

## Συνεργασία τεσσάρων φαρμακευτικών κολοσσών για τη νέα εποχή αντιμετώπισης του διαβήτη

Έρχονται ψηφιακά συστήματα μέτρησης σακχάρου και δοσολογίας ινσουλίνης

Μια νέα εποχή στη διαχείριση του διαβήτη σηματοδοτούν δύο συμφωνίες που έκαναν τέσσερις φαρμακευτικοί κολοσσοί: η Novo Nordisk με τη Medtronic και η Abbott με τη Sanofi. Και οι δύο συμφωνίες αφορούν την ανάπτυξη πρωτοποριακών ψηφιακών συστημάτων που θα μετρούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και τη δοσολογία της ινσουλίνης, μια καινοτομία που αλλάζει τα δεδομένα για τους ασθενείς που σήμερα απασχολούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους για τη διαχείριση της νόσου.

### **Novo Nordisk και Medtronic**

Η Novo Nordisk με τη Medtronic έχουν συνάψει συμφωνία για την παροχή «ολοκληρωμένων ψηφιακών λύσεων» που θα επιτρέπουν την αποστολή δεδομένων για τη δοσολογία από τη μελλοντική ψηφιακή πένα ινσουλίνης της Novo Nordisk προς τις συσκευές συνεχούς παρακολούθησης της γλυκόζης Medtronic.

Συνδέοντας αυτές τις δύο πληροφορίες σε ένα σύστημα, τη δοσολογία της ινσουλίνης και τα επίπεδα γλυκόζης, τα άτομα με διαβήτη (όπως και οι φροντιστές τους και οι επαγγελματίες υγείας) θα παρακολουθούν εύκολα τις μετρήσεις για τη βελτίωση της διαχείρισης της πάθησης.

«Συνεργαζόμαστε τώρα με σημαντικούς παραγωγούς συσκευών CGM, πράγμα που σημαίνει ότι μπορούμε να προσφέρουμε τα οφέλη των έξυπνων πένων ινσουλίνης σε ακόμη περισσότερους ανθρώπους», δήλωσε σχετικά η Camilla Sylvest, executive vice president, Commercial Strategy & Corporate Affairs της Novo Nordisk.

Οι νέες πένες ινσουλίνης της Novo Nordisk, NovoPen6 και NovoPen Echo Plus μαζί με τα προγεμισμένα φυσίγγια, αναμένεται να λανσαριστούν στις αρχές του 2020. Παράλληλα το σύστημα Guardian Connect της Medtronic θα ανανεωθεί για να ενσωματώνει τα δεδομένα από τις νέες NovoPen.

### **Abbott και Sanofi**

Η Abbott και η Sanofi δήλωσαν ότι τα δικά τους διασυνδεδεμένα συστήματα διαχείρισης του διαβήτη θα γίνουν διαθέσιμα μέσα σε λίγα χρόνια, λαμβάνοντας υπόψη και το χρόνο για τις απαραίτητες άδειες κυκλοφορίας από τις ρυθμιστικές αρχές.

Η μεταξύ τους συμφωνία θα απαιτήσει την ανάπτυξη του FreeStyle Libre νέας γενιάς που θα επιτρέπει την ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ της εφαρμογής FreeStyle Libre, του λογισμικού cloud και της μελλοντικής πέννας ινσουλίνης της Sanofi, με στόχο να βοηθήσουν τα άτομα με διαβήτη και τους γιατρούς τους να λάβουν καλύτερα ενημερωμένες αποφάσεις για την αγωγή.

«Η διαχείριση του διαβήτη απαιτεί την πληροφόρηση από διάφορες συσκευές και η ανάπτυξη ενός ψηφιακού συστήματος γύρω από το FreeStyle Libre απλοποιεί τη διαδικασία συλλογής δεδομένων για το χρήστη, τόσο με τα ψηφιακά εργαλεία της Abbott όσο και με τη συνεργασία με άλλες ηγέτιδες εταιρείες στον τομέα του Διαβήτη», δήλωσε ο Jared Watkin, αντιπρόεδρος του τμήματος Διαβήτη της Abbott.

## **NOVO NORDISK: 40 ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

Στο πλαίσιο της επετείου των 40 ετών επαγγελματικής δραστηριότητας της φαρμακευτικής εταιρείας Novo Nordisk στην Ελλάδα, πραγματοποιήθηκε ειδική εκδήλωση, την οποία τίμησαν με την παρουσία τους εκπρόσωποι της κυβέρνησης και του πολιτικού κόσμου, στελέχη άλλων φαρμακευτικών εταιρειών, ιατροί, ερευνητές, καθηγητές του χώρου της υγείας, εκπρόσωποι ομοσπονδιών και συλλόγων ασθενών, δημοσιογράφοι καθώς και εκπρόσωποι φορέων της υγείας.

Την έναρξη της εκδήλωσης έκανε ο υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης, Κυριάκος Πιερρακάκης, ο οποίος μίλησε για το μέλλον της Ελλάδας στο νέο ψηφιακό κόσμο. Χαιρετισμό απύθνητο ο Πρέσβης της Δανίας, Klavs A. Holm, ενώ ο γενικός διευθυντής της Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε. Ολύμπιος Παπαδημητρίου αναφέρθηκε με έμφαση στις μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις της Novo Nordisk διεθνώς.

Σημείωσε πως «η συμπλήρωση 40 ετών δραστηριότητας στην Ελλάδα είναι ένα σημαντικό ορόσημο για εμάς και αποτελεί μια ευκαιρία να επαναβεβαιώσουμε τη δέσμευσή μας ότι συνεχίζουμε να αναπτύσσουμε φαρμακευτικά προϊόντα που θα κάνουν πραγματικά καλύτερη τη ζωή των ανθρώπων που τα χρειάζονται και ότι θα τα θέτουμε στο συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα στη διάθεση των ασθενών που ζουν στη χώρα μας. Είμαστε περήφανοι που μέχρι σήμερα κάνουμε πράξη τη δέσμευσή μας έχοντας τα πιο σύγχρονα προϊόντα μας στη διάθεση των ασθενών, παρά τις ιδιαίτερες δυσκολίες που παρουσιάζει το περιβάλλον του φαρμάκου στη χώρα μας».

## Στηρίζοντας τους γονείς των παιδιών με Διαβήτη



**Χριστίνα Κ. Σιδέρη MSc Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια**

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια χρόνια μεταβολική ασθένεια, η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία) και διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης.

Οι κύριοι τύποι σακχαρώδους διαβήτη είναι ο διαβήτης τύπου I και ο διαβήτης τύπου II.

Ο διαβήτης είναι μια πάθηση που υπάρχει στον οργανισμό χωρίς πολλές φορές να φαίνεται. Αυτό σημαίνει ότι δηλώνει την παρουσία της μέσω φυσικών συμπτωμάτων, όπως η δίψα, η μείωση του βάρους και το αίσθημα λήθαργου. Για τους ενήλικες ασθενείς, αλλά πολύ περισσότερο για τα παιδιά, το γεγονός ότι πάσχουν από κάτι, το οποίο δεν έχει ξεκάθαρη συμπτωματολογία, αλλά θα πρέπει ωστόσο να το ελέγχουν τακτικά και να το διαχειρίζονται με έναν πολύ συγκεκριμένο τρόπο, είναι δύσκολο να γίνει κατανοητό και αποδεκτό. Ιδιαίτερα δε όταν η νόσος εμφανίζεται στην παιδική ή στην εφηβική ηλικία, όταν δηλαδή το άτομο αισθάνεται υγιές, γεμάτο ενέργεια, δύναμη και ζωτικότητα, οι ασθενείς -συντά και οι οικογένειές τους- τείνουν να αγνοούν τα συμπτώματα και να μην αποδέχονται τη σοβαρότητα της κατάστασης. Διακατέχονται από το φόβο μήπως στιγματιστούν, εν μέρει λόγω της φύσης της θεραπείας και των αλλαγών που επιφέρει στον τρόπο ζωής, ενώ άλλες ψυχολογικές αντιδράσεις μπορεί να αφορούν κατάθλιψη, απομόνωση και κοινωνική απόσυρση.

Στην επικοινωνία με τους γονείς διαβητικών παιδιών, καλό είναι να θυμάστε ότι η διάγνωση της νόσου σηματοδοτεί μια περίοδο αλλαγών στον τρόπο ζωής και στη ρουτίνα όλης της οικογένειας. Όσο σημαντική είναι η οργάνωση πρακτικών ζητημάτων (γεύματα, άσκηση, θεραπευτική αγωγή), άλλο τόσο σημαντική είναι η ενίσχυση της ελεύθερης έκφρασης σκέψεων και συναισθημάτων. Οι γονείς μπορούν να λειτουργήσουν ως πρότυπα για τα παιδιά τους, ξεκινώντας από τις καθημερινές επαφές τους. Ενθαρρύνετέ τους να μιλήσουν γι' αυτό που τους συμβαίνει.

### Οι προκλήσεις μιας οικογένειας με παιδί που έχει διαβήτη

Η κληρονομική προδιάθεση συχνά δημιουργεί ενοχές στους γονείς. Η επαφή με έναν επαγγελματία υγείας, και ιδίως τον οικείο φαρμακοποιό, πρέπει να ενισχύσει τη ρεαλιστική και αντικειμενική αντίληψη για τη νόσο, αλλά και το ρόλο των γονέων όσον αφορά την αποδοχή και το σχεδιασμό της ζωής του παιδιού, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη. Η ζωή με το διαβήτη απαιτεί πειθαρχία και οργάνωση, κάτι που στην παιδική και εφηβική ηλικία μπορεί να προκαλέσει συγκρούσεις και ανατροπές στην οικογένεια. Όσο δυσάρεστο και αγχογόνο και αν είναι αυτό, δεν παύει να είναι ένα απαραίτητο μεταβατικό στάδιο για την αποδοχή της νόσου και την ένταξή της στο σύστημα του ίδιου του ασθενούς και της οικογένειάς του. Εξηγήστε στους γονείς ότι ένα παιδί μπορεί να χρειάζεται περισσότερο χρόνο προσαρμογής και οφείλουν να του τον παραχωρήσουν. Βοηθήστε τους να καταλάβουν την ανάγκη των παιδιών τους να ελέγχουν τη ζωή τους και συχνά, ιδιαίτερα στην περίοδο της εφηβείας, να δοκιμάζουν τα όριά τους. Ο διαβήτης είναι μια νόσος που θα συντροφεύει το παιδί σε όλη τη ζωή του και η ενίσχυση της αίσθησης αυτο-αποτελεσματικότητας, η αντίληψη δηλαδή ότι μπορεί να διαχειριστεί με επιτυχία την υγεία και τον εαυτό του, είναι ο καλύτερος σύμμαχος.





Διατίθεται στα Φαρμακεία

# ΝΕΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗΣ FREESTYLE LIBRE

ΜΕ ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ<sup>1</sup>  
ΚΑΙ ΜΕΣΩ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ



**Οι αισθητήρες γλυκόζης FreeStyle Libre αποζημιώνονται από τον ΕΟΠΥΥ με μηδενική συμμετοχή ασθενούς σε άτομα με διαβήτη τύπου 1, ηλικίας 4 ετών και άνω (ΦΕΚ 5255Β' \_23/11/2018)**

- Οι αισθητήρες γλυκόζης FreeStyle Libre συνταγογραφούνται στο «**Διαβητολογικό Υλικό με Ετήσιο Πλαφόν (σε μία γνωμάτευση)**»
- Η γνωμάτευση για αισθητήρες γλυκόζης FreeStyle Libre έχει διάρκεια **1 μήνα**
- Μπορούν να συνταγογραφηθούν έως **7 αισθητήρες ανά γνωμάτευση**, παρόλο που η γνωμάτευση έχει μηνιαία διάρκεια
- Το σύστημα επιτρέπει να συνταγογραφηθούν για κάθε ασθενή έως **26 αισθητήρες ετησίως**, ανά κυλιόμενο 12μηνο, ξεκινώντας από την ημερομηνία έκδοσης της 1ης γνωμάτευσης αισθητήρων

Γραμμή παραγγελιών FreeStyle Libre

210 9985220

800 11 222 688

(χωρίς χρέωση από σταθερό)

freestylelibre\_supportGR@abbott.com

**FreeStyleLibre.gr**

  
**FreeStyle**  
**Libre**

  
*life. to the fullest.™*  
**Abbott**

\*Τα δεδομένα βασίζονται στον αριθμό των ατόμων που χρησιμοποιούν το σύστημα FreeStyle Libre παγκοσμίως σε σύγκριση με τον αριθμό των ατόμων που χρησιμοποιούν άλλα γνωστά συστήματα παρακολούθησης γλυκόζης με αισθητήρα, ατομικής χρήσης.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ: 1. Οι αισθητήρες FreeStyle Libre αποζημιώνονται από τον ΕΟΠΥΥ με μηδενική συμμετοχή σε άτομα με διαβήτη τύπου 1, ηλικίας άνω των 4 ετών.

© 2019 Abbott, C-00656, 10/2019

## Σύστημα FreeStyle Libre

Παρακολουθήση γλυκόζης χωρίς τρυπήματα στα δάκτυλα, με αποζημίωση ΕΟΠΥΥ και τώρα με ακόμη καλύτερη ακρίβεια!



Το FreeStyle Libre είναι το Νο1 σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης με τεχνολογία αισθητήρα παγκοσμίως, που απαλλάσσει τους ασθενείς από την ταλαιπωρία του τρυπήματος στα δάκτυλα. Το σύστημα αποτελείται από ένα μικρό σε μέγεθος αισθητήρα, διάρκειας 14 ημερών, και μια συσκευή ανάγνωσης, η οποία διαβάζει τα δεδομένα του αισθητήρα με μια

απλή σάρωση, χωρίς τη χρήση ταινιών και σκαρφιστήρων. Η τοποθέτηση του αισθητήρα γίνεται εύκολα από τον ίδιο τον ασθενή στο πίσω μέρος του άνω βραχίονα. Σύμφωνα με το ΦΕΚ 5255Β' /23.11.2018, οι αισθητήρες γλυκόζης FreeStyle Libre, περιλαμβάνονται στον κατάλογο των αναλώσιμων ειδών που αποζημιώνονται από τον ΕΟΠΥΥ.

### ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ FREESTYLE LIBRE ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ

#### Ποιοι ασθενείς δικαιούνται αποζημίωση από τον ΕΟΠΥΥ;

Οι αισθητήρες γλυκόζης FreeStyle Libre αποζημιώνονται σε άτομα με διαβήτη τύπου 1, ηλικίας άνω των 4 ετών. Συγκεκριμένα, στους δικαιούχους ασθενείς αποζημιώνονται 26 αισθητήρες FreeStyle Libre ετησίως με μηδενική συμμετοχή ασθενούς.

#### Ποια είναι η νέα διαδικασία συνταγογράφησης των αισθητήρων Freestyle Libre;

Σύμφωνα με τη νέα διαδικασία συνταγογράφησης:

- Οι αισθητήρες FreeStyle Libre συνταγογραφούνται στο «Διαβητολογικό Υλικό με Ετήσιο Πλαφόν (σε μία γνωμάτευση)».
- Μπορούν να συνταγογραφηθούν έως 7 αισθητήρες ανά γνωμάτευση, παρόλο που η γνωμάτευση έχει διάρκεια 1 μήνα.
- Το σύστημα του ΕΟΠΥΥ επιτρέπει να συνταγογραφηθούν έως 26 αισθητήρες ετησίως ανά ασθενή, με αρχή την ημερομηνία έκδοσης της πρώτης γνωμάτευσης αισθητήρων.

Τα φαρμακεία μπορούν να εκτελούν τις γνωματεύσεις μέσω του συστήματος e-ΔΑΠΥ.

#### Πώς μπορούν να προμηθευτούν τη συσκευή ανάγνωσης FreeStyle Libre οι ασθενείς που δικαιούνται αποζημίωση από τον ΕΟΠΥΥ;

Στους δικαιούχους αποζημίωσης από τον ΕΟΠΥΥ η συσκευή ανάγνωσης FreeStyle Libre διατίθεται δωρεάν μέσω της εταιρείας ABBOTT, με την εκτέλεση της πρώτης γνωμάτευσης για αισθητήρες. Για τη δωρεάν προμήθεια της συσκευής ανάγνωσης είναι απαραίτητη η επιβεβαίωση της ύπαρξης συνταγής για αισθητήρες από τον ασθενή. Για περισσότερες πληροφορίες οι ασθενείς και τα φαρμακεία μπορούν να επικοινωνούν με την ABBOTT στη γραμμή FreeStyle Libre 210 9985220.

#### Πώς μπορούν οι ασθενείς να εκτελέσουν μια γνωμάτευση για αισθητήρες;

Οι ασθενείς με διαβήτη μπορούν να εκτελέσουν γνωματεύσεις για αισθητήρες FreeStyle Libre είτε μέσω φαρμακείων, είτε επικοινωνώντας απευθείας με την ABBOTT. Σε περίπτωση που το φαρμακείο δεν έχει απόθεμα σε αισθητήρες για την εκτέλεση συνταγών, μπορεί να παραγγείλει επικοινωνώντας στη γραμμή παραγγελιών Freestyle Libre.

#### Πώς μπορούν τα φαρμακεία να παραγγείλουν το σύστημα FreeStyle Libre;

Τα φαρμακεία μπορούν να παραγγείλουν τους αισθητήρες και τη συσκευή ανάγνωσης FreeStyle Libre, επικοινωνώντας με τη γραμμή παραγγελιών FreeStyle Libre στα τηλέφωνα 210 9985220 & 800 11222 688.

#### Ποιοι οργανισμοί κύριας ασφάλισης αποζημιώνουν το σύστημα FreeStyle Libre;

Παράλληλα με τον ΕΟΠΥΥ, το σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης FreeStyle Libre αποζημιώνεται και από άλλους οργανισμούς κύριας ασφάλισης που δεν εντάσσονται στον ΕΟΠΥΥ, όπως είναι το ΤΥΠΕΤ (Ταμείο Υγείας Προσωπικού Εθνικής Τράπεζας) κ.ά. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον εκάστοτε ασφαλιστικό οργανισμό.







Διατίθεται στα Φαρμακεία

# ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΑΡΩΝΟΥΝ

ΤΩΡΑ ΜΕ ΑΚΟΜΗ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΚΡΙΒΕΙΑ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΗΜΕΡΑ ΧΡΗΣΗΣ<sup>1,2</sup>



**FreeStyle Libre: Το Νο1 σύστημα παρακολούθησης γλυκόζης  
με τεχνολογία αισθητήρα παγκοσμίως\*2**

**100%** των αποτελεσμάτων γλυκόζης εμπίπτουν στις ζώνες A και B της ανάλυσης Consensus Error Grid<sup>2</sup>



με μια απλή ενημέρωση λογισμικού τα αποτελέσματα του αισθητήρα είναι ακόμη πιο κοντά στη γλυκόζη αίματος<sup>2</sup>



## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Να ενημερώσουν το λογισμικό της συσκευής ανάγνωσης FreeStyle Libre επισκεπτόμενοι την ιστοσελίδα

[FreeStyleLibre.com/update](https://www.FreestyleLibre.com/update)



**Σημαντικό:** Η καλύτερη στιγμή για να γίνει η ενημέρωση λογισμικού είναι **όταν λήξει ένας ενεργός αισθητήρας και πριν την τοποθέτηση ενός νέου αισθητήρα.**

## Γραμμή παραγγελιών FreeStyle Libre

210 9985220

800 11 222 688

(χωρίς χρέωση από σταθερό)

[freestylelibre\\_supportGR@abbott.com](mailto:freestylelibre_supportGR@abbott.com)

[FreeStyleLibre.gr](https://www.FreestyleLibre.gr)

FreeStyle  
Libre



life. to the fullest.™

Abbott

\*Τα δεδομένα βασίζονται στον αριθμό των ατόμων που χρησιμοποιούν το σύστημα FreeStyle Libre παγκοσμίως σε σύγκριση με τον αριθμό των ατόμων που χρησιμοποιούν άλλα γνωστά συστήματα παρακολούθησης γλυκόζης με αισθητήρα, ατομικής χρήσης.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ: 1:Ενθετο δεδομένων απόδοσης Freestyle Libre 2. Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc.

© 2019 Abbott, C-00655, 10/2019

## FORUM:

## Φαρμακείο: Η σωστή ενημέρωση για την αντιμετώπιση του Προδιαβήτη

Αντώνιος Λέπουρας, Διαβητολόγος, Υπεύθυνος Διαβητολογικού Κέντρου και Εξωτερικών Ιατρείων Σακχαρώδη Διαβήτη Metropolitan General



Προδιαβήτης χαρακτηρίζεται η κατάσταση κατά την οποία το σάκχαρο του αίματος είναι υψηλότερο από το φυσιολογικό, αλλά όχι τόσο υψηλό ώστε να διαγνωσθεί ως διαβήτης. Όλα τα άτομα που εμφανίζουν διαβήτη έχουν περάσει από το στάδιο του προδιαβήτη. Στον προδιαβήτη διαταράσσεται είτε το πρωινό σάκχαρο νηστείας (IFG) είτε το σάκχαρο μετρημένο 2 ώρες μετά από καμπύλη σακχάρου (IGT). Πιο συγκεκριμένα, προδιαβήτη έχει κάποιος όταν το σάκχαρο κυμαίνεται στα 100-125mg/dl μετρημένο το πρωί νηστικός ή στα 140-199mg/dl μετρημένο 2 ώρες μετά από καμπύλη γλυκόζης με 75γρ. γλυκόζης. Μόνο για τις ΗΠΑ ισχύει ότι προδιαβήτης θεωρείται και η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη κυμαινόμενη από 5,7 έως 6,4%.

### Γιατί θα πρέπει να ανησυχούμε για τον προδιαβήτη;

Οι φαρμακοποιοί θα πρέπει να γνωρίζουν πως ο προδιαβήτης προβλέπει τον υψηλό κίνδυνο να εμφανιστεί διαβήτης στο μέλλον. Ο ετήσιος σχετικός κίνδυνος μετάπτωσης σε διαβήτη τύπου 2 πενταπλασιάζεται (περίπου), όταν υπάρχουν είτε αυξημένα πρωινά σάκχαρα νηστείας είτε αυξημένα μεταγευματικά σάκχαρα, ενώ δωδεκαπλασιάζεται όταν υπάρχουν αυξημένα πρωινά και μεταγευματικά σάκχαρα ταυτόχρονα. Ο προδιαβήτης χρειάζεται προσοχή, διότι αποτελεί σημαντική ένδειξη καρδιαγγειακού κινδύνου και συναφών επιπλοκών και αυτό γιατί η γήρανση των αγγείων (μακροαγγειοπάθεια) ξεκινά από το στάδιο του προδιαβήτη. Ο προδιαβήτης προάγει συνεπώς τον κίνδυνο να αναπτυχθεί αρτηριοσκληρωτική αγγειακή νόσος, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών συμβαμάτων (ακόμα και θανατηφόρων), πριν από την εμφάνιση του σακχαρώδους διαβήτη. Ιδίως σε όσους εμφανίζουν αυξημένα μεταγευματικά σάκχαρα (IGT), η πιθανότητα καρδιαγγειακού επεισοδίου διπλασιάζεται ή και τετραπλασιάζεται.

### Υπάρχει πρόληψη; Τι οδηγίες πρέπει να δώσει ο φαρμακοποιός;



1. Ο κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη μπορεί να μειωθεί δραματικά (>50%) με αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως είναι η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και η απώλεια βάρους. Απαιτούνται όμως και παρεμβάσεις στους παράγοντες κινδύνου που είναι κυρίως η υπέρταση και η αύξηση των λιπιδίων στο αίμα.
2. Η απώλεια βάρους (5-10%), ακολουθώντας μια υγιεινή μεσογειακή διατροφή, εκτός του ότι συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη του διαβήτη, μειώνει και τα επίπεδα της πίεσης και των λιπιδίων στο αίμα.

3. Όσο για τη σωματική άσκηση, οι ασκήσεις ρουτίνας θα πρέπει να περιλαμβάνουν 30 λεπτά μέτριας σωματικής δραστηριότητας (όπως το γρήγορο περπάτημα ή το κολύμπι) τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα.

## ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΟΥ ΠΡΟΔΙΑΒΗΤΗ



Η ευαισθητοποίηση των ατόμων με προδιαβήτη για τους σοβαρούς κινδύνους που επίκεινται διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προώθηση συμπεριφορών ελάττωσης αυτού του κινδύνου. Σύμφωνα με μελέτες, λιγότεροι από το 50% των ατόμων με προδιαβήτη ακολουθούν αυτές τις συμπεριφορές μείωσης του κινδύνου, ενώ οι ενήλικοι που γνωρίζουν την κατάσταση και τους κινδύνους του προδιαβήτη τους είναι πιο πιθανό να ασκηθούν και να χάσουν βάρος. Πιο αναλυτικά, η Anjali Gopalan MD και οι συνεργάτες της ανέλυσαν στοιχεία από δύο κύκλους της Εθνικής Έρευνας και Εξέτασης για την υγεία και τη διατροφή, η οποία διεξήχθη στις ΗΠΑ, κατά τις περιόδους 2007-2008 και 2009-2010. Διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που γνώριζαν την κατάσταση του προδιαβήτη τους είχαν περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε οποιοδήποτε είδος διαχείρισης του βάρους σε σύγκριση με άτομα που δεν γνώριζαν. Γνωρίζοντας τις επιπτώσεις του προδιαβήτη ήταν επίσης 1,5 φορά πιο πιθανό να εμπλακούν σε σωματική δραστηριότητα, ενώ είχαν περισσότερες πιθανότητες να συνδυάσουν τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μέτριας δραστηριότητας με τουλάχιστον 7% απώλεια βάρους κατά το παρελθόν έτος.