

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ...

Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΒΗΤΗ (World Diabetes Day) θεσπίστηκε το 1991 από τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη (International Diabetes Foundation - IDF) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization - WHO) και γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 14 Νοεμβρίου, τη γενέθλια ημέρα του Frederick Banting, ο οποίος, μαζί με τον Charles Best, συνέλαβαν πρώτοι την ιδέα που οδήγησε στην ανακάλυψη της ινσουλίνης, τον Οκτώβριο του 1921. Η εκστρατεία ενημέρωσης της συγκεκριμένης ημέρας αντιπροσωπεύεται από έναν ΜΠΛΕ ΚΥΚΛΟ που είναι το παγκόσμιο σύμβολο για την ευαισθητοποίηση έναντι της χρόνιας αυτής ασθένειας, σηματοδοτώντας παράλληλα την ενότητα της παγκόσμιας κοινότητας του διαβήτη ως απάντηση στην επιδημία της συγκεκριμένης νόσου (Εικόνα 1).



Εικόνα 1: Ο ΜΠΛΕ ΚΥΚΛΟΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ.

Το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη 2021 - 23 είναι η ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ και συγκεκριμένα για τη φετινή χρονιά του **2023**, η εκστρατεία εστιάζει στη ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2, με στόχο την καθυστέρηση ή την πρόληψη της πάθησης, τονίζοντας παράλληλα τον αντίκτυπο των επιπλοκών που σχετίζονται με τον διαβήτη και τη σημασία της πρόσβασης ΣΕ ΟΛΟΥΣ στις σωστές πληροφορίες και φροντίδα για την εξασφάλιση έγκαιρης θεραπείας και αποτελεσματικής διαχείρισης της νόσου σε παγκόσμια κλίμακα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ο **διαβήτης** είναι μία χρόνια πάθηση που εμφανίζεται όταν το πάγκρεας δεν μπορεί να παράγει ινσουλίνη ή το σώμα δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά την παραγόμενη ινσουλίνη.

Η **ινσουλίνη** είναι μία ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας και λειτουργεί σαν ΚΛΕΙΔΙ για να επιτρέψει στη γλυκόζη από το φαγητό (τους υδατάνθρακες των τροφίμων) που τρώμε, να περάσει από την κυκλοφορία του αίματος στα κύτταρα του σώματος για να παράγει ενέργεια.

Όταν το σώμα δεν μπορεί να παράγει ή να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά την ινσουλίνη, αυτό επιφέρει υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, μία κατάσταση που ονομάζεται **υπεργλυκαιμία**. Μακροπρόθεσμα, τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης προκαλούν βλάβες στο σώμα και ανεπάρκεια διαφόρων οργάνων και ιστών.

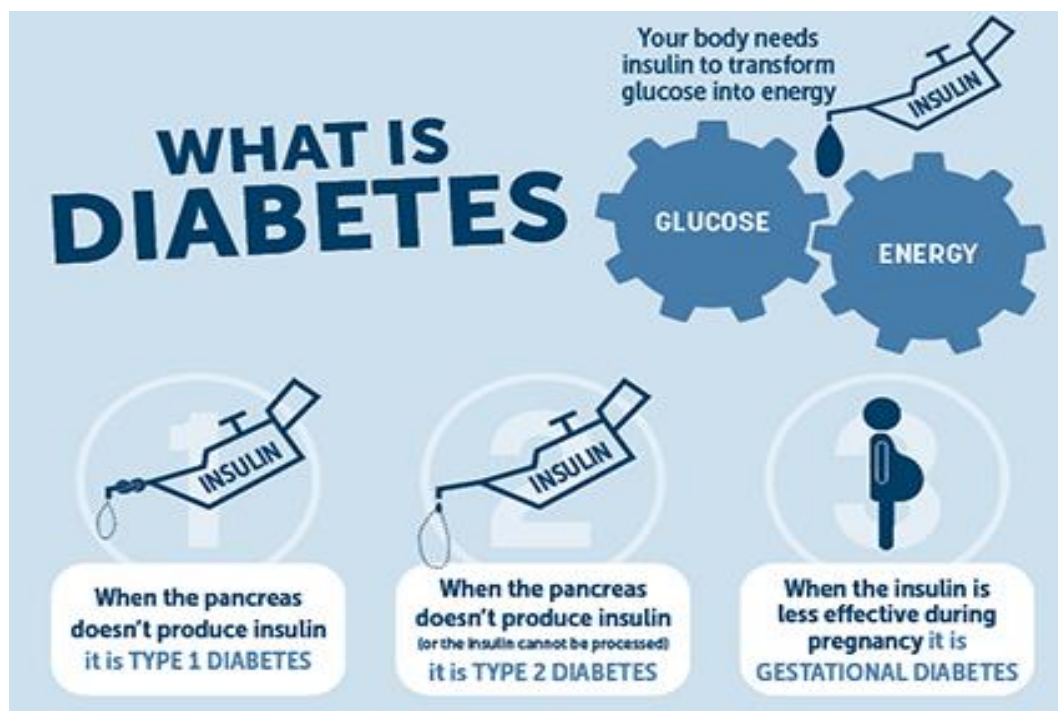
ΚΥΡΙΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΒΗΤΗ

Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 1: τα άτομα με το συγκεκριμένο τύπο διαβήτη παράγουν πολύ λίγη ή καθόλου ινσουλίνη και χρειάζονται ενέσεις ινσουλίνης για να επιβιώσουν. Είναι ο συχνότερος τύπος διαβήτη σε παιδιά και νεαρούς ενήλικες.

Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2: τα άτομα με το συγκεκριμένο τύπο διαβήτη δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν την παραγόμενη στο σώμα τους ινσουλίνη με αποτελεσματικό τρόπο. Μπορούν να αντιμετωπίσουν την πάθησή τους με μέτρα που αφορούν στον τρόπο της ζωής τους, ενώ συχνά απαιτούνται -από του στόματος- φάρμακα και

σπανιότερα ινσουλίνη. Αντιπροσωπεύει περίπου το 90% του συνόλου των ατόμων με διαβήτη και διαγιγνώσκεται πιο συχνά σε ενήλικες.

Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ: αναφέρεται στην εμφάνιση αυξημένου σακχάρου στο αίμα για πρώτη φορά στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Δύο στις δέκα έγκυοι μπορεί να παρουσιάσουν σακχαρώδη διαβήτη της κύησης, που συνήθως όμως υποχωρεί με το πέρας αυτής. Η κατάλληλη αντιμετώπισή του προλαμβάνει επιπλοκές τόσο στη μητέρα όσο και στο παιδί (Εικόνα 2).



Εικόνα 2: ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ – ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΒΗΤΗ.

Πηγή: : <https://idf.org/europe/what-we-do/advocacy/campaigns/world-diabetes-day/>.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

Η υιοθέτηση ανθυγιεινών συνηθειών στη διατροφή και η περιορισμένη σωματική δραστηριότητα που σχετίζονται με το σύγχρονο τρόπο ζωής και την αστικοποίηση, έχουν οδηγήσει σε απότομη αύξηση των ασθενών με διαβήτη τύπου 2, ενώ παλαιότερα, ηλικιωμένοι κυρίως ενήλικες ανέπτυσαν τη συγκεκριμένη ασθένεια. Είναι γεγονός πως στις μέρες μας, κυρίως λόγω της **αύξησης των επιπέδων παχυσαρκίας, της καθιστικής ζωής και της κακής διατροφής**, ο διαβήτης τύπου 2 αυξάνεται σε παιδιά, εφήβους και νεότερους ενήλικες.

Άλλοι παράγοντες κινδύνου του διαβήτη τύπου 2 είναι η διαπιστωμένη ανοχή γλυκόζης, η υψηλή αρτηριακή πίεση και η αυξημένη χοληστερόλη, το οικογενειακό ιστορικό διαβήτη, το ιστορικό διαβήτη κύησης και η εθνικότητα (υψηλότερα ποσοστά διαβήτη έχουν παρατηρηθεί σε Ασιάτες, Ίβηρες, Αυτόχθονες πληθυσμούς -σε Η.Π.Α., Καναδά, Αυστραλία- και Αφροαμερικανούς).

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

- ✓ Περίπου 537 εκατομμύρια ενήλικες (20-79 ετών) ζουν με διαβήτη σε όλο τον κόσμο (δηλαδή 1 στους 10 ενήλικες), αριθμός που προβλέπεται να αυξηθεί σε 643 εκατομμύρια έως το 2030 και 783 εκατομμύρια έως το 2045.
- ✓ 3 στους 4 ενήλικες με διαβήτη ζουν σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος.
- ✓ Πάνω από το 90% των συγκεκριμένων ασθενών έχουν διαβήτη τύπου 2.
- ✓ Σχεδόν οι μισοί άνθρωποι με διαβήτη παραμένουν αδιάγνωστοι.
- ✓ Στην Ελλάδα ο επιπολασμός του σακχαρώδη διαβήτη υπολογίστηκε στο 11,9%, με σημαντική αύξηση στις μεγαλύτερες ηλικίες και χωρίς διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα, παρότι ήταν πιο συχνός σε άτομα με μεγαλύτερο Δείκτη Μάζας Σώματος.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

- ✓ Υπερβολική δίψα και ξηροστομία
- ✓ Συχνουρία
- ✓ Έλλειψη ενέργειας, καταβολή δυνάμεων
- ✓ Αργή επούλωση των πληγών
- ✓ Επαναλαμβανόμενες δερματικές λοιμώξεις
- ✓ Θολή όραση
- ✓ Μυρμήγκιασμα ή μούδιασμα σε χέρια και πόδια

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι ήπια ή να απουσιάζουν, επομένως τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 μπορούν να ζήσουν αρκετά χρόνια με την πάθηση πριν διαγνωστούν (Εικόνα 3).



Εικόνα 3: ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ.

Πηγή: <https://www.naturanrg.gr/gnorizeis-ta-symptomata-tou-diaviti/>.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Στις χώρες υψηλού εισοδήματος, ο διαβήτης είναι η κύρια αιτία καρδιαγγειακών παθήσεων, τύφλωσης, νεφρικής ανεπάρκειας και ακρωτηριασμού των κάτω άκρων. Συγκεκριμένα:

- ✓ Τα άτομα που ζουν με διαβήτη έχουν έως και 3 φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρδιαγγειακή νόσο.
- ✓ 1 στα 3 άτομα με διαβήτη θα εμφανίσει κάποια μορφή απώλεια όρασης κατά τη διάρκεια της ζωής του.
- ✓ Η νεφρική ανεπάρκεια είναι 10 φορές πιο συχνή σε άτομα με διαβήτη.
- ✓ Ένα κάτω άκρο ακρωτηριάζεται από επιπλοκές του διαβήτη, κάπου στον κόσμο, κάθε 30 δευτερόλεπτα.

Η **καρδιαγγειακή νόσος** επηρεάζει την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, προκαλώντας θανατηφόρες επιπλοκές όπως καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό και συνιστά την πιο κοινή αιτία θανάτου σε άτομα με διαβήτη. Παράγοντες κινδύνου,

όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, η υψηλή χοληστερόλη και η υψηλή γλυκόζη στο αίμα αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών επιπλοκών.

Η **διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια** επηρεάζει πολλά άτομα με διαβήτη, επιφέροντας απώλεια όρασης που μπορεί να οδηγήσει σε τύφλωση. Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, η αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα χοληστερόλης είναι οι κύριες αιτίες διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας. Οι τακτικοί οφθαλμικοί έλεγχοι και η διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης και λιπιδίων μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση αυτής της κατάστασης.

Η **διαβητική νεφροπάθεια** προκαλείται από βλάβη σε μικρά αιμοφόρα αγγεία στους νεφρούς, οδηγώντας σε μη αποτελεσματική νεφρική λειτουργία ή ανεπάρκεια και είναι πιο διαδεδομένη σε άτομα με διαβήτη. Η διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης και αρτηριακής πίεσης μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο νεφρικής νόσου.

Η **μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος** συνδέεται με την παχυσαρκία και τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2 και εμφανίζεται όταν συσσωρεύεται υπερβολικό λίπος στο ήπαρ. Αυτό μπορεί να εξελιχθεί σε μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα, η οποία προκαλεί φλεγμονή και ηπατική βλάβη.

Η **διαβητική νευροπάθεια** βλάπτει τα νεύρα λόγω της υψηλής γλυκόζης του αίματος και της πίεσης, επηρεάζοντας την πέψη, τη στυτική λειτουργία και τα άκρα, ιδιαίτερα τα πόδια. Η περιφερική νευροπάθεια μπορεί να προκαλέσει πόνο, μυρμηγκιασμα και απώλεια αίσθησης, οδηγώντας σε μολύνσεις και ακρωτηριασμούς. Ωστόσο, η ολοκληρωμένη διαχείριση του διαβήτη και οι τακτικές εξετάσεις των ποδιών μπορούν να αποτρέψουν τη συγκεκριμένη επιπλοκή της νόσου.

ΟΙ **στοματικές επιπλοκές** που προκαλούνται από το διαβήτη αυξάνουν τον κίνδυνο φλεγμονής των ούλων (περιοδοντίτιδα), μία κύρια αιτία απώλειας δοντιών. Η περιοδοντίτιδα συνδέεται επίσης με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Οι τακτικοί έλεγχοι του στόματος βοηθούν στην ανίχνευση της περιοδοντίτιδας αλλά και του αδιάγνωστου διαβήτη, βοηθώντας στην έγκαιρη αντιμετώπισή τους. Οι ετήσιες επισκέψεις για συμπτώματα ουλίτιδας, όπως αιμορραγία και πρήξιμο, μπορούν να αποτρέψουν τη συγκεκριμένη επιπλοκή της νόσου (Εικόνα 4).



Εικόνα 4: ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ.

Πηγή: <https://floridadiabetereliefcenters.com/diabetic-complications/>.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΠΟΤΡΕΨΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 – ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Συντριπτικά στοιχεία από μελέτες στις Η.Π.Α., τη Φινλανδία, την Κίνα, την Ινδία και την Ιαπωνία δείχνουν ότι **αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη της ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2 σε άτομα υψηλού κίνδυνου.**

Η Διεθνής Ομοσπονδία Διαβήτη συνιστά **ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ** τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως.

- ✓ Μία ιδιαίτερα συνιστώμενη άσκηση για άτομα με διαβήτη είναι η **καρδιαγγειακή άσκηση** η οποία περιλαμβάνει περπάτημα, τζόκινγκ, κολύμπι ή ποδηλασία. Βοηθά στη βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας και συμβάλλει στη διαχείριση του βάρους, στοιχεία απαραίτητα για την αποτελεσματική διαχείριση του διαβήτη. Επίσης, συντελεί στην αύξηση της

ευαισθησίας στην ινσουλίνη, επιτρέποντας στο σώμα μας να ρυθμίζει καλύτερα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

- ✓ Οι **ασκήσεις δύναμης** έχουν επίσης τα πλεονεκτήματά τους. Μπορούμε να αυξήσουμε τη μυϊκή μάζα και να βελτιώσουμε τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα χρησιμοποιώντας βάρη ή ζώνες αντίστασης για την ενίσχυση των μυών. Επιπλέον, η προπόνηση δύναμης βοηθά στην πρόληψη της μυϊκής απώλειας, η οποία είναι κοινή σε άτομα με διαβήτη.
- ✓ Παράλληλα με τους προηγούμενους τύπους ασκήσεων, οι **ασκήσεις ευλυγισίας** είναι επίσης ευεργετικές. Οι συγκεκριμένες ασκήσεις επικεντρώνονται στις διατάσεις και στη βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων. Μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου τραυματισμού και στην αύξηση της συνολικής σωματικής απόδοσης. Παραδείγματα ασκήσεων ευλυγισίας είναι η yoga και οι pilates.
- ✓ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ! Κάθε κίνηση είναι καλή και η περισσότερη είναι γενικά καλύτερη, ειδικά όταν είναι κατάλληλη.
- ✓ Τα άτομα προχωρημένης ηλικίας με συνυπάρχουσες χρόνιες παθήσεις καλό είναι να συμβουλευονται τον γιατρό τους, ώστε να εκπονούν οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα με ασφάλεια.

Συγχρόνως με τη σωματική δραστηριότητα και άσκηση, **η διατήρηση ενός υγιούς βάρους** είναι ζωτικής σημασίας καθώς η παχυσαρκία αυξάνει τον κίνδυνο νόσησης από σακχαρώδη διαβήτη. Ακόμη και μία μικρή απώλεια βάρους μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο του διαβήτη τύπου 2.

Στις συστάσεις της Διεθνούς Ομοσπονδίας Διαβήτη για μία πιο **ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ** αναφέρονται τα ακόλουθα:

- ✓ Επιλέξτε νερό, καφέ ή τσάι αντί για χυμό φρούτων, αναψυκτικά και άλλα ζαχαρούχα ροφήματα.
- ✓ Τρώτε τουλάχιστον τρεις μερίδες λαχανικών κάθε μέρα, συμπεριλαμβανομένων των πράσινων φυλλωδών λαχανικών.
- ✓ Τρώτε έως και τρεις μερίδες φρέσκων φρούτων κάθε μέρα.
- ✓ Επιλέξτε ξηρούς καρπούς, ένα κομμάτι φρέσκο φρούτο ή γιαούρτι με λίγα λιπαρά για ένα υγιεινό σνακ.
- ✓ Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ.

- ✓ Επιλέξτε άπαχα κομμάτια λευκού κρέατος, πουλερικών ή θαλασσινών αντί για κόκκινο ή επεξεργασμένο κρέας.
- ✓ Επιλέξτε φυτικόβούτυρο ή ταχίνι αντί για άλειμμα σοκολάτας ή μαρμελάδα.
- ✓ Επιλέξτε ψωμί ολικής αλέσεως, ρύζι ή ζυμαρικά αντί για λευκό ψωμί, ρύζι ή ζυμαρικά.
- ✓ Επιλέξτε ακόρεστα λίπη (κυρίως ελαιόλαδο) αντί για κορεσμένα λίπη (όπως βούτυρο, ζωικά λίπη, λάδι καρύδας ή φοινικέλαιο) (Εικόνα 5).



Εικόνα 5: Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ. Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω (2014:19).

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Η αυτοδιαχείριση των χρόνιων νοσημάτων αφορά τη «διαδικασία κατά την οποία οι επαγγελματίες υγείας και οι ασθενείς συνεργάζονται από κοινού ώστε οι τελευταίοι να βοηθηθούν στην ανάληψη του ελέγχου της αυτοφροντίδας τους, και αυτό μπορεί να είναι σημαντικό για την αλλαγή των τροποποιήσιμων παραγόντων κινδύνου και των συνηθειών υγείας».

Βασικές δραστηριότητες αυτοδιαχείρισης ειδικά για τη φροντίδα και τη ζωή με το σακχαρώδη διαβήτη είναι:

- η διαχείριση της σχέσης μεταξύ τροφής, δραστηριότητας και φαρμακευτικής αγωγής,
- ο αυτοέλεγχος της γλυκόζης του αίματος και της αρτηριακής πίεσης,
- η στόχευση προσαρμογών στις ατομικές ανάγκες, για παράδειγμα γύρω από τη φροντίδα των ποδιών, την απώλεια βάρους και την τεχνική της ένεσης ινσουλίνης,
- η διενέργεια του τακτικού ελέγχου πρόληψης των επιπλοκών της νόσου,
- η κατανόηση του διαβήτη, ποια υγειονομική φροντίδα να περιμένουμε για την καλύτερη έκβασή του και πώς να αποκτήσουμε πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας και πρόνοιας,
- η διαχείριση οξέων επιπλοκών – υπογλυκαιμία και υπεργλυκαιμία,
- η κατανόηση σχετικών νομοθετικών θεμάτων, όπως π.χ. αυτά που σχετίζονται με την απασχόληση.

Η υποστήριξη της αυτοδιαχείρισης ατόμων με μακροχρόνιες παθήσεις μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα, όπως:

- λιγότερες επισκέψεις σε δομές πρωτοβάθμιας & δευτεροβάθμιας περίθαλψης,
- μειωμένες εισαγωγές και διάρκεια παραμονής στο νοσοκομείο,
- βελτιωμένη κατανόηση της κατάστασης και της πορείας της νόσου,
- καλύτερη επικοινωνία μεταξύ επαγγελματιών υγείας και ασθενών,
- αλλαγή συμπεριφοράς που οδηγεί σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής,
- καλύτερη διαχείριση των συμπτωμάτων με αποτέλεσμα τη μείωση του πόνου, του στρες, της κατάθλιψης και της κούρασης,

- βελτιωμένο αίσθημα ευεξίας και αποτελεσματικές δεξιότητες αντιμετώπισης της νόσου,
- βελτιωμένη ποιότητα ζωής και καλύτερα αποτελέσματα υγείας,
- μεγαλύτερη ανεξαρτησία και αυξημένη ικανοποίηση των ασθενών (Εικόνα 6).



Εικόνα 6: Η ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ.

Πηγή: <https://cognitopia.com/2020/08/11/diabetes-self-management-app-project-for-people-with-intellectual-and-developmental-disabilities-i-dd-who-have-type-2-diabetes/>.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΕΞΑΛΕΙΨΗΣ ΤΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ...

Το να βιώνεις το στίγμα του διαβήτη είναι μία πρόκληση που αντιμετωπίζουν πολλά άτομα με διαβήτη, με περισσότερους από τους μισούς ασθενείς να αναφέρουν ότι έχουν αισθανθεί το στίγμα της συγκεκριμένης πάθησης.

Το στίγμα του διαβήτη **μπορεί να υπάρξει οπουδήποτε**: στην οικογένεια, στο σχολείο, στο χώρο εργασίας, ακόμη και σε δομές υγειονομικής περίθαλψης. Μπορεί να μην το αντιλαμβανόμαστε, αλλά ενδέχεται να εμποδίσει τους ανθρώπους να λάβουν τη φροντίδα που χρειάζονται, κάνοντας τη διαχείριση του διαβήτη πιο δύσκολη, παράλληλα με τη δυσμενή επίδραση στην ψυχική τους υγεία.

Το στίγμα του διαβήτη αφορά την **αρνητική στάση, κρίση, διάκριση ή προκατάληψη** εναντίον κάποιου εξαιτίας της πάθησής του. Προέρχεται από την λανθασμένη ιδέα ότι τα άτομα με διαβήτη έκαναν ανθυγιεινές επιλογές διατροφής και τρόπου ζωής, κάτι που είχε ως αποτέλεσμα τη νόσησή τους, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη βασικοί παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν διαβήτη, όπως η γενετική καθώς και οι κοινωνικοί καθοριστές της υγείας.

Το στίγμα του διαβήτη μπορεί να βιωθεί εσωτερικά και εξωτερικά. Το **εσωτερικό στίγμα** είναι μία πεποίθηση που έχει για τον εαυτό του ένα άτομο με διαβήτη, περιλαμβάνοντας συναισθήματα αυτοκατηγορίας, ντροπής και ενοχής. Το **εξωτερικό στίγμα** είναι το φταίξιμο και η κρίση που προέρχονται από τον κοινωνικό περίγυρο, περιλαμβάνοντας την απόρριψη, τον αποκλεισμό και τη δυσκολία διατήρησης κοινωνικών συναναστροφών και σχέσεων (Εικόνα 7).

Η εμπειρία του στιγματισμού και των διακρίσεων **μπορεί να επηρεάσει την αυτοφροντίδα και την αυτοεκτίμηση** των ασθενών με διαβήτη, οδηγώντας σε σοβαρές επιπλοκές στην υγεία τους, με τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθουν τα συγκεκριμένα άτομα -λόγω του στιγματισμού- να τα οδηγούν συχνά σε καταστάσεις κατάθλιψης και άγχους.

Στην πραγματικότητα, το στίγμα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον τρόπο με τον οποίο κάποιος διαχειρίζεται τον διαβήτη του, αποθαρρύνοντάς τον από το να εφαρμόσει τη σημαντική καθημερινή του φροντίδα, όπως η τήρηση της

φαρμακευτικής αγωγής, η ένεση ινσουλίνης, ο έλεγχος των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, η χρήση των συσκευών διαβήτη.

Η ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΑΡΣΗΣ ΤΟΥ ΦΡΑΓΜΟΥ ΤΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΠΟΛΥ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ!

ΤΟ ΠΩΣ ΣΚΕΦΤΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ μπορεί να είναι το κλειδί για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων υγείας των ατόμων με διαβήτη και τη μείωση των αρνητικών στάσεων και αντιλήψεων γύρω από τη συγκεκριμένη πάθηση!



Εικόνα 7: «ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ, ΝΤΡΟΠΗ ΚΑΙ ΕΝΟΧΗ. Νιώθω τόσο έντονα το στίγμα, που δεν έχω πει σε κανέναν τη διάγνωση του διαβήτη, ακόμα ούτε και στη σύζυγό μου...». Πηγή: <https://diabetesvoice.org/en/living-with-diabetes/living-with-diabetes-how-language-and-media-representation-matters/>).

Βιβλιογραφία:

- Allegrante, J. P., Wells, M. T., & Peterson, J. C. (2019). Interventions to Support Behavioral Self-Management of Chronic Diseases. *Annual Review of Public Health*, 40(1), 127–146. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044008>.
- Garnett, A., Ploeg, J., Markle-Reid, M., & Strachan, P. H. (2018). Self-Management of Multiple Chronic Conditions by Community-Dwelling Older Adults: A Concept Analysis. *SAGE Open Nursing*, 4, 237796081775247. <https://doi.org/10.1177/2377960817752471>.
- Makrilakis, K., Kalpourtzi, N., Ioannidis, I., Iraklianos, S., Raptis, A., Sotiropoulos, A., Gavana, M., Vantarakis, A., Kantzanou, M., Hadjichristodoulou, C., Chlouverakis, G., Trypsianis, G., Voulgari, P. V., Alamanos, Y., Touloumi, G., & Liatis, S. (2021). Prevalence of diabetes and pre-diabetes in Greece. Results of the First National Survey of Morbidity and Risk Factors (EMENO) study. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 172, 108646. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2020>.
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω (2014). Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής & Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis.
- <https://diabetesvoice.org/en/living-with-diabetes/living-with-diabetes-how-language-and-media-representation-matters/>
- <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-complications/>
- <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-prevention/>
- <https://idf.org/about-diabetes/type-2-diabetes/>
- <https://idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes/>
- https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes_stigma.html)
- <https://www.cdc.gov/globalhealth/infographics/diabetes/world-diabetes-day.html>
- <https://www.moh.gov.gr/articles/news/2032-pagkosmia-hmera-kata-toy-diabthhttps://www.ede.gr/%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%83%CE%B1%CE%BA%CF%87%CE%B1%CF%81%CF%8E%CE%>

B4%CE%B7-

%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B2%CE%AE%CF%84%CE%B7-
%CE%BA%CE%B1/

- https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-09/Supported_self-management.pdf
- <https://www.who.int/campaigns/world-diabetes-day>