



Άτομα με μεγαλύτερες πιθανότητες ανάπτυξης Σακχαρώδη Διαβήτη

- Όσοι έχουν συγγενή πρώτου βαθμού διαβητικό. Αυτό δεν σημαίνει πως τα άτομα που έχουν κληρονομική προδιάθεση θα εμφανίσουν οπωσδήποτε διαβήτη. Η πιθανότητα να εμφανίσουν διαβήτη τα παιδιά μη διαβητικών γονέων είναι κάτω του 5%. Αντίθετα τα παιδιά των ατόμων με διαβήτη τύπου 2, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα ανάπτυξης διαβήτη, κυρίως κατά την ενήλικη ζωή τους.
- Όσοι κάνουν καθιστική ζωή, όσοι δεν ασκούνται και εκείνοι που ακολουθούν τον σύγχρονο αγχώδη τρόπο ζωής.
- Άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών
- Οι υπέρβαροι με Δείκτη Μάζας Σώματος (Body Masse Index) (**BMI \geq 25**). Είναι πολύ απλό να υπολογίσει κανείς το B.M.I. του, αρκεί να διαιρέσει το σωματικό του βάρος (σε κιλά) δια το τετράγωνο του ύψους του (σε μέτρα). Π.χ. άτομο 80 κιλών με ύψος 1,90 μέτρα, έχει $BMI=80/(1,9)^2=22,1$ δηλαδή < 25 , άρα φυσιολογικό.
- Σε όσους είχε διαπιστωθεί προ-διαβήτης (προδιάθεση ή προ-στάδιο διαβήτη) τα προηγούμενα χρόνια, εμφανίζοντας επηρεασμένη γλυκόζη νηστείας ή επηρεασμένη ανοχή στη γλυκόζη.
- Οι γυναίκες που παρουσίασαν διαβήτη της κύησης ή γέννησαν παιδί με βάρος άνω των 4 κιλών.
- Οι γυναίκες που έχουν σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.
- Οι υπέρτασικοί (Αρτηριακή πίεση $> 140/90$ mmHg)
- Όσοι έχουν χαμηλή την HDL χοληστερόλη (≤ 35 mg/dl) είτε αρκετά αυξημένα τριγλυκερίδια (≥ 250 mg/dl).
- Οι άνθρωποι που έχουν ιστορικό αγγειακής νόσου (π.χ.στηθάγχη, έμφραγμα μυοκαρδίου, στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, ανεύρυσμα αορτής κ.λ.π.)
- Όσοι ανήκουν σε ορισμένες εθνικότητες (π.χ. Αφρο-Αμερικάνοι, Λατίνοι, Γηγενείς Αμερικάνοι, Ασιατο-Αμερικάνοι, Νησιά Ειρηνικού).

* Σημειώνουμε ότι οι παραπάνω κατηγορίες ανθρώπων έχουν απλώς αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη και για τον λόγο αυτό θα πρέπει να επιδεικνύουν ιδιαίτερη προσοχή. Η εφαρμογή των συμβουλών και των υποδείξεων του ιατρού, θεωρείται υψίστης σημασίας στην αλλαγή του τρόπου ζωής, αλλά και στην διενέργεια του απαιτούμενου προληπτικού εργαστηριακού ελέγχου, όποτε αυτός κρίνεται κατά περίπτωση αναγκαίος.