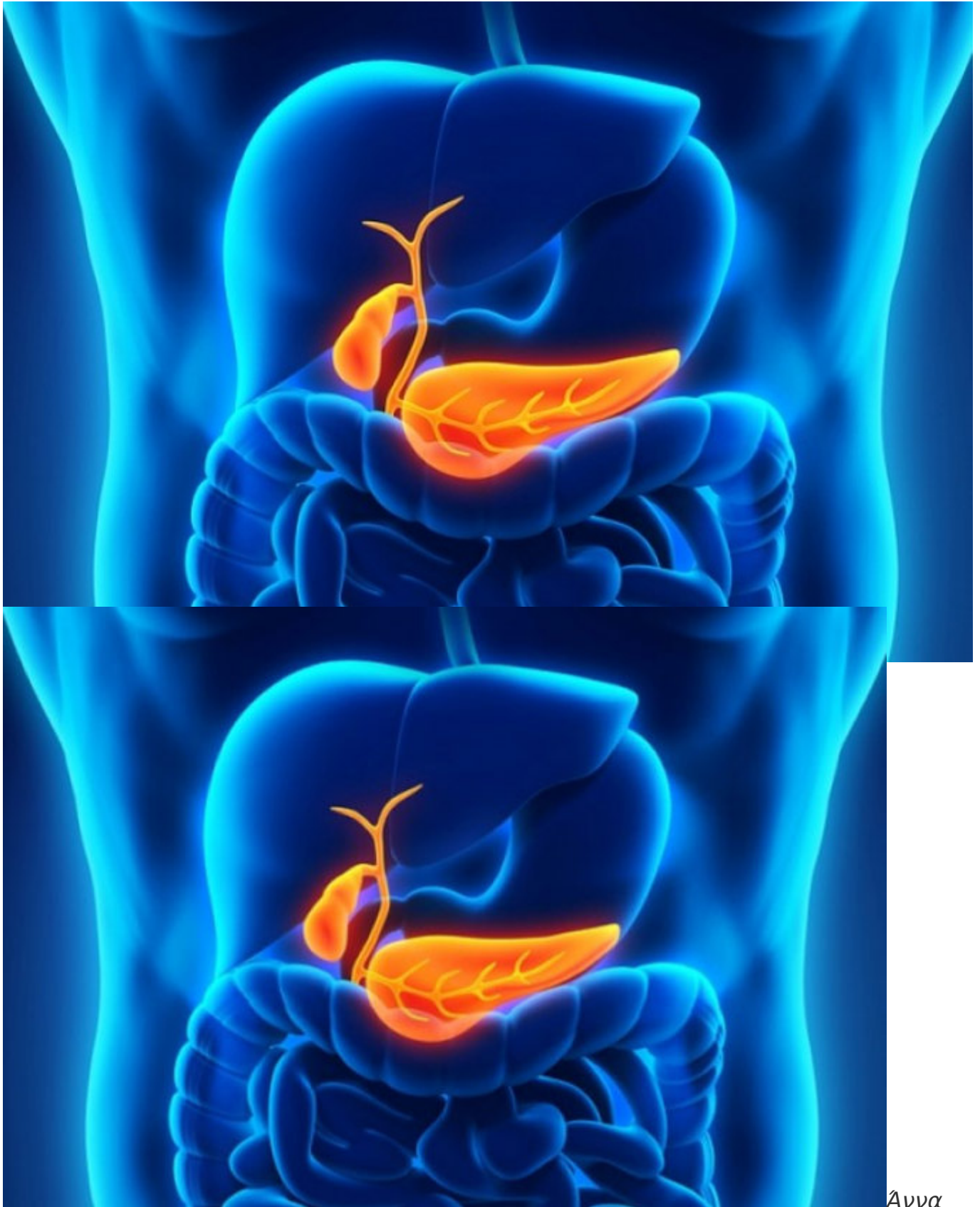


16 Οκτωβρίου 2016

# Πάγκρεας, ο κρυφός ευεργέτης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Άννα

## Δάλλα

Άραγε πόσα ξέρουμε για τον αφανή αδένα που επιτελεί πολύτιμο έργο για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας;

Είναι ένας αδένας που δεν μπορούμε να δούμε και που, αν είμαστε τυχεροί και κυρίως προσεκτικοί, δεν θα μας απασχολήσει ποτέ. Βρίσκεται στην κοιλιά, κοντά στο στομάχι και τον δωδεκαδάκτυλο, αλλά εντοπίζεται αρκετά βαθιά, γι' αυτό και είναι δύσκολο να ψηλαφηθεί ή να γίνουν εύκολα αντιληπτά συμπτώματα που προέρχονται από αυτόν. Παρ' όλα αυτά, όμως, αθόρυβα και αγόγγυστα, συνεχίζει να μας προσφέρει την πολύτιμη βοήθειά του στην υπηρεσία της εύρυθμης λειτουργίας του οργανισμού μας. Ο λόγος για το πάγκρεας, το οποίο παίζει βασικό ρόλο στη διαδικασία της πέψης και είναι υπεύθυνο για την έκκριση ορμονών στο αίμα, με κυριότερη την ινσουλίνη, που ρυθμίζει το σάκχαρο.

### Ο διπλός του ρόλος

Το πεπτικό μας σύστημα δουλεύει σκληρά για να διαχειριστεί όλη την τροφή που δέχεται, για να μετατρέψει το φαγητό σε ενέργεια και να στείλει τα θρεπτικά στοιχεία στα όργανα του σώματος, όπου είναι απαραίτητα. Αν και συνηθίζουμε να δίνουμε τα... εύσημα στο έντερό μας για αυτήν τη διαδικασία, υπάρχει ένα όργανο που, ενώ το δικαιούται, δεν απολαμβάνει την ανάλογη δόξα. Πρόκειται για το πάγκρεας, που παίζει μεγάλο ρόλο στην πέψη, ρυθμίζοντας το πώς απορροφώνται τα θρεπτικά συστατικά που λαμβάνουμε από την τροφή.

Οι «χυμοί» του παγκρέατος περιέχουν ένζυμα, τα οποία ξεκινούν τη διαδικασία της διάσπασης της τροφής στο έντερο και διοχετεύουν βιταμίνες, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη όπου είναι απαραίτητα. Παράλληλα, το πάγκρεας εκκρίνει ένα αλκαλικό υγρό που εξουδετερώνει το όξινο περιεχόμενο του στομάχου. Ταυτόχρονα, όμως, ανήκει και στο ενδοκρινικό σύστημα, καθώς παράγει ορμόνες (τη γλυκαγόνη, την ινσουλίνη και τη σωματοστατίνη) που ρυθμίζουν το σάκχαρο στον οργανισμό μας.

### Πώς θα το διατηρήσουμε υγιές

\* Ο μεγαλύτερος εχθρός του παγκρέατος είναι το αλκοόλ, που μπορεί να το επιβαρύνει (προκαλώντας ακόμα και παγκρεατίτιδα) όταν το υπερκαταναλώνουμε. Είναι σκόπιμο να προσπαθούμε να πίνουμε όσο λιγότερο αλκοόλ γίνεται και να μην ξεπερνάμε το ένα ποτήρι την ημέρα.

\* Γενικά, θα πρέπει να έχουμε στον νου μας ότι το πάγκρεας έχει ανάγκη από ενυδάτωση. Συνιστάται, λοιπόν, να πίνουμε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό την ημέρα, καθώς και άλλα υγρά που θα μας κρατάνε ενυδατωμένους, όπως φυσικούς χυμούς, τσάι, αφεψήματα κ.ά.

\* Οι γιατροί συστήνουν επίσης -για να διατηρείται υγιές το πάγκρεας- να

αποφεύγουμε τα πολλά λιπαρά, τη σοκολάτα, τα αλλαντικά, την κρέμα γάλακτος, τα πολλά αυγά,

τα πλούσια γλυκά, το βούτυρο κ.λπ.

\* Καλό είναι να προτιμάμε λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα), κόκκινο κρέας χωρίς ορατό λίπος και γαλακτοκομικά που είναι χαμηλά σε λιπαρά (γιαούρτι με 0% ή 2% λιπαρά, γάλα «ελαφρύ», τυριά τύπου κότατζ κ.λπ.).

\*Σημαντικό είναι επίσης να αποφεύγουμε τα μεγάλα, βαριά και λιπαρά γεύματα και να προτιμάμε να τρώμε μικρά και συχνά γεύματα, ώστε να μην υπάρχει υπερπαραγωγή ενζύμων και να αποφεύγουμε έτσι το ενδεχόμενο της επιβάρυνσης και εντέλει της φλεγμονής του παγκρέατος.

Τι το επιβαρύνει

Επιβαρυντικοί παράγοντες για την υγεία του παγκρέατός μας μπορεί να είναι οι πέτρες στη χολή, οι τραυματισμοί στην κοιλιά, οι μεγάλες χειρουργικές επεμβάσεις, η κληρονομικότητα και τα υψηλά επίπεδα ασβεστίου και τριγλυκεριδίων στο αίμα.

Από τι κινδυνεύει

Διαβήτης

Το πιο συχνό πρόβλημα που μπορεί να παρουσιάσει το πάγκρεάς μας είναι να αρχίσουν να υπολειτουργούν ή και να σταματήσουν τελείως να λειτουργούν τα β-κύτταρά του, που είναι υπεύθυνα για την παραγωγή της ινσουλίνης, με αποτέλεσμα να εμφανιστεί διαβήτης. Ο διαβήτης μπορεί να είναι τύπου 1, όταν τα β-κύτταρα σταματούν να λειτουργούν για άγνωστους λόγους και το άτομο χρειάζεται ινσουλίνη, ή τύπου 2, όταν υπολειτουργούν και ταυτόχρονα ο οργανισμός δυσκολεύεται να διαχειριστεί την ινσουλίνη που παράγεται, λόγω της παχυσαρκίας, της ηλικίας, της κληρονομικότητας, της έλλειψης άσκησης και γενικά εξαιτίας μεταβολικών προβλημάτων.

Παγκρεατίτιδα

Ένα άλλο πρόβλημα είναι η παγκρεατίτιδα, για την εμφάνιση της οποίας στην Ελλάδα δεν έχουμε συγκεκριμένα νούμερα (π.χ. στο Ηνωμένο Βασίλειο καταγράφονται 10.000 νέα περιστατικά τον χρόνο). Συνήθως οφείλεται στην υπερκατανάλωση αλκοόλ ή στη χολολιθίαση (που δεν έχει αντιμετωπιστεί εγκαίρως). Σπανιότερα σχετίζεται με τη νόσο του Crohn και την ελκώδη κολίτιδα, που είναι φλεγμονώδεις παθήσεις του πεπτικού συστήματος. Τα συμπτώματα συμπεριλαμβάνουν πόνους ψηλά στην κοιλιά, εμετούς, απώλεια βάρους κ.ά. Χρήζει νοσηλείας και γενικά θεραπεύεται ακολουθώντας αυστηρές διατροφικές οδηγίες (όπως αυτές που αναφέρθηκαν παραπάνω) και ειδική φαρμακευτική αγωγή.

Κακοήθεια

Ένα άλλο, σπανιότερο ενδεχόμενο είναι ο καρκίνος του παγκρέατος, που στις

μισές περιπτώσεις συμβαίνει σε ανθρώπους μεγαλύτερους των 75 ετών. Επιβαρυντικοί παράγοντες είναι η κληρονομικότητα, το κάπνισμα (σχετίζεται με το 29% των περιπτώσεων) και η παχυσαρκία (συνυπάρχει στο 12% των περιπτώσεων). Τα συμπτώματα συμπεριλαμβάνουν ξαφνική απώλεια βάρους, πόνους στο στομάχι ή και στη μέση, κίτρινο δέρμα κ.ά. Οι επιστήμονες ελπίζουν ότι θα μπορέσουν σύντομα να δημιουργήσουν ένα τεστ που θα μπορεί να ανιχνεύει τον καρκίνο του παγκρέατος σε αρχικό στάδιο, ώστε να μπορέσουν να βοηθηθούν αρκετοί ασθενείς.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΣΤΕΦΑΝΟ ΠΑΝΤΕΛΑΡΟ, γαστρεντερολόγο, διευθυντή της Γαστρεντερολογικής Κλινικής στο «Ιατρικό Κέντρο» Ψυχικού.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)