

Το αλφαβητάρι του σακχαρώδη διαβήτη

Τι είναι ο σακχαρώδης διαβήτης

Σακχαρώδης διαβήτης ονομάζεται η παθολογική κατάσταση στην οποία υπάρχει διαταραχή του μεταβολισμού των πρωτεϊνών, των λιπών και των υδατανθράκων, λόγω απόλυτης ή σχετικής έλλειψης της ενδογενούς ινσουλίνης.

Ας προσπαθήσουμε να αποκρυπτογραφήσουμε τον ορισμό. Αναφέρεται λοιπόν ότι είναι μια παθολογική κατάσταση του οργανισμού, δηλαδή δεν είναι φυσιολογική κατάσταση, στην οποία δεν διαταράσσεται μόνο το σάκχαρο (υδατάνθρακας) του αίματος όπως ίσως όλοι γνωρίζουμε, αλλά συνυπάρχει διαταραγμένος μεταβολισμός και των τριών μακροστοιχείων της διατροφής, που είναι οι πρωτεΐνες, τα λίπη και οι υδατάνθρακες. Αυτή η διαταραχή οφείλεται στο ότι είτε δεν παράγεται στο ανθρώπινο σώμα από το πάγκρεας ινσουλίνη και μάλιστα από τα ειδικά για το σκοπό αυτό ονομαζόμενα β-κύτταρα είτε η παραγόμενη ινσουλίνη είναι σχετικά λίγη για να καλύψει τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Η ινσουλίνη είναι η ορμόνη που είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση του σακχάρου και των άλλων μακροστοιχείων στο αίμα και γενικότερα του μεταβολισμού τους στο ανθρώπινο σώμα.

Διαφορετικοί τύποι σακχαρώδη διαβήτη

Υπάρχουν τέσσερις βασικοί τύποι σακχαρώδη διαβήτη.

Ο τύπος 1, ο οποίος συνήθως διαγιγνώσκεται σε παιδιά και εφήβους, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορεί να εμφανιστεί σε μεγαλύτερες ηλικίες. Στον τύπο 1, τα β-κύτταρα του παγκρέατος έχουν καταστραφεί και επομένως το πάγκρεας δεν έχει πλέον την ικανότητα να παράγει ινσουλίνη. Περίπου το 5-10% των διαβητικών ατόμων έχουν διαβήτη τύπου 1.

Ο τύπος 2, ο οποίος συνήθως συναντάται σε ενήλικες και ιδιαίτερα σε υπέρβαρους ή παχύσαρκους ενήλικες. Τελευταία, ο τύπος 2 διαγιγνώσκεται σε όλο και μικρότερες ηλικίες, που φθάνουν μέχρι και την εφηβική. Ο λόγος είναι ότι η παχυσαρκία εμφανίζεται συχνότερα, σε μεγαλύτερο βαθμό και σε όλο και μικρότερες ηλικίες, ακόμα και από τις προσχολικές. Ο τύπος 2 χαρακτηρίζεται από μειωμένη, φυσιολογική και τις περισσότερες φορές από αυξημένη έκκριση ινσουλίνης, η δράση αυτής της ινσουλίνης όμως δεν είναι αρκετή για τις ανάγκες και για τις φυσιολογικές λειτουργίες του ανθρωπίνου σώματος. Περίπου το 90% των διαβητικών ατόμων έχουν διαβήτη τύπου 2.

Ένας άλλος τύπος σακχαρώδη διαβήτη είναι ο διαβήτης της κύησης. Αυτός είναι μία παροδική κατάσταση που συμβαίνει μόνο κατά τη διάρκεια της κύησης. Μετά τη γέννα εξαφανίζεται, αλλά στοιχειοθετεί ένα αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης στο μέλλον διαβήτη τόσο στη μητέρα όσο και στο παιδί.

Τέλος, πολλές κληρονομικές ή επίκτητες παθολογικές καταστάσεις, όπως και η λήψη κάποιων φαρμάκων, μπορούν να συνοδεύονται από αυξημένες τιμές γλυκόζης (σακχάρου) αίματος, δηλαδή από σακχαρώδη διαβήτη.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθεί και η κατάσταση κατά την οποία οι τιμές γλυκόζης αίματος εμφανίζουν μια σχετική άνοδο πάνω από το φυσιολογικό, χωρίς όμως αυτές να είναι σε τόσο αυξημένο επίπεδο ώστε να θέτουν τη διάγνωση του σακχαρώδη διαβήτη. Η κατάσταση αυτή χαρακτηρίζεται ως 'προδιαβήτης'

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι σοβαρή πάθηση?

Εάν ο σακχαρώδης διαβήτης δεν αντιμετωπιστεί είναι βέβαιο ότι θα οδηγήσει στο θάνατο. Εάν πάλι δεν αντιμετωπιστεί σωστά όπως σήμερα επιτάσσει η ιατρική

επιστήμη, επειδή ο διαβήτης προκαλεί σημαντική φθορά και βλάβη σε όλα τα αγγεία, μικρά και μεγάλα, είναι δυνατόν να προσβάλει όλα τα όργανα του ανθρωπίνου σώματος. Επιγραμματικά μπορεί να προκαλέσει:

- ◆ Στεφανιαία νόσο
- ◆ Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- ◆ Νεφρική ανεπάρκεια
- ◆ Τύφλωση
- ◆ Νευροπάθειες
- ◆ Ακρωτηριασμούς

Το πρώτο βήμα για την πρόληψη ή την επιβράδυνση της εμφάνισης όχι μόνον των παραπάνω αλλά και άλλων πολλών επιπλοκών είναι η συνεργασία του διαβητικού ατόμου με το θεράποντα ιατρό, ώστε να επιτευχθεί ικανοποιητική, αν όχι άριστη, ρύθμιση της γλυκαιμίας του.

Ποιοι κινδυνεύουν να εμφανίσουν σακχαρώδη διαβήτη?

Αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 έχουν όλοι οι ενήλικες ηλικίας 40 ετών και πάνω. Η περιοδικότητα του ελέγχου για τυχόν εμφάνιση διαβήτη θα πρέπει να γίνεται το αργότερο έως κάθε τρία χρόνια.

Προσοχή, εάν όμως συνυπάρχει κάποιος από τους παρακάτω παράγοντες, θα πρέπει ο έλεγχος να γίνεται τακτικότερα και συντομότερα, αν όχι κάθε έξι μήνες, τουλάχιστον κάθε χρόνο. Οι παράγοντες κινδύνου εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη είναι:

- ◆ Παχυσαρκία και γενικότερα το αυξημένο σωματικό βάρος
- ◆ Γονείς ή αδέρφια με διαβήτη
- ◆ Ιστορικό διαβήτη κύησης
- ◆ Βάρος γέννησης πάνω από 4 κιλά
- ◆ Τιμές γλυκόζης αίματος λίγο πάνω από το ανώτερο φυσιολογικό (προδιαβήτης)
- ◆ Αρτηριακή υπέρταση
- ◆ Υπερχοληστερολαιμία ή υπερτριγλυκεριδαιμία
- ◆ Συνύπαρξη συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών, μελανίζουσας ακάνθωσης ή ψυχιατρικών νόσων
- ◆ Λήψη διαβητογόνων φαρμάκων, πχ κορτιζόνη, διουρητικά, κλπ

Η συμπτωματολογία του σακχαρώδη διαβήτη

Συνηθέστατα ο σακχαρώδης διαβήτης διαγιγνώσκεται σε τυχαίο ή τακτικό αιματολογικό έλεγχο, αφού ιδιαίτερα στη αρχή, όταν η αύξηση της γλυκόζης (σακχάρου) αίματος δεν είναι σημαντική, δεν συνοδεύεται από συμπτώματα. Όταν όμως η απορύθμιση του διαβήτη είναι μεγάλη και οι τιμές της γλυκόζης αίματος ξεπερνούν τα 200 mg/dl, τότε εμφανίζεται η ακόλουθη συμπτωματολογία:

- ◆ Ασυνήθιστη δίψα και λήψη νερού
- ◆ Συχνές ουρήσεις, ακόμα και το βράδυ στον ύπνο
- ◆ Αυξημένη όρεξη και λήψη τροφής
- ◆ Συχνότερα απώλεια βάρους παρά την πολυφαγία και σπανιότερα αύξηση βάρους
- ◆ Ανεξήγητη κόπωση και έλλειψη ενεργητικότητας
- ◆ Θολή όραση

- ◆ Συχνές ή επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις, ιδίως στην περιοχή των γεννητικών οργάνων
- ◆ Τραυματισμοί που αργούν να επουλωθούν
- ◆ Μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα στα πόδια ή τα χέρια
- ◆ Κράμπες τη νύχτα στον ύπνο
- ◆ Προβλήματα επίτευξης και διατήρησης της στυτικής λειτουργίας στους άνδρες

Μπορεί κανείς να προλάβει την εμφάνιση του σακχαρώδη διαβήτη?

Έχει αποδειχθεί επιστημονικά, ότι αλλαγές στον καθημερινό τρόπο ζωής προς το υγιεινότερο, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη εμφάνισης του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 ή τουλάχιστον στην επιβράδυνση το χρόνου εκδήλωσής του. Επομένως, μία υγιεινότερη διατροφική συνήθεια, με λιγότερα πρόχειρα γεύματα, με μειωμένη πρόσληψη λίπους και ιδιαίτερα ζωικού λίπους, με μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και κυρίως του κατεργασμένου (λουκάνικα, σαλάμια κλπ), με σχετικό περιορισμό της ζάχαρης και με αυξημένη πρόσληψη σαλατικών, μαγειρεμένων λαχανικών ή οσπρίων και με καθημερινή κατανάλωση φρούτων, είναι η εύκολη αλλά η βασική κίνηση πρόληψης της εμφάνισης του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Συγχρόνως, η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας με περίπατο 30 ή περισσότερα λεπτά την ημέρα ή ακόμα καλύτερα με οργανωμένη άσκηση, θεωρείται σήμερα απαραίτητο συμπλήρωμα. Η υγιεινότερη διατροφή και η αυξημένη σωματική δραστηριότητα, θα οδηγήσουν εκ του ασφαλούς και στη θεμελιώδη συνθήκη πρόληψης, που δεν είναι άλλη από το σωστό σωματικό βάρος. Όπως φαίνεται στην ενότητα ποιοι κινδυνεύουν να εμφανίσουν σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, είναι κυρίως τα άτομα με αυξημένο σωματικό βάρος. Η απώλεια βάρους, ακόμα και η μέτρια, δηλαδή της τάξης του 5-10% του αρχικού, επιφέρει πολλαπλά οφέλη, μεταξύ των οποίων και την ευνοϊκή ρύθμιση των μεταβολικών οδών της γλυκαιμίας και απομακρύνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

Ποια είναι η θεραπεία του σακχαρώδη διαβήτη?

Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη μπορούν και πρέπει να ζουν φυσιολογικά, χωρίς κανένα περιορισμό στις δραστηριότητές τους. Ο διαβήτης τους, εάν ρυθμίζεται ικανοποιητικά, δεν θα τους εμποδίσει στην εργασία τους, στις κοινωνικές τους συναναστροφές, στην προσωπική τους ζωή. Βέβαια, η προσοχή και η προσπάθεια για την σωστή αντιμετώπισή του, θα πρέπει να είναι σε βάθος χρόνου και όχι μόνο για σήμερα, αφού ο διαβήτης δεν ιάται αλλά όταν παραμένει ρυθμισμένος ελαχιστοποιούνται όλες οι δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία.

Η αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη στηρίζεται στα ακόλουθα:

- ◆ Εκπαίδευση: Είναι το πρώτο και το θεμελιώδες βήμα, αφού κάθε διαβητικό άτομο πρέπει να είναι ενήμερο και καλά πληροφορημένο για την κατάστασή του και για την πάθησή του.
- ◆ Διατροφή: Τι, πότε και ποια διατροφή, όλα μαζί παίζουν σημαντικότατο ρόλο τόσο στον έλεγχο της γλυκόζης (σακχάρου) αίματος όσο και γενικότερα στη διατήρηση της υγείας.
- ◆ Σωματική άσκηση: Τακτική και συστηματική σωματική δραστηριότητα βοηθά στη μείωση της γλυκόζης (σακχάρου) αίματος, στην απώλεια βάρους, στη μείωση του stress και ενισχύει το αίσθημα της ευεξίας.

- ◆ Σωματικό βάρος: Η επίτευξη και η διατήρηση ενός υγιεινότερου (πλησιέστερα στο φυσιολογικό) βάρους είναι εξαιρετικά σημαντικό γεγονός για τη θεραπεία του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.
- ◆ Φαρμακευτική αγωγή: Ο τύπος 1 πάντοτε αντιμετωπίζεται με ινσουλίνη. Στον τύπο 2 οι θεραπευτικές επιλογές είναι πολλές και πάντοτε πρέπει να εξατομικεύονται, αφού το κάθε άτομο είναι διαφορετικό, όπως και οι ανάγκες της κατάστασής του είναι διαφορετικές. Βέβαια, η χρήση φαρμακευτικής αγωγής δεν πρέπει να μειώνει την επιμονή στη βάση της θεραπείας του σακχαρώδη διαβήτη, που είναι η σωστή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα.
- ◆ Τρόπος ζωής: Η απόκτηση υγιεινότερου τρόπου ζωής και η εκμάθηση του να ζει κανείς αρμονικά με το διαβήτη του, μειώνει το stress και βελτιώνει τόσο την αντιδιαβητική αγωγή όσο και την ποιότητα της ζωής.
- ◆ Χοληστερίνη: Η ολική χοληστερόλη, τα τριγλυκερίδια και ιδίως η LDL, επιδρούν βλαπτικά στα αγγεία, όπως και η γλυκόζη (σάκχαρο) με συνεργικό τρόπο. Επομένως, θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα μέσω διατροφής και άσκησης ή/και με φάρμακα να διατηρούνται τιμές LDL κάτω από 100 mg/dl, τριγλυκεριδίων έως 150 mg/dl και της «καλής» HDL πάνω από 40 mg/dl για τους άνδρες και πάνω από 50 mg/dl για τις γυναίκες.
- ◆ Αρτηριακή πίεση: Η υπέρταση μπορεί να οδηγήσει σε καρδιοπάθειες, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, νεφρική ανεπάρκεια κλπ. Γι' αυτό, τα διαβητικά άτομα θα πρέπει να διατηρούν την αρτηριακή τους πίεση κάτω από 130 mmHg τη συστολική και έως 80 mmHg τη διαστολική, με υγιεινοδιαιτητική ή/και φαρμακευτική αγωγή.

Το σημαντικό μήνυμα για τον σακχαρώδη διαβήτη

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία χρόνια, εξελικτική, φθοροποιός κατάσταση για την υγεία. Η σωστή αντιμετώπισή του όμως, εξανεμίζει τις επιπλοκές που δυνητικά θα μπορούσε να προκαλέσει και το διαβητικό άτομο τότε απολαμβάνει σημαντικά αυξημένη ποιότητα και ποσότητα ζωής.