

## **ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ**

Ο σακχαρώδης διαβήτης (ή σάκχαρο) είναι μια παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα.

Οι τροφές στον οργανισμό, (με τη βοήθεια της ινσουλίνης), χρησιμοποιούνται ώστε τα κύτταρα να παίρνουν την ενέργεια που χρειάζονται. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας. Ο σακχαρώδης διαβήτης οφείλεται είτε σε ανεπάρκεια έκκρισης ινσουλίνης από το πάγκρεας ή σε μειωμένη αποτελεσματικότητα της ινσουλίνης που παράγεται. Στον σακχαρώδη διαβήτη, το σάκχαρο που παίρνει ο οργανισμός από τις τροφές παραμένει στο αίμα και δεν μπαίνει στα κύτταρα. Για το λόγο αυτό, το βρίσκουμε σε αυξημένες ποσότητες στο αίμα.

Είναι ύπουλη ασθένεια που μπορεί να εμφανιστεί στον καθένα (κυρίως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2). Το οικογενειακό ιστορικό, η υπέρταση και το αυξημένο σωματικό βάρος σίγουρα αποτελούν επιβαρυντικούς παράγοντες, ωστόσο η νόσος εμφανίζεται και σε άτομα χωρίς αυτά τα χαρακτηριστικά.

### **Συμπτώματα**

Τα πιο συχνά συμπτώματα είναι:

- πολυδιψία
- πολουρία
- κούραση
- πολυφαγία
- απώλεια βάρους
- θάμπωμα στην όραση

### **Τύποι διαβήτη υπάρχουν;**

- σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1
- σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2
- ο διαβήτης κύησης
- ο λανθάνων αυτοάνοσος διαβήτης των ενηλίκων
- ο δευτεροπαθής διαβήτης, ως συνέπεια άλλων νοσημάτων και μετά από λήψη ορισμένων φαρμάκων

## **Η πλειοψηφία των διαβητικών ανήκουν σε έναν από τους δύο τύπους:**

α) σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1, στον οποίο το πάγκρεας δεν παράγει καθόλου ινσουλίνη. Εμφανίζεται κατά κανόνα σε παιδιά και νέους ενήλικες. Όλοι οι ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1, χρειάζονται ινσουλίνη για να διατηρήσουν το σάκχαρο σε φυσιολογικά επίπεδα.

β) σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, στον οποίο το πάγκρεας παράγει μεν ινσουλίνη, αλλά όχι όση χρειάζεται ο οργανισμός ή η ινσουλίνη δε λειτουργεί αποτελεσματικά. Εμφανίζεται συχνότερα σε ενήλικες ή σε υπέρβαρα άτομα. Η εμφάνιση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 έχει λάβει διεθνώς το χαρακτήρα επιδημίας. Αντιμετωπίζεται με υγιεινή διατροφή, σωματική άσκηση και αργότερα με την προσθήκη αντιδιαβητικών δισκίων στη θεραπευτική αγωγή. Σε κάποια χρονική στιγμή θα χρειαστεί και προσθήκη ινσουλίνης.

## **Παράγοντες κινδύνου**

Όσον αφορά στο σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 δεν υπάρχουν, γνωστοί τουλάχιστον, παράγοντες κινδύνου.

Αντίθετα, στο σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, υπάρχουν παράγοντες κινδύνου και είναι οι ακόλουθοι:

- Ηλικία  $\geq 45$  χρόνια.
- Αυξημένο σωματικό βάρος (Δείκτης μάζας σώματος  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>).
- • Καθιστική ζωή.
- Υπέρταση (ΑΠ  $\geq 140/90$  mm/Hg).
- Αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων ( $\geq 250$ mg/dl).
- Χαμηλά επίπεδα HDL-χοληστερόλης ( $\leq 35$  mg/dl).

Γενετική προδιάθεση (Συγγενείς 1ου βαθμού με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2).

- Ιστορικό αγγειοπάθειας.

## **Διάγνωση**

Η διάγνωση του διαβήτη γίνεται με μέτρηση του σακχάρου στο αίμα ενώ πολλές φορές τη νόσο εντοπίζει τυχαία ο οφθαλμίατρος με την εξέταση βυθού στο μάτι.

## **Επιπλοκές**

Ο σακχαρώδης διαβήτης μπορεί να επηρεάσει την καρδιά, τα μάτια, τα νεφρά, τα νεύρα και τα πόδια.

Η έγκαιρη διάγνωση είναι σημαντική, ώστε ο ασθενής να ακολουθήσει θεραπεία, για την ανακούφιση των συμπτωμάτων αλλά και για την αποφυγή ή καθυστέρηση ανάπτυξης χρόνιων επιπλοκών.

### **Θεραπεία**

- Ειδικής διαίτα.
- Μείωση σωματικού βάρους.
- Γυμναστική.
- Διακοπή του καπνίσματος.
- Χορήγηση ινσουλίνης άμεσα, όταν με τα δισκία δεν επιτυγχάνεται καλή ρύθμιση..
- Περιοδικός έλεγχος από καρδιολόγο, οφθαλμίατρο, διαβητολόγο και με εκτέλεση διαφόρων εξετάσεων.

### **Οδηγίες Πρόληψης:**

- Μέτρηση σακχάρου αίματος στους ενήλικες ανά τριετία και ανά 2ετία στα παχύσαρκα άτομα

- Σωστή διατροφή:

-Αποφυγή υδατανθράκων (ζάχαρη, λευκό αλεύρι, σακχαρούχα ποτά)

-Πρόσληψη υδατανθράκων που βρίσκονται στο ρύζι, στα δημητριακά, στα όσπρια και στα περισσότερα

- Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους

- Συστηματική φυσική άσκηση