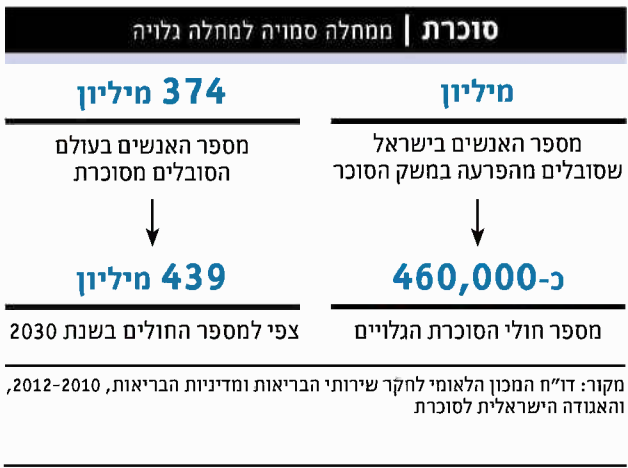


25.76x16.41	1	11	עמוד	11	כותרת	18/05/2014	42483221-6
20160 - 11 חולי - בית חולי							

# להירגע, לישון טוב בלילה ולא להעלות במשקל

**מצב של טרום סוכרת עלול להוביל לסוכרת מסוג 2 בתהליך בלתי מורגש שעשוי להימשך שנים. מיהם האנשים שנמצאים בסיכון לחלות וכיצד ניתן להפחית סיכון זה**



מקור: דו"ח המכון הלאומי לחקר שירותי הבריאות ומדיניות הבריאות, 2010-2012, והאגודה הישראלית לסוכרת

## בהתחלה העליות והירידות ברמות הסוכר בדם לא חדות מידי ולכן המחלה אינה מורגשת. כלומר, אדם שלוקה בטרם סוכרת לא ילקה בשום תסמין

כר בדם לאנרגיה זמינה ומורידה את רמתו. כלומר, כבר בפרק הזמן שבו ערכי הסוכר בדם נעים בטווח של 90-100 מ"ג ל"ל, יש להתחיל לפעול למניעת התפתחות הסוכרת וסיבוכיה.

הנתונים מעידים כי אדם יכול להתנדנד בין סוכרת סמויה לסוכרת גלויה גם במשך שנים. בשלבנים הראשונים העליות והירידות ברמות הסוכר בדם לא חדות מידי ולכן המחלה שקטה ואינה מורגשת. כלומר, אדם שלוקה בטרם סוכרת לא ילקה בשום תסמין ולכן יהיה קשה לאתרו מוקדם ולאבחנו.

ישנן כמה אוכלוסיות הנמצאות בסיכון גבוה יותר לפתח סוכרת סמויה בשלב כלשהו בחיים, שלא חריה כאמור עשויה להתפתח סוכרת מסוג 2. הנה העיקריות שבהן: **בעלי רקע משפחתי לפוכי** - כאשר לאדם יש קרוב משפחה החולה בסוכרת מסוג 2 הא נמצא בקבוצת סיכון. למעשה, מעטים האנשים בישראל שאין אצלם סוכרת מסוג 2 באחד ממעגלי המשפחה, לכן הסבירות הגנטית למחלה בישראל גדולה יחסית.

### חוליו וינשטיין

סוכרת מסוג 2 מתפתחת בהדרגתיות ולאורך זמן בתהליך שע"שוי להימשך שנים. כלומר, רמות הסוכר עלולות בהדרגה, הגוף מס"תגל אליהן והחולה לא תמיד חש בשינוי מיוחד במצבו הבריאותי. לכן פעמים רבות החולים מופתעים כאשר מתגלה אצלם סוכרת. כיום חיים בישראל כמיליון איש עם הפ"רעה במשק הסוכר, ורק כחצי מיליון מהם אובחנו כסוכרתיים.

את מחלת הסוכרת מאבחנים בבדיקת ערכי הסוכר בדם. אצל אדם בריא, לאחר שמונה שעות צום, ערכי הסוכר בדם (גלוקוז) יהיו נמוכים מ-100 מ"ג ל"ל (מיליגרם לדציליטר דם). אם הבדיקה תצביע על ערכים שמעל 126 מ"ג ל"ל, לרוב יהיה מדובר בסוכרת מסוג 2. אם ערכי הבדיקה יהיו מעל 100 מ"ג ל"ל ונמוכים מ-126 ייתכן שמדובר בסוכרת סמויה שבה יש להתחיל לטפל מיד באמצעות שינוי אורח החיים. למשל, בדיאטה המפחיתה בפחמימות ובשומנים ובפעילות גופנית קבועה שהופכת את הסוכר

רת סמויה מייצר כבר אינסולין רב ודרישה נוספת עלולה לגרום לק"ריסה סופנית של הלב ולתפוח את הסוכרת הסמויה לגלויה. **אנשים שעובדים ואוכלים בלילה:** אצל אנשים אלו מתפתחת הפרעה בשעון הביולוגי - כלומר, שיבוש במחזורי הערות והשינה. בהתאם לשעון הביולוגי, המטאבוליזם של האדם בנוי כך שההורמונים שתפקידם לנצל את צריכת הגוף והסוכר ולהפכם לאנרגיה זמינה פעילים בשעות היום ולא בלילה. כאשר ישנים ביום במ"קום בלילה, וערים ואוכלים בלילה, נוצרת הפרעה בפעילותם של הורמונים אלו והם אינם מאוזנים. והתוצאה: פגיעה בכל מדדי המ"טאבוליזם ובהם גם עלייה במשקל ועלייה ברמות הסוכר בדם.

**נשים הלוקות בסוכרת בהי"ריון:** נשים שסבלו מסוכרת בהיריון מועדות גם הן לחלות בסוכרת בהי"משך. זאת מכיוון שרמות הסוכר הג"בוהות אצלן הן כנראה בשל פעילות לא מספקת של הלבלב, שעלולה להמשיך גם אחר כך. **אנשים הסובלים ממחלה פפיכיאטרית:** עדיין לא לגמרי ברור אם המחלה הפסיכיאטרית היא הגורם להתפרצות הסוכרת או שהטיפול התרופתי בה הוא מחולל הסוכרת, וייתכן שמדובר בשילוב של שתי הסיבות. ייתכן כי המגבלה

לין ואז הסוכרת הסמויה הופכת לגלויה. **אנשים שחיים בלחץ:** מצב סטרסוגני (רחק) מכל סיבה, חד או מתמשך, גופני או פסיכולוגי, מל"וה בהפרשה מוגברת של "הורמוני הסטרס" (כגון אדרנלין). פעילותם של הורמונים אלה נוגדת את פע"לות האינסולין מבחינה ביוכימית וכתוצאה מכך, הגוף דורש יותר אינסולין. לבלב של אדם עם סוכ-

**בעלי עורף משקל או השמנת יתר:** הלבלב מפריש את ההורמון אינסולין - ההורמון שאחראי להכניס את הסוכר לתאים ולאון את רמתו בדם. כאשר אדם הולך ומשמין, הגוף דורש יותר אינסולין כי מסת הגוף גדלה. בדרך כלל הלבלב עומד בדרישה שנים רבות ומייצר כמויות גדולות של אינ-סולין, אולם בשלב מסוים יכולתו נפגעת והוא מפסיק לייצר אינסול-

הפסיכיאטרית מונעת או משבשת את היכולת להקפיד על אורח חיים בריא ושחלק מן התרופות גורמות להגברת התיאבון, לעלייה במשקל ולפגיעה ישירה בתפקוד הלבלב. בשלביה הראשונים של הסוכרת הסמויה ניתן לנקוט צעדים רבים שישפרו את ערכי הסוכר בדם כדי למנוע סיבוכים בעתיד. כאמור, שינויים באורח החיים עשויים לאון את רמות הסוכר בדם ולהפוך אדם עם טרום סוכרת לאדם בריא. למשל, מחקרים הוכיחו כי במצב של טרום סוכרת, ירידה מתונה במ"שקל - 5%-10% - עשויה למנוע התפתחות סוכרת. כמו כן, פעילות גופנית פשוטה, הכוללת למשל הליכה של כ-150 דקות בשבוע (כ-22 דקות ביום), מפחיתה אף היא את הסיכוי לפתח סוכרת בכ-48% מהמקרים. בנוסף, קיימות תרופות לטיפול בסוכרת שהוכחו גם כמונעות את טרום המחלה. לסיכום, הגבול בין טרום סוכרת לסוכרת הוא דק במיוחד. טרום סוכרת היא מחלה שאינה מורגשת וללא בדיקה קשה יהיה לדעת על קיומה. מודעות, אבחון מוקדם ואורח חיים בריא עשויים למנוע את הסוכרת הסמויה וכך גם את התפתחות מחלת הסוכרת וסיבוכיה.

ד"ר חוליו וינשטיין הוא מנהל היחידה לסוכרת במרכז הרפואי וולפסון ורופא במרכז DMC לטיפול בסוכרת