αντιμετώπιση είναι η διαβητική κετοξέωση και η σοβαρή υπογλυκαιμία.

Πρόληψη

Η πρόληψη και ο έλεγχος του διαβήτη, είναι πολύ σημαντικά, δεδομένης της έκτασης των επιπτώσεων της νόσου, σε οικονομικό, κοινωνικό και σε ατομικό επίπεδο.

Απλά μέτρα αλλαγής τρόπου ζωής, μπορούν να μειώσουν τους κινδύνους ανάπτυξης διαβήτη τύπου II μέχρι και 60%.

Αυτά περιλαμβάνουν:

- Αύξηση σωματικής άσκησης
- Υγιεινή διατροφή
- Διατήρηση του ιδανικού βάρους
- Αποφυγή του καπνίσματος

