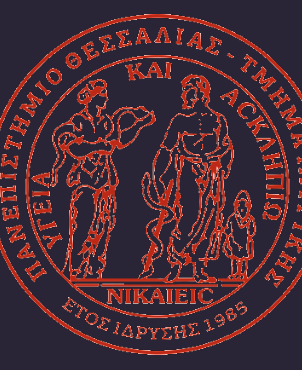




Βελτίωση γλυκαιμικού ελέγχου σε ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 με τη χρήση εφαρμογής κινητού τηλεφώνου



Στέφανος Ταμουρίδης ⁽¹⁾, Μαρία Αποστολοπούλου ⁽¹⁾, Δήμητρα Παππά ⁽¹⁾, Ελευθερία Μπάρμπα ⁽¹⁾, Αστέριος Δούκας ⁽²⁾, Οδυσσέας Ανδρούτσος ⁽²⁾, Κωνσταντίνα Κωστοπούλου ⁽³⁾, Σοφοκλής Κυριαζάκος ⁽³⁾, Αλεξάνδρα Μπαργιώτα ⁽¹⁾

1 - Πανεπιστημιακή Κλινική Ενδοκρινολογίας και Μεταβολικών Νόσων Π.Γ.Ν.Λάρισας, Π.Θ.
2 - Εργαστήριο Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας, Τμήμα Διαιτολογίας - Διατροφολογίας Π.Θ.
3 - Innovation Sprint Srl, Brussels, Belgium

Οι παρεμβάσεις αλλαγής τρόπου ζωής αποτελούν ακρογωνιαίο λίθο της αντιμετώπισης ασθενών με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2) όπου εφαρμογές τηλεϊατρικής μπορεί να βοηθήσουν.

Σκοπός – Μελετήθηκε η αποτελεσματικότητα παρέμβασης αλλαγής τρόπου ζωής ασθενών με ΣΔτ2 μέσω εφαρμογής κινητού τηλεφώνου (Healthentia).

Υλικό – Ασθενείς με διαγνωσμένο ΣΔτ2 υπό παρακολούθηση στα εξωτερικά ιατρεία της κλινικής.

Μέθοδοι – Χορηγήθηκαν συσκευή smartwatch και εφαρμογή κινητού τηλεφώνου που παρέχει εξατομικευμένο εκπαιδευτικό υλικό, συμβουλές μέσω εικονικού βοηθού και πλατφόρμα τηλεδιασκέψεων με διαιτολόγο. Η αξιολόγηση έγινε σε 3 χρονικά σημεία: **A** (3 μήνες πριν την παρέμβαση), **B** - baseline (κατά τη στιγμή ένταξης στη μελέτη) και **Γ** (3 μήνες μετά). Μελετήθηκε σωματικό βάρος και γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c) στα σημεία **A, B, Γ** καθώς και μέσος όρος ημερήσιων βημάτων (μέσω smartwatch), διατροφικές συνήθειες, ποιότητα ζωής και φορτίο σχετιζόμενο με τη νόσο (μέσω ερωτηματολογίων) στα σημεία **B** και **Γ**.

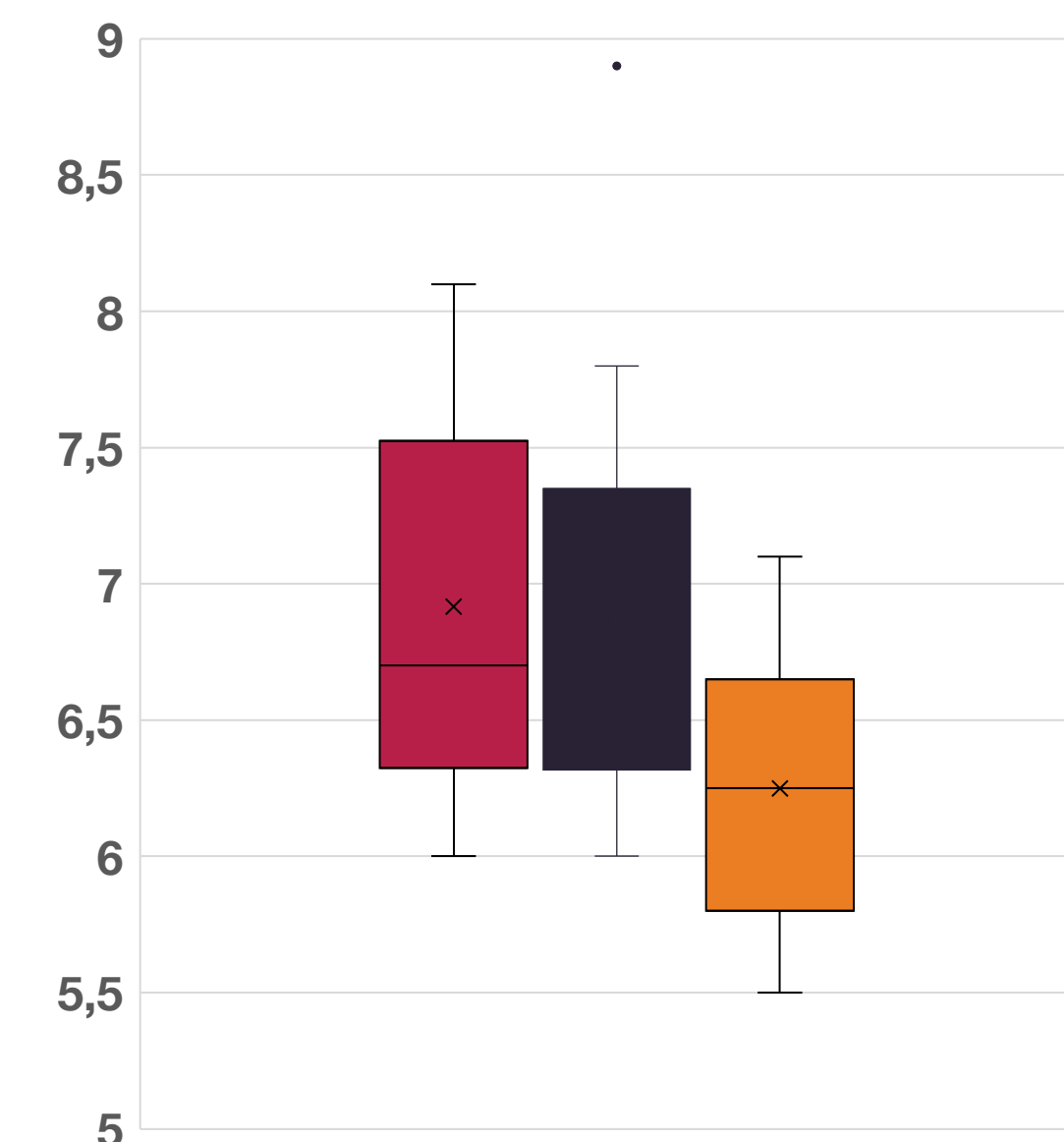
Αποτελέσματα – Οι ασθενείς (N=12, ηλικία: $62,58 \pm 7,28$ έτη, διάρκεια ΣΔτ2: $11,5 \pm 7,41$ έτη) από την έναρξη (**B**) μέχρι το πέρας της παρέμβασης (**Γ**) εμφάνισαν στατιστικά σημαντική μείωση της HbA1c και του σωματικού βάρους ($6,86 \pm 0,83\%$ σε $6,24 \pm 0,49\%$, **p=0.027** και $90,0 \pm 14,9$ kg σε $86,1 \pm 14,9$ kg, **p=0.002**, αντίστοιχα). Συγκρίνοντας τις μεταβολές πριν την παρέμβαση (**A-B**) και μετά (**B-Γ**) η HbA1c εμφανίζει μεγαλύτερη τάση για μείωση μετά την παρέμβαση ($-0,05 \pm 0,66\%$ έναντι $-0,61 \pm 0,84\%$, $p=0,163$) ενώ το βάρος στατιστικά σημαντική ελλάτωση με την παρέμβαση ($0,29 \pm 1,73$ kg, $-3,97 \pm 3,58$ kg, **p=0.002**). Ο μέσος όρος ημερήσιων βημάτων αυξήθηκε κατά το τρίμηνο της μελέτης (από 7726 ± 2739 σε 8663 ± 2310 βήματα) ($p=0,265$), μεταβολή που θεωρήθηκε κλινικά σημαντική.

Συμπέρασμα – Τα πρώτα δεδομένα είναι ενδεικτικά ευνοϊκών μεταβολών στην τιμή της HbA1c, του σωματικού βάρους καθώς και στο μέσο όρο των ημερήσιων βημάτων με τη χρήση εφαρμογής τροποποίησης τρόπου ζωής, παρατηρήσεις που χρήζουν περεταίρω διερεύνησης.

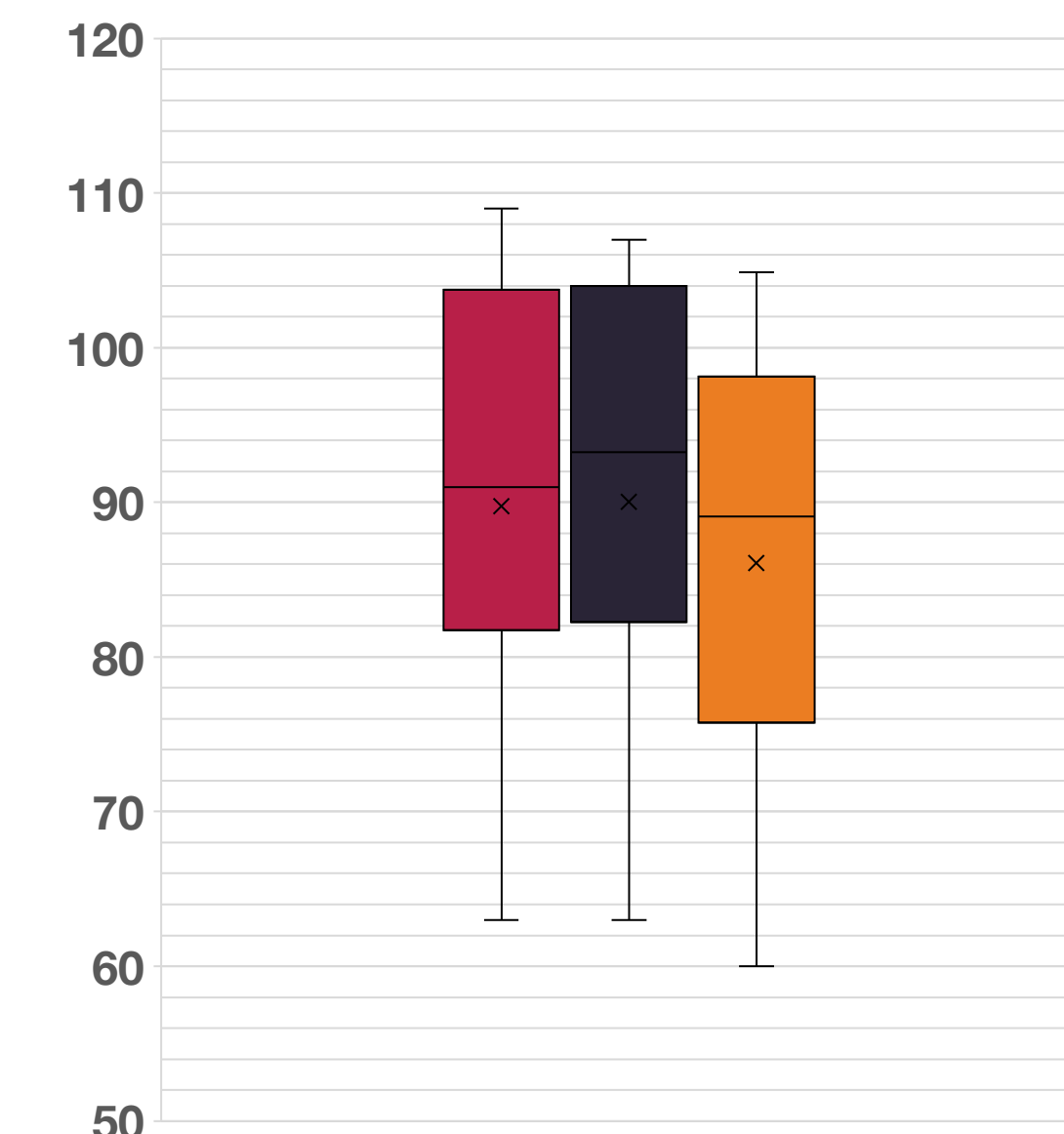
Χαρακτηριστικά ασθενών κατά την ένταξη στη μελέτη (Χρονική στιγμή B)	
Φύλο	Άρρεν 3 (25%) Θήλυ 9 (75%)
Ηλικία	$62,58 \pm 7,28$ έτη
Διάρκεια ΣΔ	$11,5 \pm 7,41$ έτη
HbA1c	$6,86 \pm 0,83$ %
Σωματικό Βάρος	$90,04 \pm 14,87$ kg



HbA1c στα χρονικά σημεία A, B, Γ



Σωματικό Βάρος σε kg στα χρονικά σημεία A, B, Γ



Μέσος όρος ημερήσιων βημάτων στα χρονικά σημεία B και Γ

