

Τα Νέα μας

ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2019
Τεύχος 110°

ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ
Για να λαμβάνετε δωρεάν την έκδοση σε ψηφιακή μορφή απευθυνθείτε στο: peand@live.com

Το Διοικητικό
Συμβούλιο της ΠΕΑΝΔ
σας εύχεται

Καλή Χρονιά!

Με υγεία, αγάπη και πολλά χαμόγελα. Το Νέο Έτος, να φέρει σε όλους μας ευτυχία, δημιουργία και αλληλεγγύη για την επίτευξη του κοινού μας στόχου που είναι τα παιδιά που μας έχουν ανάγκη.



Η επίδραση των λιπαρών γευμάτων στις μεταγευματικές τιμές της γλυκόζης του αίματος σε άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 και εντατικοποιημένο σχήμα ινσουλινοθεραπείας

Ο καλός γλυκαιμικός έλεγχος αποτελεί βασικό στόχο όλων των ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1. Ένα βασικό συστατικό στην επίτευξη καλών επιπέδων γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης είναι οι καλές μεταγευματικές τιμές γλυκόζης αίματος χωρίς σημαντικές διακυμάνσεις.

Είναι γνωστό πως από τα τρία μακροθρεπτικά συστατικά της τροφής (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπίδια), οι υδατάνθρακες είναι αυτοί που επηρεάζουν άμεσα και ταχύτερα τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος. Για το λόγο αυτό, όλες οι διεθνείς συστάσεις αναφέρουν πως οι προγευματικές μονάδες ισοουλίνης καθορίζονται από την ποσότητα των υδατανθράκων του γεύματος.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι μέτρησης των υδατανθράκων τους γεύματος όπως είναι τα ισοδύναμα των υδατανθράκων, τα γραμμά-

ρια των υδατανθράκων, οι ετικέτες τροφίμων, διάφορα βιβλία και εφαρμογές κινητών τηλεφώνων και υπολογιστών, διάφορες ποιοτικές μέθοδοι (με τη βοήθεια της παλάμης του χεριού, του πιάτου, εμπειρικά;/με το μάτι, κα). Κάνοντας από τους παραπάνω τρόπους μέτρησης των υδατανθράκων δεν εξασφαλίζει μεγαλύτερη ακρίβεια στην εκτίμησή τους. Σε κάθε άνθρωπο ταιριάζει διαφορετικός τρόπος και όλοι είναι αποδεκτοί αρκεί να υπολογίζεται σωστά η ποσότητα των υδατανθράκων.

Ωστόσο, η επίτευξη καλών μεταγευματικών τιμών γλυκόζης αίματος συνεχίζει να αποτελεί μεγάλη πρόκληση στην καθημερινή πράξη. Αυτό συμβαίνει γιατί τόσο οι πρωτεΐνες όσο και τα λιπαρά των τροφίμων επηρεάζουν την γλυκόζη του αίματος με διαφορετικό τρόπο. Τα περισσότερα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 θα

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ - ΠΕΑΝΔ

© - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ: ΠΕΑΝΔ
ΙΔΡΥΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ (1990-2018):

ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΠ. ΜΠΑΡΤΣΟΚΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ: ΣΟΦΙΑ ΜΑΝΕΑ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ, ΑΝΔΡΙΑΝΗ ΒΑΖΑΙΟΥ-ΓΕΡΑΣΙΜΙΔΟΥ, ΑΜΠΑΣ ΚΑΝΤΡΕ, ΝΙΚΟΣ ΚΕΦΑΛΑΣ, ΜΕΛΙΝΑ ΚΑΡΙΠΙΔΟΥ, ΕΥΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ, ΝΙΚΟΛ ΜΗΤΩΣΗ, ΤΙΝΑ ΡΟΙΝΙΩΤΗ
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ISOGRAMA - Μ. ΓΑΛΑΝΗ
ΧΟΡΗΓΟΣ: ΝΟΒΟ NORDISK HELLAS

ISSN 1105-7904-X

ΜΕΛΟΣ



ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΓΠΟ



έχουν παρατηρήσει πως όταν καταναλώνουν τρόφιμα ή γεύματα, τα οποία έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε λιπαρά (π.χ. πίτσα, πίτες όπως τυρόπιτες, σπανακόπιτες, κα, τηγανητά τρόφιμα, burger με πατάτες τηγανητές, κα), τα μεταγευματικά επίπεδα της γλυκόζης του αίματος είναι υψηλότερα από τα αναμενόμενα και για αρκετές ώρες (πάνω από 5 ώρες μετά το γεύμα).

Τα μέχρι τώρα δεδομένα και η κλινική εμπειρία έχουν δείξει πως ο καλύτερος χειρισμός των λιπαρών γευμάτων επιτυγχάνεται με αύξηση της δόσης της ινσουλίνης καθώς και με μεταβολή στον τρόπο χορήγησής της. Συγκεκριμένα, τα άτομα που φοράνε αντλία ινσουλίνης, όταν καταναλώνουν ένα γεύμα πλούσιο σε λιπαρά θα πρέπει να αυξάνουν την υπολογισμένη, βάσει υδατανθράκων, δόση ινσουλίνης κατά 20-60% ανάλογα με την περιεκτικότητα του γεύματος σε λιπαρά ή/και πρωτεΐνες καθώς και την επίδραση του γεύματος στο συγκεκριμένο άτομο. Ο καλύτερος τρόπος χορήγησης φαίνεται πως είναι με διφασικό σχήμα χορηγώντας το 60% της υπολογισμένης ινσουλίνης εξ αρχής και το υπόλοιπο 40% σε 2,5-3 ώρες. Τα άτομα που χρησιμοποιούν ενέσεις ινσουλίνης σε εντατικοποιημένο σχήμα, αυξάνουν την δόση της ινσουλίνης κατά τον ίδιο τρόπο, που αναφέρθηκε παραπάνω και χορηγούν το υπόλοιπο 40% 1-2 ώρες μετά το γεύμα.

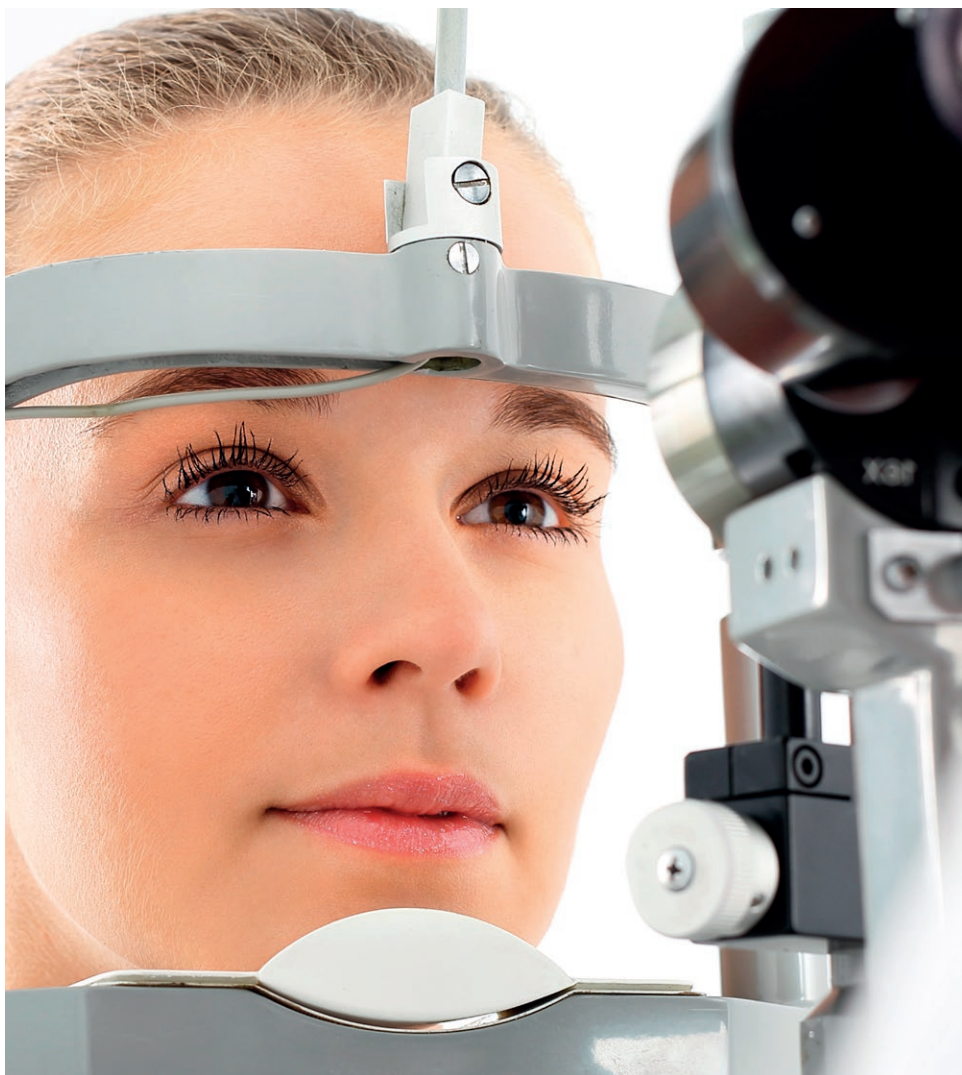
Τέλος, άλλες παράμετροι που βοηθούν στην επίτευξη καλών μεταγευματικών τιμών γλυκόζης αίματος είναι η χορήγηση της ινσουλίνης προγευματικά, η επιλογή τροφίμων χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και φορτίου, η σταθερότητα των γευμάτων και η αποφυγή του τσιμπολογήματος κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Μελίνα Καριπίδου, MSc/ Κλινική
Διατροφολόγος Διατροφολόγος
www.nutridiet.gr



ΔΙΑΒΗΤΗΣ & ΟΦΘΑΛΜΟΣ



Η όραση αποτελεί την σημαντικότερη των βασικών αισθήσεων μας και όταν αυτή διαταράσσεται, η ποιότητα ζωής των ανθρώπων επηρεάζεται σημαντικά. Είναι γνωστό ότι ο Σακχαρώδης Διαβήτης (ΣΔ) ανεξαρτήτως τύπου μπορεί να οδηγήσει σε ελάττωση ή και απώλεια όρασης. Ο ρόλος λοιπόν του οφθαλμιάτρου είναι κομβικός στην ζωή ενός διαβητικού.



ΔΡ. Πάνος Μασαούτης
MRCOphth, MRCSEd(Ophth), ICO
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Χειρουργός Οφθαλμίατρος
Ειδικός σε παθήσεις αμφιβληστροειδούς και ωχράς κηλίδας

Ως χειρουργός οφθαλμίατρος, είχα την τύχη να εξειδικευθώ στις παθήσεις αμφιβληστροειδούς και ωχράς κηλίδας στο Moorfields Eye Hospital στο Ηνωμένο Βασίλειο και να διατελέσω διευθυντής του προγράμματος διάγνωσης και παρακολούθησης διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας στο Νότιο Λονδίνο (Croydon University Hospital). Η υπηρεσία αυτή υπάγεται σε έναν ενιαίο εθνικό φορέα πρόληψης διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας στην Μ. Βρετανία και η ομάδα μου είχε υπό οφθαλμολογική επιτήρηση περίπου 30.000 διαβητικούς. Δυστυχώς τέτοιο πρόγραμμα δεν υπάρχει ακόμα στην Ελλάδα. Ο οφθαλμολογικός έλεγχος των Ελλήνων διαβητικών δεν ακολουθεί κάποιες προδιαγραφές και συχνά γίνεται από μη ειδικούς οφθαλμίατρους. Σε μια πρώτη γνωριμία με τον σύλλογο και το περιοδικό σας θα προσπαθήσω παρακάτω με πρακτικό τρόπο να απαντήσω σε μια σειρά από βασικά ερωτήματα γύρω από την σχέση διαβήτη και οφθαλμών.

Με ποιούς μηχανισμούς μπορεί να βλάψει ο διαβήτης το σώμα μας (άρα και τα μάτια μας);

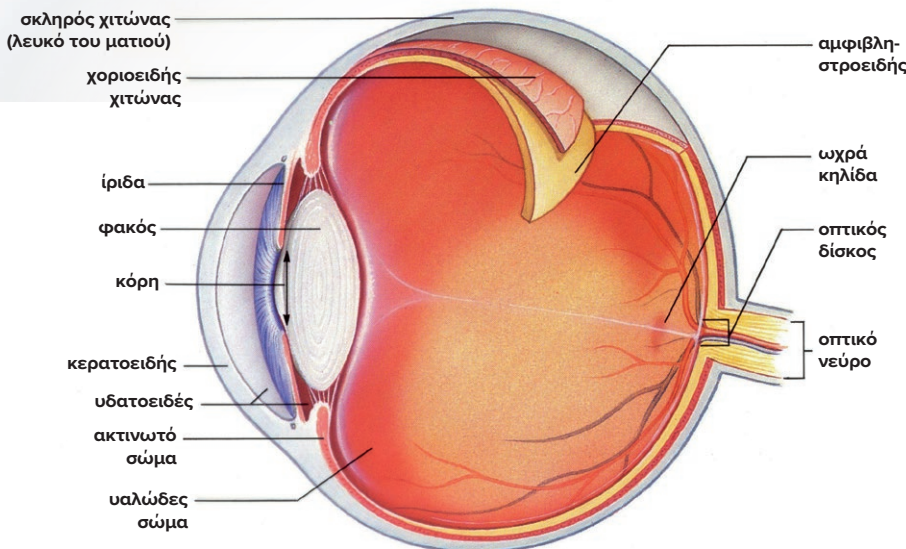
- A) Μικροαγγειοπάθεια
- B) Νευροπάθεια

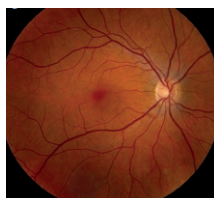
Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σε βάθος χρόνου προκαλούν αλλοιώσεις στα μικρά αγγεία και νεύρα του σώματος μας. Αυτές οι αλλοιώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε δυσλειτουργίες οργάνων όπως τα νεφρά, τα μάτια, η καρδιά, ο εγκέφαλος κλπ.

Από τί κινδυνεύει η όραση ενός διαβητικού;

1. Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια - Διαβητική ωχροπάθεια
2. Καταρράκτης
3. Γλαύκωμα
4. Αγγειακές αποφράξεις αμφιβληστροειδούς/οπτικών νεύρων

Η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια (ΔΑ) είναι η συχνότερη οφθαλμολογική επιπλοκή του ΣΔ. Πρόκειται για αγγειακές αλλοιώσεις στο οπίσθιο εσωτερικό μέρος του οφθαλμού (βυθός), οι οποίες ανάλογα με την σοβαρότητα τους βαθμονομούνται σε διάφορα στάδια. Η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια σε προχωρημένα στάδια μπορεί να προκαλέσει εσωτερικές αιμορραγίες και ελκτικές αποκολλήσεις του αμφιβληστροειδούς, οδηγώντας με αυτόν τον τρόπο σε σοβαρή απώλεια όρασης ή και τύφλωση. Η διαβητική ωχροπάθεια είναι η δεύτερη πιο συχνή οφθαλμολογική επιπλοκή του ΣΔ. Οφείλεται στην απώλεια στεγανότητας των αγγείων του αμφιβληστροειδούς λόγω διαβητικής μικροαγγειοπάθειας και την επακόλουθη διαρροή υγρών, πρωτεϊνών και λιπιδίων στην περιοχή της ωχράς κηλίδας (γνωστό και ως διαβητικό οίδημα ωχράς κηλίδας). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την μείωση της κεντρικής όρασης. Ασθενείς με ΣΔ εμφανίζουν καταρράκτη (θόλωση του εσωτερικού φακού του ματιού) σε νεαρότερη ηλικία από τον μέσο πληθυσμό. Αυτό οδηγεί σε σταδιακή μείωση της όρασης. Ο καταρράκτης θεραπεύεται χειρουργικά όταν κριθεί αναγκαίο. Το γλαύκωμα είναι μια από τις σημαντικότερες αιτίες τύφλωσης παγκοσμίως και ο ΣΔ αποτελεί επιβαρυντικό παράγοντα. Οφείλεται σε προοδευτική βλάβη των οπτικών νεύρων συνήθως λόγω αυξημένης πίεσης των ματιών. Δεν δίνει συμπτώματα στους πάσχοντες παρά μόνο όταν φτάσει σε προχωρημένο στάδιο για αυτό και ο έλεγχος για γλαύκωμα είναι μέρος της εξέτασης σε κάθε επίσκεψη σε οφθαλμίατρο. Οι πάσχοντες από ΣΔ (σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό) έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες για αγγειακά επεισόδια (αποφράξεις ή θρομβώσεις αγγείων) στους οφθαλμούς αλλά και σε άλλα μέρη του ανθρώπινου σώματος όπως η καρδιά και ο εγκέφαλος. Για αυτόν τον λόγο είναι πολύ σημαντική η προσεκτική ρύθμιση όχι μόνο του σακχάρου αλλά και όλων των πιθανών άλλων επιβαρυντικών παραγόντων όπως η υπέρταση και η υπερλιπιδαιμία.





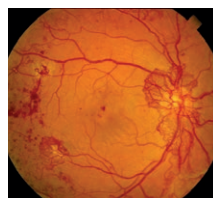
Έγχρωμη φωτογραφία φυσιολογικού οφθαλμικού βυθού



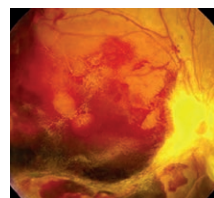
Έγχρωμη φωτογραφία βυθού με διαβητικό οίδημα ωχράς κηλίδος



Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια



Προχωρημένη διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια



Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια τελικού σταδίου

Ποιοί είναι οι βασικοί επιβαρυντικοί παράγοντες για οφθαλμικές επιπλοκές στην διαβήτη;

1. Ανεξέλεγκτος διαβήτης
2. Διάρκεια διαβήτη
3. Υπέρταση
4. Αυξημένη χοληστερίνη
5. Κάπνισμα
6. Γενετική προδιάθεση

Κάθε πότε πρέπει να γίνεται οφθαλμολογικός έλεγχος σε πάσχοντες από τύπου 1 ή τύπου 2 ΣΔ;

Σε ασθενείς με τύπου 1 ΣΔ η οφθαλμολογική παρακολούθηση δεν χρειάζεται να ξεκινά πριν τα 3-5 χρόνια από την διάγνωση, καθώς στατιστικά δεν αναμένονται αλλοιώσεις σε αυτό το χρονικό διάστημα. Ωστόσο θεωρείται καλή πρακτική να γίνεται ένας πρώτος οφθαλμολογικός έλεγχος κατά την αρχική διάγνωση ως σημείο αναφοράς. Σε ασθενείς με τύπου 2 ΣΔ η οφθαλμολογική επαγρύπνηση ξεκινά σχεδόν αμέσως καθώς σε αυτήν την ομάδα διαβητικών η διάγνωση μπορεί να έχει ήδη καθυστερήσει. Σύμφωνα με τις παρούσες διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες κάθε διαβητικός θα πρέπει να υποβάλλεται σε οφθαλμολογική εξέταση τουλάχιστον 1 φορά τον χρόνο. Αυτή η εξέταση πρέπει οπωσδήποτε να περιλαμβάνει βυθοσκόπηση ή/και φωτογραφική απεικόνιση του αμφιβληστροειδούς. Η συχνότητα των οφθαλμικών ελέγχων καθορίζεται με βάση την σταδιοποίηση και σοβαρότητα της διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας. (όσο πιο προχωρημένο το στάδιο ΔΑ τόσο πιο συχνοί οι έλεγχοι).

Τί είναι η βυθοσκόπηση;

Ο οφθαλμός είναι ένα πού εξειδικευμένο κοίλο (κούφιο) όργανο το οποίο μοιάζει με φωτογραφική μηχανή. Φέρει

ένα εξωτερικό περίβλημα (σκληρός χιτώνας-κερατοειδής-επιπεφυκότας) και εσωτερικές δομές (ίριδα-φακός- αμφιβληστροειδής) οι οποίες όπως και στις φωτογραφικές μηχανές εξυπηρετούν στην πρόσληψη, εστίαση, καταγραφή και μετάδοση των οπτικών ερεθισμάτων στον εγκέφαλο προκειμένου να έχουμε όραση. Το εσωτερικό του οφθαλμού πίσω από την ίριδα και τον φακό ονομάζεται και βυθός (εικόνα 1). Περιλαμβάνει σημαντικές δομές για την όραση όπως το υαλώδες σώμα, ο αμφιβληστροειδής και η κεφαλή του οπτικού νεύρου (οπτική θηλή). Η κεντρική και σημαντικότερη περιοχή του αμφιβληστροειδούς ονομάζεται ωχρά κηλίδα. Η βυθοσκόπηση είναι η εξέταση όλων αυτών των δομών του βυθού η οποία γίνεται από τον οφθαλμίατρο με ειδικούς φακούς και φωτισμό. Είναι μια σχετικά απλή και καλά ανεκτή διαδικασία η οποία προϋποθέτει την διαστολή της κόρης του ματιού με ειδικά κολλύρια.

Πώς γίνεται η οφθαλμολογική παρακολούθηση σε πάσχοντες από ΣΔ;

1. Οπτική οξύτητα (έλεγχος όρασης με ειδικούς πίνακες με αριθμούς)
2. Εξέταση με ειδικό βιομικροσκόπιο (σχισμοειδής λυχνία)
3. Τονομέτρηση (μέτρηση της πίεσης των ματιών)
4. Βυθοσκόπηση (δείτε προηγούμενη παράγραφο)
5. Φωτογραφική απεικόνιση βυθού με ειδικές ψηφιακές κάμερες
6. Οπτική τομογραφία συνοχής - Optical Coherence Tomography (OCT) (όταν αυτό κριθεί αναγκαίο)
7. Φλουοραγγειογραφία (σε προχωρημένα στάδια διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας όταν κριθεί αναγκαίο)

Από τις παραπάνω εξετάσεις οι πρώτες 5 είναι αυτές που πρέπει να γίνονται σε κάθε διαβητικό ανά τακτά διαστήματα ενώ οι τελευταίες δύο αφορούν σε προχωρημένες περιπτώσεις και γίνονται όταν κριθεί αναγκαίο, προκειμένου να παρθούν αποφάσεις για θεραπευτικές παρεμβάσεις. Η φωτογραφική απεικόνιση βυθού αποτελεί στις μέρες μας την πιο αξιόπιστη εξέταση καθώς επιτρέπει την ακριβή καταγραφή και αντικειμενική παρακολούθηση λεπτομερειών του βυθού σε βάθος χρόνου. Είναι μια εξέταση γρήγορη, πολύ καλά ανεκτή και οι φωτογραφίες μπορούν να μελετηθούν διεξοδικά και να αποθηκευτούν ψηφιακά ή να διανεμηθούν στους ασθενείς.

Γιατί έχει μεγάλη σημασία η τακτική οφθαλμολογική εξέταση στους διαβητικούς;

1. Γιατί μπορεί να διαπιστωθούν διαβητικές αλλοιώσεις στον βυθό σε πρώιμα στάδια και έτσι να εντατικοποιηθούν οι προσπάθειες για καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου και των άλλων επιβαρυντικών παραγόντων. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να αποφευχθούν πιο προχωρημένες επιπλοκές στην όραση.
2. Γιατί και οι ίδιοι οι πάσχοντες θα μπορούν μέσω των φωτογραφιών του βυθού τους να έχουν καλύτερη κατανόηση της πάθησης τους και αυξημένο κίνητρο για σωστή ρύθμιση
3. Γιατί σε περίπτωση που κριθεί ότι οι διαβητικές αλλοιώσεις χρήζουν ιατρικής παρέμβασης, αυτή μπορεί να γίνει πιο έγκαιρα και αποτελεσματικά.
4. Γιατί μέσω της οφθαλμολογικής εξέτασης και της επικοινωνίας οφθαλμιάτρου με διαβητολόγο/ενδοκρινολόγο μπορεί να χαραχθεί (ή να τροποποιηθεί) η βέλτιστη στρατηγική θεραπείας του ΣΔ.

Το Ημερολόγιό μας

10th Cyprus Dietetic & Nutrition Association Conference with International Participation

EMPOWERMENT OF NUTRITIONAL SCIENCE & DIETETICS PROFESSION IN A CHALLENGING WORLD



11/2018

Στις **22-25 Νοεμβρίου 2018** πραγματοποιήθηκε το **10ο Διεθνές Συνέδριο των Διαιτολόγων της Κύπρου στην Λευκωσία**

Ήταν ένα επιτυχημένο συνέδριο με μεγάλη συμμετοχή τόσο από την Κύπρο όσο και από την Ελλάδα. Σε επίπεδο σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1, συζητήθηκαν θέματα σχετικά με τη χρήση της αντλίας ινσουλίνης. Συγκεκριμένα, η κυρία Μελίνα Καριπίδου, Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος, από την Ελλάδα μίλησε για τη μέτρηση υδατανθράκων σε άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 που χρησιμοποιούν αντλίες ινσουλίνης και ο κύριος Νίκος Σκορδής, Παιδοενδοκρινολόγος, από την Κύπρο μίλησε για την χρήση των αντλιών ινσουλίνης και τον γλυκαιμικό έλεγχο.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην επίδραση των πρωτεϊνών και των λιπαρών της τροφής στις μεταγευματικές τιμές της γλυκόζης του αίματος και στους τρόπους με τους οποίους μπορούν να επιτευχθούν οι μικρότερες διακυμάνσεις.



Χρήσιμες πληροφορίες:
Αποζημίωση του FREESTYLE LIBRE από τον ΕΟΠΥΥ

Εκδόθηκε στις 23 Νοεμβρίου 2018 το ΦΕΚ με αριθμό 5255B, μέσω του οποίου ενέκρινε ο ΕΟΠΥΥ την αποζημίωση του ιατροτεχνολογικού προϊόντος με την εμπορική ονομασία "FREESTYLE LIBRE FLASH GLUCOSE MONITORING SYSTEM"

Συγκεκριμένα θα διατίθεται δωρεάν η συσκευή ανάγνωσης System-Reader Kit, ενώ θα αποζημιώνεται με 53.00 ευρώ/τεμάχιο ο κάθε αισθητήρας μέτρησης/καταγραφής γλυκόζης System-Sensor Kit. Το προϊόν θα αποζημιώνεται αποκλειστικά για τους πάσχοντες από Διαβήτη τύπου 1, άνω των τεσσάρων (4) ετών. Τέλος η ετήσια χορήγηση του προϊόντος σε αισθητές System-Sensor Kit, ανά πάσχοντα με Διαβήτη τύπου 1, είναι 26 τεμάχια.

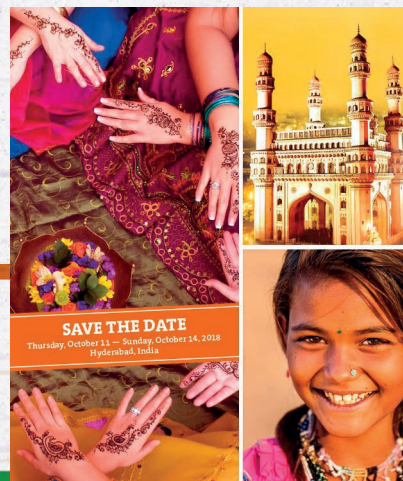


10/2018

Στις 11-14 Οκτωβρίου 2018 πραγματοποιήθηκε το ετήσιο 44ο Παγκόσμιο Συνέδριο του ISPAD (International Society for Pediatric and Adolescents Diabetes) στο Χαϊντεραμπάντ της Ινδίας.

 **ISPAD** 2018
Hyderabad, India

44th Annual Conference
Thursday, October 11 – Sunday, October 14, 2018
Reaching the Unreached



Στο συνέδριο παρουσιάστηκαν όλα τα νεότερα δεδομένα σε σχέση τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 σε παιδιά, εφήβους και νεαρούς ενήλικες. Πλήθος κόσμου από περισσότερες από 80 χώρες του κόσμου παρακολούθησε το συνέδριο. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην χρήση νέων μέσων για τη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου. Σημεία τα οποία είχαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον αφορούν τις νέες συσκευές συνεχούς παρακολούθησης, την προσέγγιση των εφήβων και την οικογενειών τους από τους επαγγελματίες υγείας καθώς και την καλύτερη διαχείριση των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον. Στο πλαίσιο του Συνεδρίου ανακοινώθηκαν οι νέες οδηγίες του ISPAD για τους επαγγελματίες υγείας, τις οποίες μπορείτε να βρείτε διαθέσιμες στο παρακάτω σύνδεσμο: <https://www.ispad.org/general/custom.asp?page=ISPADGuidelines2018>.

Αναφορικά με τα νεότερα δεδομένα στον τομέα της διατροφής, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην επίδραση των πρωτεϊνών και του λίπους των τροφών στις μεταγευματικές τιμές της γλυκόζης του αίματος. Προτάθηκαν διάφορες μέθοδοι υπολογισμού τους, ωστόσο δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη κατευθυντήρια οδηγία ακόμη. Επίσης, αναφέρθηκε πως το σημαντικότερο στη διατροφική διαχείριση του ατόμου με ΣΔτ1 δεν είναι η ακρίβεια στη μέτρηση των υδατανθράκων αλλά το σύνολο των διατροφικών του συνηθειών. Μεταξύ αυτών, η σταθερότητα των γευμάτων και η ισορροπημένη διαίτα φαίνεται ότι είναι πιο αποτελεσματικά ως προς τον γλυκαιμικό έλεγχο.

Αμέσως πριν το Συνέδριο (8-10/10/2018) πραγματοποιήθηκε το 15ο ISPAD Science School for Healthcare Professionals με ελληνική συμμετοχή από την Κλινική Διαιτολόγο Διατροφολόγο Μελίνα Καριπίδου, Επιστημονική Συνεργάτιδα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου.



Προσεχείς Εκδηλώσεις & Δράσεις της ΠΕΑΝΔ



Ετήσια Εκδήλωση της ΠΕΑΝΔ

Αγαπητά μέλη, φίλοι και φίλες, συνεργάτες και υποστηρικτές της "Π.Ε.Α.Ν.Δ.", με χαρά σας προσκαλούμε στην καθιερωμένη ετήσια εκδήλωση του συλλόγου μας, που θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 2 Φεβρουαρίου 2019 και ώρα 6:00μμ στο Κτήμα "Jockey" (Ολυμπιακό Χωριό-Βαρυμπόμπη).

Για προσκλήσεις και περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε καθημερινά στο σύλλογο: 210-7796660 ώρες γραφείου (Δευτέρα-Τετάρτη 5-9μμ και Τρίτη-Πέμπτη-Παρασκευή 10-2μ.μ) ή με e-mail στο info@peand.gr



Μια μαγική θεατρική παράσταση

για το παιδί με Διαβήτη τύπου1, με τη σφραγίδα της επιτυχίας και την υπογραφή της Κάρμεν Ρουγγέρη: "Μια φορά και ένα καιρό το γλυκό χαμόγελο συνάντησε ένα φωτεινό πρόσωπο....

Ένα τρυφερό παραμύθι, πλούσιο σε μηνύματα, μια μαγική θεατρική παράσταση για όλα τα παιδιά που το γλυκό τους χαμόγελο σκορπά χαρά, δίνει δύναμη, μετουσιώνει τη θέληση σε έργο, διδάσκει, εμπνυχώνει, καθοδηγεί. Αυτό το γλυκό χαμόγελο που κάνει τα πρόσωπα πιο φωτεινά, δίνει την δύναμη στην ΠΕΑΝΔ τον νέο χρόνο να πραγματοποιήσει το όραμά της και να δημιουργήσει μια θεατρική παράσταση με τη σφραγίδα της επιτυχίας και την υπογραφή της Κάρμεν Ρουγγέρη.

Σκοπός της παράστασης να αποδώσει με τον καλύτερο τρόπο τη ζωή και την καθημερινότητα ενός παιδιού με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 και απευθύνεται σε όλους όσοι έχουν σχέση με το Διαβήτη. Σε αυτή την προσπάθεια, με στόχο το καλύτερο και ποιοτικότερο αποτέλεσμα για το κοινό, η ΠΕΑΝΔ εμπιστεύτηκε για τη θεατρική απόδοση και σίγουρη επιτυχία την κορυφαία στο είδος του παιδικού θεάματος, κ. Κάρμεν Ρουγγέρη. Το αποτέλεσμα αυτής της συνεργασίας θα παρουσιαστεί στη σκηνή του θεάτρου Κιβωτός στις 16 Μαρτίου 2019 εκεί που θα παρακολουθήσετε τη μοναδική αυτή παράσταση όπου θα παρουσιάζει τη γλυκιά συνύπαρξη με το Διαβήτη και θα αποδίδει όλες τις θετικές και ιδιαίτερες στιγμές του.

Για προσκλήσεις κ πληροφορίες απευθυνθείτε στην ΠΕΑΝΔ: www.peand.gr ή 210-7796660.



Δύο λόγια για την ηθοποιό κ. Ρουγγέρη: Γνωστή ηθοποιός με πολλές εμφανίσεις στο θέατρο και την τηλεόραση, σκηνοθέτης, σεναριογράφος και πολυγραφότατη συγγραφέας παιδικών βιβλίων με σπουδές στο θέατρο, το τραγούδι και την όπερα. Τα τελευταία 25 χρόνια ασχολείται με το παιδικό θέατρο σε πολυάριθμες, επιτυχημένες παραστάσεις μεταξύ άλλων στο Εθνικό Θέατρο, τη Λυρική Σκηνή, το Ηρώδειο και σε πανελλαδικές περιοδείες.



Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ
ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΠΕΑΝΔ

Όλγα-Μαρία!



Με λένε Όλγα-Μαρία και είμαι 5 ετών... Διαγνώστηκα με ΣΔ Τ1 το καλοκαίρι του 2014... ήμουν μόλις 8 μηνών. Ήμασταν διακοπές με τον μπαμπά, τη μαμά και τον αδερφό μου όταν ξεκίνησα να μη νιώθω καλά. Δεν ήθελα να φάω, ζαλιζόμουν και δεν έβλεπα πολύ καλά. Ο μπαμπάς και η μαμά νόμιζαν ότι δεν είχα όρεξη γιατί εκείνη την περίοδο έβγαζα τα πρώτα μου δόντια... Μου έδιναν γλυκές κρέμες για να με καλοπιάσουν... Δεν φαντάζονταν ότι αυτό με έκανε ακόμα χειρότερα. Γέμιζα συνέχεια την πάνα μου και έχανα βάρος... δεν μπορούσα να καταλάβω τι μου συνέβαινε... και δεν μπορούσα να μιλήσω για να το πω... Η κατάσταση μου ανησούχησε τον μπαμπά και τη μαμά και πήγαμε στο νοσοκομείο. Τους είπαν ότι είχα κετοξέωση... Δεν ήξερα τι ήταν αυτό αλλά ούτε και εκείνοι... Την επόμενη μέρα, συνειδητοποιήσαμε τι σήμαινε όταν ο μπαμπάς έφερε μια σακούλα με κάτι περίεργα στυλό... Πένες έλεγε ότι ήταν... και ένα υγρό μου μύριζε σαν το οδοντιατρείο του κου Ανδρέα.. την κυρία ινσουλίνη... Έβλεπα τον μπαμπά και τη μαμά να κάνουν ενέσεις σε πορτοκάλια και τη γιατρό μου την κα Βαζαίου να τους μαθαίνει πώς να μετράνε τους κυρίους υδατάνθρακες και κοιτούσα με τα μεγάλα μου μάτια όλο απορία... κάθε λίγη ώρα μια νοσοκόμα μου έπιανε το δάχτυλο και το τρυπούσε... Όταν είδα τον μπαμπά να κάνει ένεση στο μπράτσο μου φοβήθηκα... κι εκείνος... και η μαμά... τον είδα να δακρύζει... κι εκείνη να κλαίει... φοβόμουν... πολύ

Σήμερα είμαι 5 χρονών... έχω μεγαλώσει και φοράω αντλία εδώ και 4 χρόνια... δεν φοβάμαι... μετρώ το σάκχαρο μου μόνη μου... νιώθω δυνατή... ακούω τον μπαμπά και την μαμά να μιλάνε για μένα.. είναι περήφανοι για τη δύναμή μου... δεν ξεχωρίζω από τους φίλους μου στο νηπιαγωγείο... νιώθω μοναδική γιατί μόνο εγώ έχω αντλία... Ο μπαμπάς μου είναι αθλητής Τριάθλου...του έχω υποσχεθεί μια μέρα να τερματίσουμε μαζί... Ξέρω ότι είμαι η ηρωίδα του... το ακούω μου που το λέει τα βράδια όταν έρχεται για καληνύχτα... και αι κάνω ότι κοιμάμαι... το γράφει και στη στολή του όταν κάνει αγώνα...

Ο διαβήτης δεν είναι ασθένεια... ούτε με κάνει να ξεχωρίζω από τα άλλα παιδιά... είναι ο τρόπος για να γίνω δυνατή.. και να μην φοβάμαι τίποτα...

Αυτό μου έμαθε ο μπαμπάς, η μαμά και ο αδερφός μου...





Ο Ιβάν διαγνώσθηκε με διαβήτη τύπου 1 τον Οκτώβριο του 2014 σε ηλικία 12 ετών. Η παρότρυνση από τους γιατρούς - πέραν των άλλων - ήταν να ασχοληθεί με αθλητισμό και δη με την ποδηλασία. Από τον Δεκέμβριο του 2014 γράφτηκε στην Ακαδημία Ποδηλασίας της ΑΕΚ, αναφέροντας την πάθησή του στον τότε προπονητή κο Δ. Καραμπέρο και τους υπευθύνους του τμήματος, οι οποίοι τον δέχτηκαν χωρίς κανέναν ενδοιασμό.

Οι προπονήσεις πήγαιναν σχετικά καλά με την βοήθεια πάντα μιας μπανάνας στην αρχή και χωρίς ιδιαίτερες ενοχλήσεις. Όμως στον πρώτο αγώνα ύστερα από 3 μήνες περίπου, ήρθε η πρώτη υπογλυκαιμία και βρεθήκαμε να τρέχουμε στο βουνό όπου τον βρήκαμε πεσμένο κάτω να μας κοιτά έκπληκτος και τα άλλα παιδιά γύρω του να συνεχίζουν τον αγώνα κανονικά περνώντας από δεξιά και αριστερά μας σαν να μας κοροΐδευαν. Έκτοτε τα πάντα άλλαξαν. Τα πάντα. Κατ' αρχήν άλλαξε ο τρόπος σκέψης και αντιμετώπισης του διαβήτη σε συνθήκες αγωνιστικές. Καταλάβαμε ότι δεν υπάρχει περίπτωση να πετύχει κάτι αθλητικά αν δεν κάνει το παραπάνω απ' ό,τι κάνουν οι άλλοι τουλάχιστον. Οι οδηγίες της αθλητικής διατροφολόγου κας Χαράς Σκουλαρική ήταν καθοριστικές: Πολύ νερό όλη την εβδομάδα, πάρα πολύ νερό -το πιο σημαντικό απ' όλα- διατροφή σπιτική με υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και ΠΑΝΤΑ σαλάτα για τα 2 γεύματα, και ενδιάμεσα καλά πρωινά, δεκατιανά, απογευματινά, με πολλά φρούτα, ξηρούς καρπούς, μπάρες δημητριακών κλπ. με τα ανάλογα ισοδύναμα ινσουλίνης. Σε συνθήκες προετοιμασίας αγώνα τα ζυμαρικά αποτελούν την τέλεια «ντόπα», μέχρι και το πρωινό με αυτά γίνεται την ημέρα του αγώνα.

Σιγά σιγά με τον καιρό και τα χρόνια αυξήθηκε η ένταση των προπονήσεων, ο Ιβάν μεταπήδησε στην μεγάλη ομάδα της ΑΕΚ με προπονητή τον κο Παναγιώτη Σκυλοδήμο, πρωταθλητή Ποδηλασίας και καθηγητή σωματικής αγωγής στο Ελληνοαμερικάνικο Κολλέγιο Αθηνών, ο οποίος τον στηρίζει σε καθημερινή προπονητική βάση με 2ωρες προπονήσεις, καθώς και τις μεγάλες 4ωρες ομαδικές τα Σαββατοκύριακα. Η βραδινή ινσουλίνη (tresiba) έχει μειωθεί από τις 22 μονάδες όταν πρωτοξεκίνησε πριν 4 χρόνια στο νοσοκομείο, στις 8!

Η συμμετοχή του σε όλους τους διασυλλογικούς, τοπικούς και Πανελλήνιους αγώνες δρόμου, πίστας και βουνού, είναι ανελλιπή. Τα προβλήματα όμως είναι παντού και συνεχώς παρόντα. Οι υπογλυκαιμίες έρχονται σε άστατο χρόνο και οι υπεργλυκαιμίες λόγω του έντονου στρες της ανταγωνιστικότητας στους μεγάλους αγώνες (όπου εκκρίνονται γλυκογόνες ορμόνες) εμφανής. (Μετά από 3 ώρες αγώνα 105 χλμ με μέσους σφυγμούς

185/λεπτό, η μέτρηση έδειξε 450!)

Η λύση της αντλίας ινσουλίνης λοιπόν μονόδρομος; Όσον αφορά τις υπογλυκαιμίες να, ξεκάθαρα με την αντλία Medtronic minimed 540. Η βοήθεια των ανθρώπων της Medtronic, είναι ανελλιπή, όμως το στρες που διακατέχει τον Ιβάν έχοντας την ευχέρεια να βλέπει ολημερίς όπου και αν βρίσκεται είτε στο σχολείο είτε σε προπόνηση είτε στον κινηματογράφο και να προσπαθεί να κάνει συνεχώς διορθώσεις τον έχει «κυριολεκτικά» τρελάνει. Η λύση θα είναι τελικά η επόμενη αντλία που «κόβει» πια και τις υπεργλυκαιμίες και έχει ένα πεδίο σακχάρου που έχεις ορίσει εσύ να κινείται.

Ο Αγώνας λοιπόν όλων αυτών, είναι η χαρά της τεράστιας προσπάθειας που γίνεται να έχει τον έλεγχο του σακχάρου, του σώματός του, της ζωής του. Στους φετινούς Πανελλήνιους σχολικούς αγώνες ποδηλασίας που έγιναν στο Συκούριο Λάρισας τον Απρίλιο, ο Ιβάν ήρθε 5ος Γενικής (από όλους τους αθλητές και των 3 τάξεων Λυκείου, ενώ αυτός φοιτούσε στην Α), και 2ος στην κατηγορία του (Παίδες 15- 16 ετών). Τον Ιούλιο η ΑΕΚ τον έστειλε σε διεθνή αγώνα στο Βελιγράδι όπου έλαβε μέρος σε διπλό αγώνα σιρκουί με την ονομασία 6th International Cycling Race "Talents Belgrade and Europe 2018" και κατάφερε μεταξύ 61 αθλητών από 15 ομάδες, 8 χώρες, και 2 εθνικές ομάδες (Ρουμανίας, Κροατίας) και 11 Ελλήνων, να έρθει 13ος Γενικής βαθμολογίας και 2ος Έλληνας. Η Ομοσπονδία Ποδηλασίας Ε.Ο.Π. αναγνωρίζοντας την προσπάθειά του τον κάλεσε ως αναπληρωματικό μέλος στην Εθνική ομάδα για τους Βαλκανικούς αγώνες. Στόχος του είναι να καταφέρει το καλοκαίρι να μεταβεί στην Η.Π.Α. για να λάβει μέρος σε camp Ακαδημίας ποδηλασίας που διοργανώνει κάθε χρόνο η ομάδα Team Novo Nordisk.

Ευχαριστούμε όλους τους προαναφερθέντες καθώς και τον ιατρό του με όλη την ομάδα του που τον έχουν αναλάβει εξ ολοκλήρου. Ευχαριστούμε και τον ίδιο τον διαβήτη που παρ' όλο που μας ήρθε απρόσκλητος και επιθετικός, μας έκανε να γνωρίσουμε πτυχές του εαυτού μας (ψυχικές και σωματικές) που χωρίς αυτόν δεν θα τις είχαμε γνωρίσει. Να ξέρει δε, ότι όσο και αν επιτίθεται, εμείς θα αμυνόμαστε.

ο πατέρας του
Χρήστος Μαυροθαλασσίτης

Ιβάν

**ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΔΙΑΒΗΤΗΣ**



ιστορία εγκυμοσύνης φυσιολογικός ΤΟΚΕΤΟΣ

με Διαβήτη τύπου 1 εδώ και 25 χρόνια

Όλα ξεκίνησαν, μέσα Ιανουαρίου, όταν κράτησα στα χέρια μου το θετικό τεστ εγκυμοσύνης! Τα συναισθήματα που ένιωσα ήταν ανάμεικτα! **Εκπληξη** γιατί ναι μεν είχαμε πει με τον σύζυγό μου πως θα κάναμε παιδάκι στο άμεσο μέλλον, αλλά δεν το περιμέναμε τόσο σύντομα! **Χαρά** γιατί ήθελα πολύ ένα παιδί! Αλλά τα κυριότερα συναισθήματα ήταν ο **φόβος** και το **άγχος**, καθώς ήξερα πως αυτό το ταξίδι που ξεκινούσε ήταν πολύ δύσκολο για μια γυναίκα με διαβήτη τύπου 1 εδώ και 25 χρόνια αλλά και για το μωρό της!!! Η ανησυχία αυτή πάντα

ήταν στο μυαλό μου γιατί στο παρελθόν παρόλο που πρόσεχα τη ρύθμιση του διαβήτη μου εντούτοις υπέκυπτα στις «απαγορευμένες λιχουδιές»! Να σημειώσω εδώ πως η αγωγή που κάνω από το 2004 πραγματοποιείται με αντλία ινσουλίνης και εδώ και 3 χρόνια σε συνδυασμό με αισθητήρα γλυκόζης.

Όταν έμαθα ότι είμαι έγκυος η γλυκοζυλιωμένη μου ήταν στο 7,4% και φυσικά όχι τόσο καλή για μένα αλλά κυρίως για το μωράκι μου! Ήρθα σε επαφή με τον γυναικολόγο μου, τον κύριο Βέργη ο οποίος ήταν αρκετά επιφυλακτικός για το αν θα έπρεπε να κρατήσω το μωρό ή όχι με τα τότε δεδομένα. Η μοναδική ελπίδα που μου έδωσε για να μην διακόψουμε την εγκυμοσύνη, ήταν να παλέψω για το καλύτερο δυνατό. Δηλαδή να ρίξω άμεσα την γλυκοζυλιωμένη μου κάτω από 6,5% κάτι που έπρεπε να είχε γίνει πριν μείνω έγκυος. Αρχικά τρομοκρατήθηκα... ήθελα τόσο πολύ αυτό το μωρό. Ήθελα να γίνει το καλύτερο και για τους δυο

μας. Ο Πάρης με καθυσάχασε ενθαρρύνοντας με ότι μπορώ να τα καταφέρω με επιμέλεια και συνέπεια. Ξεκινώντας έκανα μια σειρά εξετάσεων, έναν ολοκληρωμένο καρδιολογικό έλεγχο και επισκέφτηκα έναν διαβητολόγο στην περιοχή μου, τον κύριο Μανθάκο. Ο λόγος που το έκανα είναι για να έχω πιο συχνή επικοινωνία μαζί του για καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου, μιας και η γιατρός μου η κυρία Βλασσοπούλου είναι στον Ευαγγελισμό και δεν υπάρχει αυτή η αμεσότητα. Ο διαβητολόγος με την σειρά του μου χορήγησε ένα ενδεικτικό διαιτολόγιο να ακολουθώ το οποίο δεν ήταν κάτι παραπάνω από μια ισορροπημένη διατροφή διαβητικών. Αμέσως άρχισα να ακολουθώ όλες αυτές τις νέες συμβουλές και μέσα σε έναν μήνα κατάφερα να ρίξω την γλυκοζυλιωμένη μου. Έτσι αποφασίσαμε να προχωρήσουμε κανονικά την εγκυμοσύνη. Οι δύο γιατροί μου με παρότρυναν ομολογουμένως πειστικά κάποιες φορές ώστε να προσπαθώ να μην αποκλίνω από το στόχο μου, καθώς οι κακές συνήθειες δεν κόβο-





νται εύκολα, και μεταξύ μας ούτε τα τσιμπολογήματα σε κάποιο γλυκάκι! Αισθανόμουν άσχημα που συνεχώς μου φώναζαν αλλά ξέρω πως ήταν για το καλό μας!!!

Έτσι κύλησε ο καιρός με την κατάσταση να πηγαίνει από το καλό στο καλύτερο, φτάνοντας τον 7ο μήνα να έχω γλυκοζυλιωμένη 5,8% κάτι το οποίο δεν το φανταζόμουν ποτέ για εμένα. Το μωρό μου ήταν υγιέστατο και το περιμέναμε με μεγάλη αγωνία! Τέλος Ιουλίου έκανα έναν πλήρη οφθαλμολογικό έλεγχο για να δούμε αν υπήρχε κάποιο πρόβλημα, ο οποίος δεν έδειξε την οποιαδήποτε αλλοίωση. Σε συνδυασμό με την καλή κατάσταση της καρδιάς μου και του καλά ρυθμισμένου διαβήτη, άρχισε ο γυναικολόγος μου να μου μιλά έντονα για την πιθανότητα να γεννήσω φυσιολογικά!!! Δεν θα το κρύψω, αλλά στην αρχή λέω, τρελός είναι! Ο ίδιος ήταν που πριν κάποια χρόνια με είχε προετοιμάσει πως αν ήθελα να κάνω παιδί θα το γεννούσα σίγουρα με καισαρική όπως όλες οι γυναίκες με διαβήτη. Όσο όμως



από την
**Αγγελική
Νικητοπούλου**



επέμενε άρχισα να το βλέπω και εγώ θετικά γιατί κατά βάθος δεν είχα αποδεχτεί την καισαρική γιατί με τρόμαζε περισσότερο! Θα έκανα όμως αυτή τη θυσία για να αγκαλιάσω το μωρό μου!

Οι εβδομάδες περνούσαν, το μωρό φαινόταν σταθερά μια εβδομάδα μεγαλύτερο από το κανονικό αλλά δεν φαινόταν να επηρεάζεται από τον διαβήτη. Πιθανά αυτή η διαφορά οφειλόταν στο ότι και εγώ και ο σύζυγός μου είμαστε ψηλοί. Έκανα δύο φορές ενέσεις κορτιζόνης για να δυναμώσει το αναπνευστικό σύστημα του μωρού και ορίσαμε με τον γιατρό την 6/9/18 ως ημερομηνία καισαρικής στην περίπτωση που μέχρι τότε δεν μου είχαν σπάσει τα νερά, καθώς το μωρό φαινόταν πως θα γεννηθεί μεγάλο. Όμως ο μπέμπης ξημερώματα της 5ης Σεπτεμβρίου μας έκανε την έκπληξη! Έσπασαν τα νερά και δεν το πιστεύαμε με τίποτα! Εκείνη τη μέρα έκλεινα επίσημα τις 37 εβδομάδες. Έφτασα στο μαιευτήριο με σάκχαρο 165, όπου και άρχισε ένας μαραθώνιος προ-

σπάθειας από εμένα, τον γιατρό μου και τον διαβητολόγο(μέσω συχνής τηλεφωνικής επικοινωνίας). Κάναμε πολλές αλλαγές στον βασικό ρυθμό καθ'όλη τη διάρκεια των οδυνών. Όλο αυτό το ταξίδι προσπάθειας, αγώνα, αγωνίας μα πάνω απ'όλα χαράς έληξε μετά από μερικές ώρες γεννώντας φυσιολογικά ένα αγοράκι 3.460kg με σάκχαρο από 100 έως 125!!!

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχηθώ «Καλή δύναμη σε όλες τις ενδυναμεί μανούλες με διαβήτη!» και να θυμάστε πως **όλα γίνονται με δουλειά και επιμέλεια!!!**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω πάρα πολύ: τον γυναικολόγο μου, Βέργη Πάρη, που πρότεινε να το προσπαθήσουμε φυσιολογικά ενώ θα μπορούσε να μου κάνει την καισαρική και να ξεμπερδέψουμε πολύ πιο γρήγορα όπως κάνουν άλλοι γιατροί, και τον διαβητολόγο μου, Μανθάκο Χρήστο, που ήταν δίπλα μου σε ότι χρειάστηκε παρόλο που ήμουν λίγο ξεροκέφαλη ασθενής!

ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΕΑΝΔ ΠΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

36^{ος} Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθηνών:

Την Κυριακή 11 Νοεμβρίου 2018, η ΠΕΑΝΔ έτρεξε για 3η συνεχή χρονιά στον 36^ο Αυθεντικό Μαραθώνιο Αθηνών με αριθμό ρεκόρ 202 συμμετοχές, δίνοντας το δυναμικό παρόν σε όλες τις κατηγορίες διαδρομών 5, 10 και 42 χλμ.

Μέλη και φίλοι της ΠΕΑΝΔ, ένωσαν τις δυνάμεις τους, με σκοπό να διαδώσουν στο ευρύ κοινό δύο σημαντικά μήνυμα ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη, τα οποία αφορούν την εκστρατεία ενημέρωσης της εταιρείας "Novo Nordisk" - επίσημου υποστηρικτή του Μαραθωνίου «Τρέχω να αλλάξω το Διαβήτη - Run to change Diabetes» αλλά και το motto της ΠΕΑΝΔ «Πιστεύουμε Ελπίζουμε Αγωνιζόμαστε Νικάμε το Διαβήτη» που έτρεξε για 1η φορά με την ομάδα της. Με σημείο συνάντησης την Παλιά Βουλή, οι συμμετέχοντες όλων των ηλικιών άρχισαν να μαζεύονται από νωρίς για να παραλάβουν το αθλητικό υλικό και να φωτογραφηθούν λίγο πριν την αναχώρηση της ομάδας για το

σημείο έναρξης του αγώνα. Φέτος την προσπάθεια της ΠΕΑΝΔ στήριξε ο ηθοποιός Στέλιος Κρητικός, ο οποίος φόρεσε τη μπλούζα του αγώνα, φωτογραφήθηκε με τους δρομείς και βοήθησε στην εξάπλωση των θετικών μηνυμάτων της διοργάνωσης. Επίσης, σε όλους τους συμμετέχοντες πραγματοποιήθηκε μέτρηση Γλυκοζυλιωμένης Αιμοσφαιρίνης με το Σύστημα A1Cnow+/ PTSDiagnostics, ευγενική χορηγία της εταιρείας Medicinn. Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους συμμετείχαν στη διοργάνωση ξεπερνώντας όλες τις προσδοκίες και ενισχύοντας στην προσπάθεια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του ευρέως κοινού για τον Νεανικό Διαβήτη.



“Όταν σε καλούν για έναν ιερό σκοπό, το ελάχιστο που μπορείς να κάνεις, είναι να δώσεις το παρόν. Είστε όλοι νικητές!!! Τιμή μου που παρευρέθηκα δίπλα σας και θα είμαι κοντά σας, όποτε με χρειαστείτε.”

Με εκτίμηση
και σεβασμό Κρητικός Στέλιος

run to
change
diabetes®



Ενημερωτική Ομιλία για το Διαβήτη στη ΛΕΡΟ

Συνεχίζοντας τις δραστηριότητες κοινωνικής και επιμορφωτικής προσφοράς προς την περιφέρεια, η Ένωση Μαζί για το Παιδί σε συνεργασία με τον Δήμο Λέρου οργάνωσε στις 11-14 Οκτωβρίου 2018 διάφορες εκδηλώσεις στο Λακκί και στα Άλινα.

Προηγήθηκε η διανομή υποδημάτων σε 600 παιδιά που στηρίζονται από την κοινωνική υπηρεσία του νησιού, επίσης δόθηκαν μεταξύ άλλων, 27 φορητοί ηλεκτρονικοί υπολογιστές, 2 φωτοτυπικά μηχανήματα στα σχολεία, δύο αλλαξιέρες για τους παιδικούς σταθμούς και άλλα χρηστικά είδη για τα παιδιά και τα βρέφη. Επίσης προσφέρθηκαν σχολικά είδη τα οποία προέρχονταν από δωρεές των μαθητών του Δημοτικού και του Γυμνασίου του Κολλεγίου Αθηνών.

Παράλληλα οργανώθηκαν επιμορφωτικές ημερίδες για την πρόληψη και αντιμετώπιση του τύπου 1 και του τύπου 2 σακχαρώδους διαβήτη, ομιλίες για τον αυτισμό και τις μαθησιακές δυσκολίες καθώς και για την σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, ενώ διεξήχθησαν και 4 δραστηριότητες που αφορούσαν την καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

Η συμμετοχή των κατοίκων ήταν συγκινητική και πολλοί παρακολούθησαν με μεγάλο ενδιαφέρον τις εισηγήσεις, ενώ διατυπώθηκαν πολλά ερωτήματα και επακολούθησε εκτεταμένη συζήτηση.

Εισηγητές στην Ημερίδα Διαβήτη εκ μέρους της ΠΕΑΝΔ ήσαν ο καθηγητής Χρήστος Μπαρτσόκας με θέμα "Η αντιμετώπιση του Τύπου 1 Διαβήτη στα παιδιά", ο κ. Ηλίας Μυγδάλης, παθολόγος-διαβητολόγος, Διευθυντής Κλινικής στο ΝΙΜΤΣ με θέμα "Σύγχρονες αντιλήψεις στην πρόληψη και αντιμετώπιση του Τύπου 2 Διαβήτη", η διατροφολόγος κυρία Άννα Καλαρίτη με θέμα "Η σωστή διατροφή για την πρόληψη και αντιμετώπιση του Τύπου 2 Διαβήτη", ενώ η Πρόεδρος της ΠΕΑΝΔ Σόφη Μανέα έκλεισε την εκδήλωση με ομιλία της με θέμα "Η ΠΕΑΝΔ συνοδοιπόρος για καλύτερη ποιότητα ζωής των παιδιών με Διαβήτη Τύπου 1"

Την έναρξη των ομιλιών κήρυξε ο δραστήριος Δήμαρχος της Λέρου Μιχαήλ Κόλλιας, ο οποίος ευχαρίστησε την Ένωση και τα σωματεία που απαρτίζουν το "Μαζί για το Παιδί" και τους χορηγούς για την προσφορά τους και ευχήθηκε την συνέχιση της συνεργασίας με το φιλόξενο αυτό ακριτικό νησί.



ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Ενημέρωση μαθητών
για το ΣΔΤ1

Με αφορμή τη ραγδαία αύξηση εμφάνισης της Νόσου τα τελευταία έτη, η «ΠΕΑΝΔ» πέραν των λοιπών προγραμμάτων και δράσεων, πραγματοποιεί από το 2014 επισκέψεις στα σχολεία που φοιτούν μαθητές με Διαβήτη.

Σκοπός της δράσης είναι η ενημέρωση των μαθητών και του διδακτικού προσωπικού για το Διαβήτη τύπου 1, η ομαλή ένταξη των νεοδιαγνωσμένων περιστατικών στο σχολικό περιβάλλον καθώς και η ψυχολογική ενδυνάμωση των μαθητών με Διαβήτη. Μέχρι σήμερα έχουμε επισκεφθεί πάνω από 48 σχολεία της Πρωτοβάθμιας κ Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Νομού Αττικής ενώ από τον Οκτώβρη του 2018, η δράση επεκτάθηκε και σε σχολεία της επαρχίας. Ήδη πραγματοποιήθηκαν οι πρώτες επισκέψεις σε 7 σχολεία του Άργους, του Ναυπλίου και της Καλαμάτας, ενώ συνεχίζουμε και σε επόμενες πόλεις το προσεχές διάστημα.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ενημέρωσης παρέχεται από το σύλλογο της ΠΕΑΝΔ, σε μέλη και μη του συλλόγου, είναι πολύ κατανοητό και ευχάριστο για όλους τους μαθητές καθώς χρησιμοποιούνται κατάλληλες παρουσιάσεις και μέσα που έχουν δημιουργηθεί από εξειδικευμένο προσωπικό αποκλειστικά για το Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1.

Η σπουδαιότητα και αποτελεσματικότητα του προγράμματος διαφαίνεται αμέσως μετά την επίσκεψή μας καθώς τόσο οι μαθητές με διαβήτη όσο και το ευρύτερο σχολικό περιβάλλον, άλλαξαν στάση απέναντι στο Διαβήτη και στην προσέγγιση του μαθητή.



Όσοι επιθυμείτε να επισκεφθούμε το σχολείο σας, παρακαλούμε ενημερώστε μας στο info@peand.gr ή 210-7796660 ώρες γραφείου.

“Μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή, οπουδήποτε”

Άτομο με διαβήτη

Αν έχετε σακχαρώδη διαβήτη και
έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα,
μπορεί να είναι υπογλυκαιμία.^{1,2}

- Ταχυκαρδία
- Πονοκέφαλος
- Τρέμουλο
- Εφίδρωση
- Αίσθημα καύσου
- Θολή όραση
- Υπνηλία
- Ζαλάδα
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Σύγχυση
- Άγχος
- Ευερεθιστότητα

Μία είναι αρκετή

Μιλήστε στο γιατρό σας για τις πιθανές υπογλυκαιμίες

1. American Diabetes Association. Living with diabetes. Blood glucose testing. Hypoglycemia (Low Blood Glucose). Available at: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html?loc=lwd-slabnav>. Last accessed: May 2018. 2. American Diabetes Association Workgroup on hypoglycemia. Defining and reporting hypoglycemia in diabetes: A report from the American Diabetes Association Workgroup on hypoglycemia. *Diabetes Care*. 2005;28:1245–1249.



Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε.

Αλ. Παναγούλη 80 & Αγ. Τριάδας 65
153 43 Αγία Παρασκευή
Τηλ.: 210 60 71 600
<http://www.novonordisk.gr>
<http://www.novonordisk.com>

Το παρόν κείμενο επιμελήθηκε το ιατρικό τμήμα της Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε. και βασίζεται στις αναφερόμενες πηγές, με την επισήμανση ότι δεν υπάρχουν διαθέσιμα αντίστοιχα ελληνικά δεδομένα. Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας. Για οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, σας παρακαλούμε να απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

Ανανεώνουμε
την ετήσια
συνδρομή μας
προς το Σύλλογο
της ΠΕΑΝΔ!



Αξιότιμοι κύριοι και κυρίες, το διοικητικό συμβούλιο της «ΠΕΑΝΔ» καλεί τόσο τους συνδρομητές του περιοδικού «ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ» όσο και τα μέλη του συλλόγου της «Π.Ε.Α.Ν.Δ.», όπως ανανεώσουν την ετήσια συνδρομή τους, ποσού 20 ευρώ για το έτος 2019.

Με το συμβολικό αυτό ποσό, τα μέλη συμμετάσχουν σε διαλέξεις-ομιλίες-συνέδρια και ημερίδες που οργανώνονται πανελλαδικά, απολαμβάνουν δωρεάν ή με πολύ χαμηλές τιμές προγράμματα και δραστηριότητες για αυτούς και τα μέλη των οικογενειών τους (πχ. κατασκίνηση-ψυχολογική υποστήριξη), τους παρέχονται υπηρεσίες για το διαβήτη καθώς και πολλά άλλα τα οποία αποστέλλονται στα προσωπικά τους e-mail & κινητά. Επίσης λαμβάνουν το τριμηνιαίο ενημερωτικό περιοδικό «Νεανικός Διαβήτης - ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ» και καθημερινά e-mail για τρέχοντα θέματα που αφορούν το διαβήτη και την καθημερινότητα (όπως παροχές διαβήτη-νομοθεσία-δωρεάν αναλώσιμα, υπηρεσίες φροντίδας κλπ). Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τη σελίδα www.peand.gr

Η συνδρομή καταβάλλεται εντός του πρώτου τριμήνου του 2019 με τους εξής τρόπους:

- είτε στα ΕΛΤΑ με ταχυδρομική επιταγή στα στοιχεία:
**«ΠΕΑΝΔ», Μακρυνίτσας 12-14
Αθήνα 11522**
- είτε απευθείας στην τράπεζα
(με το ονοματεπώνυμο του μέλους)

Εθνική: 694/48000955

IBAN: GR53 0110 6940 0000 6944 8000 955

Alpha: 132002101127620

IBAN: GR97 0140 1320 1320 0210 1127 620

Eurobank: 00260063440100486238

IBAN: GR8502600630000440100486238



Η συνδρομή σας είναι πολύτιμη στο έργο
και την επίτευξη των σκοπών της Ένωσης μας!

Εις μνήμην...

Το Διοικητικό Συμβούλιο της ΠΕΑΝΔ, εκφράζει τα βαθύτατα συλλυπητήρια για την απώλεια του Ιωάννη Λαζογεώργου, προς την οικογένεια και τους φίλους του. Εις μνήμην του εκλιπόντος, η οικογένεια και οι φίλοι του θανόντα, **κατέθεσαν δωρεά αξίας 100 ευρώ υπέρ των σκοπών του σωματίου μας.**