

# Τα αγγεία μας η ηλικία μας

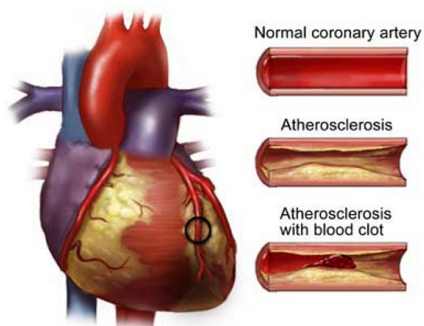
Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

---



Οι αρτηρίες μας μικρές και μεγάλες προσφέρουν στα όργανα του σώματος μας οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά. Η φυσιολογική αρτηρία έχει την ιδιότητα να συστέλλεται και να διαστέλλεται αναλόγως των αναγκών σε οξυγόνο. Αυτό το πετυχαίνει μέσω εντολών που δέχεται από τον εγκέφαλο και μέσω ορμονών που εκκρίνονται από τους αδένες. Υπάρχει όμως και κάτι άλλο...

Τα κύτταρα που καλύπτουν εσωτερικά τις αρτηρίες λέγονται ενδοθήλιο και θεωρούνται σήμερα ο μεγαλύτερος ενδοκρινής αδένας του σώματος! Είναι εκπληκτικό το γεγονός ότι το ενδοθήλιο εκκρίνει οξειδιο του αζώτου και προκαλεί διαστολή της αρτηρίας αυξάνοντας έτσι την ποσότητα αίματος που παρέχεται στο αντίστοιχο όργανο. Η φυσιολογική αρτηρία είναι ελαστική, μαλακή, ανοιχτή και απολύτως λειτουργική. Αντίθετα η αρτηρία του καπνιστή, του υπερτασικού, του παχύσαρκου και του αρρυθμιστού διαβητικού είναι σκληρή, ανελαστική και δύσκαμπτη ενώ βουνά από χοληστερίνη εναποτίθενται στο εσωτερικό της και εμποδίζουν την ομαλή παροχή αίματος. Μία τέτοια κατεστραμμένη αρτηρία δεν εκκρίνει οξειδιο του αζώτου. Έτσι όλα τα όργανα υποαιματώνονται και επέρχονται δυσλειτουργίες και πρόωρη γήρανση. Κακά τα ψέματα, η ηλικία μας είναι η ηλικία των αγγείων μας. Ελαστικά και λειτουργικά αγγεία σημαίνει νεότητα, σφρίγος, καλή διάθεση και αισιοδοξία για ζωή ανεξαρτήτως της ηλικίας που δείχνει η αστυνομική μας ταυτότητα.



Ο κακά ρυθμισμένος διαβητικός που καπνίζει, που δεν παρακολουθεί την πίεση του δεν περπατάει και τρώει αλάτι έχει γερασμένα, σκληρά και ταλαιπωρημένα αγγεία. Ακούμε συχνά «μα πως έπαθε έμφραγμα... ήταν μια χαρά!!». Και όμως, οι αρτηρίες του δύστυχου 40άρη καπνιστή διαβητικού ήταν σκληρές σαν σωλήνες. Επιπλέον μετά από πολύ φαγητό,

## Τα αγγεία μας η ηλικία μας

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

---

στεναχώρια ή κούραση έσπασε εκείνη η μικρή απόφραξη από χοληστερίνη και δημιουργήθηκε τοπικά ένας θρόμβος ο οποίος σταμάτησε την παροχή αίματος στην καρδιά, αυτή νεκρώθηκε και η αρρυθμία που εμφανίστηκε προκάλεσε το θάνατο.

{youtube}fLonh7ZesKs{/youtube}

Ο διαβήτης προκαλεί αρτηριοσκλήρυνση σε όλα τα αγγεία μικρά και μεγάλα. Αναλόγως ποιο όργανο στόχος είναι προσβεβλημένο εμφανίζεται και το αντίστοιχο σύμπτωμα που εξελίσσεται σε βαριά επιπλοκή. Η προσβολή των αγγείων της καρδιάς οδηγεί σε αιφνίδιο πόνο στο στήθος και ενδεχομένως σε έμφραγμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ, εδώ και μερικά χρόνια γνωρίζουμε ότι το έμφραγμα είναι η πρώτη εκδήλωση του διαβήτη σε διαβητικούς με σάκχαρο νηστείας 100-130 αυτό δηλαδή που ο λαός μας αποκαλεί «λίγο ζάχαρο» και το οποίο έχουν αμελήσει να διορθώσουν. Αυτό συμβαίνει γιατί τα πρώτα χρόνια του διαβήτη το πρωινό σάκχαρο νηστείας, που μετράμε στον μικροβιολόγο μας, είναι λίγο πάνω από 100 αλλά ανεβαίνει πάνω από 200 δύο ώρες μετά το γεύμα. Αυτό γίνεται γιατί η έκκριση της ινσουλίνης μετά το φαγητό είναι νωθρή και καθυστερημένη αντί να είναι ταχύτατη. Έτσι ενώ φυσιολογικά 2 ώρες μετά από ένα γεύμα ο μη διαβητικός έχει ζάχαρο <140, ο διαβητικός έχει πάνω από 200-250-300. Αυτή η υπεργλυκαιμία διαλάθει αν δεν γίνει έγκαιρα η δοκιμασία φόρτισης με γλυκόζη (βλ. διάγνωση του διαβήτη) με αποτέλεσμα σε λίγα χρόνια να ανακοινώνεται στον ασθενή ότι πάσχει από διαβήτη στην εντατική μονάδα μιας καρδιολογικής κλινικής.



Be Happy!!

Το καθημερινό βάδισμα, η απώλεια βάρους, η διακοπή του καπνίσματος, η αντικατάσταση του αλατιού με μυρωδικά όπως ρίγανη ή βασιλικός και η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ψαριών ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ τον διαβήτη, την υπέρταση και την αυξημένη χοληστερίνη. Όταν αυτά τα μέτρα δεν είναι αρκετά έρχονται τα φάρμακα για να βοηθήσουν.

Αν αλλάξουμε τρόπο ζωής, με μικρές δόσεις φαρμάκων ρυθμιζόμαστε άριστα. Αλλιώς απαιτούνται μεγαλύτερες δόσεις και συνδυασμοί φαρμάκων.

Ο στόχος πρέπει πάντα να είναι η άριστη ρύθμιση χωρίς να υποχωρούμε και να συμβιβαζόμαστε με τις υψηλές τιμές σακχάρου πίεσης και χοληστερόλης. Αν όμως εξακολουθούμε να καπνίζουμε, όλα τα παραπάνω έχουν μικρή σημασία. Η ζωή μας είναι στα

## Τα αγγεία μας η ηλικία μας

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

---

χέρια μας.