

ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Δρ Μιχάλης Ζουβάνης
FCP(SA)

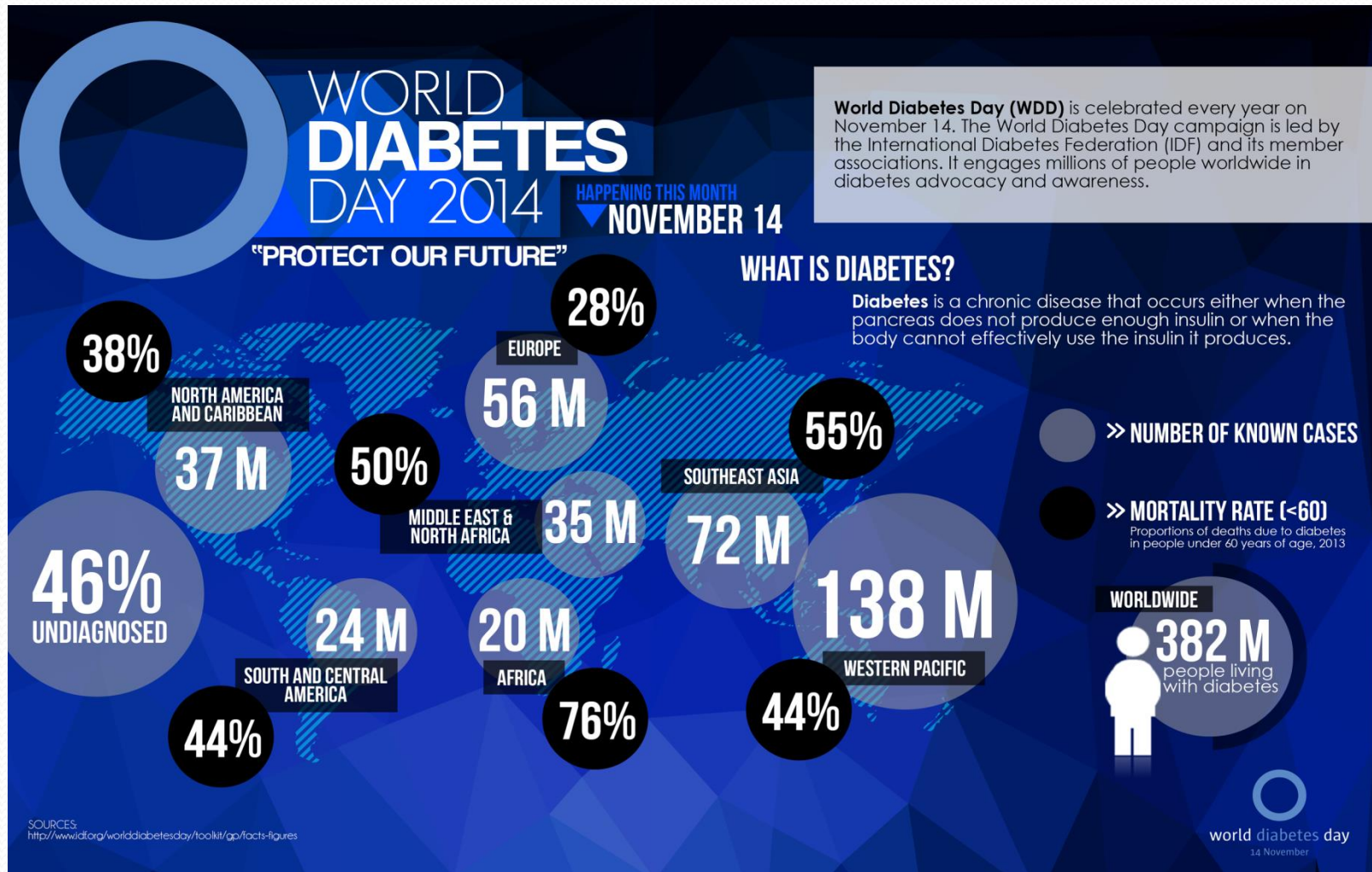
Παθολόγος-Ενδοκρινολόγος

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΗ

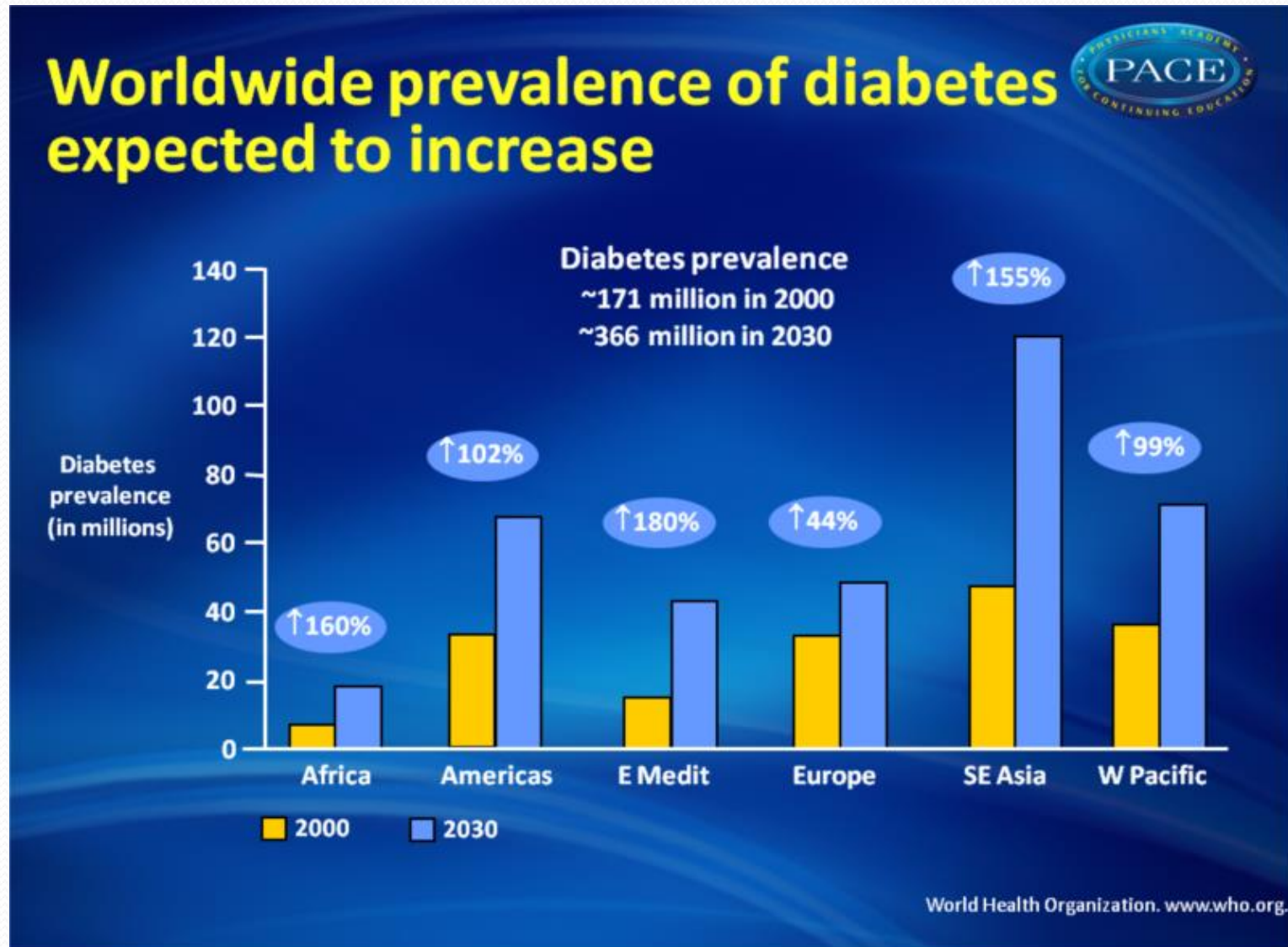
- ΕΥΡΩΠΗ, 56,000 000 ασθενείς, επίπτωση 8,5%
- ΗΠΑ 29,000 000 ασθενείς, επίπτωση 9,3%
- ΕΕ 25,000 000 ασθενείς, επίπτωση 7,5%
- Κύπρος 60,000 διαγνωσμένοι, 60,000 αδιάγνωστοι
επίπτωση 10,3%
- Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ) υπολογίζει ότι
το 9% του πληθυσμού της Γης 18+, έχουν Διαβήτη

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΑΙ ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑΣ



ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΗ



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

- Αυξημένη θνησιμότητα χ2-3
- Αυξημένη Νοσηρότητα (καρδιακά επεισόδια, λοιμώξεις κλπ)
- Αυξημένο ποσοστό αναπηρίας (ακρωτηριασμοί, απώλεια όρασης, εγκεφαλικά κλπ.)



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΟΣΤΟΣ

- ΗΠΑ \$174 δισεκατομμύρια ανά έτος
-\$ 6000 ανά ασθενή
- ΕΕ €70 δισεκατομμύρια ανά έτος
- € 2834 ανά ασθενή
- Κύπρος € 3000 ανά ασθενή (υπολογισμός)
- Συνυπολογίζονται απώλειες ωρών εργασίας, ανικανότητα για εργασία κλπ.

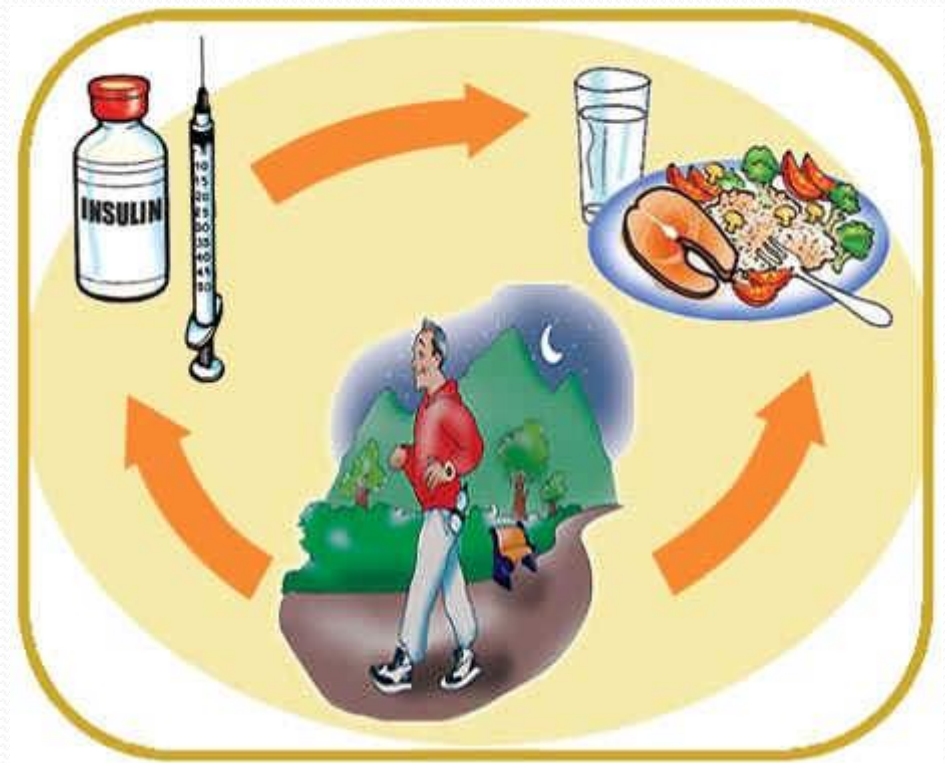


ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

- Αμφιβληστροειδοπάθεια (πρώτη αιτία τύφλωσης)
- Νεφροπάθεια (πρώτη αιτία νεφρικής ανεπάρκειας)
- Νευροπάθεια
- Αγγειοπάθεια (έμφραγμα μυοκαρδίου, εγκεφαλικό επεισόδιο, ακρωτηριασμοί κλπ)
- Υπογλυκαιμία- Υπεργλυκαιμία
- Ψηλή Αρτηριακή Πίεση
- Ψηλή Χοληστερόλη
- ... και πολλά άλλα

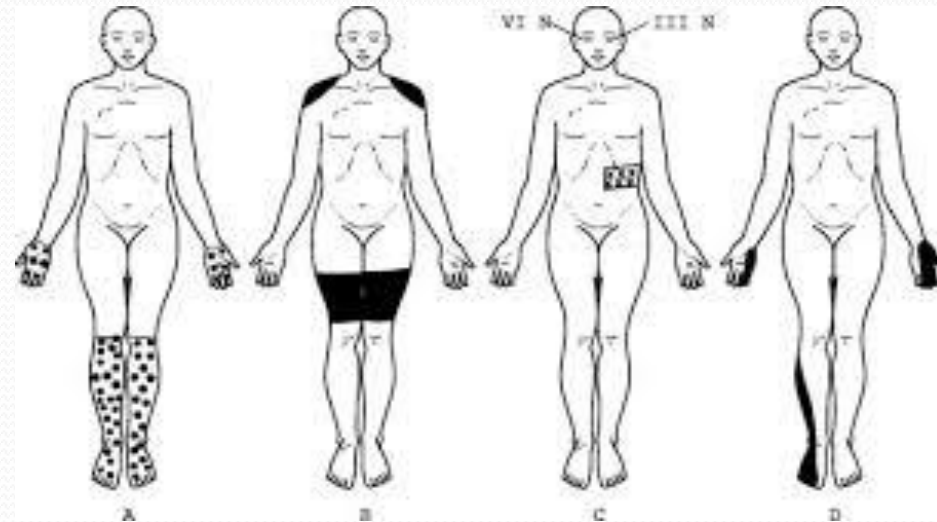
ΑΙΤΙΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΔΙΑΒΗΤΗ

- Κακή ρύθμιση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα
HbA1c πάνω από 7%
- Παρουσία παραγόντων κινδύνου, όπως ψηλή πίεση, ψηλή χοληστερόλη, κάπνισμα, αλκοόλ κλπ.
- Κληρονομική προδιάθεση
- Διάρκεια του Διαβήτη
- Αυτοάνοσοι παράγοντες



ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ

- Περιφερική νευροπάθεια
- Αυτόνομη Νευροπάθεια
- Εγγύς (πρόσω)
Νευροπάθεια
- Εστιακή Νευροπάθεια



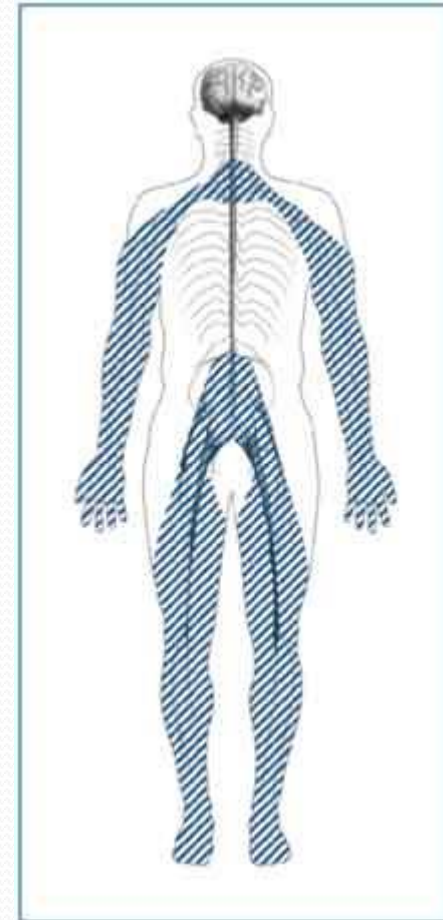
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

- Κατάθλιψη
- Άνοια (Alzheimers)
- ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΑ ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ



ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΗ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ

- Προσβάλλει κυρίως, δάκτυλα και πόδια, αλλά και χέρια
- Συνήθως είναι συμμετρική
- Συμπτώματα: μουδιάσματα, πόνος, αναισθησία στο πόνο, υπεραισθησία, απώλεια ισορροπίας, μυϊκή αδυναμία, παραμόρφωση άκρων



ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΗ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ-ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



Νιώθω ότι πατώ καρφιά



Παίρνουν φωτιά τα πόδια μου

ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΗ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ-ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



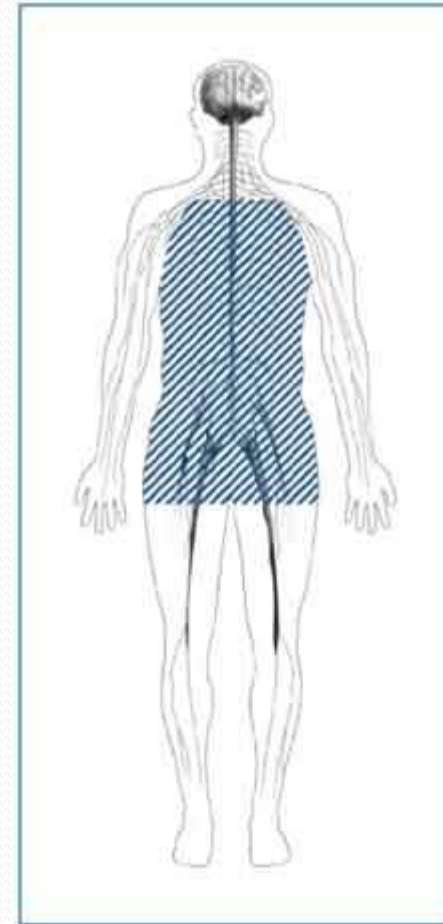
Νομίζω τρέχουν μυρμήγκια στα
πόδια μου



Πονώ σαν να πατώ αγκάθια

ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ

- Καρδιοαγγειακό σύστημα
- Πεπτικό σύστημα
- Ουροποιητικό σύστημα
- Σεξουαλική λειτουργία
- Ιδρωτοποιοί αδένες
- Μάτια
- Πνεύμονες



Αυτόνομη Διαβητική Νευροπάθεια

Συμπτώματα

- Αδυναμία αναγνώρισης Υπογλυκαιμίας
- Ορθοστατική υπόταση, τάση λιποθυμίας
- Μόνιμη ταχυκαρδία
- Γαστροπάρηση με φουσκώματα, δυσπεψία, εμετούς, δυσφαγία, δυσκοιλιότητα/διάρροια, απώλεια βάρους
- Δυσκολία στην ούρηση ή ακράτεια ούρων
- Σεξουαλική δυσλειτουργία
- Ανεξέλεγκτη εφίδρωση/ κακή ρύθμιση θερμοκρασίας
- Δυσκολία εστίασης των ματιών

ΕΓΓΥΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ/ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΑΜΥΟΤΡΟΦΙΑ

- Αρχικά πόνος στους μηρούς, τη λεκάνη ή τα πόδια
- Αδυναμία των μυών της λεκάνης με αποτέλεσμα να μην μπορεί ο ασθενής να σηκωθεί από την καρέκλα ή να ανεβεί σκαλοπάτια. Ατροφία των μυών
- Συνήθως προσβάλλει ηλικιωμένους διαβητικούς τύπου 2

ΕΣΤΙΑΚΗ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ

- Αιφνίδια έναρξη, συνήθως στο κεφάλι, σώμα και πόδια
- Αδυναμία εστίασης του ματιού/ διπλοπία
- Πόνος πίσω από το μάτι
- Παράλυση μιας πλευράς του προσώπου (Bell's palsy)
- Έντονος πόνος στη μέση ή στην πύελο
- Πόνος στο μηρό
- Πόνος στο θώρακα, το στομάχι ή τα πλευρά. Ο πόνος στο θώρακα ή το στομάχι μοιάζει με έμφραγμα

Προσβάλλει συνήθως ηλικιωμένους. Υποχωρεί αυτόματα

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑΣ

- Συμπτώματα-Ιστορικό
- Κλινική εξέταση, έλεγχος πίεσης ύπτια και όρθια, αντανακλαστικά, δύναμη, ευαισθησία στον πόνο, δόνηση, αφή



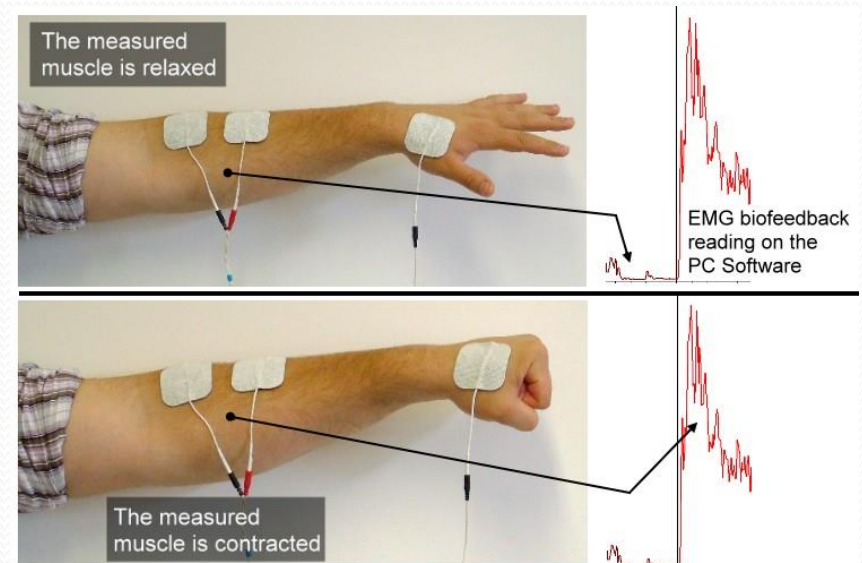
ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑΣ

Προσεκτική εξέταση
των ποδιών, ειδικά
του δέρματος,
οστών, μυών,
κυκλοφορίας,
ευαισθησίας σε
διαφορετικά
ερεθίσματα όπως
πόνος, αφή,
θερμοκρασία,
δόνηση κλπ



ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑΣ

- Ηλεκτρομυογράφημα
- Υπερηχογράφημα κύστεως
- Έλεγχος μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας



ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑΣ

- Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ **ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΗ** ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑΣ

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ

- Τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά (αμιτρυπτιλίνη, ιμιπραμίνη κλπ)
- Άλλα αντικαταθλιπτικά. Όπως δουλοξετίνη (cymbalta), βενλαφαξίνη (effexor), βουπροπιόνη(wellbutrin), παροξετίνη (Prozac)
- Αντιεπιληπτικά. Όπως πρεγαπαλίνη (Lyrica), γαπαπεντίνη (Neurontin), καρπαμαζεπίνη (Tegretol), λαμοτριγένη (Lamictal)
- Οπιοειδή αναλγητικά όπως οξυκωδεΐνη (oxynorm-oxycotin) και τραμαδόλη (Tramal, Mabron)
- Τοπικά αναισθητικά (καπσαΐκίνη, λιδοκαΐνη, νιτρώδη σπρέι)
- Α- λιποϊκό οξύ (X Patio)
- Βελονισμός, φυσιοθεραπεία, ηλεκτροθεραπεία, μαγνητοθεραπεία, θεραπεία με Laser, κ.α.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑΣ

ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΑ

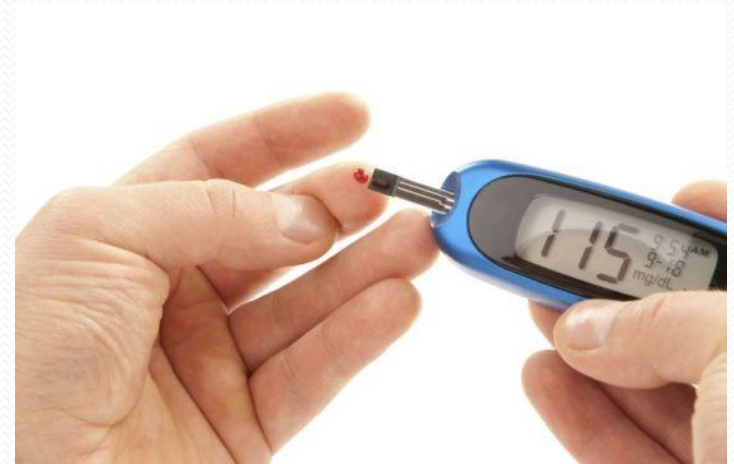
- **Γαστροπάρεση** (μικρά συχνά γεύματα, αποφυγή λίπους, λιγότερες ίνες. Για σοβαρά περιστατικά ερυθρομυκίνη, μετοκλοπραμίδη)
- **Διάρροια** (τετρακυκλίνη, λοπεραμίδη κλπ)
- **Ζαλάδες-Αδυναμία** (αργή έγερση από το κρεβάτι, ανυψωμένο κεφάλι κρεβατιού, ελαστικές κάλτσες, αλάτι, φυσιοθεραπεία)
- **Ουρολογικά- Σεξουαλικά** προβλήματα (έγκαιρη θεραπεία ουρολοιμώξεων, λήψη υγρών, τακτικό άδειασμα της κύστης, θεραπεία στυτικής δυσλειτουργίας με Viagra, Cialis, Levitra, λιπαντικά κόλπου)

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

- Απαραίτητη για κάθε διαβητικό ασθενή, ειδικά στη νευροπάθεια.
- 60% των μη τραυματικών ακρωτηριασμών σχετίζονται με διαβητική νευροπάθεια και αγγειοπάθεια
- Προσεκτική φροντίδα μπορεί να αποτρέψει το 45-85%
- Προσεκτική φροντίδα σημαίνει
 - καθημερινό πλύσιμο με **χλιαρό** νερό και σαπούνι
 - καθημερινός έλεγχος για κοψίματα, φουσκάλες κλπ.
 - χρήση λοσιόν για ενυδάτωση του δέρματος
 - προσεκτικό κόψιμο νυχιών και ρίνισμα κάλων και προεξοχών
 - προσεκτική επιλογή άνετων παπουτσιών, μην περπατάτε ξυπόλητοι

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Συχνή ερώτηση στο ιατρείο:
« **ΓΙΑΤΡΕ, ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΠΕΙΡΑΖΕΙ ΤΟ ΖΑΧΑΡΟ;** »



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

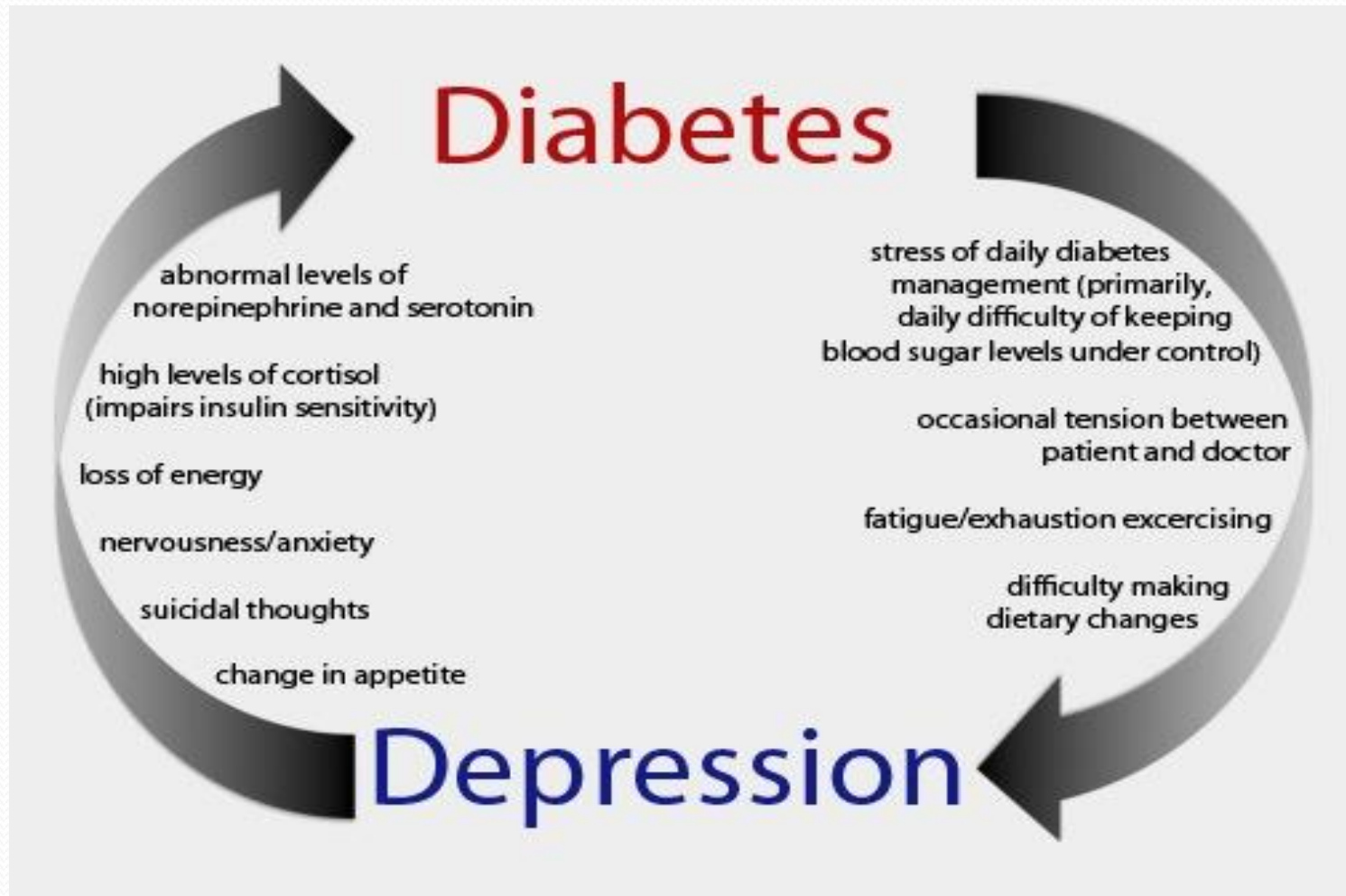
ΣΧΕΣΗ ΑΜΦΙΔΡΟΜΗ

- Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΔΙΑΒΗΤΗ
- Διαβητικοί ασθενείς έχουν σχεδόν διπλάσια ποσοστά κατάθλιψης σε σύγκριση με μη διαβητικούς (14,5%) και αυξημένο κίνδυνο νέας κατάθλιψης (47%)
- Ασθενείς με κατάθλιψη έχουν μέχρι και 65% αυξημένη πιθανότητα να αναπτύξουν διαβήτη. Περίπου 7% των διαβητικών, αναπτύσσουν την ασθένεια λόγω κατάθλιψης



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΣΧΕΣΗ ΑΜΦΙΔΡΟΜΗ



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ

- Η παρουσία κατάθλιψης χειροτερεύει τη ρύθμιση, λόγω αδυναμίας συμμόρφωσης στη θεραπεία, αδυναμίας εφαρμογής οδηγιών, αλλά και ορμονικών παραγόντων
- Οδηγεί σε αύξηση των επιπλοκών, αύξηση κόστους θεραπείας, κακή ποιότητα ζωής, γενικευμένα σωματικά συμπτώματα
- Αύξηση θνησιμότητας

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

- Η κατάθλιψη προκαλεί διαβήτη αλλά και επιδεινώνει υπάρχοντα διαβήτη για τους πιο κάτω λόγους:
 - Λειτουργική Ανικανότητα
 - Κακές συμπεριφορές (κάπνισμα, αλκοόλ κ.α)
 - Αύξηση σωματικού βάρους
 - Φυσική αδράνεια (έλλειψη άσκησης)
 - Αδυναμία εφαρμογής σωστής διατροφής
 - Ορμονικές αλλαγές (ενεργοποίηση του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων με αύξηση κορτιζόνης καθώς και του συμπαθητικού άξονα με αύξηση αδρεναλίνης και νοραδρεναλίνης
 - Μεταβολικό Σύνδρομο

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

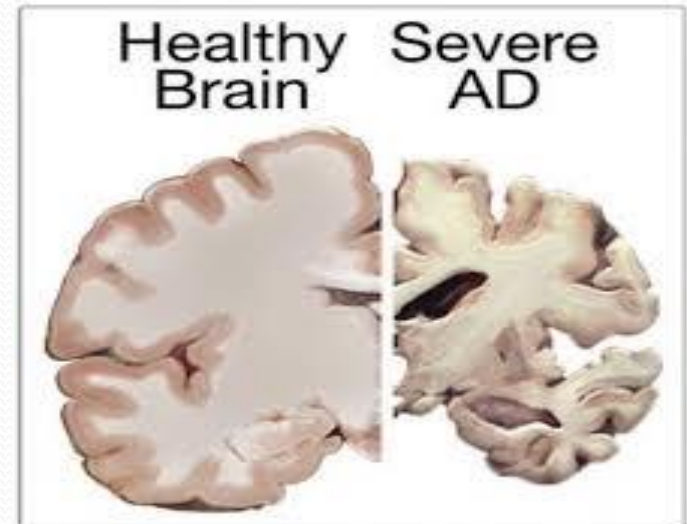
- Ασθενείς με κατάθλιψη που λαμβάνουν αγωγή έχουν χαμηλότερες πιθανότητες να αναπτύξουν Διαβήτη
- Επιμένουσα κατάθλιψη και κατάθλιψη χωρίς θεραπεία έχουν αυξημένο κίνδυνο Διαβήτη
- Η χρόνια κατάθλιψη σε διαβητικούς ασθενείς ανταποκρίνεται δύσκολα στη θεραπεία



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ

Κλινικές Διαπιστώσεις

- Αυξημένος κίνδυνος Άνοιας στο διαβήτη (47%)
- Αυξημένος κίνδυνος Νόσου Alzheimer (39%)
- Αγγειακή Άνοια (εγκεφαλικά, μικροαγγειοπάθεια)
- Οι περισσότεροι διαβητικοί ασθενείς πάσχουν από Ελαφρά Γνωστική Εξασθένηση



Could Alzheimer Disease
be Diabetes Type 3?



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ

- Τόσο η Υπεργλυκαιμία όσο και η Υπογλυκαιμία βλάπτουν τον εγκέφαλο
- Μακρά Διάρκεια αλλά και κακή ρύθμιση αυξάνουν την Άνοια
- Κακή κυκλοφορία λόγω μακροαγγειοπάθειας αλλά και μικροαγγειοπάθειας αυξάνουν τον κίνδυνο
- Δημιουργία αμυλοειδούς αλλά και πλακών, όπως και φλεγμονής επιδεινώνουν την κατάσταση
- Η κατάθλιψη αυξάνει τα ποσοστά προόδου από απλή γνωστική εξασθένηση σε Άνοια
- Η Ινσουλινοαντίσταση παρεμποδίζει τη σωστή χρήση σακχάρου από τα εγκεφαλικά κύτταρα

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ

- Καλή ρύθμιση του σακχάρου απαραίτητη
- Απώλεια βάρους
- Συχνή σωματική άσκηση
- Υγιής διατροφή, πλούσια σε βιταμίνες όπως φυλλικό οξύ, βιταμίνη Δ, ακόρεστα λίπη, φρούτα όσπρια, μικρές ποσότητες αλκοόλης (Μεσογειακή διατροφή)
- Αποφυγή καπνίσματος, χρήση ουσιών, κατάχρηση αλκοόλ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ 1

- Ο Σακχαρώδης Διαβήτης προκαλεί συχνά νευρολογικές και νευροψυχιατρικές διαταραχές
- Η πρόληψη είναι το σημαντικότερο βήμα αντιμετώπισης. Αυτό σημαίνει σωστή ρύθμιση του διαβήτη με συχνούς ελέγχους και επισκέψεις στο γιατρό, σωστή διατροφή και άσκηση καθώς και αποφυγή καταχρήσεων.
- Σημαντική είναι και η ρύθμιση συνοδευτικών παραγόντων όπως, υπέρταση, χοληστερόλη κλπ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ 2

- Η Κατάθλιψη προκαλεί Διαβήτη και ο Διαβήτης Κατάθλιψη
- Όλες οι μορφές Άνοιας φαίνεται να είναι συνδεδεμένες με τον Σακχαρώδη Διαβήτη
- Η σωστή διατροφή έχει τεράστια σημασία στην πρόληψη επιπλοκών

Ευχαριστώ



Don't worry! Be happy