

## Ο φόβος, η μεγαλύτερη παγίδα για τους διαβητικούς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Πριν από λίγο καιρό πήρα μεγαλύτερη δόση ινσουλίνης και έπαθα υπογλυκαιμική κρίση. Ευτυχώς, ήταν κοντά ο γιος μου και με πήγε στο νοσοκομείο».

Είναι τα λόγια ενός ηλικιωμένου διαβητικού, ο οποίος προσπαθεί να καλύψει τις καθημερινές του ανάγκες με λιγοστή βοήθεια. Ανάλογες δυσκολίες αντιμετωπίζουν χιλιάδες άλλοι πάσχοντες, οι οποίοι ανησυχούν για το πώς θα αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που προκαλεί η πάθηση.

Οι ανασφάλειες των διαβητικών που κάνουν χρήση ινσουλίνης μελετήθηκαν πρόσφατα από ομάδα επιστημόνων από νοσοκομεία και πανεπιστημιακά τμήματα όλης της χώρας.

Την ποιοτική ανάλυση διενήργησαν οι ερευνητές Μ. Παπασπύρου, Β. Λάσχου, Π. Παρτσιοπούλου, Ε. Φραδέλος, Χ. Κλεισιάρης, Μ. Καλότα, Α. Νερολιάτσιου και Ι. Παπαθανασίου.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι ινσουλινοεξαρτώμενοι διαβητικοί χρειάζονται ειδικό χειρισμό και εκπαίδευση, ώστε να μπορέσουν να καλύψουν τους μεγάλους φόβους και τις ανασφάλειες που έχουν. Οι περισσότεροι ασθενείς που προσεγγίστηκαν από τους ερευνητές αρνήθηκαν να μετάσχουν, φοβούμενοι τον στιγματισμό.

Δεν ήθελαν να μάθουν οι γείτονες και η οικογένεια ότι πάσχουν από διαβήτη: «Ντρέπομαι τα παιδιά μου. Ήμουν υγιής και έτρεχα για όλους και τώρα τα πράγματα είναι διαφορετικά», σχολίασε μια γυναίκα. Υπάρχουν, ωστόσο, και πιο θετικές προσεγγίσεις: «Όταν έγινε η διάγνωση, σκέφτηκα αρχικά τη δουλειά μου», σχολίασε ένας από τους πάσχοντες, για να τονίσει: «Ο διαβήτης είναι τελικά ένας τρόπος ζωής και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζεται από όλους.

## **Η καθημερινότητα**

Οι καθημερινές δραστηριότητες δεν πρέπει να σταματούν. Αντίθετα, οι διαβητικοί πρέπει να οργανώνουν την καθημερινότητά τους, ώστε να συνεχίζουν να ζουν όπως και πριν». Εκτός από την καθαρά ψυχολογική προσέγγιση, οι πρακτικές δυσκολίες των διαβητικών είναι μεγάλες, όπως τις περιγράφουν οι ίδιοι: «Ζω σε ένα ορεινό χωριό, το οποίο αποκλείεται τον χειμώνα. Η πόλη απέχει αρκετά και δεν μπορώ να επισκέπτομαι τακτικά το νοσοκομείο», αναφέρει ένας από τους συμμετέχοντες. «Ανησυχούσα εάν η κατάστασή μου θα χειροτέρευε», σχολίασε ένας άλλος: «Ενιωθα, ωστόσο, υγιής, χωρίς να είμαι βέβαιος ότι αυτό θα παρέμενε.

Όταν έγινε η διάγνωση, δεν φοβόμουν καθόλου, ίσως επειδή δεν γνώριζα. Τώρα, που ενημερώθηκα για την πάθηση, έγινα πιο ανήσυχος». Το οικογενειακό της ιστορικό επικαλείται μια γυναίκα: «Η μητέρα μου τυφλώθηκε εξαιτίας του διαβήτη. Επασχε από αμφιβληστροειδοπάθεια. Είμαι πραγματικά ανήσυχη. Το να χάσεις την όρασή σου είναι κάτι πολύ σκληρό».

Ενας από τους ασθενείς είχε χάσει και τα δύο του πόδια εξαιτίας του διαβήτη. Όταν ρωτήθηκε για τους αρχικούς του φόβους, είπε: «Ίσως θα ήταν καλύτερα εάν γνώριζα τι μου επιφύλασσε το μέλλον. Δεν περίμενα ότι θα πάθαινα τόσο μεγάλη ζημιά».

Οι ανασφάλειες σε σχέση με τον διαβήτη είναι και κοινωνικές: «Ήμουν οδηγός και έκανα μεγάλα ταξίδια», λέει ένας από τους συμμετέχοντες, για να εξηγήσει: «Αμέσως μετά τη διάγνωση, έπαψα να ταξιδεύω. Φοβόμουν ότι θα πάθαινα υπογλυκαιμία στον δρόμο». Εντονοί είναι οι φόβοι για τις γυναίκες, σε σχέση με την απόκτηση παιδιών. Ιδού πώς τους περιγράφει μία από αυτές:

«Έγινε η διάγνωση αμέσως μετά τον αρραβώνα μου. Φοβήθηκα ότι δεν θα μπορούσα να αποκτήσω παιδιά. Ενιωθα ενοχές για την επιβάρυνση που θα προκαλούσα στον αρραβωνιαστικό μου. Τελικά, ενημερωθήκαμε για όλες τις παραμέτρους της πάθησης και τώρα ζούμε ευτυχισμένοι. Περιμένουμε, μάλιστα, παιδί».

Ανησυχία για τη γονιμότητα εκφράζεται από πολλές διαβητικές γυναίκες. Όπως

αναφέρουν οι ερευνητές, ωστόσο, δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι μία καλά ρυθμισμένη διαβητική έχει μειωμένες πιθανότητες να μείνει έγκυος από μία μη διαβητική γυναίκα.

Αξιόλογοι είναι οι φόβοι των διαβητικών σχετικά με τις στερήσεις που καλούνται να υποστούν, όπως εκείνη του φαγητού. Αυτό καταγράφεται κυρίως σε γυναίκες, οι οποίες περνούν πολλές ώρες της καθημερινής τους ζωής στην κουζίνα: «Φοβόμουν πολύ. Είχα σχεδόν πανικοβληθεί όταν με ενημέρωσαν ότι πάσχω από διαβήτη. Είναι πολύ άσχημη πάθηση. Ηθελα να φάω, αλλά αυτό απαγορευόταν. Το καλοκαίρι, βλέπεις παντού φρούτα και στρέφεις αλλού το βλέμμα»...

Τι συνιστούν οι επιστήμονες

### **Ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη**

Εντονη είναι η ανάγκη των διαβητικών για ψυχολογική υποστήριξη, επισημαίνουν οι υπεύθυνοι της μελέτης. Το νοσηλευτικό προσωπικό -εξηγούν- πρέπει να γνωρίζει ότι οι επιθυμίες του πάσχοντος κρύβονται πίσω από τις λέξεις. Κατά τη συζήτηση, δεν πρέπει να ακούν απλά τι λένε οι διαβητικοί, αλλά να αντιλαμβάνονται και τους διαφορετικούς τόνους και την ένταση της φωνής τους.

Για να είναι σωστά ρυθμισμένος και ήρεμος, ένας διαβητικός πρέπει να είναι καλά εκπαιδευμένος ο ίδιος και η οικογένειά του. Να είναι ενήμερος για ειδικά θέματα, όπως πώς γίνονται οι ενέσεις ινσουλίνης, η αυτοεξέταση γλυκόζης και η εξέταση ούρων.

Πρέπει να γνωρίζουν, επίσης, τι είναι γλυκοζιωμένη αιμοσφαιρίνη, ποια είναι η κατάλληλη διαίτα και πώς αναγνωρίζονται έγκαιρα οι επιπλοκές, όπως το διαβητικό πόδι και η υπογλυκαιμία, η οποία είναι το πιο συχνό και οξύ συμβάν κατά τη θεραπεία με ινσουλίνη.

Ολοι οι πάσχοντες που συμμετείχαν είχαν ιστορικό υπογλυκαιμικών κρίσεων, με ορισμένους να σχολιάζουν ότι δυσκολεύονται να υπολογίσουν τη δόση. Χαρακτηριστικές είναι δύο μαρτυρίες:

«Τα πόδια μου είναι παγωμένα και έχω έναν πόνο τις τελευταίες τρεις μέρες», αναφέρει ο ένας διαβητικός, ενώ ένας δεύτερος έχει «διαβητικό πόδι»: «Δεν φανταζόμουν πόσα προβλήματα υγείας μπορεί να προκαλέσει ο διαβήτης. Εχω άσθμα και έχω υποβληθεί σε επέμβαση αγγειοπλαστικής στα στεφανιαία αγγεία. Τώρα, κάτι δεν πάει καλά με το πόδι μου».

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΣ

Πηγή: [ethnos.gr](http://ethnos.gr)