



# world diabetes day

14 November

Η 14η Νοεμβρίου έχει οριστεί ως η Παγκόσμια ημέρα Διαβήτη με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού για την πρόληψη του διαβήτη και των επιπλοκών του.

Το όνομα «διαβήτης» δεν έχει σχέση με το γεωμετρικό όργανο. Ο Έλληνας γιατρός Αρεταίος ο Καπαδόκης περιέγραψε με τον όρο «διαβαίνω» το χαρακτηριστικό σύμπτωμα του διαβητικού, την πολυουρία. Ο άρρωστος πίνει ακατάπαυστα νερό το οποίο διαβαίνει μέσα από τον οργανισμό και αποβάλλεται μέσω της αυξημένης διούρησης .

Ο σακχαρώδης διαβήτης χαρακτηρίζεται από αύξηση του σακχάρου αίματος λόγω μειωμένης έκκρισης ινσουλίνης και αδυναμίας του οργανισμού να την χρησιμοποιήσει σωστά. Οι κύριοι τύποι σακχαρώδη διαβήτη είναι ο τύπος 1 και ο τύπος 2. Ο τύπος 1 δεν μπορεί να προληφθεί σε αντίθεση με τον τύπο 2 ο οποίος σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να αναχαιτισθεί με την απώλεια βάρους και την υγιεινή διατροφή. Δικαίως η νόσος χαρακτηρίζεται «σιωπηλός δολοφόνος» γιατί για πολλά χρόνια δρα χωρίς να εκδηλώνει συμπτώματα.

Το τελικό αποτέλεσμα τού μακροχρόνια αρρυθμίστου διαβήτη είναι η καταστροφή των αρτηριών του σώματος. Όλη η προσπάθεια του ασθενούς, του γιατρού και του συστήματος υγείας πρέπει να κατευθύνεται στην πρόληψη των επιπλοκών της νόσου. Να μην παρουσιάσει δηλαδή ο ασθενής έμφραγμα, εγκεφαλικό επεισόδιο, νεφρική ανεπάρκεια, απώλεια της όρασης και ακρωτηριασμό του ποδιού.

Έχει αποδειχτεί ότι 30 λεπτά περπάτημα ημερησίως μειώνουν κατά 40% τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 και βελτιώνουν σημαντικά το σάκχαρο του αίματος. Επίσης

ωφελεί πολύ η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών με την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Ταυτόχρονα, η αποφυγή βιομηχανοποιημένων τροφών που περιέχουν τεράστιες ποσότητες αλατιού, ζάχαρης και trans λιπαρών προλαμβάνει τον διαβήτη και ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου. Στην Ελλάδα υπάρχουν 1.200.000 διαβητικοί από τους οποίους οι μισοί περίπου δεν γνωρίζουν ότι έχουν τη νόσο γιατί δεν μέτρησαν το σάκχαρο τους με μια απλή εξέταση αίματος! Ας μην αμελούμε λοιπόν τις προληπτικές εξετάσεις αίματος που μας συστήνει ο οικογενειακός μας γιατρός.

Ενώ λοιπόν ο κυριότερος πυλώνας της αντιμετώπισης του διαβήτη είναι η απώλεια βάρους, η φαρμακευτική αγωγή αποτελεί τον έτερο πυλώνα. Χρησιμοποιούμε πλέον πολύ αποτελεσματικά φάρμακα παλαιότερα και νεότερα, δισκία ή ενέσιμες θεραπείες. Η πρόοδος της φαρμακευτικής βιομηχανίας στον τομέα αυτό είναι αξιοθαύμαστη. Για την καλή ρύθμιση όμως των διαβητικών ασθενών και την αποφυγή παρενεργειών και υπογλυκαιμιών ο οικογενειακός γιατρός προσεγγίζει τον κάθε ασθενή εξατομικευμένα και του χορηγεί την κατάλληλη θεραπεία είτε πρόκειται για χάπια, είτε για ανάλογα ινσουλίνης είτε για μιμητικά ινκρετίνης.

Για να είμαστε υγιείς πρέπει να περπατάμε περισσότερο και να τρώμε λιγότερο. Έτσι, ανάλαφροι και δυνατοί θα χαιρόμαστε την υγεία μας, όχι με γλυκά αλλά με γλυκιά καρδιά.