



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ **ΕΝΩΣΗΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΩΝ**

Αθήνα 10 Νοεμβρίου 2008

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης στη παιδική και εφηβική ηλικία ευθύνονται για το σακχαρώδη διαβήτη (τύπου 2), ο οποίος αποτελεί πλέον παγκόσμια μάστιγα, καθώς είναι η τέταρτη αιτία θανάτου στον ανεπτυγμένο κόσμο, με 3,8 εκατομμύρια θανάτους το χρόνο!!!

Στο συμπέρασμα αυτό καταλήγουν σύγχρονες παγκόσμιες επιστημονικές μελέτες, γι αυτό η Διεθνής Ομοσπονδία για το Διαβήτη τη διετία 2007-8 έχει αφιερώσει την «**Ημέρα κατά του Διαβήτη**» στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού στις συνέπειες της νόσου στα παιδιά και εφήβους.

«**Πράγματι όλες οι τελευταίες επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν πως ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να εμφανίζεται κυρίως σε μεγαλύτερη ηλικία αλλά θα πρέπει να θεωρείται νόσος της παιδικής ηλικίας**» τόνισε ο Διευθυντής του τμήματος Ενδοκρινολογίας & Μεταβολισμού-Διαβητολογικού Κέντρου Νοσοκομείου Ερυθρού Σταυρού." και μέλος της **Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας κ Κώστας Φαινέκος**, «**Κι αυτό διότι, συνέχισε ο κ Φαινέκος, η προδιάθεση για την εμφάνισή του δημιουργείται από τις κακές συνήθειες διατροφής (φάστ φούντ και τροφές πλούσιες σε λιπαρά) και την έλλειψη φυσικής άσκησης (τηλεόραση και ηλεκτρονικά παιχνίδια, αντί για φυσική άσκηση) που ακολουθούν τα παιδιά και οι έφηβοι μας στις χώρες του δυτικού κόσμου**».

Σύμφωνα με επιστημονικά στοιχεία της **Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας** η νόσος στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει εκρηκτικές διαστάσεις καθώς το **10 % του πληθυσμού μας εμφανίζει Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 και περισσότερα από 30.000 παιδιά** πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, ενώ υπολογίζεται πως **πάνω από 10.000 δεν γνωρίζουν ότι έχουν χτυπηθεί από τη νόσο.**

Όπως αναφέρει ο παιδίατρος-ενδοκρινολόγος κ **Δημήτρης Χιώτης** στη χώρα μας πάνω από **200 παιδιά ηλικίας 0-14 χρόνων** κάθε χρόνο πρωτοεμφανίζονται σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1, δηλαδή διαβήτη που αντιμετωπίζεται αποκλειστικά με 2-4 ενέσεις ινσουλίνης την ημέρα.

« Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια με την αλματώδη αύξηση της παχυσαρκίας σε βαρύτητα και συχνότητα, αρχίζουμε να βλέπουμε σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 στα παιδιά και κυρίως στους εφήβους. Το φαινόμενο αυτό είναι ιδιαίτερα θλιβερό, γιατί αυτός ο τύπος του σακχαρώδη διαβήτη μπορεί να προληφθεί» τόνισε χαρακτηριστικά ο κ Χιώτης.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ- ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Τα συμπτώματα του διαβήτη όταν εκδηλωθεί είναι κυρίως η **πολυδιψία**, η **πολυουρία**, η **απώλεια βάρους**, η **εύκολη κόπωση**, η **πολυφαγία**, **συνυπάρχουσες φλεγμονές** ή **τραύματα που δεν επουλώνονται** και **διαταραχές της όρασης**.

Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται πιο έντονα στο διαβήτη τύπου 1 όπου ο διαβήτης μπορεί να εμφανισθεί ξαφνικά με οξέωση και κώμα.

Ο τύπος 2 του διαβήτη, σε αντίθεση με τον τύπο 1, μπορεί όχι μόνο να προληφθεί αλλά με την αλλαγή του τρόπου ζωής μας πολλές φορές και να θεραπευθεί!

Η πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 έχει αποκτήσει ιδιαίτερη σημασία τα τελευταία χρόνια διότι:

Ø **Η συχνότητα εκδήλωσής στο πληθυσμό αυξάνεται με ιλιγγιώδεις ρυθμούς. Εκτιμάται ότι 280 εκατομμύρια ανθρώπων παγκοσμίως πάσχουν από διαβήτη και υπολογίζεται ότι ο αριθμός αυτός θα φθάσει τα 380 εκατομμύρια το 2025!**

Ø **Εμφανίζεται σε μικρότερες ηλικίες ακόμη και σε παιδιά και εφήβους**

Ø **Η έγκαιρη διάγνωση με τη κατάλληλη δίαιτα, φυσική αγωγή και φαρμακοθεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε ίαση.**

Μελέτες παγκοσμίως έχουν δείξει ότι ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να προληφθεί με τη μείωση του σωματικού βάρους κατά 7-10% και μέτρια αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

«**Η μέτρια φυσική άσκηση, τα μικρά τακτικά γεύματα πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ελαιόλαδο δεν οδηγούν μόνο στη πρόληψη του διαβήτη αλλά και γενικότερα στην προφύλαξή μας από τις κύριες αιτίες νόσησης και θανάτου όπως είναι ο καρκίνος και τα καρδιοκυκλοφορικά νοσήματα** » ανέφερε χαρακτηριστικά ο κ **Φαινέκος**, προσθέτοντας πως αυτό είναι **το μήνυμα της Ελληνικής Ενδοκρινολογικής Εταιρείας, με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Διαβήτη.**

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ Ο ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ο διαβήτης αποτελεί παγκοσμίως μία από τις σοβαρότερες αιτίες θνησιμότητας, νοσηρότητας, αναπηρίας και μείωσης της οικονομικής ανάπτυξης. Η συχνότητα του αυξάνεται με εκρηκτικούς ρυθμούς σε όλες τις χώρες και για πρώτη φορά μία μη λοιμώδης νόσος αντιμετωπίζεται σαν

παγκόσμια επιδημία ανάλογη με αυτές των επιδημικών λοιμωδών νοσημάτων όπως το HIV/AIDS.

Από πλευράς επιπολασμού οι περιοχές της ανατολικής Μεσογείου και μέσης Ανατολής πλήττονται περισσότερο με ποσοστό 9,2%.

Πέρα όμως από τον εμφανή κλινικά διαβήτη άτομα με διαταραγμένη ανοχή γλυκόζης (υπερβολική αύξηση του σακχάρου του αίματος μετά χορήγηση γλυκόζης από το στόμα) αποτελούν ένα σημαντικό αριθμό υποψηφίων διαβητικών. **Υπολογίζεται ότι το 7,5% των ενηλίκων δηλαδή περίπου 308 εκατομμύρια έχουν διαταραγμένη ανοχή γλυκόζης!**

Ο διαβήτης προκαλεί οξείες (όπως η διαβητική κετοοξέωση) και χρόνιες επιπλοκές οι κυριότερες των οποίων είναι η νεφροπάθεια που μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική ανεπάρκεια, η αμφιβληστροειδοπάθεια που μπορεί να οδηγήσει σε τύφλωση, η νευροπάθεια που μπορεί να οδηγήσει σε έλκη και ακρωτηριασμούς των άκρων και τα καρδιοκυκλοφορικά νοσήματα.

Σε αντίθεση με τον διαβήτη τύπου 1 –(που απαντάται κυρίως στα παιδιά και εφήβους, οφείλεται σε έλλειψη της παραγωγής ινσουλίνης από το πάγκρεας και δεν προλαμβάνεται), ο διαβήτης τύπου 2, (οφείλεται σε ανεπαρκή αλλά κυρίως μειωμένη δράση της ινσουλίνης στον οργανισμό), εμφανίζεται συνήθως στην ενήλικη ζωή και έχει σαν αιτία, πέρα από τη κληρονομική προδιάθεση, το σύγχρονο τρόπο ζωής που μας οδηγεί σε καθιστική ζωή και παχυσαρκία.

Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Από τη στιγμή που σχεδόν ένας στους δέκα πολίτες πάσχει από διαβήτη, με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία, τη ποιότητα ζωής, τη κοινωνική ένταξη και την οικονομία το πρόβλημα δεν είναι μόνο επιστημονικό αλλά και πολιτικό.

Η Πολιτεία οφείλει να υιοθετήσει μακρόχρονη πολιτική υγείας για τη πρόληψη, έγκαιρη διάγνωση, σωστή και εύκολη πρόσβαση σε θεραπεία και επαγγελματική διασφάλιση των ασθενών.

Πέρα όμως από τη Πολιτεία η οικογένεια, το σχολείο, οι επιστημονικοί και κοινωνικοί φορείς, τα ΜΜΕ πρέπει να ενταχθούν στη προσπάθεια αντιμετώπισης της νόσου. Αυτό προϋποθέτει εκπόνηση συνολικού σχεδίου πρόληψης σε εθνικό επίπεδο έτσι ώστε οι δράσεις όλων των συμμετεχόντων να είναι συντονισμένες και αμοιβαία υποστηρικτικές. Πρέπει να δοθεί έμφαση στην αναγνώριση και αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου και αξιολόγηση των δράσεων σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Ο διαβήτης δεν αφορά μόνο τους ασθενείς και το σύστημα υγείας αλλά όλη την κοινωνία και η ευθύνη για την αντιμετώπιση του διαβήτη είναι συλλογική.