



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την
Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (14 Νοεμβρίου 2013)**

Φετινό Θέμα: Διαβήτης -Ας προστατεύσουμε το μέλλον μας

Η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη 2013 αποτελεί την πέμπτη και τελευταία χρονιά της καμπάνιας «Εκπαίδευση και πρόληψη του διαβήτη» από το 2009-2013.

Ο διαβήτης είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις υγείας του 21^{ου} αιώνα. Ο διαβήτης είναι μία μεταβολική ασθένεια που προσβάλλει όλα τα συστήματα του ανθρώπινου σώματος και έχει ως κύριο χαρακτηριστικό την αύξηση του σακχάρου στο αίμα.

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι διαβήτη: Ο τύπος 1 παρουσιάζεται σε νεαρότερη ηλικία γι αυτό και ονομάζεται νεανικός τύπος και οφείλεται σε έλλειψη ινσουλίνης.(10-15% των ατόμων με διαβήτη)

Ο τύπος 2 εμφανίζεται συνήθως σε μεγαλύτερη ηλικία και ονομάζεται διαβήτης ενηλίκων. Σε αυτόν τον τύπο διαβήτη, λόγω διαφόρων παραγόντων, τα κύτταρα δεν ανταποκρίνονται πλέον στην Ινσουλίνη(90% των ατόμων με διαβήτη)

Δεδομένα για τον διαβήτη

Από ΣΔ πεθαίνει κάθε 7 δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος στον πλανήτη (από στατιστικές του 2012, πηγή :IDF). Επίσης ο Διαβήτης συγκαταλέγεται στις 10 κύριες ασθένειες που οδηγούν σε αναπηρίες μεταξύ των ενηλίκων (τύφλωση, ακρωτηριασμός). Σε ολόκληρο τον κόσμο ξοδεύτηκαν 471 δισεκατομμύρια δολάρια το 2012 για την αντιμετώπιση του ΣΔ.

Πολλές φορές ο διαβήτης μένει αδιάγνωστος και διαγιγνώσκεται αργά αφού έχουν ήδη γίνει εμφανείς οι επιπλοκές της Ασθένειας. (187 εκατομμύρια άνθρωποι μεταξύ 20-79 ετών ζουν με την ασθένεια χωρίς να το γνωρίζουν,2012, πηγή :IDF).

Ο ΣΔ τύπου 2, μπορεί να προληφθεί με ένα υγιεινότερο τρόπο ζωής , που περιλαμβάνει σωστή διατροφή, τακτική άσκηση και αποφυγή επιβαρυντικών συμπεριφορικών παραγόντων, όπως κάπνισμα και αλκοόλ. Ένας από τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία του ΣΔ τύπου 2 είναι η παχυσαρκία.

371 εκατομμύρια άτομα πάσχουν από διαβήτη και άλλα 280 εκατομμύρια βρίσκονται σε κίνδυνο να αναπτύξουν την ασθένεια. 552 εκατομμύρια άτομα αναμένεται να νοσήσουν από διαβήτη μέχρι το 2030.

Στην Κύπρο από έρευνα που έγινε το 2004, διαφάνηκε ότι τα άτομα που έχουν ΣΔ είναι περίπου 70.000-80.00, δηλαδή περίπου 10,3%. Το 33% των ατόμων με διαβήτη δεν το γνωρίζει και η διάγνωση του γίνεται μετά από 4-7 χρόνια από την έναρξη της ασθένειας.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydiadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Το σλόγκαν της φετινής καμπάνιας είναι **Διαβήτης : Ας προστατεύσουμε το μέλλον μας.**

Υπάρχουν 4 μηνύματα-κλειδιά της φετινής καμπάνιας :

- 1. Οι πιο πολυπληθείς χώρες : 1. Κίνα, 2. Ινδία, 3. Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, 4. Βραζιλία**
- 2. 1 στα 2 άτομα με διαβήτη δεν γνωρίζει ότι έχει διαβήτη, εσύ είσαι σε κίνδυνο;**
- 3. Γνωρίστε τις επιπλοκές του διαβήτη**
- 4. Διαβήτης : μην κάνετε διακρίσεις**

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, 371 εκατομμύρια άτομα πάσχουν από διαβήτη παγκοσμίως. Αν ο διαβήτης ήταν χώρα τότε θα ήταν η τρίτη πιο πολυπληθής χώρα μετά από την Κίνα και την Ινδία!

Παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη διαβήτη

Εφόσον είναι μια τόσο διαδεδομένη ασθένεια η πρόληψη του διαβήτη είναι σημαντική.

Οι παράγοντες κινδύνου για διαβήτη τύπου 1 ακόμη υπό έρευνα. Ωστόσο, έχοντας ένα μέλος της οικογένειας με διαβήτη τύπου 1 αυξάνει ελαφρώς τον κίνδυνο ανάπτυξης της νόσου. Περιβαλλοντικοί παράγοντες και η έκθεση σε ορισμένες ιογενείς λοιμώξεις έχουν επίσης συνδεθεί με τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 1.

Αρκετοί παράγοντες κινδύνου έχουν συσχετιστεί με διαβήτη τύπου 2 και περιλαμβάνουν:

- Οικογενειακό ιστορικό διαβήτη
- Αυξημένο βάρος
- Ανθυγιεινή διατροφή
- Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητα
- Αυξημένη ηλικία
- Αυξημένη αρτηριακή πίεση
- Εθνικότητα
- Διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη*
- Ιστορικό του διαβήτη κύησης
- Η κακή διατροφή κατά την εγκυμοσύνη

*Διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη (IGT) είναι μια κατηγορία υψηλότερη από το κανονικό της γλυκόζης στο αίμα , αλλά κάτω από το κατώτατο όριο για τη διάγνωση του διαβήτη.

Οι έγκυες γυναίκες που είναι υπέρβαρες , έχουν διαγνωστεί με διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη (IGT) , ή έχουν οικογενειακό ιστορικό σακχαρώδη διαβήτη είναι σε αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης σακχαρώδη διαβήτη κύησης.

Γνωρίστε τις επιπλοκές του διαβήτη

Η σωστή φροντίδα του διαβήτη θα οδηγήσει σε πρόληψη των επιπλοκών του.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Οι άνθρωποι με διαβήτη έχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν μια σειρά από σοβαρά προβλήματα υγείας. Τα σταθερά υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές ασθένειες που επηρεάζουν τα αγγεία της καρδιάς και του αίματος, τα μάτια, τα νεφρά και τα νεύρα. Επιπλέον, τα άτομα με διαβήτη έχουν υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης λοιμώξεων. Σε όλες σχεδόν τις χώρες υψηλού εισοδήματος, ο διαβήτης είναι η κύρια αιτία της καρδιαγγειακής νόσου, της τύφλωσης, της νεφρικής ανεπάρκειας, και του ακρωτηριασμού των κάτω άκρων.

Η διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος, της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερόλης κοντά στα φυσιολογικά όρια μπορεί να βοηθήσει στην καθυστέρηση ή την πρόληψη των επιπλοκών του διαβήτη. Συνεπώς, τα άτομα με διαβήτη χρειάζονται τακτική παρακολούθηση.

Καρδιαγγειακή νόσος : επηρεάζει τα αγγεία της καρδιάς και του αίματος και μπορεί να προκαλέσει θανατηφόρες επιπλοκές, όπως στεφανιαία νόσο (που οδηγεί σε καρδιακή προσβολή) και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Η καρδιαγγειακή νόσος είναι η πιο κοινή αιτία θανάτου σε ανθρώπους με διαβήτη. Υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλή χοληστερόλη, υψηλή γλυκόζη του αίματος και άλλοι παράγοντες κινδύνου συμβάλλουν στην αύξηση του κινδύνου καρδιαγγειακών επιπλοκών.

Νόσο των νεφρών (διαβητική νεφροπάθεια) : προκαλείται από βλάβη σε μικρά αιμοφόρα αγγεία στους νεφρούς που οδηγούν σε διαταραχή της λειτουργίας των νεφρών. Η νεφρική νόσος είναι πιο συχνή σε άτομα με διαβήτη σε σχέση με άτομα χωρίς διαβήτη. Η διατήρηση σχεδόν σε φυσιολογικά επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και της αρτηριακής πίεσης μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο της νόσου των νεφρών.

Νευροπάθεια (διαβητική νευροπάθεια) : ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα νεύρα σε όλο το σώμα όταν η γλυκόζη του αίματος και την πίεση του αίματος είναι υπερβολικά υψηλά. Μεταξύ των πιο συχνών περιοχών που επηρεάζονται είναι τα άκρα, κυρίως στα πόδια. Νευρική βλάβη σε αυτές τις περιοχές ονομάζεται περιφερική νευροπάθεια, και μπορεί να οδηγήσει σε πόνο, μούδιασμα και απώλεια της αίσθησης. Η απώλεια της αίσθησης των ποδιών είναι ιδιαίτερα σημαντική, διότι μπορεί να επιτρέψει σε τραυματισμούς να περάσουν απαρατήρητοι και να οδηγήσουν σε σοβαρές λοιμώξεις και πιθανούς ακρωτηριασμούς. Οι άνθρωποι με διαβήτη διατρέχουν κίνδυνο ακρωτηριασμού που μπορεί να είναι 25 φορές μεγαλύτερος από εκείνη των ατόμων χωρίς διαβήτη. Ωστόσο, με την ολοκληρωμένη φροντίδα, ένα μεγάλο ποσοστό των ακρωτηριασμών που σχετίζονται με το διαβήτη μπορεί να προληφθεί. Ακόμα και όταν ο ακρωτηριασμός πραγματοποιηθεί, το υπόλοιπο πόδι και η ζωή του ατόμου μπορεί να σωθεί από την καλή παρακολούθηση και φροντίδα. Τα άτομα με διαβήτη θα πρέπει να εξετάζουν τακτικά τα πόδια τους.

Οι παθήσεις των ματιών (διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια) : οι περισσότεροι άνθρωποι με διαβήτη θα αναπτύξουν κάποια μορφή της νόσου του ματιού (αμφιβληστροειδοπάθεια) που προκαλεί μειωμένη όραση ή τύφλωση. Σταθερά υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, σε συνδυασμό με υψηλή αρτηριακή πίεση και υψηλή

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydiadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

χοληστερόλη, είναι οι κύριες αιτίες της αμφιβληστροειδοπάθειας . Μπορεί να προληφθεί μέσω τακτικών ελέγχων των ματιών και διατήρηση της γλυκόζης και τα επίπεδα των λιπιδίων κοντά στα φυσιολογικά όρια.

Επιπλοκές της κύησης : Οι γυναίκες με οποιοδήποτε τύπο διαβήτη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης κινδυνεύουν από μια σειρά από επιπλοκές, αν δεν παρακολουθούνται προσεκτικά. Για να αποτραπεί πιθανή βλάβη των οργάνων στο έμβρυο , οι γυναίκες με διαβήτη τύπου 1 ή τύπου 2 διαβήτη θα πρέπει να στοχεύσουν σε φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης αίματος πριν από τη σύλληψη . Όλες οι γυναίκες με διαβήτη κατά την κύηση , τύπου 1 , τύπου 2 και κύησης πρέπει να προσπαθήσουν να πετύχουν φυσιολογικά επίπεδα της γλυκόζης του αίματος καθόλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για να ελαχιστοποιήσουν τις επιπλοκές. Υψηλή γλυκόζη στο αίμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να οδηγήσει το έμβρυο σε υπερβολικό βάρος . Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στον τοκετό , τραύμα στο παιδί και τη μητέρα , και την απότομη πτώση του σακχάρου του παιδιού μετά τη γέννηση. Τα παιδιά που εκτίθενται για μεγάλο χρονικό διάστημα σε υψηλή γλυκόζη του αίματος στη μήτρα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν διαβήτη στο μέλλον.

Διαβήτης : μην κάνετε διακρίσεις

Τα άτομα με διαβήτη δεν διαφέρουν σε τίποτα απολύτως από τα άτομα χωρίς διαβήτη για αυτό δεν πρέπει να γίνονται διακρίσεις προς τα άτομα αυτά.

Βιβλιογραφία

- 1.World Diabetes Day, <http://www.worlddiabetesday.org>
- 2.International Diabetes Federation, www.idf.org

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Νατάσα Παπαηρακλέους

Κλινική διαιτολόγος – διατροφολόγος, RDN, MSc, PhD Can

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydadiet.org