

Υπονατριαιμία-Υποκαλιαιμία:

Δύο επικίνδυνες καταστάσεις που εμφανίζονται συχνότερα το καλοκαίρι.

Το καλοκαίρι είναι η ωραιότερη εποχή για πολλούς ανθρώπους, αφού συνδυάζεται παραδοσιακά με διακοπές. Η ζέστη όμως είναι καθημερινή και εάν δεν βρίσκεστε σε κάποια παραλία απολαμβάνοντας τη θάλασσα, είναι βέβαιο ότι κάνετε υπομονή μέχρι να έλθει η στιγμή που θα ξεκινήσετε και εσείς για τις διακοπές σας. Το καλοκαίρι μας δίνει την ευκαιρία να χαρούμε τις ομορφιές της υπαίθρου, τη ξεγνοιασιά, τη ξεκούραση, τη φυγή από την καθημερινότητα και να ανακτήσουμε δυνάμεις.

Για να απολαύσετε λοιπόν την καλοκαιρινή περίοδο, θα πρέπει να γνωρίζετε μερικά θέματα σχετικά με τη διατήρηση της υγείας σας. Η αυξημένη θερμοκρασία του περιβάλλοντος, προκαλεί αυξημένη εφίδρωση. Ο ιδρώτας είναι νερό που περιέχει όμως αρκετή ποσότητα ηλεκτρολυτών. Υπολογίζεται ότι το καλοκαίρι ένας άνθρωπος μέσου βάρους, δηλαδή περίπου 75 κιλά, μπορεί να χάσει 1 έως 2 λίτρα ιδρώτα την ημέρα, ανάλογα με τη θερμοκρασία. Εκτός από την απώλεια νερού, το άτομο έχει επιπλέον μια ικανή απώλεια νατρίου και μικρότερη απώλεια καλίου. Οι ηλεκτρολύτες αυτοί είναι πολύ σημαντικοί για τη ρύθμιση της ωσμωτικής πίεσης του αίματος. Αυτή η απώλεια νερού πρέπει να αντικατασταθεί για τη διατήρηση της ισορροπίας του οργανισμού. Για τους περισσότερους ανθρώπους η κατανάλωση 1,5 έως 2 λίτρων νερού το 24ωρο είναι απαραίτητη. Νερό προσλαμβάνεται επίσης και με τις τροφές, οι οποίες το εμπεριέχουν μέσα τους. Μια μικρή ποσότητα νερού, περίπου 0,4 λίτρα την ημέρα, απελευθερώνεται στο ανθρώπινο σώμα με το μεταβολισμό των τροφών. Έτσι ο μεταβολισμός 1 gr αμύλου απελευθερώνει 0,6 gr νερού, ενώ 1 gr πρωτεΐνης απελευθερώνει 0,4 gr νερού και 1 gr λίπους απελευθερώνει 1 gr νερού. Η ισορροπία του νερού στον οργανισμό ρυθμίζεται από τον εγκέφαλο, συγκεκριμένα από το κέντρο δίψας που βρίσκεται στον υποθάλαμο και διεγείρεται όταν υπάρχει έλλειψη νερού, καθώς και από την υπόφυση η οποία εκκρίνει μια ορμόνη που ονομάζεται αντιδιουρητική και που όπως δηλώνει το όνομά της προκαλεί μείωση της διούρησης προς εξοικονόμηση νερού. Εκτός από τον ιδρώτα και τα ούρα, νερό χάνεται με τα κόπρανα και με την αναπνοή. Επομένως, καταστάσεις που συνοδεύονται με διάρροια ή με υπέρπνοια οδηγούν σε αφυδάτωση. Εάν προστεθεί και πυρετός τότε χάνεται επιπλέον, περισσότερο από 1 λίτρο νερού με την αντίστοιχη ποσότητα Νατρίου και Καλίου.

Η απώλεια 1 έως 2 λίτρων νερού, σημαίνει ήπια αφυδάτωση και προκαλεί δίψα και oligουρία. Εάν η απώλεια νερού φθάσει τα 3 έως 4 λίτρα, έχουμε μέτρια αφυδάτωση, και τότε στα προηγούμενα συμπτώματα προστίθεται ξηρότητα δέρματος και γλώσσας, καθώς και γενική αδιαθεσία. Στην βαριά αφυδάτωση έχουμε μεγαλύτερη απώλεια από 5 με 6 λίτρα νερού και τότε εμφανίζεται συμπτωματολογία από το κεντρικό νευρικό σύστημα, καθώς και από το κυκλοφορικό σύστημα, όπως ταχυκαρδία, πτώση της αρτηριακής πίεσης κ.λ.π.

Οι αυξημένες απώλειες λοιπόν των ηλεκτρολυτών το καλοκαίρι οδηγούν πιο εύκολα σε υπονατριαιμία ή/και υποκαλιαιμία. Σαν υπονατριαιμία ορίζεται η χαμηλή, κάτω από 135 mEq/L, συγκέντρωση νατρίου στο αίμα. Ήδη αναφέρθηκε ότι η υπονατριαιμία μπορεί να οφείλεται σε έλλειψη νατρίου από μεγάλη απώλεια αυτού. Άλλες αιτίες αυξημένης απώλειας νατρίου είναι οι γαστρεντερικές διαταραχές. Το καλοκαίρι λόγω της ζέστης γίνεται δυσκολότερη η σωστή συντήρηση των τροφίμων, καθώς και η ύπαρξη μυγών, συντελούν ώστε να εμφανίζονται συχνότερα γαστρεντερικές διαταραχές με εμέτους ή/και διάρροιες. Το γαστρικό υγρό έχει περιεκτικότητα σε νάτριο και κάλιο αντίστοιχη του ιδρώτα. Επομένως οι έμετοι οδηγούν σε υπονατριαιμία. Αντίθετα το διαρροϊκό υγρό έχει πολύ μεγαλύτερη περιεκτικότητα καλίου και η καλοκαιρινή διάρροια είναι ένα συχνό αίτιο υποκαλιαιμίας. Απώλεια νατρίου μπορεί να προκληθεί και από διάφορα φάρμακα. Κύρια κατηγορία φαρμάκων που προκαλούν απώλεια νατρίου και μερικά εξ αυτών και καλίου, είναι τα διουρητικά. Προσοχή λοιπόν όσοι λαμβάνουν τέτοια φάρμακα. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει

να δείχνουν και οι διαβητικοί, διότι όσο πιο αρρυθμιστοι είναι τόσο μεγαλύτερη γλυκοζουρία εμφανίζουν, η οποία συνοδεύεται με μεγαλύτερη απώλεια νατρίου και καλίου με τα ούρα.

Η υπονατριαιμία προκαλεί συμπτώματα που προέρχονται από το κεντρικό νευρικό σύστημα. Αυτά μπορεί να είναι από τα πιο ήπια όπως άγχος, ανησυχία, σύγχυση, ανορεξία, ναυτία, έμετοι έως τα σοβαρότερα όπως λήθαργος, διαταραχές της συνείδησης και τελικά μπορούν να εξελιχθούν σε σπασμούς, πλήρες κώμα, και το άτομο να οδηγηθεί στο θάνατο. Αξιοσημείωτο είναι ότι η βαρύτητα της συμπτωματολογίας εξαρτάται από την ταχύτητα της μείωσης της συγκέντρωσης νατρίου στο αίμα, καθώς και από τη βαρύτητα της ίδιας της υπονατριαιμίας.

Βέβαια ο ανθρώπινος οργανισμός έχει μηχανισμούς μέσω των οποίων προσπαθεί να ρυθμίσει το ισοζύγιο των ηλεκτρολυτών. Έτσι η νεφρική λειτουργία ρυθμίζει την απώλεια νατρίου και καλίου κυρίως μέσω εντολών που δέχεται από μια ορμόνη που παράγεται στα επινεφρίδια και λέγεται αλδοστερόνη, αλλά και μέσω της νατριουρητικής ορμόνης δευτερευόντως. Η θεραπεία της υπονατριαιμίας είναι απλή και βασίζεται στη χορήγηση νατρίου. Το νάτριο είναι το βασικό συστατικό του κοινού μαγειρικού αλατιού, αλλά εμπεριέχεται σε διάφορες ποσότητες, σε πάρα πολλά τρόφιμα. Οι κονσέρβες περιέχουν συνήθως μεγάλη ποσότητα νατρίου.

Στο σημείο αυτό, πρέπει να προσεχθεί μια λεπτομέρεια πολύ σημαντική. Μέχρι τώρα αναφερθήκαμε σε φυσιολογικά άτομα που δεν πάσχουν από καμμία άλλη πάθηση. Αυτό γιατί υπονατριαιμία εμφανίζεται σε παθήσεις που υφίσταται πλεόνασμα νατρίου στον οργανισμό, αλλά συνυπάρχει οίδημα ή ασκίτης ή και τα δύο. Αυτή καλείται υπονατριαιμία εξ αραιώσεως και παρατηρείται σε συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, κίρρωση του ήπατος και σε νεφρωσικό σύνδρομο. Στις καταστάσεις αυτές η χορήγηση νατρίου όχι μόνον δεν ενδείκνυται, αλλά είναι και επικίνδυνη και οι ασθενείς πρέπει να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες του γιατρού τους. Τις θεραπευτικές οδηγίες που έχουν λάβει πρέπει να εφαρμόζουν και οι ασθενείς που εμφανίζουν υπονατριαιμία αλλά πάσχουν συγχρόνως από το σύνδρομο αμέτρου έκκρισης αντιδιουρητικής ορμόνης. Αυτό είναι ένα σπάνιο σχετικά σύνδρομο, που το προκαλούν διάφορες παθήσεις και η βασική αιτία της υπονατριαιμίας εδώ είναι η κατακράτηση νερού στον οργανισμό.

Ήδη έχουν αναφερθεί οι απώλειες καλίου που συνοδεύουν τις απώλειες νατρίου σε γαστρεντερικές παθήσεις, δηλαδή σε διαρροϊκό σύνδρομο ή σε εμέτους, στην εφίδρωση και σε φάρμακα. Ως υποκαλιαιμία ορίζεται η παθολογικά χαμηλή πυκνότητα, κάτω από 3,5 mEq/L, καλίου στο αίμα. Άλλα αίτια υποκαλιαιμίας είναι η μειωμένη πρόσληψη που συμβαίνει σπάνια, και συχνότερα η χρήση καθαρτικών σε χρόνια βάση. Μερικές νεφρικές παθήσεις και ορισμένες ορμονικές διαταραχές προκαλούν υποκαλιαιμία. Οι καταστάσεις αυτές χρειάζονται ιατρική αντιμετώπιση και ο ασθενής να ακολουθεί επακριβώς τις ιατρικές οδηγίες.

Τα περισσότερα συμπτώματα της υποκαλιαιμίας δεν είναι ειδικά, ώστε να φανερώσουν αμέσως τη διαταραχή. Σε αυτά περιλαμβάνονται η ανορεξία, η ναυτία, οι έμετοι, ο μετεωρισμός της κοιλιάς που μπορεί να φθάσει σε ειλεό, οι παραισθησίες, η μυϊκή αδυναμία που σπάνια μπορεί να εκδηλωθεί σαν χαλαρή παράλυση των μυών, τα συμπτώματα από το κεντρικό νευρικό σύστημα, όπως ευερεθιστότητα, λήθαργος, σύγχυση και καταστολή της μνήμης. Η υποκαλιαιμία ασκεί επίδραση στην καρδιά, η οποία έχει μεγάλη σημασία. Προκαλεί σημαντικές αρρυθμίες οι οποίες μάλιστα παρατηρούνται πιο συχνά και σε εντονότερο βαθμό, σε άτομα που παίρνουν δακτυλίτιδα (π.χ. Digoxin, Lanitor, Lanicor κ.λ.π). Προκαλεί διαταραχές του ηλεκτροκαρδιογραφήματος και διαταραχές ρυθμού και κυρίως κολπικές και κοιλιακές, που είναι και οι πιο επικίνδυνες, έκτακτες συστολές. Οι καρδιακές διαταραχές που προκαλεί η υποκαλιαιμία μπορούν να οδηγήσουν στο θάνατο. Η πρόληψη είναι πάντοτε η καλύτερη θεραπεία. Επομένως, θα πρέπει να καταναλώνονται

αρκετά φρούτα και λαχανικά, που το καλοκαίρι είναι άφθονα στον τόπο μας, καθώς και ζωμοί ή σούπες με βρασμένο κρέας, που περιέχουν ικανές ποσότητες καλίου. Όλα αυτά σας παρατέθηκαν όχι για να σας προβληματίσουν, αλλά για να προλάβουν πιθανώς δυσάρεστες και απρόβλεπτες καταστάσεις και επομένως να μπορέσετε να ευχαριστηθείτε ξένοιαστοι το καλοκαίρι και τις χαρές του.