

## Μήπως τελικά σας αφορά ο διαβήτης;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



αριθμοί μιλάνε από μόνοι τους: 1 στους 14 έχει διαβήτη, ενώ στην Ελλάδα σήμερα λίγο λιγότεροι από 600.000 ενήλικες είχαν διαβήτη το 2013, δηλαδή το 7% του ενήλικου πληθυσμού. Οι δε θάνατοι που αποδίδονται στο διαβήτη κάθε μέρα είναι 13. Το πιο ανησυχητικό όμως από τα στοιχεία και τους αριθμούς είναι πως περίπου 700.000 ενήλικες υποφέρουν από διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη, μια προδιαβητική κατάσταση και περίπου το 24-30% όλων των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 αγνοούν την κατάστασή τους και παραμένουν χωρίς θεραπεία. Και όταν μιλάμε για τον παγκόσμιο πληθυσμό, ο διαβήτης θεωρείται ως μια πανδημία: 387 εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από διαβήτη και ο αριθμός αυτός αναμένεται να ξεπεράσει τα 500 σε λίγα χρόνια.

### Ο κανόνας των ημίσεων

Ωστόσο, παρότι ο διαβήτης αφορά πολύ μεγάλο ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού, οι αριθμοί για τη διάγνωση και τη θεραπεία του διαβήτη δεν είναι αυτά που θα θέλαμε. Εδώ ισχύει αυτό που οι ειδικοί αποκαλούν “κανόνας των ημίσεων”. Πρόκειται ουσιαστικά για έναν αλγόριθμο που χρησιμοποιείται όχι μόνο για το διαβήτη αλλά για διάφορα χρόνια νοσήματα. Τι λέει ο κανόνας αυτός; Από τους ανθρώπους που έχουν διαβήτη, μόνο οι μισοί έχουν διαγνωστεί και από αυτούς μόνο το 50% λαμβάνει θεραπεία. Από αυτό το κλάσμα των διαβητικών που λαμβάνει θεραπεία, μόνο το 50% πετυχαίνει τους στόχους του και από αυτούς το 50% έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Τελικά, από το 100% των ανθρώπων με διαβήτη, μόνο το 6% αποκτά τον έλεγχο της κατάστασής του και ζει χωρίς τις επιπλοκές της νόσου.

Γιατί είναι σημαντική η πρόληψη και η έγκαιρη διάγνωση του διαβήτη

Το 50% των ανθρώπων που διαγιγνώσκονται για πρώτη φορά με διαβήτη τύπου 2, τη στιγμή της διάγνωσης έχουν ήδη επιπλοκές. Και σε βάθος χρόνου, οι επιπλοκές του αρρυθμισμού διαβήτη μπορεί να είναι πολύ σοβαρές, ανάμεσά τους έμφραγμα, νεφρική ανεπάρκεια, τύφλωση, απώλεια άκρων. Αλλά και οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις του διαβήτη δεν είναι ασήμαντες καθώς οι άνθρωποι με διαβήτη βιώνουν συναισθηματική δυσφορία και διακρίσεις λόγω της κατάστασής τους.

Οι τρεις πυλώνες της πρόληψης του διαβήτη είναι εξαιρετικά απλοί: υγιεινή διατροφή με πολλές φυτικές ίνες, φρέσκα φρούτα και λαχανικά, τακτική άσκηση και έλεγχος για διαβήτη με μια απλή μέτρηση των τιμών του σακχάρου στο αίμα, ή σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας, μία φορά το χρόνο.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)