

Σακχαρώδης Διαβήτης **(Διαβήτης)**

Ο διαβήτης είναι ένα μεταβολικό και χρόνια νόσημα που χαρακτηρίζεται από αύξηση της γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα δηλαδή υπεργλυκαιμία. Οφείλεται στην αδυναμία του οργανισμού να παράγει επαρκώς ή και να χρησιμοποιεί σωστά την ινσουλίνη, μια ορμόνη που ρυθμίζει τον τρόπο αποθήκευσης και χρήσης της γλυκόζης στο σώμα. Το σώμα χρειάζεται την ινσουλίνη για να χρησιμοποιήσει τη γλυκόζη ως πηγή ενέργειας.

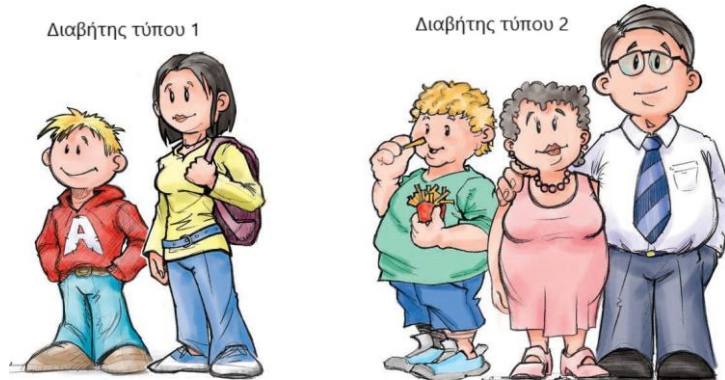
Τι συμβαίνει στον οργανισμό και εμφανίζεται ο διαβήτης:

Σε κάθε γεύμα η μεγαλύτερη ποσότητα του φαγητού διασπάται στο στομάχι και στο έντερο σε σάκχαρο που απορροφάται και κυκλοφορεί στο αίμα. Με την αύξηση του σακχάρου στο αίμα, το πάγκρεας απελευθερώνει την ινσουλίνη. Η ινσουλίνη είναι απαραίτητη για να μπορέσει το σάκχαρο που είναι η βασικότερη τροφή των κυττάρων να μπει μέσα σε αυτά. Όταν ο οργανισμός δεν μπορεί να απελευθερώσει την απαραίτητη ποσότητα ινσουλίνης ή αν η ινσουλίνη που παράγει δεν μπορεί να συνεργαστεί σωστά με τα κύτταρά τότε το σάκχαρο δεν μπορεί να περάσει όλο μέσα σε αυτά και συγκεντρώνεται στο αίμα. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται σακχαρώδης διαβήτης.

Εκτός όμως από το σάκχαρο που προέρχεται απευθείας από την απορρόφηση των τροφών, σάκχαρο παράγει και το ήπαρ (συκώτι) με μια διαδικασία που ρυθμίζεται από την ινσουλίνη. Όταν λοιπόν δεν υπάρχει αρκετή ινσουλίνη τότε δεν ελέγχεται σωστά η παραγωγή σακχάρου από το ήπαρ με αποτέλεσμα την επιδείνωση της υπεργλυκαιμίας (ιδίως της πρωινής).

Οι κύριοι τύποι διαβήτη είναι: Διαβήτης τύπου 1, διαβήτης τύπου 2 και διαβήτης κύησης.

Διαβήτης τύπου 1: παλιότερα ονομάζονταν ινσουλινοεξαρτώμενος ή νεανικός διαβήτης. Οφείλεται σε πλήρη έλλειψη παραγωγής ινσουλίνης από το πάγκρεας και για το λόγο αυτό ο ασθενής θα πρέπει να κάνει ενέσεις ινσουλίνης. Εμφανίζεται κυρίως σε άτομα κάτω των 30 ετών χωρίς να αποκλείεται η εμφάνιση του και σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας



Διαβήτης τύπου 2: εμφανίζεται κυρίως σε ενήλικα άτομα γι αυτό και παλιότερα ήταν γνωστός ως «διαβήτης των ενηλίκων». Τα τελευταία χρόνια όμως εμφανίζεται και σε νεότερες ηλικίες ακόμα και σε παιδιά. Οφείλεται σε μειωμένη δράση της ινσουλίνης ή σε αδυναμία του παγκρέατος να παράγει την ποσότητα ινσουλίνης που χρειάζεται ο οργανισμός ώστε να διατηρεί την τιμή του σακχάρου στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα. Για την αντιμετώπιση του απαιτείται η υιοθέτηση προγράμματος συστηματικής σωματικής άσκησης και υγιεινής διατροφής σε συνδυασμό με λήψη φαρμακευτικής αγωγής (χάπια ή /και ινσουλίνη).

Διαβήτης κύησης: Εμφανίζεται κατά την εγκυμοσύνη και συνήθως εξαφανίζεται έξι εβδομάδες μετά τον τοκετό. Οφείλεται στις ορμονικές μεταβολές που εμφανίζονται την περίοδο της εγκυμοσύνης. Επιβαρυντικοί παράγοντες είναι η κληρονομικότητα, η προϋπάρχουσα παχυσαρκία και η μεγάλη αύξηση του σωματικού βάρους κατά τη διάρκειά της. Για την αντιμετώπιση της πολλές φορές αρκεί η άσκηση και η κατάλληλη διατροφή αλλά μπορεί να χρειαστεί η λήψη χαπιών ή ενέσεις ινσουλίνης.

Η διάγνωση του διαβήτη γίνεται με μέτρηση του σακχάρου αίματος:

- Όταν το πρωινό σάκχαρο νηστείας σε δύο μετρήσεις είναι 126 mg/dl και πάνω (νηστικός για περισσότερο από οκτώ ώρες και η μέτρηση να γίνεται σε μικροβιολογικό εργαστήριο)
- Όταν σε τυχαία μέτρηση η τιμή του σακχάρου είναι πάνω από 200 mg/dl σε κάποιο άτομο με συμπτώματα διαβήτη
- Όταν στην εξέταση καμπύλης σακχάρου η τιμή του σακχάρου δύο ώρες μετά την αρχική λήψη της γλυκόζης είναι πάνω από 200 mg/dl.

Ενώ για το διαβήτη κύησης η διάγνωση γίνεται με δοκιμασία ανοχής γλυκόζης (λήψη 75 γρ. γλυκόζης από το στόμα) την 24η-28η εβδομάδα της κύησης. Η διάγνωση διαβήτη κύησης μπαίνει όταν μία ή περισσότερες τιμές της δοκιμασίας ξεπερνούν τα παρακάτω όρια:

- Σάκχαρο στον χρόνο 0' ≥ 92 mg/dl

- Σάκχαρο στα 60' (1 ώρα) ≥ 180 mg/dl Σάκχαρο στα 120' (2 ώρες) ≥ 153 mg/dl

Τα συμπτώματα του διαβήτη είναι:

- Πολυουρία (πολλά ούρα). Προκαλείται από την υπερβολική ποσότητα σακχάρου στο αίμα που δεν μπορεί να απορροφηθεί κι έτσι περνά από τους νεφρούς και παρασύρει μαζί του πολύ νερό.
- Πολυδιψία (έντονη δίψα). Είναι αποτέλεσμα της πολυουρίας.
- Πολυφαγία (μεγάλη όρεξη για φαγητό). Εμφανίζεται γιατί η γλυκόζη δεν μπορεί να απορροφηθεί από τον οργανισμό για να του δώσει ενέργεια κι έτσι ο οργανισμός αναγκάζεται να χρησιμοποιεί τα αποθέματά του, με αποτέλεσμα να ζητά συνέχεια τροφή για να τα συμπληρώσει. Η πολυφαγία όμως δημιουργεί παραπανίσιο βάρος σώματος που αυξάνει τα προβλήματα (ανάγκη για περισσότερη ινσουλίνη).

Μεταβολές στο σωματικό βάρος, εύκολη κούραση, ατονία, μολύνσεις, λοιμώξεις που υποχωρούν δύσκολα, θολή όραση, φαγούρα στα γεννητικά όργανα, ευερεθιστότητα, στυτική δυσλειτουργία, έντονοι πόνοι στα πόδια και στα δάχτυλα, με ένα ιδιαίτερο πόνο στις κνήμες.

Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 μπορεί να εμφανιστούν γρήγορα μέσα σε λίγες εβδομάδες. Τα συμπτώματα του τύπου 2 μπορεί να καθυστερήσουν να εμφανιστούν. Σε πολλά άτομα είναι τόσο ήπια που δεν τα καταλαβαίνουν και έτσι καθυστερεί και η διάγνωση της νόσου.

Συμπτώματα του διαβήτη



Παράγοντες κινδύνου:

Διαβήτης τύπου 1

- Γενετική προδιάθεση
- Επίδραση ορισμένων περιβαλλοντικών παραγόντων (π.χ. ιώσεις)

Διαβήτης τύπου 2

- Προδιαβήτης
- Υπερβολικό βάρος ή παχυσαρκία
- Ηλικία (άτομα 40 ετών και άνω βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο)
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Έλλειψη σωματικής άσκησης
- Οικογενειακό ιστορικό διαβήτη
- Ιστορικό διαβήτη κύησης

Διαβήτης κύησης (έγκυες με έναν από τους παρακάτω παράγοντες):

- Ηλικία 35 ετών και πάνω
- Παχυσαρκία
- Διαβήτης κύησης σε προηγούμενη εγκυμοσύνη
- Προηγούμενη γέννα με μωρό πάνω από 4 κιλά
- Γονείς ή αδέρφια με διαβήτη τύπου 2
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- Σκουρόχρωμη επιδερμίδα στο λαιμό, κάτω από την κοιλιά και τη βουβωνική χώρα

Προδιαβήτης

Εμφανίζεται όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι ψηλότερα από τα φυσιολογικά αλλά όχι αρκετά για να διαγνωστεί διαβήτης. Τα κριτήρια για τη διάγνωσή του είναι: σάκχαρο νηστείας 100 έως 125 mg/dl ή σε καμπύλη σακχάρου τιμή στις δύο ώρες 140 έως 199 mg/dl. Ο προ-διαβήτης μπορεί να αντιμετωπιστεί ή σε ορισμένες περιπτώσεις να αντιστραφεί με σωματική άσκηση, απώλεια βάρους και υγιεινή διατροφή. Σε περίπτωση που δεν ληφθούν μέτρα είναι δυνατόν να εξελιχθεί σε διαβήτη τύπου 2 (50% σε 5 χρόνια).

Οι ψηλές τιμές σακχάρου στο αίμα μπορεί να προκαλέσουν επιπλοκές όπως η χρόνια νεφρική νόσος, τα έλκη στα πόδια, ο ακρωτηριασμός κάτω άκρων, το εγκεφαλικό, η οφθαλμική νόσος, το άγχος, η βλάβη στα νεύρα και η στυτική δυσλειτουργία (στους άνδρες)

Για την πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη συστήνεται:

- Υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής που να περιλαμβάνει καθημερινή σωματική άσκηση και σωστή διατροφή

- Έλεγχος του σωματικού βάρους.



National diabetes statistics report, 2017.

<https://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention website.

<http://www.diabetes.ca/about-diabetes/types-of-diabetes>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/chronic-diseases/reports-publications/diabetes/your-guide-diabetes.html#Liv0>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/tests-diagnosis>

