

ΧΡΟΝΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ – ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ

Το σάκχαρο (γλυκόζη) του αίματος πρέπει να βρίσκεται μέσα ή κοντά στα φυσιολογικά όρια. Οι αυξημένες τιμές σακχάρου αίματος που διατηρούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να προκαλέσουν αρκετά προβλήματα.

Πώς δημιουργούνται αυτά τα προβλήματα

Το υψηλό σάκχαρο στο αίμα βλάπτει τα μικρά (τριχοειδή) και τα μεγάλα αγγεία, δηλ. τις αρτηρίες του σώματος και έτσι προκαλεί βλάβες στα όργανα που αιματώνονται από τα αγγεία αυτά (νεφροί, μάτια, νεύρα, καρδιά, εγκέφαλος και προβλήματα στα πόδια). Οι βλάβες αυτές μπορεί να υπάρχουν για πολλά χρόνια χωρίς να γίνονται αντιληπτές από το άτομο με διαβήτη, διότι συνήθως δεν προκαλούν πόνο. Η έγκαιρη ανακάλυψή τους με τον τακτικό ετήσιο έλεγχο απομακρύνει τον κίνδυνο πιο σοβαρών καταστάσεων και μερικές φορές οδηγεί στην υποχώρησή τους. Θα αναπτύξουμε σήμερα σε συντομία τα προβλήματα που προκαλούνται από τη βλάβη των νεύρων

Τι συμβαίνει στα νεύρα

Τα νεύρα είναι τα «καλώδια» που μεταφέρουν ερεθίσματα (μηνύματα) από το περιβάλλον και το σώμα μας προς τον εγκέφαλο, όπου γίνεται η επεξεργασία τους. Επίσης, αντίστροφα οι εντολές από τον εγκέφαλο μεταφέρονται με τα νεύρα στα διάφορα όργανα και μέλη του σώματός μας. Και στην περίπτωση αυτή, όταν το σάκχαρο δεν είναι καλά ρυθμισμένο, βλάπτεται η λειτουργία των νεύρων (διαβητική νευροπάθεια) με εκδηλώσεις από τα διάφορα όργανα.

Νεύρα των κάτω άκρων

Το πιο συχνό και πρώιμο πρόβλημα είναι η μείωση του αισθήματος της θερμότητας και του πόνου στα πόδια. Έτσι τα πόδια γίνονται «αναίσθητα» και διάφορες κακώσεις και τραυματισμοί δεν γίνονται αντιληπτοί.

Επιπλέον, σε μερικές περιπτώσεις άτομα με διαβήτη παραπονιούνται για δυσάρεστα ενοχλήματα στα κάτω άκρα, όπως μουδιάσματα, καψίματα, κράμπες και τσιμπήματα. Τα ενοχλήματα αυτά γίνονται πιο έντονα τις νυχτερινές ώρες, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται σοβαρά ο ύπνος.

Άλλα νεύρα του σώματος

Μερικές φορές μπορεί να εμφανιστεί βλάβη νεύρων σε άλλα σημεία του σώματος. Ως παραδείγματα αναφέρονται τα εξής: παράλυση του μισού προσώπου, διπλωπία (να βλέπει κανείς τα πράγματα διπλά), μουδιάσματα και πόνος στα δάκτυλα και στην παλάμη (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα). Αυτά συμβαίνουν πιο συχνά στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη απ' ότι στους υπολοίπους. Οι καταστάσεις αυτές αντιμετωπίζονται και συνήθως υποχωρούν χωρίς να αφήσουν μόνιμη βλάβη.

Νεύρα των σπλάγχων

Όλα τα εσωτερικά όργανα του σώματός μας έχουν νεύρα που ρυθμίζουν τη λειτουργία τους χωρίς εμείς να το αντιλαμβανόμαστε (αυτόνομο νευρικό σύστημα). Τα νεύρα αυτά μπορούν επίσης να επηρεαστούν από τον αρρυθμισμό σακχαρώδη διαβήτη. Το θέμα αυτό θα το αναπτύξουμε αναλυτικά σε επόμενο άρθρο μας.

Προβλήματα στα πόδια

Η αρτηριοσκλήρυνση προσβάλλει επίσης και τα αγγεία των ποδιών με αποτέλεσμα να εμφανίζονται τα παρακάτω συμπτώματα:

- Πόνος στη γάμπα ή στον μηρό που εμφανίζεται στην αρχή μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα (βάδισμα, ποδήλατο κ.τ.λ.), ενώ αργότερα και σε μικρότερη δραστηριότητα και τελικά και σε ηρεμία
- Κρύα πόδια που δεν ιδρώνουν και χάνουν τις τρίχες τους
- Έλκη (πληγές) λόγω κακής αιμάτωσης των ποδιών
- Γάγγραινα

Στις βλάβες που προκαλεί ο σακχαρώδης διαβήτης στα άκρα συμβάλλουν εκτός από την αρτηριοσκλήρυνση οι βλάβες των μικρών αγγείων και των νεύρων (διαβητική νευροπάθεια).

Η ελαττωμένη αντίληψη του πόνου και της αισθητικότητας, όπως προαναφέρθηκε (αναίσθητα πόδια) αλλάζει την ισορροπία του ποδιού στο βάδισμα, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται κάλοι στα σημεία αυξημένης πίεσης. Επίσης οι μικροκακώσεις και οι μικροτραυματισμοί των ποδιών δεν γίνονται αντιληπτοί από τον ασθενή και τελικά σε ορισμένες περιπτώσεις το πόδι παραμορφώνεται.

Στον αρρυθμισμό σακχαρώδη διαβήτη υπάρχει μειωμένη αμυντική ικανότητα του οργανισμού στα μικρόβια, με αποτέλεσμα μεγάλη ευαισθησία στις λοιμώξεις. Ο συνδυασμός των παραπάνω δημιουργεί πληγές στα πόδια που δεν κλείνουν και μολύνονται με αποτέλεσμα σοβαρή φλεγμονή του ποδιού και ενδεχομένως γάγγραινα. Στις περιπτώσεις αυτές χρειάζεται άμεση ιατρική εκτίμηση και μερικές φορές νοσηλεία σε νοσοκομείο. Όσο πιο γρήγορα ενημερωθεί ο γιατρός, τόσο το καλύτερο. Ευτυχώς τα παραπάνω προβλήματα δεν συμβαίνουν όταν το σάκχαρο του αίματος είναι ικανοποιητικά ρυθμισμένο.

Τρόποι αποφυγής των προβλημάτων

Εκτός από την καλή ρύθμιση του σακχάρου, της υπέρτασης, τη διακοπή του καπνίσματος και του αλκοόλ είναι

Απαραίτητο να εφαρμόζονται

1. Ο καθημερινός έλεγχος των ποδιών και των πελμάτων.
2. Το καθημερινό πλύσιμο και καλό στέγνωμα των ποδιών με πετσέτα, ιδίως ανάμεσα στα δάκτυλα.
3. Η επάλειψη με ενυδατική κρέμα όλου του ποδιού, αλλά όχι ανάμεσα στα δάκτυλα.
4. Το κόψιμο των νυχιών να γίνεται παράλληλα με το σχήμα του δαχτύλου με ψαλίδι που έχει στρογγυλεμένα άκρα.
5. Ο έλεγχος του εσωτερικού των παπουτσιών για καρφιά ή άλλα αντικείμενα.
6. Η επιλογή άνετων και μαλακών παπουτσιών

Απαραίτητο να αποφεύγονται

1. Το βαθύ κόψιμο των νυχιών με αιχμηρό ψαλίδι.
2. Το καυτό νερό για το πλύσιμο των ποδιών.
3. Η χρήση θερμοφόρας στα πόδια
4. Το ζέσταμα των ποδιών κοντά σε εστίες θερμότητας.
5. Η χρήση οινόπνευματος και ταλκ για εντριβές στα πόδια.
6. Το περπάτημα με γυμνά πόδια.
7. Η αφαίρεση των κάλων από μη ειδικό και η τοποθέτηση οποιουδήποτε φαρμακευτικού προϊόντος στους κάλους

Μπορεί ο γιατρός να διαγνώσει έγκαιρα τη διαβητική νευροπάθεια?

Με το ιστορικό και τη καλή κλινική εξέταση με τη χρήση απλών διαγνωστικών μέσων (επισκόπηση, ψηλάφηση σφύξεων στα πόδια, σφυράκι, διαπασών, μικροϊνίδια κλπ) ο γιατρός μπορεί να καταλάβει εάν ένα πόδι βρίσκεται σε κίνδυνο για ανάπτυξη έλκους ή άλλων επιπλοκών. Πρόσφατα προστέθηκε στη διαγνωστική φαρέτρα του κλινικού διαβητολόγου φορητή συσκευή (DPNCheck) η οποία μετράει πολύ εύκολα και ανώδυνα την ταχύτητα που μεταφέρονται τα μηνύματα (ερεθίσματα) μέσω ενός νεύρου της κνήμης (του γαστροκνήμιου). Όσο βραδύτερη είναι η ταχύτητα μετάδοσης τόσο λιγότερο καλά λειτουργούν τα νεύρα και τόσο σε μεγαλύτερο κίνδυνο βρίσκονται τα πόδια. Η εξέταση απαιτεί 1-2 λεπτά και μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές για να ελέγξει την εξέλιξη της νευροπάθειας με την πάροδο του χρόνου και την αποτελεσματικότητα των διαφόρων εφαρμοσμένων θεραπειών.

Εκτός από τη καλή ρύθμιση του σακχάρου φαίνεται ότι και ένα λιπαρό οξύ, το α-λιποϊκό οξύ που δίνεται ως συμπλήρωμα διατροφής μπορεί να δράσει ευνοϊκά στη διαβητική νευροπάθεια.



