

ΜΗΠΩΣ ΠΑΣΧΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ;

*Χρήστος Χατζηκόστας, Ιατρός, Ομοιοπαθητικός
Πρόεδρος της Παγκόσμιας Ιατρικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής.*

-Τί είναι το μεταβολικό σύνδρομο;

-Το μεταβολικό σύνδρομο είναι ένας συνδυασμός ιατρικών διαταραχών στον οργανισμό, που αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων ή διαβήτη. Στις ΗΠΑ περίπου 50 εκατομμύρια άτομα παρουσιάζουν το σύνδρομο. Ανάλογες είναι οι στατιστικές σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Διαβάζοντας παρακάτω τα χαρακτηριστικά του μεταβολικού συνδρόμου θα διαπιστώσετε ότι και στη χώρα μας, παρά την έλλειψη στατιστικών, δεν πρέπει να υπολειπόμαστε από πάσχοντες. Το μεταβολικό σύνδρομο χαρακτηρίζεται από την παρουσία μιας ομάδας παραγόντων κινδύνου σ' ένα άτομο. Αυτοί περιλαμβάνουν:

-Παχυσαρκία κοιλιακού τύπου (συσσώρευση λίπους στην κοιλιά)

-Αθηρογενή Δυσλιπιδαιμία (δλ. Υψηλά τριγλυκερίδια, χαμηλή HDL και ψηλή LDL Ψηλή Χοληστερόλη)

- Ψηλή αρτηριακή πίεση

- Αντίσταση στην ινσουλίνη ή δυσανεξία στη γλυκόζη (δηλ. ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά την ινσουλίνη ή την γλυκόζη).

-Προθρομβωτική κατάσταση (ψηλές τιμές ινωδογόνου ή του αναστολέα του ενεργοποιητή του πλασμινογόνου-1 στο αίμα.)

-Προφλεγμονώδης κατάσταση (αυξημένα επίπεδα C-αντιδρώσας πρωτεΐνης στο αίμα).

Τα άτομα με μεταβολικό σύνδρομο, έχουν αυξημένο κίνδυνο για στεφανιαία νόσο και άλλες παθήσεις που έχουν σχέση με την εναπόθεση αθηρωματικών πλακών στα τοιχώματα των αρτηριών (εγκεφαλικό επεισόδιο και περιφερειακή αγγειακή νόσος), καθώς και διαβήτη τύπου II . Οι κυρίαρχοι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση του συνδρόμου αυτού φαίνονται να είναι η συσσώρευση λίπους στην κοιλιά, η αντίσταση στην ινσουλίνη, η έλλειψη σωματικής άσκησης, οι ορμονικές διαταραχές και η γενετική προδιάθεση.

-Πώς διαγιγνώσκεται το μεταβολικό σύνδρομο;

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, και το Εθνικό Ινστιτούτο για την καρδιά, τους πνεύμονες και το αίμα των ΗΠΑ, συστήνουν όπως το μεταβολικό σύνδρομο διαγιγνώσκεται με την παρουσία τριών ή περισσότερων από τους ακόλουθους παράγοντες.

-Μεγάλη περιφέρεια μέσης:

Στους άνδρες μεγαλύτερη ή ίση με 102 εκατοστόμετρα.

Στις γυναίκες μεγαλύτερη ή ίση με 88 εκατοστόμετρα.

Ψηλά Τριγλυκερίδια:

Ίσα ή μεγαλύτερα από 150 mg/dL
Ελαττωμένη HDL (“καλή”) χοληστερόλη:
Ανδρες — Λιγότερη των 40 mg/dL
Γυναίκες — Λιγότερη των 50 mg/dL
Ψηλή Αρτηριακή Πίεση:
Ίση ή μεγαλύτερη των 130/85 mm Hg
Ψηλή γλυκόζη στο αίμα:
Ίση ή μεγαλύτερη των 100 mg/dL

-Πώς αντιμετωπίζεται ο μεταβολικό σύνδρομο γιατρέ;
Ο πρωταρχικός στόχος για την κλινική αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου είναι να ελαττώσουμε τον κίνδυνο για την εμφάνιση καρδιαγγειακής πάθησης και διαβήτη τύπου II. Άρα πρέπει ο ασθενής να σταματήσει το κάπνισμα, να ελαττωθεί η «κακή» χοληστερόλη, η αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα να επανέλθουν στα φυσιολογικά επίπεδα. Ταυτόχρονα:

-Η ελάττωση του βάρους είναι απαραίτητη για την ορθή και ριζική αντιμετώπιση του συνδρόμου, αφού ο δείκτης μάζας σώματος πρέπει να είναι κάτω από 25 kg/m².
-Η αυξημένη σωματική άσκηση που δεν πρέπει να είναι λιγότερο από 30 λεπτά μέσης έντασης άσκηση τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.
-Η αλλαγή των λανθασμένων συνηθειών διατροφής είναι επίσης πολύ σημαντικό μέτρο στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

-Τι μπορεί να προσφέρει η ομοιοπαθητική ιατρική, σ’ αυτόν που πάσχει από μεταβολικό σύνδρομο;
Η σωστή ομοιοπαθητική αγωγή που θα γίνει από τον εξειδικευμένο ιατρό, μπορεί να επιδράσει ευεργετικά σε πολλές παραμέτρους που οδηγούν στην επιτυχή αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου, παράλληλα με ό,τι αναφέρθηκε πιο πάνω.

1^{ov} Η ομοιοπαθητική βοηθά σημαντικά στην φυσιολογικοποίηση των μεταβολικών παραγόντων που σχετίζονται με το πρόβλημα (ρύθμιση χοληστερόλης και αντίστασης στην ινσουλίνη)

2^{ov} Μπορεί να βοηθήσει μαζί με τα αντιυπερτασικά στην ευκολότερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

3^{ov} Με ειδικά σχήματα ομοιοπαθητικών φαρμάκων, που είναι επιστημονικό επίτευγμα ερευνών των τελευταίων χρόνων της επιστημονικής ομάδας του καθηγητή κ. Σπύρου Διαμαντίδη, η ομοιοπαθητική έχει τη δυνατότητα να ρυθμίσει όλους εκείνους τους παράγοντες που έχουν σχέση με την παχυσαρκία. Έτσι μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό το παχύσαρκο άτομο να χάσει βάρος, ελαττώνοντας ένα σημαντικό παράγοντα κινδύνου του προβλήματος του μεταβολικού συνδρόμου. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα στην περίπτωση αυτή, βοηθούν στην ρύθμιση του άγχους που προκαλεί συχνά πολυφαγία, στην μείωση της έντονης επιθυμίας για ορισμένες γεύσεις που οδηγούν στην αύξηση του βάρους, όπως π.χ των προϊόντων με άσπρη ζάχαρη, καθώς επίσης και στην ευκολότερη κινητοποίηση του λίπους από τις λιπαροθήκες του οργανισμού.

4^{ov} Η ομοιοπαθητική όταν εφαρμόζεται από τον προσοντούχο γιατρό έχει τη δυνατότητα να ελαττώσει τα επίπεδα του στρες και να τονώσει ψυχολογικά το άτομο. Η τόνωση αυτή είναι σημαντική για την τήρηση εκ μέρους του ασθενούς της οποιασδήποτε θεραπευτικής επιλογής, αλλά και πολύ περισσότερο για την ριζική

αλλαγή των συνηθειών και του τρόπου διατροφής, που είναι κυρίως υπεύθυνοι για την εμφάνιση του μεταβολικού συνδρόμου.