



Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι νόσος που χαρακτηρίζεται από αύξηση του σακχάρου αίματος. Χαρακτηρίζεται «ύπουλη», γιατί δεν έχει συμπτώματα. Όμως, η χρόνια υπεργλυκαιμία οδηγεί μετά από μερικά χρόνια σε βαρύτερες επιπλοκές. Υπολογίζεται ότι κάθε επτά δευτερόλεπτα ένας διαβητικός χάνει τη ζωή του από τις επιπλοκές του διαβήτη. Η δραματική αύξηση των κρουσμάτων ανάγκασε τον ΟΗΕ να συγκαλέσει έκτακτη σύσκεψη για την αντιμετώπιση του φαινομένου.

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι διαβήτη, ο τύπος 1 και 2. **Ο τύπος 1** εμφανίζεται στην παιδική ηλικία και λέγεται νεανικός διαβήτης. Το 5% των διαβητικών είναι τύπου 1. Δυστυχώς, δεν μπορούμε να αποτρέψουμε την εμφάνισή του. Στον νεανικό διαβήτη το σάκχαρο ρυθμίζεται μόνο με τη χορήγηση ινσουλίνης 4-5 φορές ημερησίως.

Ο τύπος 2 αφορά το 95% των διαβητικών. Οφείλεται στην υιοθέτηση του δυτικού τρόπου ζωής που χαρακτηρίζεται από διατροφή πλούσια σε λιπαρά και έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Το 60% των κρουσμάτων διαβήτη θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί αν τρώγαμε λιγότερο και περπατάγαμε περισσότερο. Σημειώνεται ότι το περπάτημα για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη κατά 40 %!! Είναι γεγονός ότι ο διαβήτης στην εποχή μας οφείλεται στην ακινησία, την κακοφαγία και την πολυφαγία. Στη χώρα μας πάσχουν από διαβήτη ένας στους δέκα Έλληνες. Όμως οι μισοί από αυτούς δεν γνωρίζουν ότι έχουν αυξημένο σάκχαρο γιατί δεν πήγαν να κάνουν μια απλή εξέταση αίματος. Το αποτέλεσμα, είναι ο διαβητικός μετά από μερικά χρόνια με αρρυθμιστό σάκχαρο να παθαίνει έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Επίσης ο αρρυθμιστός διαβήτης είναι η πρώτη αιτία τύφλωσης, η πρώτη αιτία που οδηγεί σε ακρωτηριασμό των ποδιών και η πρώτη αιτία που οδηγεί σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου και αιμοκάθαρση. Και όλα αυτά τα προβλήματα θα είχαν προληφθεί αν προσέχαμε τη διατροφή μας, διατηρούσαμε φυσιολογικό σωματικό βάρος και αν προσέχαμε το σάκχαρο μας. Επίσης, στην Ελλάδα γίνονται κάθε χρόνο 3.500 ακρωτηριασμοί ποδιών λόγω βλαβών στα νεύρα και στις αρτηρίες από το σάκχαρο. Οι 3.000 από αυτούς θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί αν γίνονταν έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση των αρχικών ήπιων βλαβών στο πόδι του διαβητικού. (περισσότερα στο www.emedip.gr).

Η πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη και των επιπλοκών του.

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

Το χειρότερο είναι ότι τα κρούσματα του διαβήτη τύπου 2 καταγράφονται πλέον και στα Ελληνόπουλα τα οποία καταστρέφουν την υγεία τους λόγω της παχυσαρκίας. Τα Ελληνόπουλα είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη. Καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε λίπος και αλάτι, δεν αθλούνται και ξοδεύουν πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση και το κομπιούτερ. Είναι ανάγκη οι γονείς και η πολιτεία να πάρουν μέτρα αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας.

Όλοι μας πρέπει να ελέγχουμε το σάκχαρο, την πίεση, την χοληστερίνη και να αποφεύγουμε το κάπνισμα για να έχουμε μια γερή καρδιά. Ο διαβητικός επιπλέον πρέπει να παρακολουθείται συστηματικά και σχολαστικά από τον οικογενειακό του γιατρό και να ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου του. Επίσης να εκπαιδεύεται από τον γιατρό του να διατηρεί τα πόδια του σε καλή κατάσταση. Να εξετάζετε από Καρδιολόγο και Οφθαλμίατρο τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Η διατροφή του διαβητικού ακολουθεί τους κανόνες της Ελληνικής Μεσογειακής διατροφής. Όλες οι υγιεινές τροφές πρέπει να καταναλώνονται (φρούτα, λαχανικά, ψωμί, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, όσπρια, ψάρι, κοτόπουλο, λίγο κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά). Είναι γεγονός ότι η διαίτα του διαβητικού είναι η υγιεινή διατροφή του μη διαβητικού. Για να προλάβουμε αλλά και να αντιμετωπίσουμε το διαβήτη πρέπει να τρώμε απ' όλες τις υγιεινές τροφές συχνά και από λίγο και βέβαια να περπατάμε καθημερινά.

Το μέλλον στην φαρμακευτική αντιμετώπιση του διαβήτη προμηνύεται λαμπρό. Όμως η απώλεια βάρους είναι το καλύτερο φάρμακο για τον διαβήτη. Καθυστερεί την εξέλιξη της νόσου και μειώνει την ανάγκη για μεγάλες δόσεις φαρμάκων. Αντίθετα η αύξηση του βάρους επιδεινώνει τα σάκχαρα και αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών.