

# «Ιατρική διαιτολογία και εργοφυσιολογία, σύμμαχοι για την αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη 2», από τον Ειδικό Παθολόγο κ.Ι.Σφυρή και το [health4you.gr](http://health4you.gr)!

Ένας σύγχρονος και πιο ολιστικός τρόπος αντιμετώπισης του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2.

Η πλειοψηφία των ασθενών είναι ενήλικες, υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Το πρωταγωνιστικό ρόλο στη θεραπεία κατέχει ο θεράπων ιατρός, αλλά για να πετύχει το στόχο του χρειάζεται και άλλους δυο βασικούς συνεργάτες, τον διαιτολόγο και τον εργοφυσιολόγο.

Ο εργοφυσιολόγος είναι ο αρμόδιος για να αξιολογήσει το μυικό και καρδιοαναπνευστικό σύστημα όχι μόνο του αθλητή, αλλά και του ασθενούς στην προκειμένη περίπτωση, με τη βοήθεια μηχανημάτων και στόχο τη βελτιστοποίηση της φυσικής κατάστασης και την πρόληψη χρόνιων παθήσεων.

Οι ανάγκες των ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία, τη φυσική και προσφάτως την οικονομική του κατάσταση. Ο διαιτολόγος και ο εργοφυσιολόγος σε συνεργασία με τον ιατρό πρέπει να σεβαστούν τις ιδιαίτερες ανάγκες του ασθενούς. Βασιζόμενοι στο ιατρικό ιστορικό, αλλά και στο καθημερινό τρόπο ζωής του ασθενούς, οι ανωτέρω ειδικότητες πρέπει να συνεργαστούν αρμονικά ώστε να προκύψει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα ολοκληρωμένης θεραπευτικής προσέγγισης.

Είναι απαραίτητο να αντιληφθεί άμεσα ο ασθενής τη σημασία της

διατροφής και της άσκησης ως συμπληρωματικά «φάρμακα» στην προτεινόμενη θεραπεία του ιατρού. Με αυτό τον τρόπο ενδέχεται ο ασθενής σταδιακά να αποδεσμευτεί μερικώς από την κλασσική φαρμακευτική αγωγή, κάτι που ευνοεί την ψυχολογία του.

Επίσης, η μείωση της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερίνης, του άγχους, όσο είναι εφικτό με τον σύγχρονο τρόπο ζωής, καθώς και ο έλεγχος των επιπέδων γλυκόζης του αίματος είναι οι βασικοί στόχοι της συνεργασίας των τριών αυτών ειδικοτήτων: ιατρού – διαιτολόγου – εργοφυσιολόγου. Η συνεργασία αυτή δεν απευθύνεται μόνο στους διαβητικούς τύπου 2, αλλά και σε άτομα υπέρβαρα, παχύσαρκα ή σε προδιαβητικό στάδιο με σκοπό την πρόληψη και την καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση και την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή από τον ιατρό αποτελούν παράγοντες ζωτικής σημασίας. Αρωγοί και βασικοί συνεργάτες του ιατρού είναι ο διαιτολόγος και ο εργοφυσιολόγος, προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα που δεν είναι άλλο παρά η εκπαίδευση του ασθενούς σε ένα νέο τρόπο ζωής. Ο ασθενής όμως είναι ο κύριος πρωταγωνιστής μέσα στην ομάδα συνεργασίας και μόνο με τη δική του πρωτοβουλία και θέληση μπορούν τα αποτελέσματα να είναι θετικά. Είναι εκείνος που θα αποφασίσει πρώτος να αντιμετωπίσει την ασθένεια πριν εκείνη δράσει επιθετικά εναντίον του.

**Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες τον Ειδικό Παθολόγο κ.Ι.Σφυρή. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: <http://www.regeniatric.gr/>**

[πηγή](#)