



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

Επιστημονικό Τμήμα "Καρδιοαγγειακή και Αναπνευστική Φυσικοθεραπεία – Αποκατάσταση" (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α.)

14 Νοεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη

Κάθε χρόνο, η 14^η Νοεμβρίου ορίζεται ως η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Σακχαρώδη Διαβήτη (ΣΔ). Ο ΣΔ ως χρόνια μεταβολική νόσος χαρακτηρίζεται από αδυναμία ρύθμισης των επιπέδων γλυκόζης και διακρίνεται σε 3 είδη (τύπου Ι, τύπου ΙΙ και κύησης). Στην Ελλάδα, το ποσοστό των ασθενών με ΣΔ αγγίζει το 12% με το 2% να μένει αδιάγνωστο. Εξαιτίας της χρονιότητας της νόσου, το 63% των ασθενών παγκοσμίως φοβάται ότι θα αναπτύξει επιπλοκές σχετικές με το ΣΔ που θα επηρεάσουν τη ζωή του.

Τα συμπτώματα των ασθενών με ΣΔ είναι μεταξύ άλλων η αίσθηση άλγους, οι κράμπες, τα μουδιάσματα, η ανεξήγητη κόπωση και η αδυναμία να ανταπεξέλθουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Μακροπρόθεσμα, μπορεί να επηρεαστούν μεταξύ άλλων τα αγγεία της καρδιάς, του εγκεφάλου, οι περιφερικές αρτηρίες των ασθενών και να παρουσιαστεί το Διαβητικό Πόδι.

Παράγοντες που ενδέχεται να οδηγήσουν στην εκδήλωση του ΣΔ είναι η μειωμένη φυσική δραστηριότητα και οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Το Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθλητικής συστήνει τη συμμετοχή ασθενών με ΣΔ σε προγράμματα τακτικής σωματικής άσκησης σε ασφαλείς χώρους άσκησης ώστε να μεγιστοποιούνται τα οφέλη για τους ασθενείς. Η θεραπευτική αντιμετώπιση του ΣΔ διακρίνεται σε φαρμακευτική (αντιδιαβητικά δισκία, ινσουλίνη) και μη φαρμακευτική. Στη δεύτερη κατηγορία εντάσσεται και η φυσικοθεραπεία.

Οι στόχοι της φυσικοθεραπείας σε ασθενείς με διαβήτη είναι οι εξής:

- Βελτίωση αερόβιας ικανότητας, δύναμης, ελαστικότητας και ισορροπίας
- Πρόληψη επιπλοκών, κυρίως καρδιαγγειακών
- Μείωση πόνου λόγω νευρολογικών επιπλοκών
- Έλεγχος σωματικού βάρους

Οι φυσικοθεραπευτές ως επαγγελματίες υγείας μπορούν να καθοδηγήσουν τους ασθενείς με ΣΔ στην κατάλληλη μορφή άσκησης συμβάλλοντας στη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, μειώνοντας τη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.) και το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) με το παρόν Δελτίο Τύπου στοχεύουν στην ενημέρωση σχετικά με τη συμβολή της φυσικοθεραπείας στην υγεία των ασθενών με ΣΔ.