

7 στοιχεία για το διαβήτη τύπου 2

Σε αυτό το πληροφοριακό γράφημα εξηγούμε 7 σημαντικά στοιχεία για το διαβήτη τύπου 2. Απαντήστε τις ερωτήσεις και μη διστάσετε να το συζητήσετε με το γιατρό σας. Ξέρετε κάποιον που να χρειάζεται αυτές τις πληροφορίες; Κοινοποιήστε το! #AtTheHeartOfDiabetes



1. 360 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ

Το 2015, εκτιμάται ότι 360 εκ. άτομα παγκοσμίως υπέφεραν από διαβήτη τύπου 2.¹ Ο αριθμός αυτός ήταν 285 εκ. το 2010 και εκτιμάται ότι θα εκτιναχτεί στα 438 εκ. άτομα έως το 2030.²

Πιστεύετε ότι είστε υποψήφιος για διαβήτη τύπου 2;

2. ΠΡΟΣΟΧΗ:

Ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να μείνει αδιάγνωστος για χρόνια. Ο αριθμός των αδιάγνωστων ατόμων κυμαίνεται από 24% έως 62%. Όσο νωρίτερα ανακαλυφθεί ο ΣΔτ 2, τόσο καλύτερη η πορεία της υγείας. Γενικά, όταν η διάγνωση καθυστερήσει, οι ασθενείς έχουν περισσότερες επιπλοκές, επειδή δεν έχουν προσαρμόσει τον τρόπο ζωής τους στην ασθένεια.³



Έχετε ΣΔτ2 και θέλετε να ενημερωθείτε για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής;



3. ΠΑΙΔΙΑ & ΕΦΗΒΟΙ

Πρόσφατα αυξήθηκαν οι αναφορές διαβήτη τύπου 2 σε παιδιά και εφήβους. Μάλιστα, σε κάποιες περιοχές του κόσμου ο διαβήτης τύπου 2 είναι πλέον ο κυριότερος τύπος διαβήτη στα παιδιά. Γενικά πιστεύεται ότι η παγκόσμια αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας και της σωματικής αδράνειας παίζει βασικό ρόλο.⁴

Έχετε ερωτήσεις για την εμφάνιση ΣΔτ2 σε εσάς ή το παιδί σας;

4. ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ

Διεθνείς μελέτες σε πολυεθνικούς πληθυσμούς έδειξαν ότι ορισμένες εθνικότητες έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν διαβήτη τύπου 2.⁵ Για παράδειγμα, τα άτομα που κατάγονται από την περιοχή της Ανατολικής Μεσογείου έχουν διπλάσια πιθανότητα να πάθουν διαβήτη τύπου 2 (14%) από εκείνα με αφρικανική καταγωγή (7%) (2014).³

Έχετε κάποιον συγγενή που πρέπει να το μάθει αυτό;



5. ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Οι καπνιστές έχουν 30-40% μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2 σε σχέση με τα άτομα που δεν καπνίζουν. Το κάπνισμα αυξάνει επίσης τον κίνδυνο επιπλοκών όπως η καρδιακή προσβολή και το εγκεφαλικό στους ασθενείς με ΣΔτ2.⁶

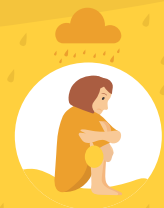
Είστε καπνιστής και ανησυχείτε ότι μπορεί να πάθετε ΣΔτ2;



6. ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Ο διαβήτης επηρεάζει την ψυχική υγεία και μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη. Τα άτομα με διαβήτη (τύπου 1 & 2) έχουν διπλάσια πιθανότητα να πάθουν κατάθλιψη σε σχέση με τα άτομα χωρίς διαβήτη.⁷

Έχετε ΣΔτ2 και είστε στα κάτω σας τελευταία;



7. ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Εκτός από τις γνωστές επιπλοκές π.χ. θολή όραση και μούδιασμα των χεριών και των ποδιών, μερικές επιπλοκές του ΣΔτ2 μπορεί να είναι απειλητικές για τη ζωή, όπως π.χ. η Καρδιαγγειακή (ΚΔ) νόσος. Για έναν ασθενή με ΣΔτ2, ο κίνδυνος ΚΔ νόσου είναι 2 πλάσιος ή 3πλάσιος απ' ό,τι για τους ενήλικους χωρίς ΣΔτ2.³

Θέλετε να μάθετε περισσότερα για τις επιπλοκές του ΣΔτ2;



Ανησυχείτε για το ΣΔτ2;

Μη διστάσετε να το συζητήσετε με το γιατρό σας.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

(1) Santos-Longhurst, A. (2017, February 27). Type 2 Diabetes Statistics and Facts. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/statistics>

(2) Diabetes UK. (2010, March). Diabetes in the UK 2010: Key statistics on diabetes. Retrieved February 7, 2019 https://www.diabetes.org.uk/resources-s3/2017-11/diabetes_in_the_uk_2010.pdf

(3) World Health Organization. (2016). GLOBAL REPORT ON DIABETES. Retrieved February 7, 2019, from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257_eng.pdf?sequence=1

(4) World Health Organization. (2016a, April 1). What are the risks of diabetes in children? Retrieved March 6, 2019, from <https://www.who.int/features/qa/65/en/>

(5) Centers for Disease Control and Prevention. (2018, April 23). Smoking and Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/diabetes.html>

(6) Unnikrishnan, R., Pradeepa, R., Joshi, S., & Mohan, V. (2017b, June). Type 2 Diabetes: Demystifying the Global Epidemic. Retrieved February 7, 2019, from https://www.researchgate.net/publication/317166266_Type_2_Diabetes_Demystifying_the_Global_Epidemic

(7) Anderson, R., Freedland, K., Clouse, R., & Lustman, P. (2001b, June 24). The Prevalence of Comorbid Depression in Adults With Diabetes. Retrieved February 7, 2019, from <http://care.diabetesjournals.org/content/24/6/1069>