



## Ο σημαντικός ρόλος της οικογένειας στην πρόληψη και διαχείριση του ΣΔ

Γεώργιος Δ. Δημητριάδης

Καθηγητής Παθολογίας - Μεταβολικών παθήσεων

Πρόεδρος Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας

# Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη

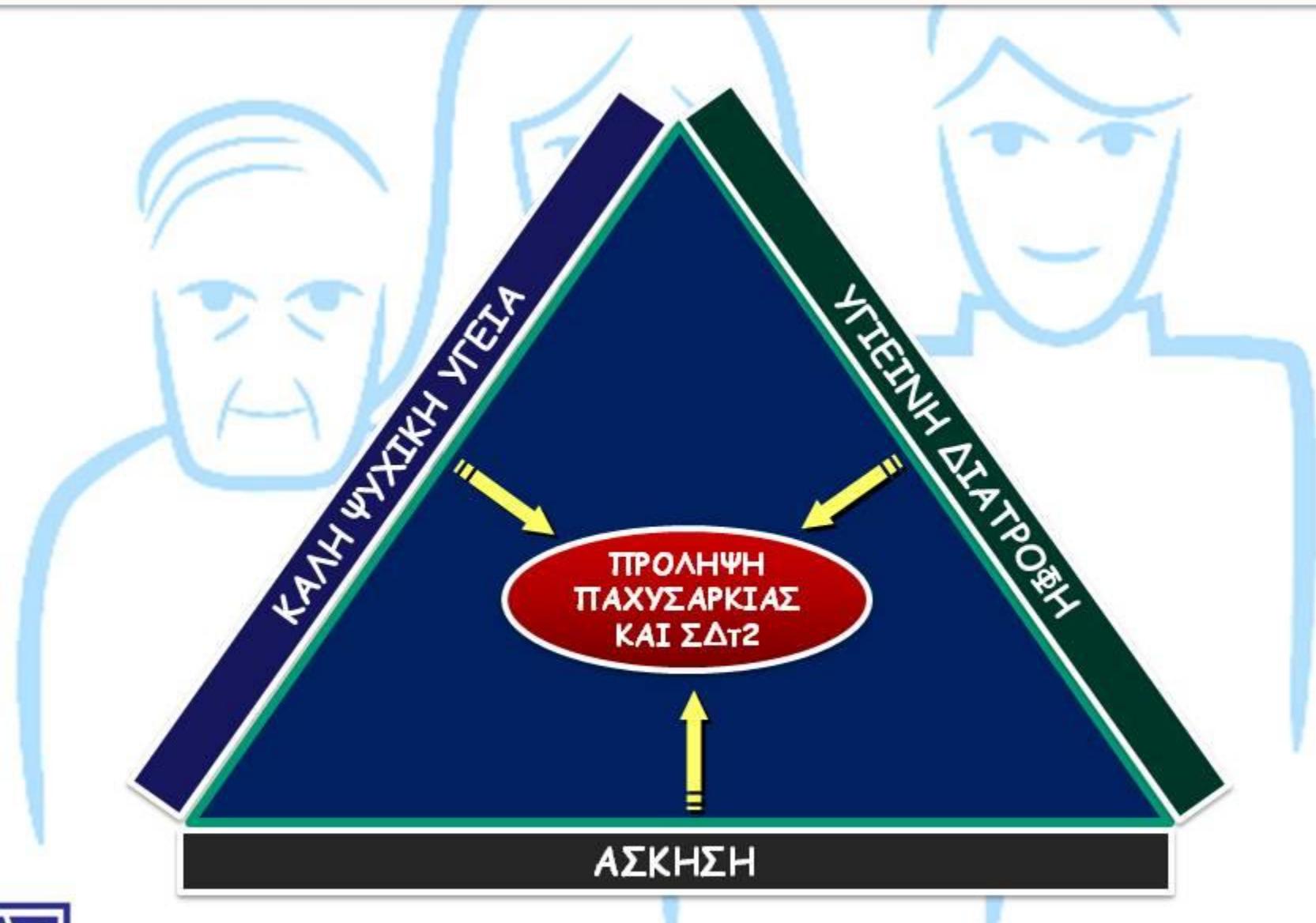


## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Ο πυρήνας που εξασφαλίζει  
τη σταθερότητα  
στον κοινωνικό ιστό

αφιερωμένη  
στην οικογένεια

ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΕΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ



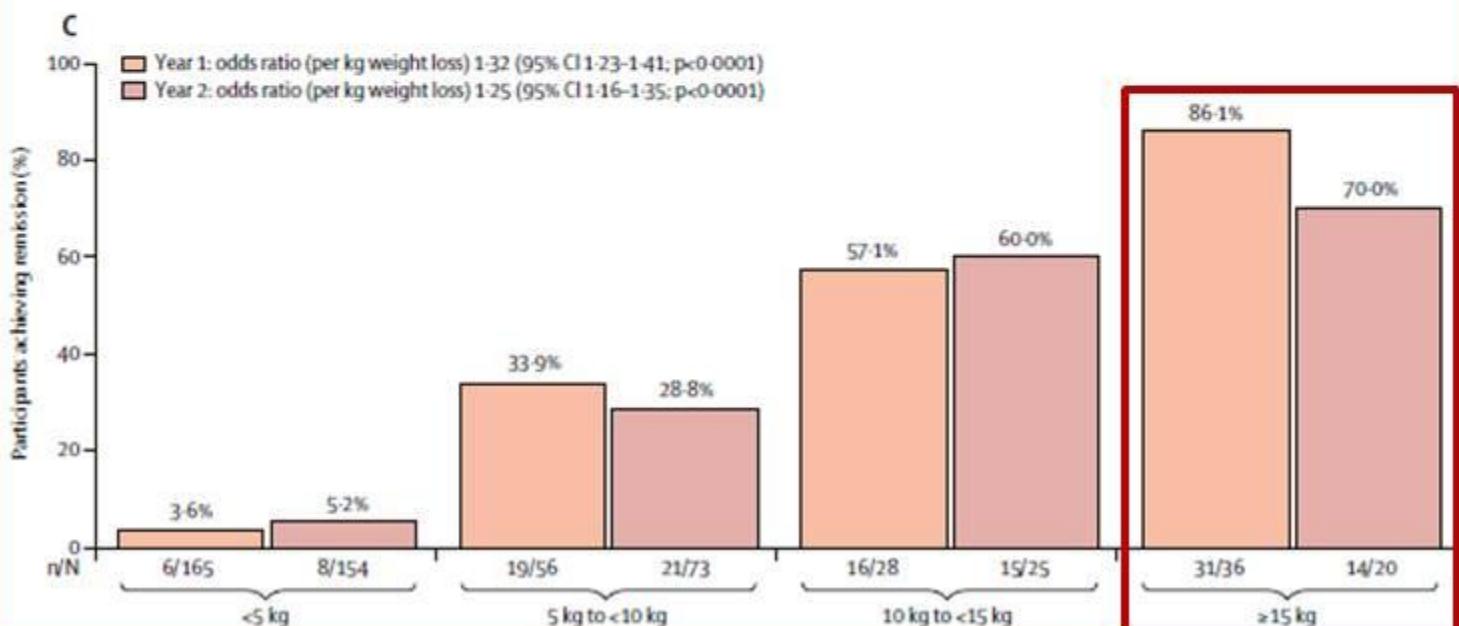
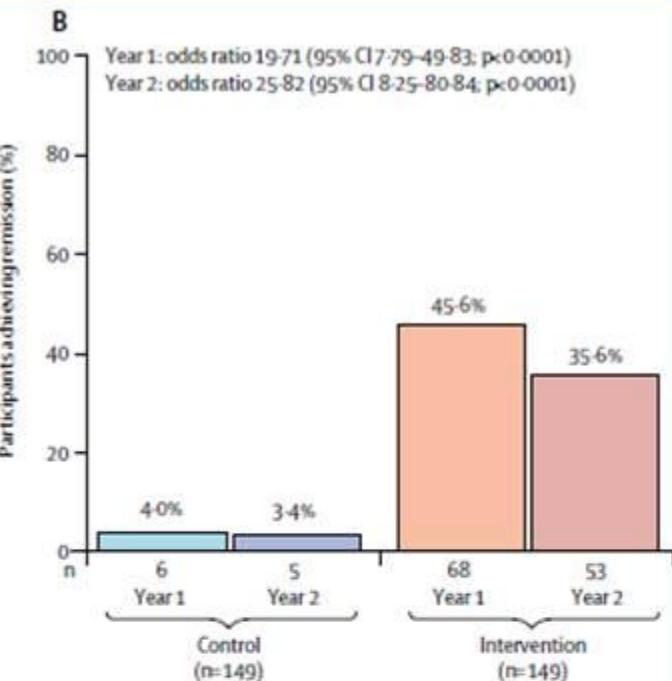
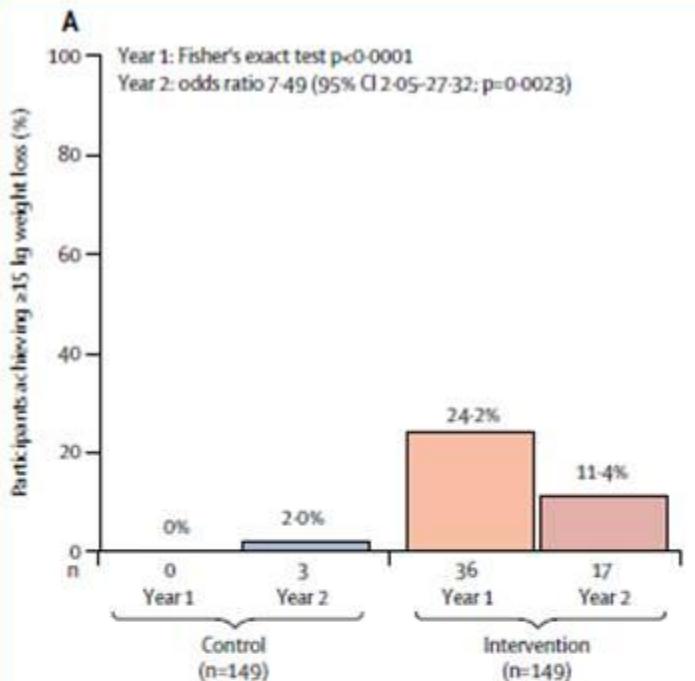


Κακή διατροφή στη διάρκεια της εγκυμοσύνης δημιουργεί μελλοντικούς ενήλικες με παχυσαρκία και ΣΔΤ2



**Η απώλεια  
βάρους οδηγεί σε  
ύφεση του ΣΔΤ2  
μέσα σε 12-24  
μήνες (DIRECT)**

Lean M et al, Lancet  
[doi.org/10.1016/S2213-8587\(19\)30068-3](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(19)30068-3), 2019

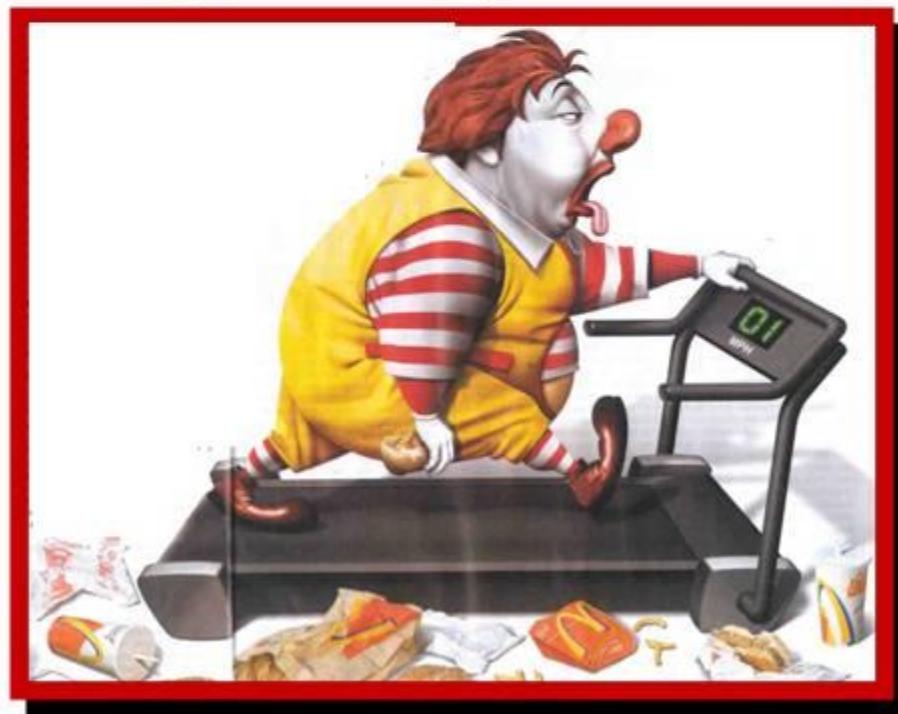




## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΔ

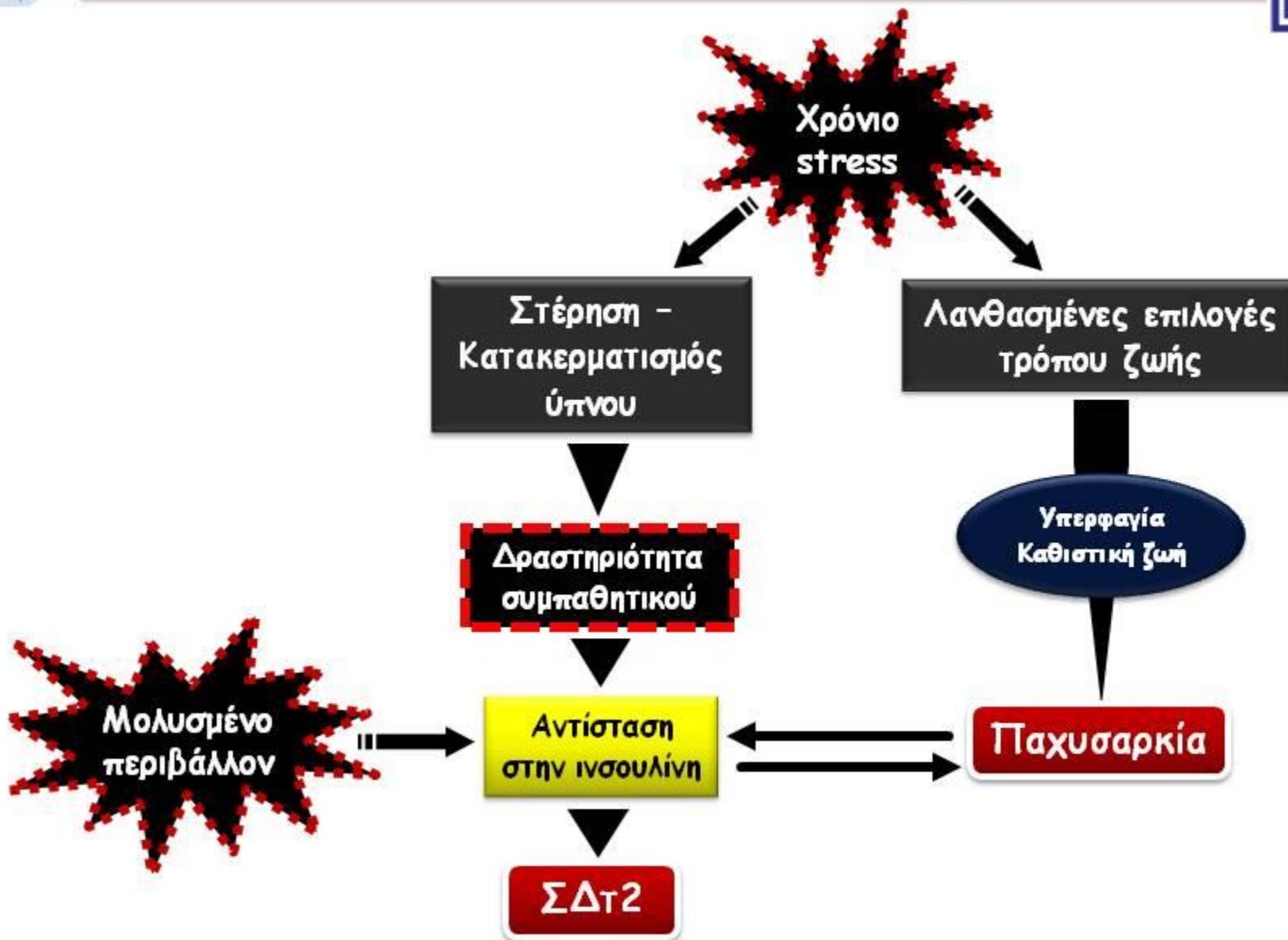


Η άσκηση είναι  
εξαιρετικά σημαντική  
για την πρόληψη και  
Θεραπεία του ΣΔ





## Το χρόνιο stress και η μόλυνση του περιβάλλοντος οδηγούν σε αντίσταση στην ινσουλίνη, παχυσαρκία και ΣΔΤ2





# Η "Θανατηφόρος" Τετράδα του Μεταβολικού Συνδρόμου



Διαβήτης

Παχυσαρκία

Υπέρταση

Δυσλιπιδαιμία

ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΣΚΗΣΗΣ - ΧΡΟΝΙΟ STRESS



Colditz GA et al.  
Ann Int Med, 1995

Εάν όλος ο πληθυσμός των ΗΠΑ χάσει από **1 κιλό σωματικού βάρους**  
θα αποφευχθούν

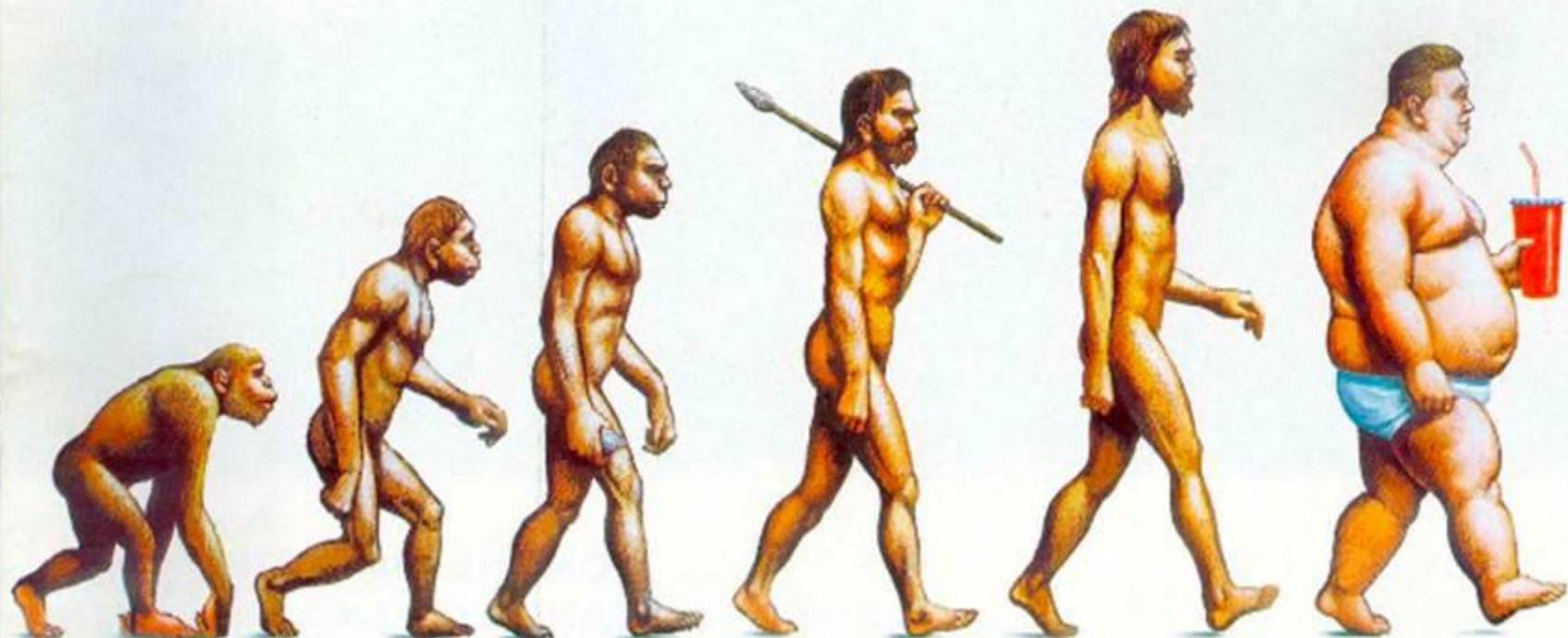
- 2.1 - 2.4 εκατομμύρια περιστατικά **ΣΔτ2**
- 1.4 - 1.7 εκατομμύρια περιστατικά **καρδιοπαθειών**
- 73.000 - 127.000 περιπτώσεις **καρκίνων**



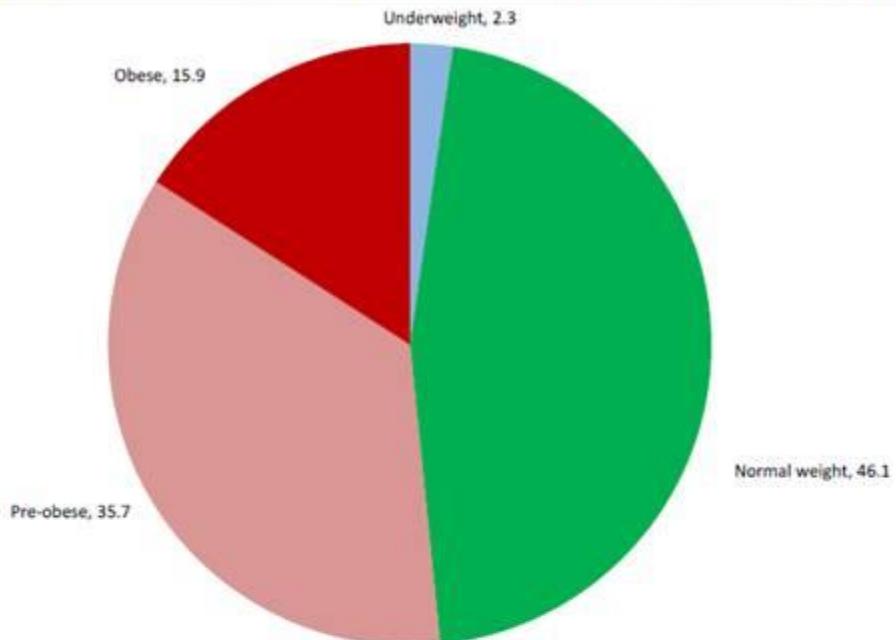
Lancet, Volume 378,  
Issue 9793, 2011



## Η εξέλιξη του ανθρώπου: φταίνε τα γονίδια?



## Distribution of the EU population aged 18 or over by Body Mass Index, 2014 (%)



eurostat newsrelease

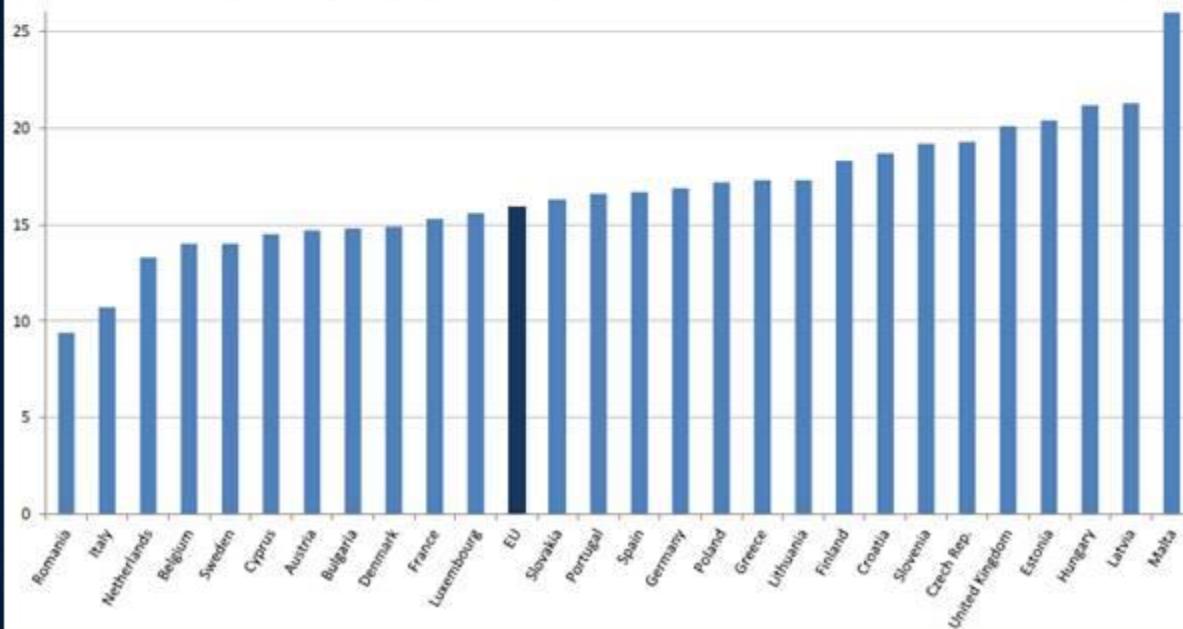
203/2016 - 20 October 2016

European Health Interview Survey

**Almost 1 adult in 6 in the EU is considered obese**

Share of obesity increases with age and decreases with education level

### Share of obesity among the population aged 18 or over in the EU Member States, 2014 (%)





Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults

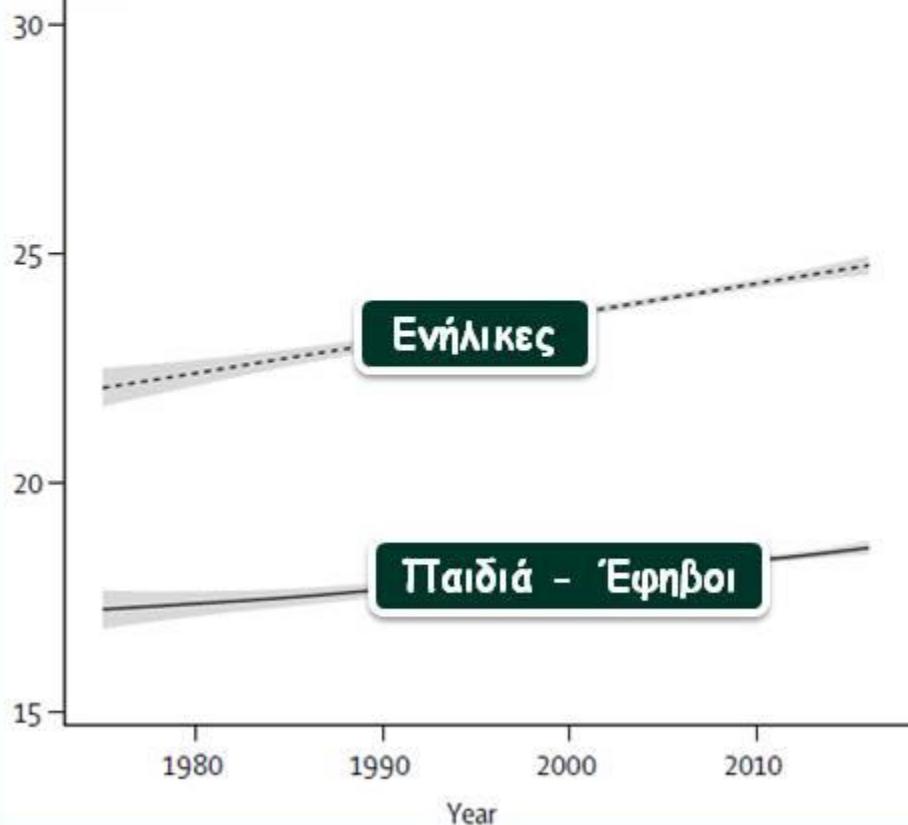


World

- Adults
- Children and adolescents

BMI

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

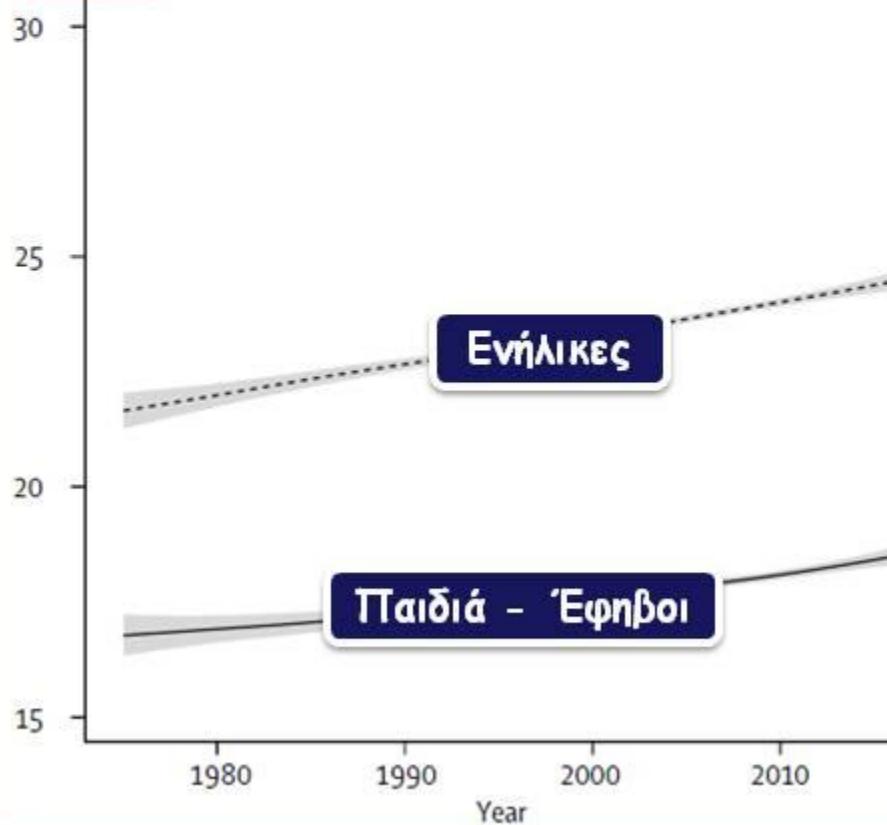


World

- Adults
- Children and adolescents

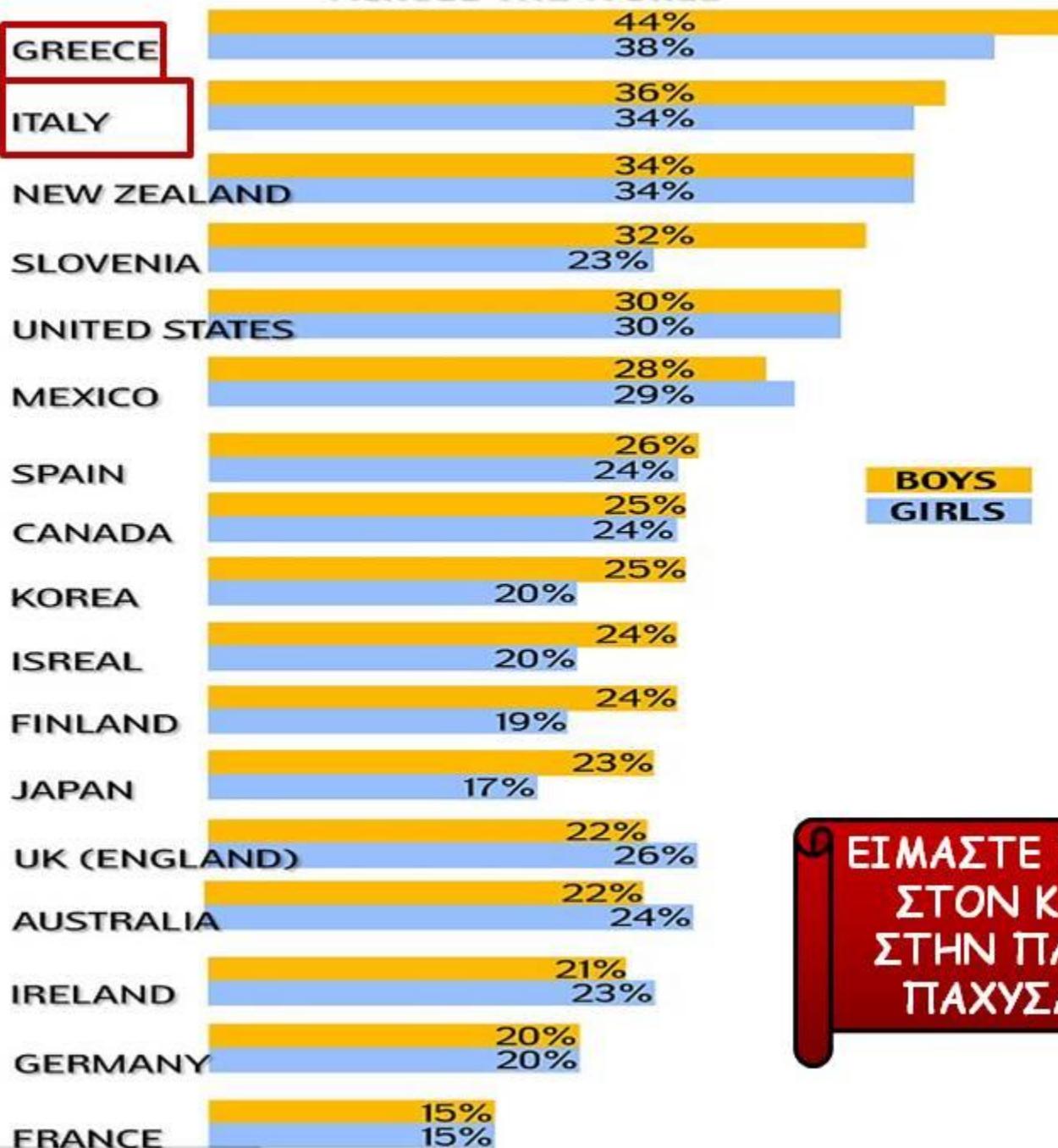
BMI

ΑΝΔΡΕΣ





## PERCENT OF OVERWEIGHT BOYS AND GIRLS ACROSS THE WORLD



BOYS  
GIRLS

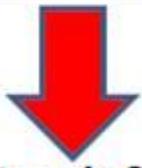
ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΡΩΤΟΙ  
ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ  
ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ  
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



# Τα δεδομένα στην Ελλάδα



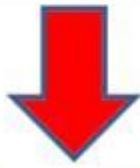
Η υψηλότερη τηλεθέαση και η λιγότερη σωματική άσκηση στην Ευρώπη!



**50% υπέρβαρα  
21% παχύσαρκα**



Πηγαίνουν στο σχολείο με το ποδήλατο και είναι πολύ δραστήρια!



**22% υπέρβαρα  
6% παχύσαρκα**

\*The ENERGY Project – Ευρωπαϊκή μελέτη σε δείγμα 7.000 παιδιών (ηλικίας μεταξύ 10 και 12 ετών) σε 9 χώρες, 2012





Γενετική προδιάθεση (συγγενείς 1<sup>ος</sup> βαθμού με ΣΔΤ2)

Αύξηση σωματικού βάρους (δείκτης μάζας σώματος > 30Kg/m<sup>2</sup>)

Περιφέρεια μέσης >102cm (άνδρες) και >88cm γυναίκες

Καθιστική ζωή (έλλειψη σωματικής δραστηριότητας)

Προηγηθείσα περιστασιακή ανάπτυξη διαταραχής ανοχής στη γλυκόζη

Ιστορικό ΣΔ κύησης

Γέννηση παιδιών με σωματικό βάρος >4Kg

Υπέρταση

Επίπεδα HDL <35mg/dl και/ή επίπεδα τριγλυκεριδίων >250mg/dl

Σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών

Αθηρωματική καρδιαγγειακή νόσος

Κατάθλιψη

Θεραπεία με γλυκοκορτικοειδή - αντιψυχωσικά φάρμακα

**Αν τα αποτελέσματα είναι φυσιολογικά, ο έλεγχος (HbA1c, καμπύλη γλυκόζης) πρέπει να επαναλαμβάνεται τουλάχιστον ανά 3 έτη**

# Νέα φάρμακα για τον ΣΔ την τελευταία 15ετία - Νέες τεχνολογίες

Οι συνδυασμοί τους, εκτός από τη μεταβολική ρύθμιση, προσφέρουν δυνατότητες απώλειας βάρους, αποφυγής υπογλυκαιμιών και προφύλαξης από καρδιαγγειακές/νεφρικές επιπλοκές

ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ  
ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



# γιατί...

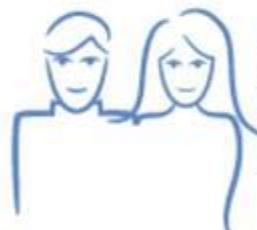
**1 στους 11** ανθρώπους  
στον κόσμο ζουν με διαβήτη

Περισσότερα  
από  
**1 εκατ.**

παιδιά & έφηβοι  
πάσχουν από  
διαβήτη τύπου 1

**1 στους 2** ανθρώπους  
παραμένουν αδιάγνωστοι  
Μήπως είσαι ένας από αυτούς;

Κάθε **8 λεπτά**  
ένας άνθρωπος  
πεθαίνει από διαβήτη



Τα **2/3** των ανθρώπων  
με διαβήτη βρίσκονται  
σε παραγωγική  
πλικία



των περιπτώσεων  
διαβήτη τύπου 2  
μπορούν να προληφθούν  
με έναν υγιεινό  
τρόπο ζωής



**1/6** γεννήσεις  
επηρεάζεται  
από διαβήτη  
κύπος

**Εμπόδισέ την εμφάνισή του στη δική σου οικογένεια!**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ  
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION

[www.ede.gr](http://www.ede.gr)

**Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΔ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ**

αφιερωμένη στην Οικογένεια

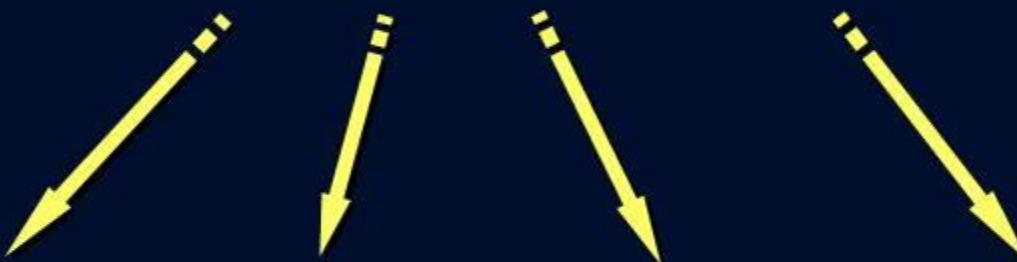


γιατί...

1 στους 11 ανθρώποι  
στον κόσμο ζουν με

Περισσότερο  
από  
1 εκατοντάδες  
παιδιά  
πέφτουν  
διαβητικοί

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΔ



Υιοθέτηση  
υγιεινού τρόπου  
ζωής (διατροφή  
- άσκηση)

Πρώιμη  
εντόπιση  
συμπτωμάτων

Εκπαίδευση  
- Ψυχική  
στήριξη

Βοήθεια στη  
φροντίδα του ΣΔ  
εάν εμφανισθεί



Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΣΔ

αφιερωμένη στην Οικογένεια