

Διαβήτης: Τι προκαλεί το «ζάχαρο» - Τα βήματα για τη ρύθμισή του

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι αυτό που ονομάζουμε «ζάχαρο». Όταν λέμε ότι κάποιος «έχει ζάχαρο» σημαίνει ότι η γλυκόζη στο αίμα, δηλαδή ο γλυκαιμικός του δείκτης είναι υψηλή.



Γιατί συμβαίνει αυτό;

Ένα μικρό όργανο στην κοιλιά που λέγεται πάγκρεας παράγει ινσουλίνη. Αυτή είναι ορμόνη απαραίτητη για να χρησιμοποιηθεί η γλυκόζη από τα κύτταρα του οργανισμού. «Στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 το πάγκρεας δεν παράγει ινσουλίνη. Ευτυχώς ο διαβήτης αυτός είναι σπάνιος. Στον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 -που είναι πάρα πολύ συχνός, το πάγκρεας παράγει ινσουλίνη, αλλά αυτή δεν μπορεί να λειτουργήσει στο κυτταρικό επίπεδο λόγω «ινσουλινοαντίστασης» των κυττάρων, που συνήθως σχετίζεται με αυξημένο κοιλιακό σπλαχνικό λίπος. Στα αρχικά στάδια της εξέλιξης μάλιστα παράγεται περισσότερη ινσουλίνη για να «ξεπεραστεί» το εμπόδιο, αλλά από ένα σημείο και ύστερα το πάγκρεας χάνει τις δυνατότητές του, μειώνεται η παραγωγή ινσουλίνης και αυξάνεται η γλυκόζη στην κυκλοφορία».

Γιατί είναι κακό να είναι υψηλή η γλυκόζη;

Διότι μπορεί να προκληθούν επιπλοκές. Οξεία επιπλοκή είναι το διαβητικό κώμα.

Χρόνιες επιπλοκές μπορούν να εμφανιστούν αν η γλυκόζη παραμένει υψηλή για χρόνια. Αυτό καταστρέφει τα τοιχώματα των αγγείων και ανάλογα με την περιοχή μπορεί να εμφανιστεί ισχαιμία των άκρων, έμφραγμα μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο, οφθαλμική βλάβη ή νεφρική ανεπάρκεια.

Αυτός είναι ο λόγος που ο σακχαρώδης διαβήτης θεωρείται «ύπουλη» νόσος, μια

που στα αρχικά στάδια δεν προκαλεί πόνο ή άλλες ενοχλήσεις και πρέπει να πειστεί ο διαβητικός να κάνει ότι πρέπει προληπτικά, για να μην ασθενήσει σοβαρά αργότερα», επισημαίνει.

Τι πρέπει λοιπόν κάνει κάποιος για να μη συμβούν όλα αυτά τα δυσάρεστα;

Ένα οργανωμένο πρόγραμμα ζωής βοηθάει την καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου:

- Σωματική δραστηριότητα τακτική περίπου τις ίδιες ώρες, και της ίδιας διάρκειας και έντασης αν είναι δυνατόν κάθε μέρα.
- Διατροφή σε τακτά διαστήματα με 3 γεύματα και ενδεχομένως 2 κολατσιά.
- Αποφυγή γλυκών τροφών, αναψυκτικών και χυμών φρούτων κατά το δυνατόν.
- Υποθερμιδική δίαιτα σε περίπτωση παχυσαρκίας.
- Φαρμακευτική αγωγή με από του στόματος δισκία, ή ενέσιμα σκευάσματα, ή ινσουλίνη.

Οπωσδήποτε, χρειάζεται πολύ χρόνος και “διαπαιδαγώγηση” του διαβητικού για πειστεί και να αποδεχτεί ότι ο διαβήτης είναι μια χρόνια νόσος, και ότι ο ίδιος πρέπει να συνεργάζεται στενά με τον θεράποντα ιατρό προκειμένου να επιτευχθεί ο κοινός στόχος που είναι η με κάθε μέσο επίτευξη γλυκαιμικού ελέγχου και διάσωση των αγγείων του οργανισμού από την στένωση.

Πηγή: ygeiamou.gr