



Κωδικός: 3545

# Τα Νέα μας

## ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ,  
ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟΥ ΙΑΤΡΕΙΟΥ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΚΑΙ  
ΤΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Για να λαμβάνετε την έκδοση σε ψηφιακή μορφή απευθυνθείτε στο: [peand@live.com](mailto:peand@live.com)

## Η ζωή με τον διαβήτη: Μιχάλης Σαρακηνός

Το SDNA φέρνει στο φως την ανθρώπινη ιστορία του πιτσιρικά της ΑΕΚ (Κ15), Μ. Σαρακηνού, που παρότι έχει διαγνωστεί με διαβήτη, ενδιαφέρει την Ντόρτμουντ. Πώς εμπλέκεται στην υπόθεση ο άλλοτε άσος του Ολυμπιακού, Παρ Ζέτερμπεργκ;

Με την άδεια αναδημοσίευσης από τον ιστότοπο SDNA, παρουσιάζουμε το παρακάτω άρθρο του Γιώργου Φραδελάκη.

Ήταν 31 Δεκεμβρίου του 2013. Από μεναν μερικές μόνο ώρες για να φύγει ο χρόνος. Λίγο νωρίτερα ο 13χρονος τότε Μιχάλης, μετά από έντονους πόνους που είχε νιώσει στο πόδι, θα πήγαινε για εξετάσεις στον οικογενειακό του γιατρό και θα μάθαινε πως έπασχε από διαβήτη. Πάθησα χρόνια, με την οποία καλείται ο ασθενής να ζήσει όλη την υπόλοιπη ζωή του.

«Μπάλα θα ξαναπαίξω;», ήταν οι πρώτες λέξεις που βγήκαν από το στόμα του πιτσιρικά στο άκουσμα της ειδήσης. «Βεβαίως!», ήταν η απάντηση του γιατρού. «Α, εντάξει, τότε όλα καλά...», θυμάται, σχεδόν φωτογραφικά ο ίδιος, μιλώντας στο SDNA.

«Δεν φοβήθηκα, πείσμως περισσότερο. Ακόμα, ωστόσο, κι αν μου το απαγόρευαν, δεν υπήρχε περίπτωση να σταματήσω», μας λέει με τον ενθουσιασμό της ηλικίας του.



Στην ομαδική φωτογραφία της Κ15 της ΑΕΚ, ξεχωρίζει με το ξανθό του μαλλί



Αυτό ήταν. Από τη στιγμή που μάθαινε ότι δεν θα έβαζε «φρένο» στα όνειρά του ο διαβήτης, η ηρεμία επέστρεψε και πάλι στο πρόσωπο του. Δεν συνέβαινε φυσικά το ίδιο και για τους γονείς του, που όπως είναι λογικό είχαν σοκαριστεί. Και πώς όχι άλλωστε, από τη στιγμή που ήξεραν ότι η ζωή τους, αλλά κυρίως του γιου τους, θα έπρεπε να αλλάξει σε σημαντικό βαθμό από εκείνη τη μέρα.

«Δεν μπορείς να παίξεις με τη ζωή σου», ήταν τα πρώτα λόγια που άκουσε από τον πατέρα του να του λέει. Εκείνος όμως δεν έδειχνε τότε

να νοιάζεται για τίποτα άλλο πέρα από το ότι θα μπορούσε να συνεχίζει να παίζει ποδόσφαιρο. Εκείνο πάντως που αναφέρει με υπερφάνεια για τον γιο του ο Χρήστος Σαρακηνός είναι πως... «ο Μιχάλης ήταν αυτός που έδινε σε μας θάρρος». Ο πιτσιρικάς άλλωστε μιλάει με μία απίστευτη ωριμότητα, μία μοναδική δύναμη που πηγάζει από την ίδια την πάθησή του, για όσα έχει περάσει τους τελευταίους 13,5 μήνες.

### Από τον Δομάζο... στα Σπάτα

Ο Μιχάλης είναι... γέννημα-θρέμ-

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ (ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΗΣ 12-14, 115 22 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 2107796660, [www.peand.gr](http://www.peand.gr)), ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟΥ ΙΑΤΡΕΙΟΥ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΘΗΝΩΝ & ΤΟΥ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

© - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ: ΠΕΑΝΔ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΠ. ΜΠΑΡΤΣΟΚΑΣ  
(ΟΜΟΤ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ - ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ 47, 106 76 ΑΘΗΝΑ,  
e-mail: [cbartsocas@nurs.uoa.gr](mailto:cbartsocas@nurs.uoa.gr))

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ, ΜΑΡΙΑ ΒΑΣΙΛΟΓΛΟΥ,  
ΕΛΙΝΑ ΓΚΙΚΑ, ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΛΙΩΡΑ, ΑΜΠΑΣ ΚΑΝΤΡΕ, ΜΕΛΙΝΑ ΚΑΡΙΠΙΔΟΥ,  
ΝΙΚΟΣ ΚΕΦΑΛΑΣ, ΕΥΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ, ΣΟΦΗ ΜΑΝΕΑ, ΝΙΚΟΛ ΜΗΤΣΩΣ,  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, ΤΙΝΑ ΡΟΪΝΙΩΤΗ

ΚΑΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ISOGRAMA - Μ. ΓΑΛΑΝΗ  
ΧΟΡΗΓΟΣ: NOVO NORDISK HELLAS

ISSN 1105-7904-X

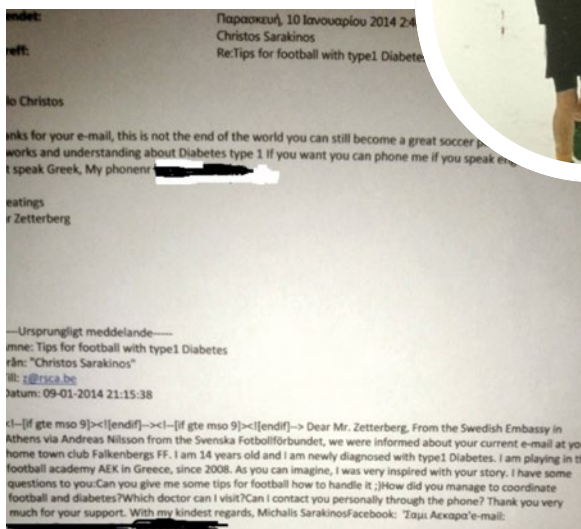
μα ΑΕΚτζής. Σε ηλικία μόλις πέντε χρόνων πήγε στις ακαδημίες του Μίμη Δομάζου, αλλά μετά από τρία χρόνια είχε φτάσει η στιγμή για να φορέσει την αγαπημένη του κιτρινόμαυρη φόρμα. Με πατέρα επίσης ΑΕΚτζή, ίσως και να είχε αργήσει... Από το 2008 βρίσκεται στις ακαδημίες της Ένωσης και πλέον αγωνίζεται στην Κ15, όντας ο... κέρβερρος της «κιτρινόμαυρης» άμυνας, παίζοντας στόπερ.

Εκεί του άρεσε άλλωστε να παίζει από μικρός. Σήμερα αν τον ρωτήσεις, θα σου πει ότι αγαπημένος του παίκτης είναι ο... Πέπε, καθώς είναι και «φίλος» της Ρεάλ, ενώ δείχνει και την ιδιαίτερη συμπάθειά του στον Κώστα Μανωλά, στον οποίο και θα ήθελε να μοιάσει.

Η πρώτη -και μοναδική- κόκκινη κάρτα που δέχτηκε ο Μιχάλης. Σε τελικό Κυπέλλου πριν από δύο χρόνια, με το παιχνίδι στις καθυστερήσεις, σώζοντας την ομάδα του από -μάλλον- βέβαιο γκολ. Εν τέλει κέρδισε το τρόπαιο η ΑΕΚ στα πέναλτι.

## Η... ζωή με την ινσουλίνη

Πώς είναι όμως ένα παιδί στην εφηβεία του να μαθαίνει να ζει με την ινσουλίνη; «Είναι μία διαρκής μάχη, αλλά ο Μιχάλης έχει ήδη βγει νικητής», παραδέχονται οι γονείς του. Η επόμενη κίνησή τους, μετά τη διάγνωση, ήταν να μεταβούν σε ειδικό κέντρο στη Γερμανία (η μητέρα του, κυρία Έλκε, είναι γερμανικής καταγωγής), όπου κι έμεινε για δύο εβδομάδες. Ήταν από τους πιο καθοριστικούς «σταθμούς» στη μάχη που έχει δώσει μέχρι στιγμής ο 15χρονος. Ήταν πολύ σημαντικό να συνηθίσει σε έναν καινούργιο τρόπο ζωής. Εκείνον που του επέβαλε 7-8 φορές την ημέρα να κάνει μετρήσεις σακχάρου, ώστε να διατηρείται το επίπεδο ζαχάρου στον κανονικά όρια, για να μπορεί να κάνει όσα και τα υπόλοιπα παιδιά της ηλικίας του. Πώς είναι ωστόσο η καθημερινότητα ενός διαβητικού; Σίγουρα πολύ δυσκολότερη, όταν μιλάμε για έναν αθλητή. Μετά από κάθε προπόνηση ή παιχνίδι που δίνει, θα πρέπει να κάνει την απαραίτητη μέτρηση καθώς τότε πέφτει το ζάχαρό του, όπως βέβαια και μετά από κάθε του γεύμα, οπότε και υπάρχει αντίθετη ροπή.



## Η γνωριμία με τον Ζέτερμπεργκ

Πώς ωστόσο εμπλέκεται ο Πάρ Ζέτερμπεργκ στην ιστορία του πιτσιρικά της Ένωσης; Ως γνωστόν ο Σουηδός παλαίμαχος άσος που φόρεσε για τρία χρόνια τη φανέλα και του Ολυμπιακού (200-03), είχε επίσης διαγνωστεί με διαβήτη, σε ηλικία 19 ετών. Αυτό βέβαια δεν τον εμπόδισε να κάνει μία σπουδαία καριέρα με 400+ συμμετοχές, οι περισσότερες εκ των οποίων στην Άντερλεχτ κι ακόμα 30 στην εθνική ομάδα της χώρας του.

Η οικογένεια Σαρακινού ενημερώθηκε ότι κι ο άλλοτε μέσος των Πειραιωτών πάσχει από την ίδια ασθένεια, προσπάθησε να έρθει σε επαφή μαζί του μέσω της σουηδικής πρεσβείας κι εν τέλει αποδείχτηκε αρκετά πιο εύκολο απ' ό,τι νόμιζε. Η ανταπόκριση ήταν άμεση, σε σημείο μάλιστα που να νιώσουν τεράστια έκπληξη. Ο Ζέτερμπεργκ εκείνο

Το πρώτο e-mail που έστειλε ο Μιχάλης στον Πάρ Ζέτερμπεργκ και η άμεση ανταπόκριση του Σουηδού.

το διάστημα βρισκόταν για επαγγελματικούς λόγους στη Νότιο Αφρική, αυτό ωστόσο δεν τον εμπόδισε να απαντήσει μόλις λίγες ώρες μετά το e-mail που έλαβε από τον Μιχάλη Σαρακινό. Όλα αυτά, μόλις ένα δεκαήμερο μετά τη διάγνωση της πάθησής του (9/1/14).

Ο πιτσιρικάς ήθελε να μάθει μερικά... μυστικά για το πώς θα μπορούσε να ισορροπήσει μεταξύ της πάθησής του και του ποδοσφαίρου, από έναν άνθρωπο που ήδη είχε στην πλάτη του μία «μάχη» 25 ετών με τον διαβήτη. Στις

21:15 έστειλε το μήνυμά του ο Μιχάλης και τα μεσάνυχτα της ίδιας μέρας ο Ζέτερμπεργκ του έλεγε ότι: «Μπορείς να γίνεις ένας σπουδαίος ποδοσφαιριστής, αλλά χρειάζεται και πολλή δουλειά», δίνοντάς του παράλληλα το προσωπικό του τηλέφωνο. Έκτοτε οι δύο τους διατήρησαν μία σχετικά συχνή επικοινωνία, μιλώντας για τελευταία φορά πριν από λίγες μέρες.

## Η στήριξη της ΑΕΚ στον Μιχάλη

Ιδιαίτερα «λεπτή», πάντως, ήταν και η στάση της ίδιας της ΑΕΚ ως οργανισμού, απέναντι στον Μιχάλη, αναφορικά με τους χειρισμούς των ανθρώπων της στην πάθησή του. Ήταν και για εκείνους κάτι το πρωτόγνωρο όπως σημειώνει ο Χρήστος Σαρακινός: «Περισσότερο μάθαιναν από τον Μιχάλη...». Ο ίδιος, πάντως, επισημαίνει σε κάθε τόνο πόσο πολύ τον έχει στηρίξει η αγαπημένη του ομάδα, στην οποία ονειρεύεται ότι θα αγωνίζεται και ως επαγγελματίας σε λίγα χρόνια. Για την ώρα αρκείται να παρακολουθεί τα παιχνίδια ως ball boy στο ΟΑΚΑ, όπου θα βρίσκεται και στο επερχόμενο ντέρμπι με τον Ολυμπιακό.



## Από τη Στουτγκάρδη, στην... Ντόρτμουντ

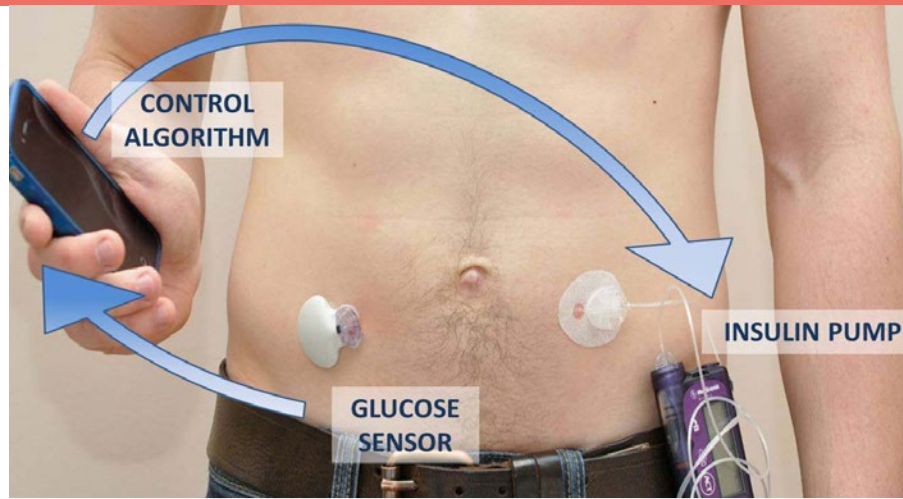
Η σχέση με τη Γερμανία έγινε ακόμα πιο στενή, όταν τον ζήτησε για δοκιμή η Στουτγκάρδη. Μάλιστα, όχι μόνο μία, αλλά τρεις φορές. Την τελευταία ωστόσο ο ίδιος επέλεξε να μην πάει, καθώς και οι... εντός συνόρων υποχρεώσεις του, με το σχολείο, δεν του το επέτρεψαν. Πριν από περίπου 20 μέρες ωστόσο ένα νέο e-mail έφτασε στα γραφεία της ΑΕΚ.

Αποστολέας; Η Ντόρτμουντ, που ζητούσε για δοκιμή τον 15χρονο με ανοιχτή μάλιστα ημερομηνία. Ο ενθουσιασμός έκδηλος φυσικά στο πρόσωπό του όταν ενημερώθηκε, αφού έβλεπε πως όχι μόνο δεν ήταν ικανός ο διαβήτης να μπει εμπόδιο στα όνειρά του, αλλά του δινόταν και η ευκαιρία για μία ανεπανάληπτη εμπειρία. Μία μεγάλη πρόκληση, αλλά πολύ περισσότερο μία δικαίωση, όπως μας λέει ο ίδιος. Μέχρι στον επόμενο 1,5 μήνα αναμένεται να φτιάξει βολιτσές για φορέσει τα... γερμανικά κιτρινομαυρα. Όσο για το ενδεχόμενο να επιστρέψει... άπραγος πίσω, δεν φαίνεται ούτε να τον φοβίζει, κάθε άλλο. Ακόμα κι αν συμβεί αυτό, ο Μιχάλης τονίζει πως θα τον πεισμώνσει ακόμα περισσότερο.

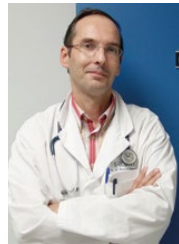
## Τα καλύτερα εργομετρικά στην ΑΕΚ!

Αξιζει επιπλέον να αναφέρουμε ότι σε εργομετρικές εξετάσεις που είχαν γίνει πριν από λίγο καιρό στην K15 της Ένωσης, ήταν ο μόνος που δεν είχε πάρει πρόγραμμα για να δουλέψει. Ο λόγος; Πως ήταν εκείνος με τα καλύτερα αποτελέσματα από όλους τους συμπαίκτες του! Ένας ακόμα άνθρωπος που τον βοήθησε σημαντικά ήταν ο Ερίκ Μπουρακί, που πλέον δεν βρίσκεται στο δυναμικό της Ένωσης. Μαζί με αυτόν βέβαια και ο γιατρός του, ιορδανικής καταγωγής, Αμπάς Καντρέ, που είναι... συνοδοιπόρος του στον μεγάλο αγώνα που έχει δώσει.

Στο πιο μεγάλο παιχνίδι ο Μιχάλης έχει ήδη βγει νικητής. Ήταν η μεγαλύτερη μάχη του και την έχει κερδίσει, δίνοντας παράλληλα ένα τεράστιο μάθημα ζωής σε όλους μας. Τι μνει πλέον; Να εκπληρώσει το όνειρό του. Να αγωνιστεί στην κατάμεστη «Αγία Σοφία» με τον Δικέφαλο στο στήθος...



## Οι πρώτες κλινικές δοκιμές επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα του τεχνητού παγκρέατος.



Remi Rabassa - Lhoret



Dr. Laurent Legault

Δύο μορφές τεχνητού παγκρέατος συγκρίθηκαν με τις συμβατικές θεραπείες διαβήτη. Πρώτη παγκόσμια κλινική μελέτη. Χορηγώντας ινσουλίνη και γλυκαγόνη για να διατηρηθούν ιδανικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, οι συσκευές απέδειξαν σημαντικά καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο από τις συμβατικές μεθόδους.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Montreal απέδειξαν σε δοκιμασία τεχνητού παγκρέατος να υπερέχει αυτό των συμβατικών τύπων θεραπείας του διαβήτη. Η πρώτη στο είδος της μελέτης σύγκρινε τρεις διαφορετικούς τύπους αντιμετώπισης του διαβήτη, στις οποίες περιλαμβάνεται τεχνητό πάγκρεας με μία ορμόνη, ένα άλλο με δύο ορμόνες και τρίτο, συμβατική αντλία ινσουλίνης. Το σύστημα μιας ορμόνης χορηγούσε ινσουλίνη, ενώ το άλλο χορηγούσε ινσουλίνη και γλυκαγόνη.

Ο Dr. Remi Rabassa-Lhoret, ενδοκρινολόγος και καθηγητής στο Τμήμα Διατροφής του Πανεπιστημίου του Montreal δήλωσε ότι «η κλινική δοκιμασία μας υπήρξε η πρώτη που συνέκρινε τις δύο αυτές μορφές του τεχνητού παγκρέατος με την συμβατική θεραπευτική αντιμετώπιση του διαβήτη σε αντλία ινσουλίνης. Επιθυμία μας ήταν να καθορίσουμε την χρησιμότητα της γλυκαγόνης στο τεχνητό πάγκρεας, ιδιαίτερα για την πρόληψη υπογλυκαιμίας, ή οποία παραμένει ως το κυριότερο εμπόδιο για την επίτευξη των γλυκαιμικών στόχων.»

Οι ερευνητές μέτρησαν αρχικά την εκατοστιαία αναλογία χρόνου, στον οποίο ο ασθενής παρέμενε εντός των

συγκεντρώσεων/στόχων γλυκόζης πλάσματος. Υπολόγισαν επίσης τον αριθμό των χρόνων που οι ασθενείς ευρίσκοντο σε υπογλυκαιμία. Κατά την διάρκεια της μελέτης, συμβατικές αντλίες ινσουλίνης οδήγησαν σε 22 υπογλυκαιμικά επεισόδια (εκ των οποίων 12 συμπτωματικά) τα τεχνητά παγκρέατα με μία ορμόνη συνέβαλαν σε 12 νυκτερινά υπογλυκαιμικά επεισόδια (συμπτωματικά) και με δύο ορμόνες, είχαν 9 επεισόδια (κανένα συμπτωματικό).

Να σημειωθεί ότι τα νυκτερινά υπογλυκαιμικά επεισόδια, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε κώμα κατά τον ύπνο του ασθενούς, μειώθηκαν επίσης σημαντικά με το τεχνητό πάγκρεας. Ενώ με τις παραδοσιακές αντλίες ινσουλίνης συνέβησαν 13 νυκτερινά επεισόδια υπογλυκαιμίας (συμπτωματικά) κανένα επεισόδιο δεν σημειώθηκε στους ασθενείς με τεχνητό πάγκρεας.

Ο Dr. Laurent Legault, παιδίατρος-ενδοκρινολόγος στο Νοσοκομείο Παίδων του Montreal και συνσυγγραφέας της μελέτης πρόσθεσε ότι «δοθέντος ότι πολύ συχνά κατά την νύχτα παραμένει χαμηλή η γλυκόζη αίματος, ο φόβος νυκτερινής υπογλυκαιμίας αποτελεί κύρια πηγή stress και άγχους, ιδίως των γονέων παιδιών με διαβήτη. Το τεχνητό πάγκρεας έχει την δυνατότητα να βελτιώνει σημαντικά την ρύθμιση του διαβήτη και την ποιότητα ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους.»

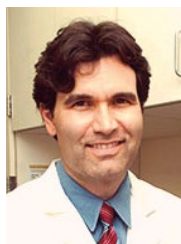
(The Lancet Diabetes & Endocrinology: Early online publication, 27 Νοεμβρίου, 2014, doi 10.1016/S2213-8587)

## Οι εξελίξεις στο τεχνητό πάγκρεας

Ερευνητές αναφέρουν ότι το τεχνητό πάγκρεας βελτίωσε τον γλυκαιμικό έλεγχο και συνέβαλε σε λιγότερες υπογλυκαιμίες σε άτομα με τύπο 1 διαβήτη σε εξωτερική μελέτη 5 ημερών. Σε διασταυρωμένες μελέτες – η μία σε ενήλικους και η άλλη σε εφήβους οι μέσες τιμές της γλυκόζης πλάσματος μειώθηκαν μέσα σε 5 ημέρες, που οι πάσχοντες φόρεσαν το σύστημα κλειστού κυκλώματος, ενώ συνέχισαν τις καθημερινές δραστηριότητες τους. Τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής ανέφεραν online στο περιοδικό *New England Journal of Medicine*, ο Edward Damiano, PhD του Boston University και οι συνεργάτες του (Russel SJ et al: *New Engl J Medic* 2014; DOI: 10.1056/NEJMoa1314474). Η συσκευή η οποία περιγράφεται ως «φορούμενο, αυτοματοποιημένο, διορμονικό βιονικό πάγκρεας» μείωσε τον χρόνο που οι ασθενείς καταγράφουν μια χαμηλή τιμή γλυκόζης. Ο Steven Russell, MD, PhD, από το Massachusetts General Hospital της Βοστώνης συνυπογράφει της μελέτης, δήλωσε ότι η ομάδα του προσπάθησε να επιτρέψει στους ασθενείς να επιτελούν τις καθημερινές τους ασχολίες, ως συνήθως. Για να εκτιμηθεί καλύτερα το διορμονικό σύ-



Edward Damiano



Steven Russell

στημα στην καθημερινή φροντίδα, ο Russell και οι συνεργάτες διεξήγαγαν δύο διασταυρωμένες μελέτες σε δύο διαφορετικά εξωτερικά περιβάλλοντα.

Οι είκοσι ενήλικες καθοδηγήθηκαν να μεταβούν στην εργασία τους και να συνεχίσουν την καθημερινή ρουτίνα τους, ενώ οι τριάντα δύο έφηβοι μετείχαν σε διαβητική κατασκήνωση. Και οι δύο ομάδες παρακολουθούνταν στενά από νοσηλεύτρια, η οποία σταθερά έλεγχε τα στοιχεία τους. Σύμφωνα με το διασταυρωμένο σχέδιο, φορούσαν αντλία ινσουλίνης για 5 ημέρες και το σύστημα κλειστού κυκλώματος για άλλες 5 ημέρες. Στο σύστημα κλειστού κυκλώματος μετείχε αλγόριθμος που λειτουργούσε σε iPhone 4S, με Συσκευή Συνεχούς Παρακολούθησης Γλυκόζης (CGM) της Dexcom, που παρείχε αποτελέσματα κάθε 5 λεπτά. Αντλία εγχύσεως *tislim* της εταιρείας Tandem Diabetes Care παρείχε ινσουλίνη και γλυκαγόνη. Γενικά, η συσκευή βελτίωσε τα μέσα γλυκαιμικά επίπεδα, ενώ ανέστειλε τις υπογλυκαιμίες για τους ενήλικους και τους έφηβους. Σύμφωνα με τον Russell, η μέση τιμή γλυκόζης πλάσματος μειώθηκε στους ενήλικους με το κλειστό κύκλωμα μέσα σε 5 ημέρες σε σχέση με την περίοδο ελέγχου από 159mg/dl σε 138mg/dl. Συγχρόνως είχαν λιγότερο χρόνο με τιμές γλυκόζης κάτω των 70mg/dl και δεν αναφέρθηκαν σοβαρά υπογλυκαιμικά

επεισόδια. Ο Russel σημείωσε ότι οι σημαντικότερες μεταβολές συνέβησαν μετά την πρώτη ημέρα όταν οι ασθενείς προσαρμόστηκαν στο σύστημα. Η ομάδα των ερευνητών διαπίστωσε παρόμοια εικόνα μεταξύ των εφήβων: οι μέσες τιμές γλυκόζης στο πλάσμα ήταν χαμηλότερες κατά το χρονικό διάστημα του κλειστού κυκλώματος παρά στην περίοδο ελέγχου (138mg/dl έναντι 57mg/dl). Η μέση συχνότητα παρεμβάσεων για υπογλυκαιμία ήταν χαμηλότερη με την συσκευή (μία ανά 1.6 ημέρες έναντι μίας ανά 0.8 ημέρες) και δεν διαπιστώθηκαν επεισόδια σοβαρής υπογλυκαιμίας. Το ποσοστό όμως του χρόνου που διανύθηκε σε χαμηλές τιμές γλυκόζης ήταν παρόμοιο και στις δύο περιόδους, στα 6.1% τις ημέρες έναντι 7.6% αντιστοίχως. Ο Russell το αποδίδει στο γεγονός ότι τα παιδιά συμμετείχαν σε κατασκήνωση διαβήτη, όπου η επιτήρηση μπορεί να ήταν πιο αυστηρή. Όμως, τρεις ασθενείς με συσκευή σε κάθε περίοδο της μελέτης, εμφάνισαν μεταβατική υπερκετοναίμια, η οποία εξαφανίσθηκε όταν αλλάχθηκε συσκευή εγχύσεως, ή σε μια περίπτωση όπου το τεχνητό πάγκρεας εμφάνισε τεχνικό πρόβλημα που διορθώθηκε. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι παρά τους περιορισμούς των σημερινών διαθέσιμων τεχνολογιών, η εφαρμογή του διορμονικού βιονικού παγκρέατος σε βραχυχρόνιες μελέτες είχε ως αποτέλεσμα καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο σε σχέση με ότι είναι σήμερα δυνατό με τα τρέχοντα επίπεδα φροντίδας.



Immaculata De Vivo

## Η Μεσογειακή Διατροφή σχετίζεται με βιοδείκτες μακροζωίας.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου Harvard ανακάλυψαν ότι προσήλωση στην Μεσογειακή Διατροφή σχετίζεται με μακρύτερα τελομερίδια, βιοδείκτες μακροζωίας. Σε ευρεία πληθυσμιακή μελέτη ερευνητές εξέτασαν δείγματα αίματος 4.676 υγιών γυναικών από την Μελέτη Υγείας Νοσηλευτριών στα οποία μέτρησαν το μήκος των τελομεριδίων στα χρωματοσώματα και κατέγραψαν συχνότητα γευμάτων σε ερωτηματολόγια. Το κυριότερο αποτέλεσμα από τις μετρήσεις υπήρξε η συσχέτιση μεταξύ του μήκους των τελομεριδίων σε περιφερικά λευκοκύτταρα αίματος, που μετρήθηκε με ποσοτική PCR και skor Εναλλακτικής Μεσογειακής Διατροφής που υπολογίσθηκε από αυτοκατεγγραφόμενα διατροφικά στοιχεία. Μεγαλύτερη προσκόλληση στην Μεσογειακή Διατροφή συνδέονταν με μακρύτερα τελομερίδια μετά την προσαρμογή σε πιθανές συνιστώσες. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι τη μεγάλη μελέτη, μεγαλύτερη προσήλωση στην Μεσογειακή Διατροφή σχετίζονταν σε μακρύτερα τελομερίδια. Δήλωσαν ότι τα αποτελέσματα αυτά υποστηρίζουν επιπλέον τα οφέλη προσήλωσης στην Μεσογειακή Διατροφή για την προώθηση υγείας και μακροζωίας.

(De Vivo, Immaculata: *BMJ* 2014, 349:g6674, 2 Δεκεμβρίου 2014)



# αισθητήρας tattoo

Ανιχνεύει τα επίπεδα γλυκόζης. Εξαιρετικά λεπτός, εύκαμπτος αισθητήρας που προσκολλάται στο δέρμα, όπως ένα προσωρινό τατουάζ, μπορεί να ανιχνεύει το επίπεδο γλυκόζης αίματος.

Ο αισθητήρας εκπροσωπεί το πρώτο παράδειγμα επιδερμικής διαγνωστικής συσκευής εύκολης να φοριέται, εύκαμπτος ως τατουάζ, η οποία συνδυάζει αντίστροφη ιοντοφορητική εξαγωγή γλυκόζης διαμέσου ιστού και βιοαισθητήρα αμπερομετρικό βασισμένο σε ένζυμο. Σε μελέτες in vitro, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι αισθητήρες ανταποκρίνονταν γραμμικά στα φυσιολογικά επίπεδα με μικρή παρεμβολή από τις συνθήκες υπάρχουσες ηλεκτροδραστικές πηγές επί του αισθητήρα. Αυτό τονίζει ότι η συσκευή έχει υψηλή ευαισθησία και ειδικευση.

Οι ερευνητές ξεκίνησαν με προκαταρκτικές δοκιμασίες στην παρακολούθηση της γλυκόζης στον οργανισμό, εξετάζοντας τα επίπεδα της διάμεσης γλυκόζης σε 7 υγιείς ενήλικες 20-40 ετών. Ενώ παρακολουθούσαν διακυμάνσεις στα γλυκαιμικά επίπεδα ως συνέπεια κατανάλωσης τροφής, τα αποτελέσματα αποκάλυψαν συσχέτιση της αντιδράσεως του αισθητήρα-τατουάζ με εκείνου ενός εμπορικού μετρητή γλυκόζης.

Μελλοντικές προσπάθειες σκοπεύουν να καλύψουν τεχνικά προβλήματα, όπως με ποιο τρόπο να ενισχύσουν την ισχύ του αισθητήρα και τη ασύρματη επικοινωνία και τελικά να ασχοληθούν με μια ευρεία μελέτη μέτρησης γλυκόζης.

Οι ερευνητές σημειώνουν επίσης ότι η συσκευή και η τεχνολογία της μπορούν να εφαρμοστούν για άλλους σκοπούς. Η νέα πλατφόρμα ιοντοφορητικής-βιοαισθησεως ως τατουάζ θα μπορούσε να επεκταθεί για την μη επεμβατική παρακολούθηση και άλλων χημικών ουσιών-δεικτών στο διάμεσο υγρό και ενδεχομένως για την διαδερματική χορήγηση φαρμάκων.

(Bandodkar AJ et al. Anal Chem. 2015; 87:394-398)



←  
Amay Jairaj  
Bandodkar



→  
Carla J Greenbaum

## Άτομα με Τύπο 1 Διαβήτη μπορούν να παράγουν ινσουλίνη ακόμη και 40 χρόνια αργότερα!

Σύμφωνα με νέα μελέτη, περίπου το 1/3 των ατόμων με Τύπο 1 διαβήτη παράγουν ινσουλίνη όπως μετράται με προσδιορισμό του c-πεπτιδίου ακόμη και 40 έτη μετά την αρχική διάγνωση. Τα ευρήματα αυτά ρίχνουν νέο φως στην απομακρύνσιμη αποδεκτή θεωρία ότι οι ασθενείς με Τύπο 1 διαβήτη χάνουν όλη την ικανότητα να παράγουν ινσουλίνη.

Η μελέτη επιβεβαίωσε ότι το επίπεδο c-πεπτιδίου υφίσταται σε ασθενείς ευρέως φάσματος ηλικιών, με μεγαλύτερη συχνότητα και υψηλότερες τιμές στα άτομα που διαγνώστηκαν ως ενήλικες, σε σύγκριση με αυτά που εμφάνισαν τον διαβήτη ως παιδιά. Χρησιμοποιήθηκαν δείγματα από την T1D Exchange Biobank ένα αποθετήριο βιολογικών δειγμάτων Τύπου 1 διαβήτη.

Η πληροφορία αυτή μπορεί να προλάβει λανθασμένη διάγνωση Τύπου 2 διαβήτη, όταν οι μετρήσεις c-πεπτιδίου είναι θετικές. Άλλωστε αυτό θα παράσχει βελτίωση της θεραπείας τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες στην ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης.

Ο Asa K. Davis, T1D Exchange από το Ερευνητικό Ινστιτούτο Benaroya στο Seattle της πολιτείας Washington των ΗΠΑ, το οποίο φιλοξενεί την T1D Exchange Biobank, πρόσθεσε ότι τα στοιχεία δείχνουν σημαντικές διαφορές στις βιολογικές διεργασίες στον Τύπο 1 διαβήτη μεταξύ αυτών που διαγνώστηκαν ως παιδιά και ως ενήλικες.

Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν την έρευνα σε στοχευόμενες θεραπείες, που δύνανται να παρατείνουν την παραγωγή ινσουλίνης βοηθώντας τους πάσχοντες από Τύπο 1 διαβήτη να ρυθμίζουν καλύτερα την νόσο τους και να μειώσουν τις επιπλοκές. Για παράδειγμα δυναμικές ανοσοθεραπευτικές παρεμβάσεις, ήδη μελετώνται με τον στόχο αυτό κατά νουν, και τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν ότι εκείνοι που δια-

γνώστηκαν σε νεαρή ηλικία ενδεχομένως να ωφεληθούν από τις νέες αυτές προσεγγίσεις.

Για την μελέτη, οι ερευνητές μέτρησαν τα επίπεδα c-πεπτιδίου σε 919 άτομα με Τύπο 1 διαβήτη 3-80 έτη μετά την διάγνωση του διαβήτη ηλικίας 3-88 ετών σε 28 από τις 70 τοποθεσίες κλινικής δικτύωσης για διαβήτη.

Μεταξύ των συμμετεχόντων με διάρκεια νόσου 3 έως 5 χρόνια, το c-πεπτιδίο ήταν παρόν σε 78% των ατόμων που διαγνώστηκαν μετά την ηλικία των 18 ετών και σε 48% στα άτομα με διάγνωση πριν από τα 18. Επιπλέον, 16% των ατόμων με Τύπο 1 διαβήτη ενήλικων και 6% με Τύπο 1 παιδικού διαβήτη εμφάνισαν υπόλοιπο c-πεπτιδίο για περισσότερα των 50 ετών μετά την διάγνωση.

Η Carla J. Greenbaum, MD, το ερευνητικό Ινστιτούτο Benaroya, και συγγραφέας της εργασίας πρόσθεσε ότι άλλες μελέτες έδειξαν ότι μερικοί ασθενείς με Τύπο 1 διαβήτη που έζησαν με την νόσο για πολλά χρόνια, συνεχίζουν να εκκρίνουν ινσουλίνη και το συμπέρασμα ήταν ότι τα άτομα αυτά αποτελούν εξαιρέσεις. Για πρώτη φορά μπορούμε να πούμε ότι οι ασθενείς αυτοί αποτελούν έναν υπότυπο στον πληθυσμό με Τύπο 1 διαβήτη που διαθέτει μελλοντικές κλινικές συνέπειες στην πολιτική υγεία.

Ο Dr. Davis πρόσθεσε ότι περισσασικά οι διαβητολόγοι απασχολούνται με το πρόβλημα ασθενών, στους οποίους έχουν αρνηθεί τοποθέτηση αντλίας ινσουλίνης για τα επίπεδα του c-πεπτιδίου σύμφωνα με τον κλασικό ορισμό της νόσου. Μπορούμε τώρα να ποσοτώσουμε τον αριθμό των ασθενών που εμφανίζουν συνεχή παραγωγή ινσουλίνης που οδηγεί σε καλύτερη αναγνώριση από τους γενικούς ιατρούς και τους ασφαλιστές.

(Richard A. Oram: online Diabetes Care 17 Δεκεμβρίου 2014, doi: 10.2337/dc 14-0821)

# Το ημερολόγιό μας



**ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΑΘΗΝΩΝ**  
Παιδιατρικό Κέντρο Αθηνών

Κατά το τρίμηνο Ιανουαρίου – Μαρτίου 2015 μετείχαμε στις παρακάτω επιστημονικές εκδηλώσεις:

Ιανουάριος

**2015**

Φεβρουάριος

**2015**

**7-8 Φεβρουαρίου (Αθήνα)**

«**Το Αλλεργικό Παιδί στην Κλινική Πράξη**» Το Κολλέγιο Αλλεργιολογίας Παιδιού – Μονάδα Αλλεργιολογίας της Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών οργάνωσε την 16η Μετεκπαιδευτική Διημερίδα με καινοτομικά θέματα στην πρακτική αντιμετώπιση των αλλεργικών καταστάσεων άλλων παιδιών.

**14 Φεβρουαρίου (Αθήνα)**

Ιδιαιτερότητες στη φροντίδα του παιδιού και του εφήβου με καρκίνο: «ας ξεκλειδώσουμε τα καλά κύτταρα» Με τον παραπάνω τίτλο «πρόκληση», το Ογκολογικό Τμήμα του Παιδιού ΜΗΤΕΡΑ οργάνωσε ημερίδα, στην οποία αναπτύχθηκαν οι ιδιαιτερότητες, οι εξελίξεις, οι προβληματισμοί για τον καρκίνο στα παιδιά και στους εφήβους.

**18-21 Φεβρουαρίου (Paris, France)**

**8ο Ετήσιο Συνέδριο για τις Νέες Τεχνολογίες-Θεραπείες του Διαβήτη** (Advanced Technologies & Treatments for Diabetes). Μετείχαν ο παιδίατρος Αμπάς Καντρέ και η ψυχολόγος-εκπαιδευτρια διαβήτη Ελίνα Γκίκα.

**30-31 Ιανουαρίου (Αθήνα)**

Με θέμα **Διατροφή & Υγεία**, η Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία οργάνωσε στην αίθουσα του Μετρό στο Σύνταγμα διήμερη εκδήλωση. Κατά την διάρκεια της εκδήλωσης παρέχονταν από ιατρούς και διατροφολόγους προσωπικές συμβουλές δίαιτας και διατροφής ενώ συγχρόνως στις δράσεις των Ι.Ι.Ε.Κ. ΣΒΙΕ παρείχαν δωρεάν εξετάσεις και διατροφολογικό check up. Επακολούθησαν ενημερωτικές ομιλίες. Την οργάνωση είχε αναλάβει η εταιρεία δημοσίων σχέσεων Discorso (κα. Τζένη Οικονομοπούλου).

Μάρτιος

2015

## 1 Μαρτίου (Αθήνα)

Η Ελληνική Εταιρεία Παιδικής & Εφηβικής Ενδοκρινολογίας οργάνωσε το Ετήσιο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο της με θέμα: «Παιδιατρική Ενδοκρινολογία και Χρόνιες Νόσοι». Συζητήθηκαν ιδιαίτερα, αφενός η σημασία των προγραμμάτων υποστήριξης ασθενών στη διαχείριση του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1, καθώς και η αντιμετώπιση του διαβήτη σε χρόνια νοσήματα, όπως στην νοκυστική νόσο του παγκρέατος μετείχαν στην εκδήλωση οι κ. Χρ. Μπαρτσόκας και Δημήτρης Παπαδημητρίου.



## 5 Μαρτίου (Μαρούσι) ▲

Στα πλαίσια των μνησίων εκπαιδευτικών εκδηλώσεων του Παιδιατρικού Κέντρου έγινε ομιλία του αμερικανού Καθηγητή William E. Russell με θέμα: «Prevention of Type 1 Diabetes: Where do we stand in 2015». Ο Bill Russell είναι Καθηγητής της Παιδιατρικής της έδρας Cornelius Vanderbilt και Διευθυντής του Τμήματος Ενδοκρινολογίας και Διαβήτη στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Vanderbilt στο Nashville Tennessee των ΗΠΑ. Οι κλινικές δραστηριότητές του εντοπίζονται στην Παιδιατρική και Εφηβική Ενδοκρινολογία και στην Διαβητολογία, ενώ οι ερευνητικές προσπάθειές του στοχεύουν στους μηχανισμούς ερεθιστικούς και ανασταλτικούς που ελέγχουν τη αναγέννηση του ήπατος, στο σύστημα ενεργοποίησης του πλασμογόνου, καθώς και στον ρόλο των κυττασών. Το Πανεπιστήμιο Vanderbilt έχει επιλεγεί ως ένα των κυρίων κλινικών κέντρων για το πρόγραμμα TrialNet του Τύπου 1 Διαβήτη. Το TrialNet

αποτελεί ένα consortium 14 ερευνητικών κέντρων στις Ηνωμένες Πολιτείες και 5 διεθνών κέντρων, τα οποία επιχορηγούνται από τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ (NIH) και διάφορα ιδιωτικά ιδρύματα για τον διαβήτη. Στόχος είναι να ανευρεθούν τρόποι πρόληψης καθυστέρησης ως εμφάνισης ή και αναστροφής της εξέλιξης του Τύπου 1 διαβήτη. Το Vanderbilt αποτελεί ένα από τα 2 κλινικά κέντρα του consortium TrialNet. Ο λόγος επιλογής του είναι ότι το Vanderbilt διαθέτει ένα από τα μεγαλύτερα κέντρα παιδιατρικού διαβήτη στις ΗΠΑ, παρέχοντας φροντίδα σε 2000 παιδιά, προσφέροντας έτσι επιστημονική διοίκηση στο TrialNet λόγω της κλινικής και ερευνητικής δομής του υποδοχέων granlyl. Η πλέον προχωρημένη έρευνα που αφορά τη πρόληψη εμφάνισης του διαβήτη και ανικνεύοντας φάρμακα πρόληψης του Τύπου 1 διαβήτη. Αξίζει να προστεθεί εδώ ότι ο Bill Russell είναι Έλληνας τρίτης γενεάς από τις ΗΠΑ.

RareDiseaseDay.org



# ΗΜΕΡΑ ΣΠΑΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ 2015

28 Φεβρουαρίου

Εκδήλωση στο Ίδρυμα Ευγενίδου - Πλανητάριο  
Ώρα: 15:00 - 20:00  
Είσοδος ελεύθερη  
Πληροφορίες  
Τ. 2107660989  
www.pespa.gr



## ▲ 28 Φεβρουαρίου (Αθήνα)

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Σπάνιων Παθήσεων 2015, η Πανελλήνια Ένωση Σπάνιων Παθήσεων οργάνωσε ενημερωτική εκδήλωση με θέμα: «Ζώντας με μία Σπάνια Πάθηση: Εκπαίδευση των Ασθενών με Σπάνιες Παθήσεις». Τις ομιλίες συντόνισε ο κ. Χρ. Μπαρτσόκας με το κ. Χρήστο Λιονί, καθηγητή του Πανεπιστημίου Κρήτης και Αντιπρόεδρο του Εθνικού Συμβουλίου Δημόσιας Υγείας. Κατά την εκδήλωση βραβεύτηκε ο κ. Μπαρτσόκας και ανακηρύχθηκε Επίτιμο Μέλος της ΠΕΣΠΑ «για τη συνεχή προσφορά και συμπαράσταση του προς τους ασθενείς με Σπάνιες Παθήσεις». Από το Παιδιατρικό Κέντρο μετείχε και η Παιδιάτρος «Λένια Αντωνιάδου.



## 18-21 Μαρτίου (Αθήνα)

14ο Πανελλήνιο Διαβητολογικό Συνέδριο Η Ομάδα Εργασίας Παιδικού και Εφηβικού Διαβήτη μετείχε στην σημαντική αυτή εκδήλωση της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας με Συζήτηση Στρογγυλής Τράπεζας και θέμα: «Η εκπαίδευση του παιδιού και του εφήβου με Σακχαρώδη Διαβήτη» Συντονιστές ήταν οι Χρήστος Μπαρτσόκας και Χριστίνα Κανακά - Gantenbein και ομιλίες των: Ιωάννας Θυμέλλη για την εκπαίδευση στην βρεφική ηλικία, του Νίκου Κεφαλά για την προσχολική ηλικία, της Μαρίας Παπαγιάννη (Λάρισα) για την εκπαίδευση του Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 στην παιδική και εφηβική ηλικία. Επακολούθησε διαλογική συζήτηση για τον Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 και την Βιταμίνη D μεταξύ του Δημήτρη Παπαδημητρίου (υπέρ) και του Δημήτρη Δελή (κατά).

1. Χρ. Κανακά & Χρ. Μπαρτσόκας προεδρεύουν
2. Πολλοί οι νεότεροι συνάδελφοι



## 7 Μαρτίου (Αθήνα)

11ο Συμπόσιο «Η θέση του Ιατρού στην Κοινωνία» Η Εταιρεία Διάδοσης του Ιπποκράτειου Πνεύματος οργάνωσε το Συμπόσιο, στο οποίο μεταξύ των ομιλητών ήταν ο Χρήστος Μπαρτσόκας με θέμα: «Από τον Όρκο του Ιπποκράτη στη Σύγχρονη Κοινωνία». Μετά την διάλεξη του ο κ. Μπαρτσόκας ανακηρύχθηκε σε κήρυκα του Ιπποκράτειου πνεύματος.



## Φιλοτελικός Διαβήτης 66 Και η Κούβα στον αγώνα κατά του Διαβήτη

Στην πέμπτη επέτειο του προγράμματος για το διαβητικό πόδι με το Heberprot-P η Κούβα εξέδωσε δύο γραμματόσημα των 65 και 75 centavos το 2012. Είναι γνωστό ότι προβλήματα των ποδιών στα άτομα με διαβήτη οφείλονται σε περιφερική νευροπάθεια, περιφερική γαγγλιόπαθεια, ανώμαλη πίεση του ποδιού και μηχανικούς παράγοντες κινδύνου. Το Heberprot-P αποτελεί ένα κουβανέζικο προϊόν που περιέχει ανασυνδυασμένο επιδερμικό αυξητικό παράγοντα για τοπική επάλειψη της βλάβης. Αναπτύχθηκε στην Κούβα το 2006 και το 2007 περιλήφθηκε στα εγκεκριμένα φαρμακευτικά προϊόντα της Κούβας. Ήδη κυκλοφορεί σε δεκαπέντε άλλες χώρες και έχει χρησιμοποιηθεί σε ενέσεις επί 100,000 και πλέον ατόμων. Έχει αποδειχθεί ευνοϊκή δράση του φαρμάκου, με επιτάχυνση της ίασης και την μείωση ακρωτηριασμών.





# Λεπτίνη & Διαβήτης

Ένα νέο κομμάτι στο «παζλ» του διαβήτη. Από την δεκαετία του 1990 οι ερευνητές αγωνίζονται για να εξηγήσουν πως η λεπτίνη ένα ένζυμο που ελέγχει πόση ενέργεια παράγει ο οργανισμός μας, μειώνει τις υψηλές τιμές γλυκόζης αίματος σε διαβητικά ποντίκια. Η κατανόηση του μηχανισμού αυτού γνωρίζουν ότι θα συνέβαλε στην ανακάλυψη νέων θεραπειών για τους πάσχοντες με Τύπο 1 και Τύπο 2 διαβήτη.

Στο τεύχος Ιουλίου 2014 του περιοδικού Nature Medicine ερευνητές από το εργαστήριο του Gerald I Schulman, MD, PhD, και καθηγητού της Παθολογίας George r. Cowgill, αναφέρουν τον μηχανισμό με τον οποίο μεσολαβεί η δράση της λεπτίνης. Η ομάδα παρατήρησε ότι νησικά ποντίκια με Τύπο 1 και Τύπο 2 διαβήτη είχαν χαμηλότερα επίπεδα λεπτίνης, ενώ η αύξηση των επιπέδων ανέστρεφε την υπεργλυκαιμία.

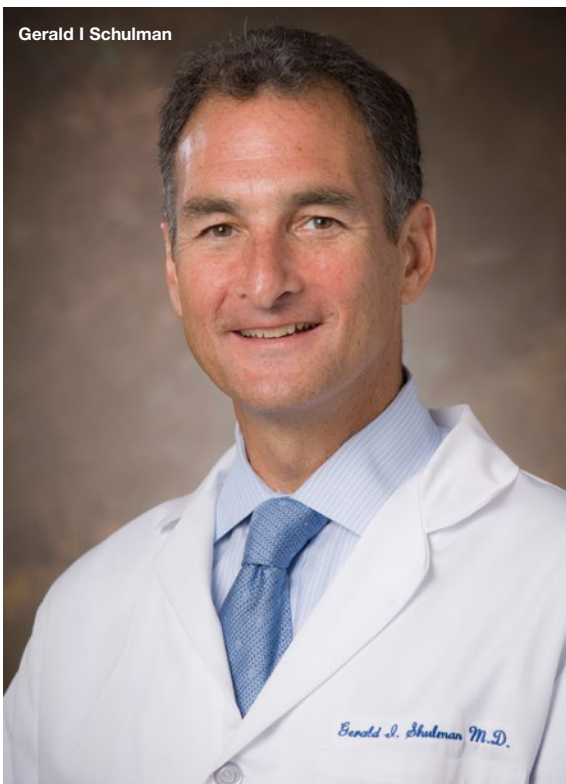
Διαπίστωσαν ότι η λεπτίνη αναστέλλει τον άξονα υποθαλάμου – υπόφυσης – επινεφριδίων ένα πολύ κρίσιμο νευροενδοκρινικό μονοπάτι που ρυθμίζει λειτουργίες του οργανισμού όπως την αντίδραση στο stress.

Τα αποτελέσματα εισηγούνται ότι η λεπτίνη θα μπορούσε να αποτελέσει πρόσθετη θεραπεία (με την ινσουλίνη), που θα βελτίωνε ευρύτατα την ρύθμιση της γλυκόζης αίματος στα άτομα με διαβήτη, όπως δήλωσε η συγγραφέας του άρθρου Rochel J. Perry, PhD, μεταπτυχιακή υπότροφος στην Παθολογία.

# Νέα Βιβλία



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)



Το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής Πρόληψης εξέδωσε προσφάτως δύο σημαντικές εκδόσεις του

## Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους και την Επιστημονική Τεκμηρίωση

Την επιστημονική ευευθυνότητα είχε η καθηγήτρια Αθηνά Λινού με την επιμέλεια οι κυρίες Αφροδίτη Βελουδάκη και Κωνσταντίνα Ζώτα, με χρηματοδότηση από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους. Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους αποτελούν μέρος της σειράς των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών στην οποία περιλαμβάνονται και οι τρεις: α) για ενήλικες β) για εγκύους και θηλάζουσες και γ) για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω. Ο οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους απευθύνεται στην σε όλους που είναι υπεύθυνοι για την διατροφή και την φροντίδα υγείας τους και στοχεύει στην έγκυρη και υπεύθυνη ενημέρωση για την υγιεινή διατροφή και την σωματική δραστηριότητα. Είναι αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας ομάδας επιστημόνων και βασίζεται στα από πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα. Ο Οδηγός είναι γραμμένος επαγωγικά, αλλά και αναλυτικά, αποτελεί δε πολύτιμο βοήθημα όχι μόνο για του γονείς αλλά και τους επιστήμονες υγείας.

(ISBN: 978-960-503-558-7 και 978-960-503-562-4), Αθήνα 2014

# Τί πρέπει να τρώει... το μάτι;

Επηρεάζονται τα μάτια μας από τις τροφές που τρώμε ή που αποφεύγουμε; Η απάντηση ανεπιφύλακτα είναι καταφατική. Βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του ματιού και επομένως την καλή όραση. Γι' αυτό καλόν είναι να προσέξουμε τα παρακάτω.



Γράφει η ΤΑΤΙΑΝΑ ΣΚΟΥΤΑΡΗ, Οπτομέτρης, επίκουρος καθηγήτρια Πανεπιστημίου Complutense Μαδρίτης, ειδικευμένη στη Χαμηλή Όραση MSc Low Vision, εισηγήτρια και εξετάστρια στην Ευρωπαϊκή Ένωση για το Ευρωπαϊκό Δίπλωμα Οπτομετρίας



Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από πληθώρα επιβαρυντικών για την υγεία παραγόντων, όπως είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση, το κάπνισμα, η ηλιακή ακτινοβολία, η λήψη φαρμάκων, το άγχος αλλά και η κατανάλωση τροφίμων σε υδατάνθρακες και κεκορεσμένα λιπαρά.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες αποτελούν φορείς, αλλά και δότες ελευθέρων ριζών που όταν υπάρχουν σε περίσσεια στον οργανισμό προκαλούν μεταξύ άλλων, μεταλλάξεις των κυττάρων των ιστών των ματιών, δημιουργώντας οφθαλμικές παθήσεις καθώς και σοβαρές διαταραχές στην όραση. Επίσης, η υπερβολική πρόσληψη σακχάρων αυξάνει τις τιμές της γλυκόζης στο αίμα, που είναι η αιτία της διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας. Όσον αφορά τα κεκορεσμένα λιπαρά, ευνοούν την αθηρωμάτωση των αγγείων και συνεπώς την εμφάνιση παθήσεων του κυκλοφορικού, οι οποίες οδηγούν σε εκφυλιστικές νόσους του αμφιβληστροειδούς. Για τη θωράκιση της όρασης απαιτείται αυξημένη κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν αντιοξειδωτικά μέταλλα, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες.

**Είναι τα καρότα και τα ψάρια απαραίτητα για την όρασή μας;**

**Ποιες είναι οι βιταμίνες που θα μπορούσαν να επιβραδύνουν την εμφάνιση του καταρράκτη;**

**Μπορεί η διατροφή μας να αποτελέσει ασπίδα για τη σοβαρότερη πάθηση της όρασης, την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.**

## βιταμίνες

Ο οργανισμός μας προμηθεύεται τις βιταμίνες από τις τροφές, δεν τις παράγει ο ίδιος. Οι πιο σημαντικές βιταμίνες για την όρασή μας είναι η βιταμίνη Α, η βιταμίνη C και η βιταμίνη Ε.

• **Βιταμίνη Α (ρετινόλη):** Πηγές πλούσιες σε βιταμίνη Α είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το συκώτι και τα αυγά. Συνιστάται στη ξηροφθαλμία και τη νυκταλωπία (κακή όραση τη νύχτα). Το μητρικό γάλα είναι η καλύτερη πηγή βιταμίνης Α για τα μωρά. Αυτός είναι ο λόγος που τα παιδιά που θηλάζουν έχουν πολύ καλή οπτική οξύτητα. Στο μητρικό γάλα περιέχονται επίσης τα λιπαρά ωμέγα-3 και ωμέγα-6, στοιχεία σημαντικά για την καλή λειτουργία της όρασης. Οι πάσχοντες από μελαγχρωστική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι ανα-

γκαίο να διατρέφονται με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη Α, για να καθυστερήσει έτσι η εκδήλωση των συμπτωμάτων της πάθησης.

• **Βιταμίνη C:** Ο ρόλος της είναι αμιγώς αντιοξειδωτικός. Τη βρίσκουμε σε μεγάλες συγκεντρώσεις στα μάτια, περίπου 10-15 φορές περισσότερο από ό,τι στο πλάσμα του αίματος. Προστατεύει την ωχρά κηλίδα από την υπεριώδη ακτινοβολία. Ενισχύει τη δράση της βιταμίνης Ε η οποία, με τη σειρά της ενδυναμώνει τη δράση ενός αντιοξειδωτικού ενζύμου της γλουταθειόνης. Η βιταμίνη C, σε συνεργασία με το καρωτινοειδή έχει αποδειχθεί πως επιβραδύνει την εξέλιξη του καταρράκτη. Σε πειράματα με ασθενείς με γλαύκωμα χορηγήθηκε βιταμίνη C και μειώθηκε η ενδοφθάλμια πίεση σε όλους τους ασθενείς. Όσοι είναι καπνιστές πρέπει να λαμβάνουν μεγαλύτερες δόσεις βιταμίνης C γιατί κάθε τσιγάρο «καίει» 25mg-100mg βιταμίνης C. Βασική πηγή βιταμίνης C είναι τα εσπεριδοειδή, το ακτινίδιο, το μπρόκολο αλλά και το σπανάκι.

• **Βιταμίνη Ε (τοκοφερόλες):** Αντιγηραντική, λιποδιαλυτή και ισχυρά αντιοξειδωτική βιταμίνη. Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Προστατεύει τις προτεάσες που περιέχονται στο φακό του ματιού από τη φωτοοξειδωτική καταστροφή και έτσι περιορίζει τη θόλωσή του (δηλαδή τον καταρράκτη). Τελευταίες έρευνες έδειξαν πως η ανεπαρκής λήψη βιταμίνης Ε μειώνει σημαντικά τη πιθανότητα εμφάνισης της πιο δημοφιλούς εκφυλιστικής νόσου, της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας που σχετίζεται με την ηλικία. Σε ασθενείς με διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια η βιταμίνη Ε προσφέρει ελαστικότητα στα αγγεία που εύκολα «σπάνε» και αιμορραγούν. Η βιταμίνη Ε έχει επίσης αντιπηκτική δράση και διευκολύνει τη ροή του αίματος. Τόσο η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας όσο και η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι νόσοι που οφείλονται στη κακή κυκλοφορία του αίματος στα αγγεία. Τη βιταμίνη Ε τη βρίσκουμε στα σκούρα πράσινα λαχανικά, στο αβοκάντο, στους ξηρούς καρπούς και φυσικά στο ελαιόλαδο.

## αντιοξειδωτικά

Φυσικά αντιοξειδωτικά είναι:

• Η γλουταθειόνη, τριπεπτιδίο που βρίσκεται στο φακό των ματιών και τον προστατεύει από τις τοξίνες.  
• Το λιποϊκό οξύ, που βοηθά στο μεταβολι-

σμό των σακχάρων και έτσι αποφεύγεται η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια.

• Το Q10 συνένζυμο, που αναγεννά τη βιταμίνη Ε και αποτελεί ασπίδα για τις εκφυλιστικές νόσους αμφιβληστροειδούς λόγω γήρατος.

• Τα καρωτινοειδή:

- α-καροτένιο, β-καροτένιο, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη: βρίσκονται στον αμφιβληστροειδή και λειτουργούν ως φίλτρα για την υπεριώδη και υπέρυθη ακτινοβολία. Είναι τα μόνα καρωτινοειδή που υπάρχουν στους οφθαλμούς και καθυστερούν τη σκλήρυνση του φακού του ματιού. Βρίσκονται σε μεγάλη συγκέντρωση στο σπανάκι και τη λαχανίδα.

- Λυκοπένιο: προστατεύει από τη φθορά τα κύτταρα του επιθηλίου του φακού. Η καλύτερη πηγή λυκοπενίου είναι οι μαγειρεμένες ντομάτες (λόγω της θερμοκρασίας αυξάνεται η βιοδιαθεσιμότητα όλων των καρωτινοειδών).

## ιχνοστοιχεία

• **Σελήνιο:** Προστατεύει την κυτταρική μεμβράνη καθώς και τα νευρικά κύτταρα του οπτικού νεύρου από τη καταστροφική δράση των ελευθέρων ριζών. Σε περίπτωση ανεπάρκειας σεληνίου στον οργανισμό, έχουμε πρόωρη εμφάνιση καταρράκτη και τα μάτια κινδυνεύουν από εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Ο οργανισμός μας δεν παράγει σελήνιο, το προμηθευόμαστε από το σουσάμι, τα θαλασσινά και το κόκκινο κρέας.

• **Ψευδάργυρος:** Τον χρειάζεται κάθε κύτταρο για την καλή λειτουργία, αλλά και την αναπαραγωγή του. Υπάρχει μεγάλη συγκέντρωση ψευδαργύρου στον αμφιβληστροειδή. Η έλλειψή του δημιουργεί φωτοφοβία. Η μεγαλύτερη φυσική πηγή ψευδαργύρου είναι τα στρείδια και τα κονσερβοποιημένα ψάρια. Το γάλα επίσης περιέχει αξιόλογες ποσότητες ψευδαργύρου.

## βότανα

Billberry και Gingo Biloba συντηρούν τα αραχνοειδή αγγεία του αμφιβληστροειδούς και ο συνδυασμός τους είναι ιδανικός για παθήσεις του οπτικού νεύρου. Αυξάνουν την οπτική οξύτητα. Εξαιρετικά για ασθενείς με εκφύλιση της ωχράς. Προϊόντα όπως το ταχίνι, η ρίγανη, η μαστίχα χίου και το σκόρδο είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την όραση.

## Προβιοτικό που βοηθά τη ρύθμιση του διαβήτη

Επιστήμονες του Πανεπιστημίου Cornell δημιούργησαν είδος λακτοβάκιλλου που απεκκρίνει ένα GLP-1, το οποίο μείωσε τα επίπεδα της γλυκόζης. Πιθανώς να ευρίσκεται η επιστήμη ένα βήμα πλησιέστερα στην θεραπεία του διαβήτη με ανθρώπινο προβιοτικό δισκίο, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα.

Στην μελέτη αυτή οι ερευνητές δημιούργησαν είδος λακτοβάκιλλου με ανθρώπινο βιοτικό σύνθητες στο έντερο, να απεκκρίνει ένα γλυκαγονόμορφο πεπτίδιο 1 (GLP-1). Στη συνέχεια χορήγησαν από το στόμα σε διαβητικούς αρουραίους για 90 ημέρες και τελικά διαπίστωσαν ότι οι αρουραίοι που ελάμβαναν το εμβιομηχανοποιημένο προβιοτικό παρουσίαζαν κατά 30% από το πάγκρεας στο ανώτερο έντερο.

Επίσης, αν και αντικαθίσταται η ικανότητα ινσουλίνης στους διαβητικούς αρουραίους, οι ερευνητές δεν διαπίστωσαν μεταβολές στη γλυκόζη αίματος, όταν χορηγήθηκε σε υγιείς αρουραίους. «Εφόσον ο αρουραίος «τακτοποιεί» την γλυκόζη του, προφανώς δεν χρειάζεται περισσότερη ινσουλίνη. Άδεια εφαρμογής αυτής της τεχνολογίας έλαβε η εταιρεία BioPancreate, θυγατρική της Corteando AB, σουηδικής βιοφαρμακευτικής εταιρείας με έδρα το Radnor της Pennsylvania, που εργάζεται για να εισάγει την θεραπεία αυτή σε παραγωγή για ανθρώπινη χρήση. Σύμφωνα με το March, οι πάσχοντες θα μπορούν να παίρνουν ένα δίσκο κάθε πρωί για να ελέγχουν τον διαβήτη.

(Cornell University News Release, online 27-1-2015, doi:10.2337/dl.14-0635).

## Χαμηλότερα υψηλές τιμές γλυκόζης αίματος, χαρακτηριστικό διαβήτη

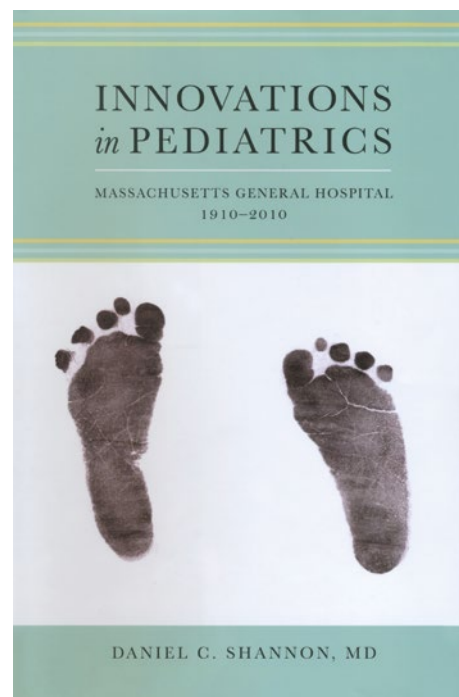
Η μελέτη αποτέλεσε απόδειξη αρχικής και μέλλουσας εργασίας για να δοκιμαστούν υψηλότερες δόσεις προκειμένου να διαπιστωθεί αν μπορεί να επιτευχθεί πλήρης θεραπεία, κατά τον John March, καθηγητή βιολογικής και περιβαλλοντικής εμβιομηχανικής στο Πανεπιστήμιο Cornell της Νέας Υόρκης. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα επιθηλιακά κύτταρα του ανώτερου εντερικού σωλήνα στους διαβητικούς αρουραίους είχαν μετατραπεί σε κύτταρα που δρούσαν πάρα πολύ ως παγκρεατική β-κύτταρα, που ελέγχουν την γλυκόζη στο αίμα και εκκρίνουν ινσουλίνη όσο απαιτείται για να ισορροπούνται τα επίπεδα γλυκόζης στα υγιή άτομα.

Ο χρόνος που απαιτείται για να μειωθούν τα επίπεδα γλυκόζης μετά ένα γεύμα είναι ο ίδιος όπως στο φυσιολογικό αρουραίο και συσχετίζεται με την ποσότητα γλυκόζης στο αίμα, ακριβώς όπως σε ένα φυσιολογικό πάγκρεας, κατά τον March, «Μεταφέρεται το κέντρο ελέγχου της γλυκόζης».

Κατά το τρίμηνο Ιανουαρίου – Μαρτίου 2015 δημοσιεύθηκαν οι παρακάτω επιστημονικές εργασίες:

- Christos Bartsocas, MD and Daniel C. Shannon, MD: «John D. Crawford, MD: Founding Chief of Endocrine/Metabolic Division» Chapter 11 στο βιβλίο του Daniel C. Shannon, MD: «Innovations in Pediatrics: Massachusetts General Hospital, 1910-2010» Small Batch Books, Amherst, MA 2014, 6cd 144-167 • (ISBN: 978-1-937650-43-8)

- Χρήστος Σπ. Μπαρτσόκας: «Από τον Ορκο του Ιπποκράτη στη Σύγχρονη Κοινωνία», στον 11ο τόμο «Η θέση του γιατρού στην κοινωνία» Αθήνα, Μάρτιος 2015, σελ. 246-253



Στο βιβλίο του με τίτλο: Innovations in Pediatrics και σε 378 σελίδες ο Ομότιμος Καθηγητής της Παιδοπνευμονολογίας του Πανεπιστημίου Harvard, Daniel Shannon, απέδωσε την ιστορία, αλλά και την επιστημονική συμβολή της Παιδιατρικής Κλινικής του Massachusetts General Hospital (του Mass. General Hospital for Children). Στα 100 πρώτα χρόνια λειτουργίας της η Παιδιατρική Κλινική του MGH, μία από τις καλύτερες στην υφήλιο ευτύχησε να έχει διδάσκοντες (faculty), αλλά και εκπαιδευόμενους (fellows και residents) γιατρούς που συνέβαλαν σημαντικά στην ανάπτυξη της παιδιατρικής επιστήμης από το 1910 μέχρι σήμερα. Η αξιοκρατία και η επιστημονική άμιλλα, σε όλο το μεγαλείο, περιλαμβάνεται στο βιβλίο αυτό, στο οποίο αναφέρονται τα έργα και οι ημέρες των μεγαλύτερων φυσιογνωμιών της παιδιατρικής επιστήμης.

Οι Δημοσιεύσεις μας



ΠΕΑΝΔ: Μακρυνίτσας 12-14, 115 22 Αθήνα  
τηλ.: 210 779 6660 • fax: 210 7796461  
e-mail: info@peand.gr

# Δράσεις ΠΕΑΝΔ

## Ψυχολογική υποστήριξη σε γονείς παιδιών με νεοδιαγνωσμένο διαβήτη

Η ΠΕΑΝΔ σε συνεργασία με την Ψυχολόγο Υγείας κα Αθηνά Μαξιμίδη, προσφέρει δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη σε όλους τους γονείς των οποίων τα παιδιά διαγνώστηκαν με Νεανικό Διαβήτη από το 2012 μέχρι σήμερα. Στόχος του προγράμματος είναι να παρασχεθεί σε κάθε γονέα νεοδιαγνωσμένου περιστατικού, συμβουλευτική υποστήριξη που θα αποτελείται από επτά έως 10 ατομικές δωρεάν συνεδρίες, ανάλογα με τις ανάγκες του. Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει άμεσα με τις πρώτες εγγραφές που θα δεχθεί ο σύλλογος και θα έχει συνεχή ένταξη νεοδιαγνωσμένων περιστατικών μέχρι εξαντλήσεως των θέσεων.

Δηλώσεις συμμετοχής υποβάλλονται είτε στην ηλεκτρονική μας διεύθυνση: [peand@live.com](mailto:peand@live.com) είτε τηλεφωνικά στο 2107796660 (ΔΕ/ΤΕ 17:00-21:00, ΤΡ/ΠΕ/ΠΑ 10:00-14:00).

## Δωρεάν έλεγχος της όρασης για τα μέλη της ΠΕΑΝΔ και τις οικογένειές τους

Η ΠΕΑΝΔ διευρύνοντας τις συνεργασίες της με καταξιωμένους επιστήμονες στο χώρο του διαβήτη, με χαρά σας ενημερώνει για τη νέα συνεργασία του συλλόγου με την οπτομέτρη κα Τατιάνα Σκούταρη (επίκουρος καθηγήτρια Πανεπιστημίου Complutense Μαδρίτης, ειδικευμένη στη Χαμηλή Όραση MSc Low Vision, εισηγήτρια και εξετάστρια στην Ευρωπαϊκή Ένωση για το Ευρωπαϊκό Δίπλωμα Οπτομετρίας). Η κα Σκούταρη προσφέρει τις υπηρεσίες της (δωρεάν εξέταση της όρασης) στα ταμειακά ενήμερα μέλη του Συλλόγου και στις οικογένειές τους για να συνεισφέρει με τις γνώσεις και την εμπειρία της τόσο στην πρόληψη, όσο και στην αντιμετώπιση των προβλημάτων όρασης. Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε στο τηλέφωνο του συλλόγου.

## Η ΠΕΑΝΔ εγκαινιάζει μια ακόμη νέα συνεργασία

με την ποδολόγο, κοσμητολόγο-αισθητικό Σταμάτη Κωνσταντίνα, ιδιοκτήτρια του «Beauty K's» (ποδολογικό κέντρο & ινστιτούτο αισθητικής) στο Ελληνικό. Η ποδολογία είναι μια νέα επιστήμη η οποία ασχολείται με παθήσεις των κάτω άκρων. Ανήκει στα παραϊατρικά επαγγέλματα. Ενισχύει Δερματολόγους, Διαβητολόγους, Ορθοπεδικούς κλπ. Τα πόδια είναι το σημείο του σώματος μας που καταπονείται καθημερινά περισσότερο από κάθε άλλο. Έτσι δημιουργούνται εύκολα υπερκερατώσεις, κάλοι, μυκητιάσεις που ταλαιπωρούν. Ο ποδολόγος είναι ειδικός στη διάγνωση κ αντιμετώπιση παθήσεων των κάτω άκρων καθώς και για την περιποίηση του διαβητικού ποδιού. Ειδικά για τα μέλη της ΠΕΑΝΔ με την επίδειξη της κάρτας τους, καθώς και για τους συγγενείς πρώτου βαθμού θα παρέχεται έκπτωση -50% σε όλες τις παροχές του «Beauty K's».

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το σύλλογο ή επισκεφθείτε την σελίδα [www.peand.gr](http://www.peand.gr)

# Prix Gallien



Το Δ.Σ. της ΠΕΑΝΔ με το τιμητικό δίπλωμα

Η ΠΕΑΝΔ για πρώτη φορά συμμετείχε στη τελετή βράβευσης των βραβείων Prix Gallien για το 2015, που έγινε το Σάββατο 7 Μαρτίου στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών. Τα βραβεία αυτά που αποτελούν τα «Νόμπελ» της φαρμακοβιομηχανίας σε διεθνές επίπεδο, διεξάγονται από το 2013 και στη χώρα μας.

Η συμμετοχή της ΠΕΑΝΔ στο θεσμό των ελληνικών βραβείων Gallien, αφορούσε τη κατηγορία Patient Initiative Award που θεσπίστηκε ως νέα κατηγορία βράβευσης συλλόγων για το υποστηρικτικό έργο που παρέχουν στους ασθενείς μέλη τους και συμμετείχαν 41 σύλλογοι/σωματεία από όλη την Ελλάδα. Την ΠΕΑΝΔ εκπροσώπησαν στην εκδήλωση η Πρόεδρος κ. Σ. Μανέα, η Αντιπρόεδρος κ. Μ. Λιούλια και η Γ.Γ. κ. Δ. Αναστασοπούλου.

Την εκδήλωση χαιρέτησε ο Υπουργός Υγείας κ. Π. Κουρουπλής ενώ κορυφαία στιγμή της βραδιάς αποτέλεσε η βράβευση του δρ. Αυξέντιου Καλαγκού, Διευθυντή της Καρδιοχειρουργικής Κλινικής του Παν/κού Νοσοκομείου της Γενεύης, με το Ανθρωπιστικό Βραβείο, γνωστού για την εθελοντική του προσφορά στη καρδιοχειρουργική παιδιών σε όλες τις χώρες που πλήττονται από ανθρωπιστική κρίση και φτώχεια.

Η ΠΕΑΝΔ για τη συμμετοχή της έλαβε αναμνηστικό δίπλωμα και κέρδισε τη συμμετοχή εκπροσώπου του Συλλόγου στο Gallien Training Camp για την ενδυνάμωση των συλλογικών δράσεων.

# Μαζί για το παιδί!

Η ΠΕΑΝΔ παραμένοντας πιστή στην παράδοση που αφορά δραστηριότητες που έμειναν ανεξίτηλες στο χρόνο, προετοιμάζει για 25η χρονιά τη θερινή κατασκήνωση για τα παιδιά με Νεανικό Διαβήτη. Πρόκειται για μία μοναδική εμπειρία μέσα από την οποία παιδιά ηλικίας από 4,5 έως 16 ετών, με νεοδιαγνωσμένο ή μη διαβήτη, θα αποκομίσουν εκπαίδευση, εξοικείωση και γνώση για το διαβήτη κάτω από άκρως ψυχαγωγικό και ασφαλές περιβάλλον.

Για περισσότερες πληροφορίες και συμμετοχές, καλέστε στο τηλέφωνο του συλλόγου.

## ΑΓΩΝΑΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ

# Όλοι μαζί χέρι με χέρι

Η ΠΕΑΝΔ συμμετείχε μαζί με άλλους συλλόγους ασθενών στον 1ο Αγώνα Σκυταλοδρομίας Συλλόγων Ασθενών που διοργάνωσε η Ένωση Γονέων και Φίλων Ατόμων με Σύνδρομο Rett «Άγγελι Γης», με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Σπανίων Παθήσεων της 28ης Φεβρουαρίου 2015. Ο αγώνας σκυταλοδρομίας έγινε υπό την αιγίδα του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας του Δήμου Αθηναίων. Σε αυτόν τον Αγώνα

δεν υπήρξαν ομάδες. Η ομάδα ήταν μία. Όλοι οι δρομείς ήταν μέλη των συλλόγων ασθενών που συμμετείχαν στην εκδήλωση, με κεντρικό σύνθημα «Είμαστε Όλοι Μια Ομάδα». Για ΠΕΑΝΔ έτρεξαν τα παιδιά Αριάδνη και Εμμέλεια Αθανασοπούλου. Η σκυτάλη αυτή μετέφερε το μήνυμα της δύναμης, της ελπίδας, της προσπάθειας και της συλλογικότητας στον Αγώνα που δίνουμε όλοι με κοινό στόχο την καλύτερη ποιότητα ζωής των Ασθενών.



# NovoCare

## For a better future



## Νέο Πρόγραμμα συμβουλευτικής υποστήριξης για τους γονείς με παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη 1

Πρεμιέρα κάνει σήμερα το νέο πιλοτικό πρόγραμμα συμβουλευτικής, ψυχολογικής και διαιτολογικής υποστήριξης στους γονείς με παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1, μέσω των Διαβητολογικών Κέντρων, παιδιατρικών νοσοκομείων της Αθήνας και Θεσσαλονίκης καθώς επίσης και ιδιωτών Παιδιάτρων που ασχολούνται με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1.

Το πρόγραμμα με την ονομασία «NovoCare - For a better future» εκπονείται με την συνεργασία της Aid Plus Care και της Novo Nordisk Ελλάς και έρχεται να συμβάλλει στην σωστή ενημέρωση για το σακχαρώδη διαβήτη στους γονείς που τα παιδιά τους διαγιγνώσκονται με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1.

Το ψυχολογικό σοκ από τη διάγνωση για το χρόνιο πρόβλημα που έχουν να αντιμετωπίσουν οι γονείς και τα παιδιά τους δημιουργεί ανασφάλειες. Οι γονείς συγκρατούν ελάχιστες από τις οδηγίες και τις συμβουλές που δίνουν οι θεράποντες ιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό στο χώρο του νοσοκομείου για τη διαχείριση της νόσου. Αποτέλεσμα αυτού είναι μετά την έξοδο από το νοσοκομείο η συχνή επικοινωνία λόγω ανασφάλειας για χροστικές λεπτομέρειες με τον ιατρό. Το πρόγραμμα «NovoCare - For a better future» είναι ουσιαστικά μια εφαρμογή ενός πρωτοποριακού προγράμματος υγείας και συμμόρφω-

σης, με στόχο τη μακροχρόνια βελτίωση της ποιότητας ζωής ασθενών με διαβήτη τύπου 1.

Έρχεται να καλύψει μια σειρά ερωτημάτων, αμοριών που γεννιούνται στους γονείς με το άκουσμα ότι το παιδί τους πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη με πρακτικές οδηγίες και ενημέρωση σχετικά: Τι είναι ο διαβήτης τύπου 1, τι θα αλλάξει στην ζωή μας, τι πρέπει να τρώει, πως μπορούμε να το βοηθήσουμε, τι θα γίνει με το σχολείο, τι είναι τα συστήματα χορήγησης.

Τα θέματα αυτά και άλλα που ενδεχομένως προκύπτουν απαντώνται σε τέσσερα βήματα:

1. Δύο επισκέψεις ειδικευμένης νοσηλεύτριας/νοσηλεύτη
2. Ψυχολογική τηλεφωνική υποστήριξη
3. Διαιτολογική υποστήριξη
4. Διάρκη τηλεφωνική νοσηλευτική υποστήριξη

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει δύο επισκέψεις δωρεάν από ειδικευμένη νοσηλεύτρια/νοσηλεύτη (μία επίσκεψη στην αρχή και μια μετά από 1 μήνα) και οι γονείς μαθαίνουν και κατανοούν την ευθύνη πώς να φροντίζουν τα παιδιά τους έτσι ώστε να αποφεύγουν τυχόν προβλήματα, με στόχο τη ρύθμιση του διαβήτη και την σαφή βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Με την συνεχή ψυχολογική υποστήριξη που προσφέρει το πρόγραμμα, οι γονείς και τα παιδιά αποφορτίζονται από το «αίσθημα αποτυχίας»



και από το «αίσθημα ευθύνης» αλλά και ενδυναμώνονται με στόχο να υποστηρίξουν το παιδί τους ενώ τους μαθαίνει να αποδέχονται τη «νόσο» την οποία δεν χρειάζεται να την κρύβουν από το περιβάλλον τους.

Με τη διατροφολογική υποστήριξη παρέχεται δωρεάν μία επίσκεψη σε συνεργαζόμενο διαιτολόγο δίνονται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για την εξορρόπηση της διατροφής με υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος. Νενώ λύνονται αρκετά θέματα γύρω από την ποσότητα του φαγητού που εξαρτάται άμεσα από το βάρος, την παρουσία άσκησης καθώς και άλλων υφιστάμενων κινδύνων για την υγεία.

Με τη διάρκη τηλεφωνική υποστήριξη, εκπαιδευμένοι στην προσέγγιση και την επικοινωνία νοσηλευτές, θα δίνουν χροστικές και χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την αντιμετώπιση των καθημερινών δυσκολιών προκειμένου να διευκολύνουν το έργο των ιατρών, να μειώσουν τις επικοινωνικές ελάσσονες σημασίας, να κάνουν τους γονείς να νιώθουν άνετα να επικοινωνούν προκειμένου να παίρνουν συμβουλές και διευκρινίσεις.

Με την εκπαίδευση των γονέων και των εφήβων η διαχείριση του διαβήτη γίνεται ευκολότερη. Το πρόγραμμα όπως δεσμεύονται οι συνεργαζόμενοι – Aid Plus Care και Novo Nordisk θα επεκταθεί τους επόμενους μήνες σταδιακά σε όλη την Ελλάδα.



# Η γιορτή της ΠΕΑΝΔ



Πέρα από κάθε προσδοκία ήταν η συμμετοχή στην εφετηνή ετήσια εκδήλωσή της ΠΕΑΝΔ που πραγματοποιήθηκε στις 31 Ιανουαρίου 2015. Οι συμμετέχοντες άγγιξαν τους 478, εκ των οποίων οι 168 ήταν παιδιά και νέοι με Νεανικό Διαβήτη, που μας τίμησαν με την παρουσία τους. Το κτήμα «Jockey's Country Club» στο Ολυμπιακό Χωριό, πλημύρισε για μια ακόμη χρονιά από παιδικά χαμόγελα, χορό, μουσική, βραβεύσεις αλλά κυρίως όμορφη διάθεση.

Η γιορτή ξεκίνησε με την παρουσίαση του νέου Διοικητικού Συμβουλίου και μια σύντομη αναφορά στις ενέργειες που υλοποίησε η ΠΕΑΝΔ το έτος 2014. Ως είθισται πλέον, ακολούθησε η βράβευση των νέων που την περασμένη χρονιά διέπρεψαν και πέτυχαν την εισαγωγή τους στα Α.Ε.Ι. της χώρας.

Οι εκπλήξεις της βραδιάς ήταν πολλές, ιδιαίτερες και ξεχωριστές η μία με την άλλη. Την παράσταση έκλεψαν 12 πανέμορφα κορίτσια του συλλόγου ηλικίας 4 έως 16 ετών, οι οποίες με τη βοήθεια της χορογράφου κ. Καραβά παρουσίασαν ένα μοντέρνο χορευτικό που είχαν ετοιμάσει αποκλειστικά για τη συγκεκριμένη βραδιά. Το αγωνιστικό πρότυπο έδωσαν αυτή τη χρονιά

οι αθλήτριες της συγχρονισμένης κολύμβησης του ANOM-Σκαθάρια και Εθνικής Ελλάδος που βραβεύτηκαν με τιμητική πλακέτα από το σύλλογο ως ένδειξη συχαρητηρίων για την κατάκτηση του Πανελληνίου πρωταθλήματος ΟΠΕΝ κατηγορίας της περασμένης περιόδου. Τόσο η προπονήτρια κ.Θωμαΐδη όσο και η 3 φορές χρυσή Πρωταθλήτρια Ελλάδος δ.Παπάζογλου Εβελίνα, εξέφρασαν το θαυμασμό τους για το έργο μας και απέδωσαν θάρρος και δύναμη σε όλους τους παρευρισκόμενους. Την εκδήλωση έκλεισαν οι ηθοποιοί της παράστασης «Ακροβάτες της Τύχης» Ορέστης Τρίκας και Νικόλας Μπράβος που έδωσαν θετικά μηνύματα και φωτογραφήθηκαν με τους θαυμαστές τους. Επιπλέον η ομάδα του «Pediasis» με την ηθοποιό Χριστίνα Νέλια, χάρισε στους μικρούς μας φίλους άφθονο παιχνίδι και πρωτότυπες δημιουργίες που θα έχουν να θυμούνται.

Όταν το κέφι άναψε, άτομα όλων των ηλικιών έδειξαν το ταλέντο τους στο χορό και μεταξύ άλλων όλοι μαζί αναβιώσαμε αξέχαστα χορευτικά που στο παρελθόν μας έχουν δώσει διακρίσεις σε διαγωνισμούς της καλοκαιρινής μας κατασκίνωσης.

Στις φωτογραφίες στιγμιότυπα από τη γιορτή

Την εκδήλωση επίσης τίμησαν με την παρουσία τους ο επίτιμος πρόεδρος της ΠΕΑΝΔ κ. Μπαρτσόκας, η δ/τρια του διαβητολογικού «Π&Α Κυριακού» κ. Βαζαίου, η δ/τρια του διαβητολογικού Πολυκλινικής Αθηνών κ. Μπενουμπή, οι παιδίατρο-διαβητολόγοι του Ιατρικού κέντρου κ. Παπαδημητρίου, του «ΜΗΤΕΡΑ» κ. Καντρέ και κ. Κεφάλας, η ψυχολόγος κ. Γκίκα, οι διαιτολόγοι κ. Καλλέργης και κ. Καριπίδου, η οπτομέτρης κ. Σκούταρη, ο ενδοκρινολόγος κ. Παπαδάμ καθώς και η νοσηλεύτρια του διαβητολογικού «Π&Α Κυριακού» κ. Μεταξά που είναι συμπαροσάτες στο έργο μας.

**Τη γιορτή μας στήριξαν οικονομικά και προϊόντικά οι εταιρείες:**

- Μέγας Χορηγός: η φαρμακευτική εταιρεία BAYER Hellas
- Αργυροί χορηγοί: Roche, Menarini, ΓΙΩΤΗΣ, Green cola company, Melissa-KIKIZAS, Ζωγράφος
- Χορηγοί: οπτικά Σκουτάρη, Dance studio, ABH Medical group, Φαρμακεία ΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ και ΜΟΣΧΟΛΕΑ, Ζαχ/στέιο Φύσις, Γ. Ζησιμοπούλου.

Τέλος ευχαριστούμε όλους εσάς για την παρουσία σας στην εκδήλωσή μας και το γεγονός ότι είστε πάντα στο πλευρό μας σε κάθε μας βήμα.