Κατηγορία: Ενδοκρινολογία/Μεταβολικές νόσοι
Δημοσιεύθηκε : Παρασκευή, 04 Νοεμβρίου 2022 22:25
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 309



«Εγώ γιατρέ μου είχα φθάσει στο σημείο να τρώω μια τούρτα την ημέρα και να πίνω 4-5 κανάτες νερό. Και αυτό το θεωρούσα φυσιολογικό».

Αυτά μου είπε κάποτε, κατά την πρώτη επίσκεψή της σε μένα, μια ασθενής (και μετέπειτα φίλη) με σακχαρώδη διαβήτη. Μερικές εβδομάδες αργότερα

υπεβλήθη σε ακρωτηριασμό του ενός ποδιού. Το «σάκχαρο», ανεξέλεγκτο επί χρόνια, είχε προκαλέσει ανεπανόρθωτη βλάβη στα αγγεία των κάτω άκρων της.

Η φίλη δεν ήταν η μόνη.
Υπάρχουν περίπου 1 εκατομμύριο διαβητικοί αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα και περίπου οι μισοί εξ αυτών δεν το γνωρίζουν!

Με την ευκαιρία λοιπόν της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη (14ης Νοεμβρίου), να σας πω ορισμένα πράγματα που ενδεχομένως δεν θα διαβάσετε αλλού.

«Σακχαρώδης διαβήτης».
Γιατί «σακχαρώδης» και γιατί «διαβήτης»;

«Σακχαρώδης» επειδή το βασικό πρόβλημα είναι η αύξηση του «σακχάρου» στο αίμα. Τα σάκχαρα είναι πολλά, στην καθομιλουμένη όμως και όσον αφορά στην υγεία μας, με τον όρο «σάκχαρο» εννοούμε τη γλυκόζη.
Αυτό είναι ένα βασικό πρόβλημα στη νόσο: η αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, η «υπεργλυκαιμία».

Η γλυκόζη είναι καύσιμο. Η καύση της αποδίδει ενέργεια. Συνεπώς, γλυκόζη = ενέργεια.

Η γλυκόζη είναι απαραίτητη σε όλα τα κύτταρα του ανθρώπινου σώματος. Είναι χαρακτηριστικό το ότι το κυβερνητικό μας όργανο, ο εγκέφαλος, χρειάζεται περίπου 150 γραμμάρια γλυκόζης το 24ωρο, και μάλιστα σε συνεχή παροχή: περίπου 6 γραμμάρια την ώρα. (Μην αρχίσετε τώρα να τρέχετε στην κουζίνα να φάτε ζάχαρη, η γλυκόζη είναι αποθηκευμένη στον οργανισμό μας και υπό κανονικές συνθήκες διαθέσιμη ανά πάσα στιγμή. Αλλιώς, μετά από μια νύχτα ύπνου, δεν θα μας έβρισκε η αυγούλα).
Και αν ο εγκέφαλος έχει και μια επιλογή να τραφεί με άλλες ουσίες σε περιόδους πείνας, άλλοι ιστοί δεν έχουν. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια ας πούμε, τρώνε μόνο γλυκόζη.

Ελπίζω να σας έπεισα ότι η γλυκόζη είναι υπερπολύτιμη.
Αν όχι, να σας πω μόνο ότι κάποιοι παλαιότεροι γιατροί με ποιητική διάθεση την αποκάλεσαν «γλυκό καύσιμο της ζωής» («sweet fuel of life»).

Γιατί «διαβήτης»; Τι σημαίνει τέλος πάντων αυτό;

Ένα διδακτικό περιστατικό για να θυμάστε την έννοια του όρου.

Στα τέλη της δεκαετίας του 1990, ένας σεβάσμιος γιατρός-δάσκαλος,

Κατηγορία: Ενδοκρινολογία/Μεταβολικές νόσοι
Δημοσιεύθηκε : Παρασκευή, 04 Νοεμβρίου 2022 22:25
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 309

καθηγητής παθολογίας με εξειδίκευση στον σακχαρώδη διαβήτη, ευρισκόμενος στα πρόθυρα εγκεφαλικού, ωρυόταν από του βήματος του σεμιναρίου που είχα την τύχη να παρακολουθώ, διηγούμενος το εξής ευτράπελο:

Η Ελληνική Διαβητολογική Εταιρία (από τις κορυφαίες Ιατρικές Εταιρίες παγκοσμίως), εν όψει του επερχόμενου συνεδρίου της, είχε αναθέσει τον σχεδιασμό της αφίσας και του εξωφύλλου του τόμου πρακτικών, σε ταλαντούχο γραφίστα. Ο άνθρωπος, μη γνωρίζοντας λεπτομέρειες, φιλοτέχνησε μια λαμπρή εικόνα, σε περίοπτη θέση της οποίας είχε τοποθετήσει έναν «διαβήτη» (το γεωμετρικό όργανο)! Και ναι μεν το όργανο της γεωμετρίας ονομάστηκε έτσι επειδή μπορεί να τεντώνει τα σκέλη του (από το ρήμα «διαβαίνω» του οποίου η αρχική σημασία ήταν «περπατώ ή στέκομαι με τεντωμένα σκέλη, έχω μεγάλο διασκελισμό»), αυτό όμως δεν έχει καμία σχέση με την παθολογία!
Οι πρόγονοί μας, έχοντας παρατηρήσει ότι η νόσος συνοδεύεται από πολύ μεγάλη ροή ούρων, της έδωσαν το όνομα που χρησιμοποιούσαν για το σιφώνι! «Διαβήτη» (επίσης από το ρήμα διαβαίνω) ονόμαζαν οποιονδήποτε σωλήνα παροχέτευε υγρά!

Οι παθοφυσιολογικές συνιστώσες του σακχαρώδη διαβήτη είναι τεράστιας σημασίας και εκεί οφείλονται τα κύρια συμπτώματά του.
Η γλυκόζη έχει την ιδιότητα να διαλύεται στο νερό, όπως όλα τα σάκχαρα (σε αντίθεση με τα λίπη, που παρόλο που είναι επίσης καύσιμα για την παραγωγή ενέργειας, είναι αδιάλυτα στο νερό). Αυτό είναι φυσικοχημικό χαρακτηριστικό γνωστό από την κουζίνα μας (η ζάχαρη διαλύεται στο νερό, το λάδι όχι).

Κυκλοφορεί λοιπόν η γλυκόζη στο αίμα, ελεύθερη (και ωραία). Όταν όμως τα νεφρά φιλτράρουν το αίμα για να απομακρύνουν διάφορες ουσίες διαλυμένες σε νερό, αναπόφευκτα ένα μέρος της γλυκόζης πάει να φύγει στα ούρα. Τα νεφρά βέβαια, υπό φυσιολογικές συνθήκες, έχουν στη διάθεσή τους ένα σύστημα διάσωσης της γλυκόζης. Φυσικά! Μετά από εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια εξέλιξης, ο ανθρώπινος οργανισμός δεν θα άφηνε ένα πολύτιμο ενεργειακά μόριο να απομακρυνθεί από το σώμα (εδώ κάθεται και αποθηκεύει λίπος, και όταν το παρακάνει αποκτούμε «σωσίβιο»).

Δυστυχώς, όταν η υπεργλυκαιμία ξεπεράσει κάποιο όριο (τα 170-180mg/dl, με ανώτερη φυσιολογική τιμή σακχάρου τα 100mg/dl), το νεφρικό σύστημα «επαναρρόφησης» της γλυκόζης δεν μπορεί πια να την κρατήσει στον οργανισμό (στο κάτω-κάτω τα νεφρά έχουν κι άλλες δουλειές), οπότε η γλυκόζη διαβαίνει τον Ρουβίκωνα. Αποβάλλεται δια των ούρων, ανεπιστρεπτί. Για λόγους που δεν μπορώ να αναλύσω εδώ, στο φευγιό της η γλυκόζη

συμπαρασύρει νερό. Όσο περισσότερη γλυκόζη χάνεται, τόσο περισσότερο νερό την ακολουθεί.

Έχει λοιπόν ο πάσχων πολυουρία (ΠΡΟΣΟΧΗ! Δεν είναι το ίδιο με τη συχνουρία! Κάποιος με συχνουρία μπορεί να ουρεί συχνά, αλλά μόνο λίγες σταγόνες ούρα κάθε φορά! Η πολυουρία είναι η αποβολή μεγάλων ποσοτήτων ούρων, ανεξάρτητα από τη συχνότητα της ούρησης!). Εφόσον χάνει νερό με τα ούρα, αφυδατώνεται και διψάει συνεχώς και πολύ (πολυδιψία). Χάνει και πίνει, πίνει και χάνει. Φαύλος κύκλος.
Χάνεται η γλυκόζη, χάνεται η ενέργεια που περικλείει. Το άτομο πεινάει και τρώει συνεχώς και πολύ (πολυφαγία). Χάνει και τρώει, τρώει και χάνει. Κι άλλος φαύλος κύκλος.
Επίσης, εφόσον χάνει ενέργεια, χάνει και βάρος (υπό όρους και προϋποθέσεις) και αισθάνεται κόπωση.
Αν προσθέσετε τα προβλήματα στην όραση, έχετε το κύριο πάνελ των βασικών συμπτωμάτων του σακχαρώδη διαβήτη (τα βλέπετε στην εικόνα, σε δική μου απόδοση της εικόνας του ΠΟΥ).

Γιατί όλα αυτά; Το κλειδί είναι η ινσουλίνη.

Αν και βασικό χαρακτηριστικό του διαβήτη είναι η υπεργλυκαιμία, το υποκείμενο και βασικότερο πρόβλημα είναι η έλλειψη ινσουλίνης: άλλοτε πλήρης και απόλυτη, άλλοτε μερική ή σχετική. Η ινσουλίνη είναι η ορμόνη που εκκρίνεται από το πάγκρεας και υποχρεώνει τη γλυκόζη να μπει μέσα στα κύτταρα και να μην περιφέρεται ασκόπως στο αίμα. (Το όνομα της ινσουλίνης προέρχεται από το λατινικό insula που σημαίνει νησί. Τα β-κύτταρα του παγκρέατος που την παράγουν βρίσκονται μαζεμένα σε «νησάκια», διάσπαρτα εντός του αδένα. Ένας ελληνοπρεπής όρος για την ινσουλίνη θα ήταν «νησιδίνη»).

Η αχρησιμοποίητη λοιπόν γλυκόζη που συσσωρεύεται στο αίμα όταν λείπει ή «λείπει» η ινσουλίνη, υπακούει στο ρητό: «ουκ εν τω πολλώ το ευ». Προκαλεί βλάβη των αγγείων και συνακόλουθη βλάβη των οργάνων που παίρνουν αίμα από αυτά:

Α) *διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια* που μπορεί να οδηγήσει σε τύφλωση (επιπλέον ο διαβήτης προκαλεί και καταρράκτη)
Β) *διαβητική νεφροπάθεια* που μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική ανεπάρκεια
Γ) *περιφερική αγγειοπάθεια και νευροπάθεια* που μπορούν να οδηγήσουν σε έλκη ή/και λοιμώξεις των κάτω άκρων (διαβητικό πόδι) και σε ακρωτηριασμό
Δ) *καρδιαγγειακά επεισόδια* όπως οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια και ισχαιμικά αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια. Ο διαβήτης είναι

Κατηγορία: Ενδοκρινολογία/Μεταβολικές νόσοι
Δημοσιεύθηκε : Παρασκευή, 04 Νοεμβρίου 2022 22:25
Συντάκτης: Παναγιώτης Χούπας
Εμφανίσεις: 309

ένας από τους κλασικούς «μεγάλους τέσσερις» («big four») παράγοντες κινδύνου της αθηροσκλήρυνσης και δεν είναι καθόλου τυχαίο το ότι το 75% των διαβητικών χάνει τη ζωή του από νόσους του καρδιαγγειακού συστήματος.

Αν τα παραπάνω σας «άρεσαν» για την ενημερωτική τους αξία, τα παρακάτω δεν θα σας αρέσουν καθόλου. Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι πλέον μάστιγα της ανθρωπότητας.

Σύμφωνα με τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη, για το 2021, παγκοσμίως:
1) Οι ενήλικες που έπασχαν από σακχαρώδη διαβήτη ήταν περίπου 537 εκατομμύρια (1 στους 10). Για το 2030 προβλέπονται περίπου 643 εκατ. πάσχοντες και για το 2045 περίπου 783 εκατ.
2) Οι 3 στους 4 ενήλικες πάσχοντες ζούσαν σε χώρες μέτριου και χαμηλού εισοδήματος (ο διαβήτης δεν είναι πλέον νόσος του πλούτου)
3) Υπήρξαν 6,7 εκατ. θάνατοι από διαβήτη (1 θάνατος ανά 5 δευτερόλεπτα)
4) Οι δαπάνες υγείας που αφορούσαν τον διαβήτη προσέγγισαν το 1 τρισεκατομμύριο δολάρια ΗΠΑ

Είναι λοιπόν φανερό ότι πρόκειται για μείζον θέμα δημόσιας υγείας.

Για να περιοριστεί όσο είναι δυνατόν το πρόβλημα, εκτός από την πρωτογενή πρόληψη είναι απολύτως αναγκαίο να γίνεται και πρώιμη αναγνώριση των συμπτωμάτων του διαβήτη και άμεση αντιμετώπιση, ΠΡΙΝ την εγκατάσταση χρόνιων μη αναστρέψιμων επιπλοκών.

Παρόλο που το σάκχαρο στο αίμα μετριέται πολύ εύκολα και με ακρίβεια, δεν είναι όλοι οι άνθρωποι υποψήφιοι για «τσεκ-απ», ούτε όλοι διατεθειμένοι να κάνουν τσεκ-απ, ούτε έχουν όλοι πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας τύπου τσεκ-απ.

Γι’ αυτό καλό είναι να γνωρίζουμε τα συμπτώματα και τι κρύβεται πίσω από αυτά.

Υγιαίνετε!

Πρώτη δημοσίευση 04/11/2022

- https://www.facebook.com/panagiotis.houpas/posts/pfbid02dSzZZFVjGVaW5hpDWaEeTjAhxY7mdetbHkZitDxTXcY5bsG8hLTLXd7oCN6B3dSEl