



Η αντιμετώπιση του διαβήτη περνά στην ψηφιακή εποχή!

Του δρ Ιωάννη Ντούπη, παθολόγου, διαβητολόγου, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και διευθυντή του Διαβητολογικού Τμήματος του Ιατρικού Παλαιού Φαλήρου



Στο πλαίσιο της ενημέρωσης και της εκπαίδευσης των ασθενών, συμβαδίζοντας με το ψηφιακό κλίμα των ημερών μας, αναπτύχθηκε μια ψηφιακή εφαρμογή για «έξυπνα» κινητά ή tablets με την ονομασία «Καταρρολεμά τον Διαβήτη!».

Σύγχρονη «μάστιγα» των αναπτυγμένων κοινωνιών αποτελεί ο σακχαρώδης διαβήτης, καθώς ο αριθμός των ασθενών παρουσιάζει αλματώδη αύξηση με βάση τα δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Στη χώρα μας περισσότερο από ένα εκατομμύριο συμπατριώτες μας υφίστανται τις δυσμενείς συνέπειες του διαβήτη και των επιπλοκών του. Χαρακτηρίζεται ως «ύπουλη νόσος», καθώς ο διαβήτης τύπου 2 - που είναι και ο συχνότερος - για πολλά χρόνια δεν παρουσιάζει συμπτώματα και για τον λόγο αυτόν διαλανθάνει της προσοχής των ασθενών, οι οποίοι συχνά υποεκτιμούν τη σοβαρότητά του.

Μεγάλες κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι η πλημμελής ρύθμιση του διαβήτη μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές από τους οφθαλμούς, τους νεφρούς, την καρδιά, τα πόδια, το κεντρικό και περιφερικό νευρικό σύστημα, επιβαρύνοντας σημαντικά τη γενική κατάσταση υγείας αλλά και την ποιότητα ζωής του ασθενούς. Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια χρόνια νόσος η οποία εκφράζει την αδυναμία του οργανισμού να διαχειριστεί την προλαβανόμενη ή την ενδογενώς παραγόμενη γλυκόζη, καθώς η ποσότητα ή/και η λειτουργικότητα της παραγόμενης από το πάγκρεας ινσουλίνης είναι ανεπαρκής. Ο πιο συχνός τύπος διαβήτη είναι ο διαβήτης τύπου 2, ο οποίος αντιπροσωπεύει περί το 95% των συνολικών περιπτώσεων διαβήτη. Χα-

ρακτηρίζεται από αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα λόγω σχετικής ανεπάρκειας της ενδογενούς παραγωγής ινσουλίνης, συνοδευόμενα κατά κανόνα από δυσλειτουργία της ινσουλίνης, φαινόμενο γνωστό ως «αντίσταση στην ινσουλίνη». Η ανεπάρκεια της έκκρισης ινσουλίνης αφορά μια προοδευτική διαδικασία η οποία διαρκεί πολλά χρόνια και χαρακτηρίζεται από τη γονδιακή προκαθορισμένη σταδιακή έκπτωση της ινσουλινεκκριτικής ικανότητας του παγκρέατος. Από την άλλη πλευρά, το φαινόμενο που χαρακτηρίζεται ως «αντίσταση στην ινσουλίνη» αφορά λειτουργική αδυναμία της ινσουλίνης η οποία οφείλεται κατά κύριο λόγο στην παχυσαρκία και στην ελαττωμένη ωσμωτική δραστηριότητα.

Ρύθμιση του σακχάρου

Η αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 περιλαμβάνει την κατά το δυνατόν τροποποίηση του τρόπου ζωής, με στόχο την επίτευξη ιδανικού ωσμωτικού βάρους, αλλά και την αύξηση της ωσμωτικής δραστηριότητας, σε συνδυασμό με ένα εξατομικευμένο σχήμα αντιδιαβητικής αγωγής. Η αντιδιαβητική αγωγή δύναται να συμπεριλαμβάνει από του στόματος αντιδιαβητικά δισκία ή ακόμα και ενέσιμη αγωγή με GLP1 αγωνιστές ή/και ινσουλίνη μετά από εξατομικευμένη του θεραπευτικού σχήματος ώστε αυτό να ταίριαζει απόλυτα στο προφίλ, τον τρόπο ζωής αλλά και τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασθενούς, με στόχο την ασφάλεια από υ-

πογλυκαιμίες, ταυτόχρονα με τη στενή γλυκαιμική ρύθμιση. Ακρογωνιαίος λίθος της πρόληψης των επιπλοκών του διαβήτη είναι η οσοπτή ρύθμιση του σακχάρου, ο τακτικός έλεγχος των οργάνων στόχου του διαβήτη αλλά και η σχολαστική ρύθμιση των υπόλοιπων παραγόντων κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα, όπως η υπέρταση, η υπερλιπιδαιμία, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, η παχυσαρκία και το κάπνισμα.

e-Εργαλείο, σύμμαχος των ασθενών

Στο πλαίσιο της ενημέρωσης αλλά και της εκπαίδευσης των ασθενών, συμβαδίζοντας με το ψηφιακό κλίμα των ημερών μας, αναπτύχθηκε μια ψηφιακή εφαρμογή για «έξυπνα» κινητά ή tablets με την ονομασία «Καταρρολεμά τον Διαβήτη!» υπό την αιγίδα της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας και την υποστήριξη της ελληνικής φαρμακευτικής εταιρείας ELPEN, με στόχο να αποτελέσει ένα εγχειρίδιο εκπαίδευσης σε σημαντικά θέματα που αφορούν την καθημερινότητα με τον διαβήτη, προφέροντας απαντήσεις στα συχνότερα ερωτήματα των ασθενών με απλό, αλλά αξιόπιστο και τεκμηριωμένο τρόπο, από υψηλού επιστημονικού επιπέδου συγγραφείς. Οι κατηγορίες θεμάτων που μπορούν να εξερευνηθούν οι χρήστες στην ψηφιακή εφαρμογή είναι οκτώ και σχετίζονται με τις πολύπλευρες και πιο σημαντικές συνιστώσες του σακχαρώδους διαβήτη. Κάθε κατηγορία είναι εμπνευσμένη από το κάθε γράμμα της λέξης «Διαβήτης», περιλαμβάνοντας: Διατροφή, Ιατρική παρέμβαση, Αποφυγή επιπλοκών, Βοήθεια/Υποστήριξη πάσχοντος, Ημερήσιο αυτοέλεγχος & φροντίδα, Τροποποίηση των παραγόντων κινδύνου, Ημερήσια άσκηση και Στόχους ρυθμίσεων. Ευελπιστούμε ότι ο σύγχρονος αυτός τρόπος επιμόρφωσης, με τη χρήση της τεχνολογίας των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων, θα αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο στη διαχείριση της καθημερινότητας των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, στοχεύοντας στην αποφυγή των επιπλοκών και στη συντήρηση μιας καλής ποιότητας ζωής.