



Διαμαντόπουλος: Το παιδί με το κουλούρι

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11^{ΟΥ} & 63^{ΟΥ}
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Παιδικός Διαβήτης.*

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για το Διαβήτη (14/11)

T.92 13-11-15

Αφιερώνεται στον κύριο Θεόδωρο, Σχολικό Φύλακα στο Συγκρότημά μας και στους Μαθητές μας με Διαβήτη.

Βοηθήστε το παιδί να ζει με το διαβήτη χωρίς να νιώθει ότι μειονεκτεί και χωρίς να στερείται τίποτα.

Σίγουρα φοβάστε τις επιπλοκές για τις οποίες έχετε ακούσει, τις πιθανές δυσκολίες στη λήψη της ινσουλίνης, την υπογλυκαιμία... Τι μπορείτε να κάνετε, λοιπόν, αν το παιδί σας πάσχει από διαβήτη; Πρώτα απ' όλα να ενημερωθείτε! Γιατί η γνώση είναι δύναμη και η κατανόηση της περίπτωσης αυτής ασθένειας είναι το μεγαλύτερο βήμα στην προσπάθεια να νικήσουμε το διαβήτη. Γνωστός από το 1550 π.Χ. περίπου -αφού η πρώτη γραπτή αναφορά στην ασθένεια συναντάται στον αιγυπτιακό πάπυρο «Ebers»-, χρωστάει το όνομά του στον Έλληνα Αρεταίο τον Καππαδόκη (120-200 μ.Χ.), ο οποίος χρησιμοποιεί τον όρο «διαβήτης» για να περιγράψει τη μεγάλη ταχύτητα με την οποία τα υγρά που πίνουν οι διαβητικοί «διαβαίνουν» (από εδώ βγαίνει και η λέξη διαβήτης) μέσα από τον οργανισμό για να αποβληθούν ως ούρα. Χρειάστηκε ωστόσο να περάσουν 2000 χρόνια περίπου (μέχρι το 1921) για να ανακαλυφθεί η ινσουλίνη. Πρόκειται για μια πολύ σημαντική επιστημονική ανακάλυψη, που τιμήθηκε με βραβείο Nobel, καθώς οι διαβητικοί - κυρίως όσοι πάσχουν από διαβήτη τύπου 1- δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς αυτήν.

Τι ακριβώς είναι ο διαβήτης τύπου 1;
Είναι γνωστός ως παιδικός ή νεανικός διαβήτης (παλαιότερα ονομαζόταν ινσουλινοεξαρτώμενος) και αφορά το 5-10% των διαβητικών. Ο διαβήτης τύπου 1 προκύπτει όταν αρχίζουν να καταστρέφονται τα β-κύτταρα του παγκρέατος, που παράγουν την ινσουλίνη, την ορμόνη που ελέγχει τη γλυκόζη του αίματος (σάκχαρο). Γι' αυτό και οι άνθρωποι που παρουσιάζουν διαβήτη τύπου 1 χρειάζεται να παίρνουν πάντα ινσουλίνη. Εμφανίζεται συνήθως σε άτομα ηλικίας μικρότερης των 40 ετών, με ιδιαίτερη έξαρση ανάμεσα στα 12 και τα 15 έτη. Επίσης, μια δεύτερη κορύφωση στη συχνότητα εμφάνισης της νόσου παρατηρείται στην ηλικία των 30 ετών.

Πώς καταλαβαίνουμε αν ένα παιδί έχει διαβήτη;

Συχνά τα συμπτώματα του διαβήτη φαίνονται εκ πρώτης όψεως ασήμαντα ή ασαφή. Τα πιο συχνά είναι:

- Συχνουρία (κυρίως στη διάρκεια της νύχτας)
- υπερβολική δίψα
- ξηροστομία
- ιδιαίτερη πείνα
- ανησυχητική απώλεια βάρους
- αυξημένη κόπωση, ευερεθιστότητα

Αν παρατηρήσετε ότι το παιδί σας παρουσιάζει τέτοια συμπτώματα, θα πρέπει να συμβουλευτείτε παιδίατρο.

Ποια είναι η αιτία;

Η κληρονομικότητα στο διαβήτη τύπου 1 είναι σαφώς μικρότερη από ό,τι στο διαβήτη τύπου 2. Αν μια μητέρα έχει διαβήτη τύπου 1, το παιδί της έχει 3% πιθανότητες να εμφανίσει και αυτό διαβήτη τύπου 1. Αν νοσεί ο πατέρας και όχι η μητέρα, οι πιθανότητες είναι λίγο περισσότερες. Γενικά θεωρείται ότι υπάρχει ένα γενετικό υπόστρωμα, στο οποίο επεμβαίνουν περιβαλλοντικοί παράγοντες, πιθανώς κάποιος ιός, για να εκδηλωθεί τελικά η ασθένεια.

Μπορεί να ζήσει μια φυσιολογική ζωή;

Τα παιδιά με διαβήτη τύπου 1 μπορούν να ζουν μια φυσιολογική ζωή χωρίς ιδιαίτερους περιορισμούς και απαγορεύσεις, δυστυχώς όμως με κάποιες υποχρεώσεις περισσότερες από τα άλλα υγιή παιδιά της ηλικίας τους. Πέντε βασικές μέριμνες έχουν σημασία στη ζωή του διαβητικού παιδιού:

1| Τακτικές επισκέψεις στο γιατρό

Ο γιατρός τους θα πρέπει να έχει εξειδίκευση στο διαβήτη τύπου 1.

2| Ανελλιπίες μετρήσεις του σακχάρου

Πρέπει να μετρούν όσο συχνά χρειάζεται το σάκχαρό τους, ώστε να προσαρμόζουν ανάλογα τη δόση της ινσουλίνης και να αποφεύγουν τόσο την υπεργλυκαιμία όσο και την υπογλυκαιμία.

3| Υγιεινή διατροφή

Να τρώνε υγιεινά, ακολουθώντας τις αρχές της μεσογειακής διατροφής. Στις μέρες μας δεν απαγορεύεται η κατανάλωση γλυκών στα άτομα με διαβήτη, χρειάζεται ωστόσο το γλυκό να εντάσσεται με προσοχή στο διαιτολόγιο. Σε κάθε περίπτωση, είναι απαραίτητο να διατηρούν το βάρος τους στα φυσιολογικά επίπεδα.

4| Συστηματική άσκηση

Επίσης, πρέπει να ασκούνται όσο το δυνατόν πιο συχνά (τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα), επειδή η άσκηση αποτελεί σημαντικό κομμάτι της θεραπείας του διαβήτη, γιατί μειώνει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και βελτιώνει τη δράση της ινσουλίνης.

5| Καθημερινή λήψη ινσουλίνης

Τα παιδιά με διαβήτη τύπου 1 είναι αναγκαίο να παίρνουν καθημερινά ινσουλίνη, που μπορεί να προσλαμβάνεται σε διάφορες μορφές.

Πόσο συχνά θα πρέπει να κάνει εξετάσεις;

Τα παιδιά με διαβήτη πρέπει:

- Να παρακολουθούν καθημερινά τις τιμές του σακχάρου τους (μπορεί να χρειάζεται και αρκετές φορές την ημέρα).
- Να βλέπουν το γιατρό τους κάθε τρίμηνο.
- Να κάνουν εξετάσεις μία φορά το χρόνο: Ειδικές αιματολογικές εξετάσεις για τον αποκλεισμό άλλων παθήσεων, όπως π.χ. θυρεοειδοπάθειας, και να ελέγχουν την κατάσταση των ματιών και των νεφρών τους. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, χρειάζονται και άλλες εξετάσεις, π.χ. καρδιολογικές ή ειδικές εξετάσεις για την παρουσία νευροπάθειας κλπ.

Μπορεί να λυθεί οριστικά το πρόβλημα;

Ένας ριζικός τρόπος αντιμετώπισης του διαβήτη θα μπορούσε να είναι η μεταμόσχευση ολόκληρου του παγκρέατος ή των νησιδίων του (ομάδες κυττάρων που υπάρχουν στο πάγκρεας και εκκρίνουν ορμόνες, μία εκ των οποίων είναι η ινσουλίνη). Γίνεται όμως σε ορισμένες κατηγορίες ασθενών που πληρούν κάποιες προϋποθέσεις και όχι σε όλα τα άτομα που εμφανίζουν τη νόσο ή σε μικρά παιδιά, γιατί τα φάρμακα που δίνονται σε κάθε περίπτωση έχουν παρενέργειες. Έτσι:

- Η μεταμόσχευση υγιούς παγκρέατος από νεκρό δότη απευθύνεται κυρίως σε διαβητικούς ασθενείς που αντιμετωπίζουν και άλλα προβλήματα, και κατά κανόνα σε όσους θα μπου ούτως ή άλλως σε μια τέτοια διαδικασία (συνήθως σε αυτούς που χρειάζονται και μεταμόσχευση νεφρού).
- Η μεταμόσχευση νησιδίων του παγκρέατος εφαρμόζεται ευρύτερα μετά το 2000 σε κέντρα της Αμερικής και της Ευρώπης (όχι όμως στη χώρα μας) και δεν γίνεται ως ρουτίνα, κυρίως επειδή συχνά τα νησίδια μερικά χρόνια μετά τη μεταμόσχευση καταστρέφονται και χρειάζεται ο ασθενής να τα ανανεώσει κάνοντας νέα μεταμόσχευση.(απόσπασμα άρθρου)