

## Εκπαίδευση και πρόληψη στο διαβήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με τη Διεθνή Ομοσπονδία για το Σακχαρώδη Διαβήτη (IDF), ο αριθμός των ατόμων με διαβήτη στην υφήλιο είναι σήμερα 285 εκατομμύρια. Τα επόμενα 20 χρόνια, εάν δεν υπάρξουν σημαντικές παρεμβάσεις, εκτιμάται ότι ο αριθμός θα ανέλθει στα 438 εκατομμύρια. Αυτό θα συμβεί γιατί ο παγκόσμιος πληθυσμός αυξάνεται, ζει περισσότερο, γίνεται πιο παχύσαρκος και αυξάνεται ολοένα και περισσότερο ο καθιστικός τρόπος ζωής.

Τετραπλασιάστηκε ο αριθμός των ατόμων με Διαβήτη στην Ελλάδα, τα τελευταία 30 χρόνια. Εκτιμάται ότι 1 στους 10 Έλληνες έχει Διαβήτη. Περίπου 700.000 - 900.000 γνωρίζουν ότι πάσχουν από Διαβήτη, ενώ περίπου 200.000 - 300.000 έχουν Διαβήτη και δεν το ξέρουν.

Από τα άτομα με Διαβήτη 9 στα 10 έχουν Διαβήτη τύπου 2. Τα συμπτώματα στο Διαβήτη τύπου 2 μπορεί να είναι ήπια ή να απουσιάζουν τελείως. Αποτελεί 'ύπουλη' μορφή πάθησης, αφού 1 στα 2 άτομα παρουσιάζουν ήδη σοβαρές επιπλοκές, όταν τεθεί η διάγνωση. Είναι επιτακτική η ανάγκη να ελέγχονται όλα τα άτομα ηλικίας 45 ετών και πάνω και ιδίως οι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Αναγκαίος είναι επίσης ο έλεγχος σε νεώτερα άτομα με καθιστική ζωή ή που έχουν συγγενή 1ου βαθμού με Διαβήτη, σε γυναίκες με ιστορικό Διαβήτη Κύησης ή που έχουν γεννήσει παιδί με βάρος άνω των 4,5 κιλών, σε άτομα με υπέρταση ή με διαταραχές των λιπιδίων και σε άτομα με προδιαβήτη. [\(περισσότερα...\)](#)