



Ο συνδυασμός σωστών διατροφικών συνηθειών και καθημερινής 30λεπτης σωματικής άσκησης μπορεί να μειώσει κατά 45-50% την προδιάθεση για σακχαρώδη διαβήτη, ο οποίος εξελίσσεται σε επιδημία του 21ου αιώνα.

Περισσότερα από 350 εκατομμύρια άτομα σε όλο τον κόσμο πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη ενώ στη χώρα μας ο αριθμός των διαβητικών ξεπερνά τις 800.000. Σύμφωνα με στοιχεία της Διεθνούς Ομοσπονδίας για τον Σακχαρώδη Διαβήτη, ο αριθμός των διαβητικών την επόμενη εικοσαετία θα φτάσει στα 500 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο.

Ο μεγάλος αριθμός διαβητικών στην Ελλάδα αποδίδεται στα υψηλά ποσοστά της παχυσαρκίας και ιδίως της παιδικής παχυσαρκίας. Δυνητικά τα παχύσαρκα παιδιά θα είναι διαβητικοί ενήλικες, επισήμανε ο πρόεδρος της Διαβητολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος (ΔΕΒΕ) Κυριάκος Καζάκος κατά τη διάρκεια συνέντευξης τύπου με αφορμή την αυριανή Παγκόσμια Ημέρα Σακχαρώδους Διαβήτη και τη διοργάνωση του 26ου ετήσιου συνεδρίου της ΔΕΒΕ, που θα πραγματοποιηθεί 15-17 Νοεμβρίου στη Θεσσαλονίκη.

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 εμφανίζεται συνήθως στους ενήλικες χωρίς κανένα σύμπτωμα και μπορεί να διαγνωστεί από μια τυχαία εξέταση αίματος . Μάλιστα σε έναν σημαντικό αριθμό νεοδιαγνωσθέντων διαπιστώνονται κατά τη διάγνωση και σοβαρές επιπλοκές.

Αυτό δείχνει τον σημαντικό ρόλο του προληπτικού ελέγχου, ο οποίος πρέπει να συστήνεται σε όλα τα παχύσαρκα άτομα, στα άτομα με υπέρταση και διαταραχές των λιπιδίων καθώς επίσης και σε όσους έχουν οικογενειακό ιστορικό σακχαρώδους διαβήτη και ηλικία μεγαλύτερη των 40 ετών.

Τα τελευταία χρόνια ο διαβήτης τύπου 2 προσβάλλει και άτομα μικρότερης ηλικίας ακόμη και παιδιά. Όταν υπάρχουν συμπτώματα αυτά μπορεί να είναι συχνουρία, πολυουρία, πολυφαγία, πολυδιψία, απώλεια βάρους, θολή όραση και συχνές λοιμώξεις.

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί την πρώτη κατά σειρά αιτία τύφλωσης, τελικού σταδίου νεφρικής ανεπάρκειας και μη τραυματικού ακρωτηριασμού των κάτω άκρων ενώ ο κίνδυνος εμφράγματος του μυοκαρδίου και εγκεφαλικού επεισοδίου στους διαβητικούς είναι πολλαπλάσιος σε σχέση με τα άτομα που δεν έχουν διαβήτη.

Συχνά τα άτομα με διαβήτη παθαίνουν έμφραγμα του μυοκαρδίου χωρίς να έχουν κανένα σύμπτωμα και χωρίς κανένα πόνο στο θώρακα λόγω μιας νευροπάθειας που τους συνοδεύει, επισήμανε ο κ. Καζάκος.

Να σημειωθεί ότι αύριο, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Σακχαρώδους Διαβήτη, από τις 11.00 έως τις 14.30 θα πραγματοποιούνται δωρεάν μετρήσεις σακχάρου και ενημέρωση για τον σακχαρώδη διαβήτη στην Πλατεία Αριστοτέλους, ενώ μετά τις 12.00 περίπου 200 άτομα θα σχηματίζουν μια ανθρώπινη αλυσίδα μπλε χρώματος, το οποίο είναι το επίσημο χρώμα της πάθησης. Εξάλλου στις 18 Νοεμβρίου θα πραγματοποιηθεί στο ξενοδοχείο Grand Palace ημερίδα για το κοινό με θέμα «Νεότερα δεδομένα στο σακχαρώδη διαβήτη».

ΑΠΕ-ΜΠΕ