

## Διαβητική νευροπάθεια: τι είναι και πως προλαμβάνεται

Τι είναι η διαβητική νευροπάθεια

Διαβητική νευροπάθεια ονομάζεται βλάβη που προκαλείται από το διαβήτη στα νεύρα του σώματος. Ο διαβήτης είναι μια από τις πιο κοινές αιτίες νευρικής βλάβης, επίσης γνωστή και ως περιφερική νευροπάθεια. Η διαβητική νευροπάθεια μπορεί να επηρεάσει τα νεύρα που είναι υπεύθυνα για την αίσθηση και την κίνηση. Μπορεί επίσης να επηρεάσει τα νεύρα που ρυθμίζουν τις ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού, όπως τον καρδιακό ρυθμό και την πέψη.

Η νευροπάθεια είναι κοινή επιπλοκή του σακχαρώδη διαβήτη, που επηρεάζει μέχρι και το 50% των ασθενών με τύπου 1 αλλά και τύπου 2. Στο διαβήτη τύπου 1, η περιφερική πολυνευροπάθεια συνήθως γίνεται συμπτωματική μετά από πολλά χρόνια της χρόνιας παρατεταμένης υπεργλυκαιμίας. Αντίθετα, οι ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 μπορεί να παρουσιάσουν περιφερική πολυνευροπάθεια μετά από λίγα μόνο χρόνια ανεπαρκούς γλυκαιμικού ελέγχου και μερικές φορές οι ασθενείς αυτοί έχουν ήδη νευροπάθεια κατά τη στιγμή της διάγνωσης.

Ποια είναι τα συμπτώματα της διαβητικής νευροπάθειας

Η συνηθέστερη συμπτωματολογία της διαβητικής νευροπάθειας είναι:

- Μούδιασμα ή απώλεια της αίσθησης (συνήθως στα πόδια αλλά και στα χέρια)
- Πόνος
- Μυϊκή αδυναμία
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση και ζάλη όταν σηκώνεστε γρήγορα από όταν κάθεστε ή είστε ξαπλωμένοι
- Ταχυκαρδία ή αρρυθμία στο σφυγμό
- Προβλήματα στη σύση, στους άνδρες
- Ναυτία ή έμετος σε χρόνια βάση
- Δυσκολία στην κατάποση
- Χρόνια δυσκοιλιότητα ή χρόνια διάρροια

Ο πόνος της διαβητικής νευροπάθειας μπορεί να κυμαίνεται από μικρή ενόχληση ή μυρμηγκιασμα στα δάχτυλα των ποδιών, έως πολύ έντονος πόνος. Επίσης, ο πόνος μπορεί να είναι οξύς ή ξαφνικός σαν αστραπή, όπως επίσης μπορεί να είναι βύθιος πόνος, ή κάψιμο. Ακραία ευαισθησία στο παραμικρό άγγιγμα, μπορεί επίσης να εμφανιστεί (αλλοδυνία).

Οι παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τη διαβητική νευροπάθεια είναι:

- Κακός γλυκαιμικός έλεγχος (υψηλά σάκχαρα αίματος)
- Προχωρημένη ηλικία
- Υπέρταση
- Η μακρά διάρκεια του διαβήτη
- Η δυσλιπιδαιμία
- Το κάπνισμα
- Η βαριά κατανάλωση αλκοόλ
- Το μεγάλο ύψος του ατόμου
- Ιδιοσυστασία του ατόμου (HLA-DR3 / 4 φαινότυπος)

Πως προλαμβάνεται η διαβητική νευροπάθεια

Τα παρακάτω θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην πρόληψη ή στην επιβράδυνση της επιδείνωσης της διαβητικής νευροπάθειας

- Καλός γλυκαιμικός έλεγχος, ιδανικά κρατώντας το σάκχαρο αίματος σε φυσιολογικές τιμές
- Αρτηριακή πίεση στα ενδεικνυόμενα επίπεδα
- Άσκηση τακτικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού
- Διακοπή καπνίσματος
- Περιορισμός στην ποσότητα λήψης αλκοόλ γιατί το πολύ αλκοόλ μπορεί επίσης να προκαλέσει νευροπάθεια ή να την επιδεινώσει
- Υγιεινή διατροφή που θα βοηθήσει στην αποφυγή υψηλών επιπέδων τριγλυκεριδίων και χοληστερίνης στο αίμα
- Διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους
- Τακτικές επισκέψεις στο γιατρό

Η νευροπάθεια και ιδιαίτερα η επώδυνη, μειώνει σημαντικά την ποιότητα της ζωής των ασθενών. Επιπλέον, ενώ τα συμπτώματα της νευροπάθειας μπορεί να είναι εξαιρετικά δυσάρεστα, οι επιπλοκές της (π.χ. πτώσεις, έλκη ποδιών, καρδιακές αρρυθμίες, ειλεός) είναι ακόμη πιο σοβαρές και μπορεί να οδηγήσουν σε κατάγματα, ακρωτηριασμούς, ακόμα και σε θάνατο. Επομένως, αξίζει να εφαρμόσουμε τις οδηγίες για την πρόληψή της, διότι η αντιμετώπισή της είναι δύσκολη.

Πηγές:

- ⊕ Bromberg MB. Peripheral neurotoxic disorders. *Neurol Clin*. 2000 Aug. 18(3):681-94.
- ⊕ Zochodne DW. Diabetic polyneuropathy: an update. *Curr Opin Neurol*. 2008 Oct. 21(5):527-33.
- ⊕ Malik RA. Pathology and pathogenesis of diabetic neuropathy. *Diabetes Reviews*. 1999. 7:253-60.
- ⊕ Figueroa-Romero C, Sadidi M, Feldman EL. Mechanisms of disease: The oxidative stress theory of diabetic neuropathy. *Rev Endocr Metab Disord*. 2008 Dec. 9(4):301-14.
- ⊕ Tesfaye S, Watt J, Benbow SJ, Pang KA, Miles J, MacFarlane IA. Electrical spinal-cord stimulation for painful diabetic peripheral neuropathy. *Lancet*. 1996 Dec 21-28. 348(9043):1698-701.
- ⊕ Skyler JS. Diabetic complications. The importance of glucose control. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 1996 Jun. 25(2):243-54.

KEYWORDS:

- Διαβήτης
- Σάκχαρο
- Νευροπάθεια
- Επιπλοκές
- Πρόληψη