

## 14 Νοεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη

Η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη εορτάζεται κάθε χρόνο στις 14 Νοεμβρίου. Πρόκειται για την ημερομηνία γέννησης του Frederick Banting, ο οποίος, μαζί με τον Charles Best, συνέλαβαν πρώτοι την ιδέα που οδήγησε στην ανακάλυψη της θεραπευτικής ινσουλίνης στον Καναδά τον Οκτώβριο του 1921.

Ο Καθηγητής Παθολογίας της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Νικόλαος Τεντολούρης** αναφέρει ότι σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα στοιχεία από το CDC (Centers for Disease Control and Prevention) στις ΗΠΑ τον Ιανουάριο του 2022, το ποσοστό των διαγνωσμένων περιπτώσεων σακχαρώδη διαβήτη ανέρχεται σε 11.3% του γενικού ενήλικου πληθυσμού. Θεωρείται μάλιστα ότι υπάρχει και ένα επιπρόσθετο 3.4% περίπου του ενήλικου πληθυσμού με αδιάγνωστο σακχαρώδη διαβήτη. Ανάλογα είναι τα ποσοστά και για τη χώρα μας: η συχνότητα του διαβήτη είναι 12%, ενώ ένα ποσοστό 12% έχει προδιαβήτη.

Ο σακχαρώδης διαβήτης εμφανίζεται όταν τα β κύτταρα του παγκρέατος δεν παράγουν αρκετή ινσουλίνη ή όταν το σώμα δε μπορεί να χρησιμοποιήσει με αποτελεσματικό τρόπο την ινσουλίνη που παράγεται. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη και καθιστά τα κύτταρα ικανά να προσλαμβάνουν γλυκόζη από το αίμα και να τη χρησιμοποιούν ως πηγή ενέργειας. Η ανεπάρκεια παραγωγής ινσουλίνης, δράσης της ινσουλίνης ή ο συνδυασμός τους οδηγεί σε υπεργλυκαιμία στο αίμα. Οι 3 κύριες μορφές σακχαρώδη διαβήτη είναι:

1) Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1. Στον τύπο αυτό υπάρχει αυτοάνοση καταστροφή των β κυττάρων του παγκρέατος, οπότε τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 δεν παράγουν ινσουλίνη και χρειάζονται εξωγενή χορήγηση ινσουλίνης.

2) Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2. Είναι η πιο συχνή μορφή (ως και 90% των περιπτώσεων συνολικά) και σχετίζεται με την παχυσαρκία. Η περίσσια λιπώδους ιστού παράγει ουσίες που δεν επιτρέπουν την ινσουλίνη να δράσει αποτελεσματικά (ινσουλινοαντίσταση). Ο τύπος αυτός αντιμετωπίζεται με δίαιτα, άσκηση για απώλεια βάρους, καθώς και με διάφορα αντιδιαβητικά φάρμακα, από του στόματος ή ενέσιμα. Σπανιότερα απαιτείται ινσουλίνη.

3) Σακχαρώδης διαβήτης κύησης. Είναι ο τύπος διαβήτη που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της κύησης. Συνήθως υποχωρεί με το πέρας της, αυξάνει όμως την πιθανότητα για εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 στο μέλλον.

Υπάρχουν βέβαια και άλλες πιο σπάνιες μορφές διαβήτη που σχετίζονται με γενετικές διαταραχές, νοσήματα του παγκρέατος, άλλες ενδοκρινοπάθειες, έκθεση σε φάρμακα και ιογενείς λοιμώξεις. Στις τελευταίες συμπεριλαμβάνεται και η COVID-19, καθώς έχει βρεθεί ότι μπορεί να απορρυθμίσει το μεταβολισμό της γλυκόζης, οδηγώντας πιθανώς και στην εμφάνιση νέων περιπτώσεων σακχαρώδη διαβήτη.

Ο αρρυθμιστος σακχαρώδης διαβήτης και η συνοδός υπεργλυκαιμία μπορεί να οδηγήσει σε μικροαγγειοπαθητικές και μακροαγγειοπαθητικές επιπλοκές, όπως νεφροπάθεια,

αμφιβληστροειδοπάθεια, νευροπάθεια και καρδιαγγειακή νόσο. Οι συχνότερες εκδηλώσεις καρδιαγγειακής νόσου λόγω σακχαρώδη διαβήτη περιλαμβάνουν στεφανιαία νόσο και έμφραγμα μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Ακόμη και σήμερα, η καρδιαγγειακή νόσος είναι το κύριο αίτιο θανάτου των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη.

Πολλοί διεθνείς οργανισμοί (Ευρωπαϊκή Διαβητολογική Εταιρεία, Διεθνής Ομοσπονδία Διαβήτη) τονίζουν τη μεγάλη ανάγκη εκπαίδευσης περισσότερων ιατρών και άλλων επαγγελματιών υγείας στην αντιμετώπιση και τη διαχείριση του διαβήτη, λόγω της μεγάλης αύξησης της συχνότητας της νόσου.

Οι πιθανές θεραπευτικές επιλογές για την αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη είναι πολλές και ποικίλες στις ημέρες μας. Για τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 η ινσουλίνη μπορεί να χορηγείται με ενέσεις αλλά και με τελευταίας τεχνολογίας αντλίες. Η εξέλιξη της τεχνολογίας έχει βοηθήσει σημαντικά και στον έλεγχο των τιμών γλυκόζης. Πράγματι, η παραδοσιακή μέθοδος ελέγχου του σακχάρου με το τρύπημα των δαχτύλων έχει αντικατασταθεί σε πολλές περιπτώσεις από την αναίμακτη και εύκολη καταγραφή μέσω αισθητήρων γλυκόζης. Στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 δίδεται έμφαση όχι μόνο στη γλυκαιμική ρύθμιση, αλλά και στην απώλεια σωματικού βάρους και στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Υπάρχουν σύγχρονες θεραπευτικές επιλογές, από του στόματος και ενέσιμες, που μπορούν να αποδώσουν εξαιρετικά στον τριπλό αυτό στόχο.

Ωστόσο μόνο η γλυκαιμική ρύθμιση δεν εξασφαλίζει την άριστη έκβαση των ασθενών. Ο σακχαρώδης διαβήτης συνυπάρχει συχνά με άλλα νοσήματα, τα οποία επηρεάζονται από αυτόν αλλά και τον επηρεάζουν. Τα πλέον σημαντικά είναι οι διαταραχές των λιπιδίων και η αρτηριακή υπέρταση, που χρειάζονται επίσης άριστη ρύθμιση. Επιπλέον, η διακοπή του καπνίσματος είναι καθοριστική για την καρδιαγγειακή υγεία.

Ο Ιπποκράτης τόνιζε πως «κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν». Υπογραμμίζεται λοιπόν η σημασία της πρόληψης του σακχαρώδη διαβήτη. Η παχυσαρκία αποτελεί μείζον πρόβλημα δημόσιας υγείας, με συχνότητα που συνεχίζει να αυξάνεται διεθνώς. Πράγματι, 40% των ενηλίκων είναι υπέρβαροι και 15% παχύσαρκοι σε παγκόσμιο επίπεδο. Παρόμοια ή και μεγαλύτερα ποσοστά αναφέρονται και στην Ελλάδα. Επιπρόσθετα, η χώρα μας παρουσιάζει και από τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Η παχυσαρκία αποτελεί κύριο παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, της συχνότερης μορφής διαβήτη. Η πρόληψη ξεκινάει με τη σωστή διατροφική εκπαίδευση και την καλλιέργεια της κουλτούρας της καθημερινής άσκησης από την παιδική ηλικία. Σε αυτά πρωτεύοντα ρόλο διαδραματίζουν η οικογένεια και το σχολείο. Απαιτούνται βέβαια και οι συντονισμένες προσπάθειες της πολιτείας, στις οποίες θα είμαστε πάντοτε αρωγοί με την απρόσκοπτη παροχή της επιστημονικής μας γνώσης.