

Τι μπορεί να πάθεις αν δεν παίρνεις σωστά τα φάρμακα για πίεση, χοληστερίνη, ζάχαρο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ρούλα Τσουλέα

Γιατί δεν πρέπει να γινόμαστε γιατροί του εαυτού μας. Ποιοι κίνδυνοι απειλούν τους ασθενείς που δεν συμμορφώνονται με τις συστάσεις των γιατρών τους για τη φαρμακευτική αγωγή τους. Πότε είναι συχνότερη η μη συμμόρφωση.



Senior man taking prescription medicine at home

Αν ανήκετε στην κατηγορία των ανθρώπων που παίρνουν τα φάρμακά τους όταν το θυμούνται ή τα διακόπτουν αφ' εαυτού τους όποτε νιώθουν καλύτερα, ξανασκεφθείτε το. Ολοένα περισσότερες μελέτες αποκαλύπτουν πως η τακτική αυτή ανοίγει το δρόμο στην εκδήλωση επιπλοκών, που συχνά είναι εντελώς απρόσμενες για τους μη-ειδικούς.

Η αρρυθμιστη πίεση, τα επίμονα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και ο ανεξέλεγκτος διαβήτης αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα χρόνιων παθήσεων που υπονομεύουν όλα σχεδόν τα όργανα και τους ιστούς του σώματος.

Και οι τρεις «κόβουν» χρόνια από τη ζωή, αφού δημιουργούν πρόσφορο έδαφος για την ανάπτυξη εμφραγμάτων και εγκεφαλικών. Πολύ πριν από αυτά, όμως, οι ασθενείς έχουν εκδηλώσει πολλές άλλες επιπλοκές που πλήττουν (και) την ποιότητα της ζωής τους.

Όπως εξηγεί ο κ. Ευάγγελος Λυμπερόπουλος, αναπληρωτής καθηγητής Παθολογίας στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων και πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης, η αρρυθμιστη υπέρταση προκαλεί βλάβες στις αρτηρίες που τροφοδοτούν με αίμα όλα τα όργανα και τους ιστούς. Επομένως δυνητικά μπορεί να έχει συνέπειες σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος.

Από τη στύση έως την όραση

Οι υπάρχουσες μελέτες, όμως, έχουν δείξει πως οι στενώσεις που προκαλεί η υπέρταση στις αρτηρίες συμβάλλουν κυρίως:

Στη στυτική δυσλειτουργία

Στη νεφρική νόσο (είναι καθοριστικός παράγοντας στην ανάπτυξή της)

Στην καρδιακή ανεπάρκεια

Στη διαταραχή της μνήμης και την άνοια (ειδικά η αγγειακή άνοια συσχετίζεται ισχυρά με την υπέρταση)

Σε προβλήματα όρασεως (μπορεί να προκαλέσει μέχρι και θρόμβωση στο μάτι ή απώλεια όρασης)

Στη διαλείπουσα χωλότητα (πονάνε τα πόδια και ο πάσχων δεν μπορεί να περπατήσει)

Η αρρύθμιστη υπέρταση προκαλεί επίσης ανευρύσματα, κυρίως στην αορτή που είναι η μεγαλύτερη αρτηρία του σώματος. Αν υποστεί ρήξη ένα ανεύρυσμα αορτής, είναι δυνητικά θανατηφόρο.

Ιατρικό παράδοξο

Ένα από τα μεγαλύτερα παράδοξα είναι πως πολλοί άνδρες διακόπτουν τα φάρμακα για την πίεσή τους, ακριβώς επειδή φοβούνται ότι θα τους προκαλέσουν στυτική δυσλειτουργία. Ο φόβος αυτός είναι αιτιολογημένος, δεδομένου πως μερικά φάρμακα όντως την αναγράφουν στις ανεπιθύμητες ενέργειές τους.

Ωστόσο, η αρρύθμιστη πίεση αποτελεί μία από τις... αιτίες της στυτικής δυσλειτουργίας! Επομένως, η αυθαίρετη διακοπή της αντιυπερτασικής αγωγής «όχι μόνο δεν την αποτρέπει, αλλά αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσής της», λέει ο κ. Λυμπερόπουλος. «Αν, όμως, οι ασθενείς είχαν συμβουλευθεί τον γιατρό τους, εκείνος ενδεχομένως θα τους χορηγούσε μία αγωγή που δεν θα επηρέαζε τη στύση».

Το κυριότερο, όμως, είναι πως τόσο η στυτική δυσλειτουργία όσο και οι υπόλοιποι κίνδυνοι δεν απειλούν μόνο τους ηλικιωμένους «ανυπάκουους» ασθενείς. Επιπλοκές από την ελλιπή συμμόρφωση στην αντιυπερτασική αγωγή παρατηρούνται ακόμα και σε άτομα ηλικίας 35 ή 40 ετών.

Η χοληστερόλη και το σάκχαρο

Ανάλογους κινδύνους αντιμετωπίζουν και όσοι δεν λαμβάνουν σωστά τα φάρμακα για την αυξημένη χοληστερόλη ή/και το «ζάχαρο». Όπως προαναφέρθηκε, η υπερχοληστερολαιμία και ο σακχαρώδης διαβήτης επίσης προκαλούν εμφράγματα και εγκεφαλικά. Αυτός όμως είναι, και σε αυτή την περίπτωση, ο απώτερος

κίνδυνος.

Νωρίτερα, οι ασθενείς έχουν παρουσιάσει άλλα προβλήματα. Μελέτες, π.χ., έχουν δείξει ότι το τουλάχιστον 40% των πασχόντων από διαβήτη έχουν κάποιου βαθμού διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια. Πρόκειται για μία πάθηση των ματιών που αποτελεί την συχνότερη αιτία τύφλωσης μετά την ενηλικίωση.

Επιπλέον, 2.500 ασθενείς στην Ελλάδα ακρωτηριάζονται κάθε χρόνο στα κάτω άκρα εξαιτίας του διαβητικού ποδιού. Άλλοι 50.000 Έλληνες διατρέχουν άμεσο κίνδυνο. Το διαβητικό πόδι οφείλεται στις βλάβες που προκαλεί το αρρύθμιστο σάκχαρο στα νεύρα (περιφερειακή νευροπάθεια). Οι ασθενείς με περιφερειακή νευροπάθεια δεν έχουν καλή αίσθηση των επώδυνων ερεθισμάτων. Η συνέπεια είναι να αναπτύσσουν συχνά πληγές τις οποίες δεν αντιλαμβάνονται.

Το αρρύθμιστο σάκχαρο αποτελεί επίσης συχνή αιτία στυτικής δυσλειτουργίας, αλλά και σοβαρών νεφρολογικών προβλημάτων. Μάλιστα μαζί με την υπέρταση είναι δύο από τις κύριες αιτίες νεφρικής ανεπάρκειας.

Αντίστοιχα, η επίμονα αυξημένη χοληστερόλη (ειδικά η κακή ή LDL χοληστερόλη) συσσωρεύεται στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών. Η συσσώρευσή της προκαλεί στενώσεις (αθηροσκλήρωση) που μειώνουν την παροχή αίματος σε όλα τα όργανα και τους ιστούς. Έτσι μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη κάθε είδους μικρού ή μεγάλου προβλήματος: από το ξανθέλασμα (είναι η δημιουργία κιτρινωπών πλακών γύρω από τα μάτια) έως την αγγειακή άνοια.

Πολύ συχνό πρόβλημα η μη συμμόρφωση

«Η μη συμμόρφωση στη θεραπεία είναι δυστυχώς πολύ συχνό πρόβλημα», λέει ο κ. Λυμπερόπουλος. «Πεθαίνουν αδίκως άνθρωποι από νοσήματα που θα αντιμετωπίζονταν, εάν λάμβαναν σωστά τα φάρμακά τους».

Στην πραγματικότητα, πολλά εμφράγματα και εγκεφαλικά οφείλονται στο ότι ο κόσμος δεν παίρνει σωστά τα φάρμακά του. Το 2013 δημοσιεύθηκε μεγάλη ανάλυση της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας, στην οποία είχαν εξεταστεί στοιχεία από 44 προγενέστερες μελέτες. Σε αυτές είχαν συμμετάσχει σχεδόν 2 εκατομμύρια πάσχοντες από καρδιαγγειακά προβλήματα. Μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνονταν υπέρταση, υπερλιπιδαιμία (αυξημένη χοληστερόλη, τριγλυκερίδια) και διαβήτης.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, το 10% εμφραγμάτων και εγκεφαλικών οφείλονται στο ότι ο κόσμος δεν παίρνει σωστά τα φάρμακά του! Συνολικά, μόνο το 60% των ασθενών είχαν καλή συμμόρφωση στη θεραπεία που είχε συστήσει ο γιατρός τους.

Στη χώρα μας, πρόσφατη πανελλαδική έρευνα (επικεφαλής: καθηγητής Κ. Σουλιώτης) σε ασθενείς με υπέρταση και δυσλιπιδαιμία έδειξε ότι:

1 στους 4 ξεχνούν μερικές φορές να πάρουν τα φάρμακα που έχει συστήσει ο γιατρός

1 στους 10 διακόπτουν τα φάρμακα χωρίς να συμβουλευθούν τον γιατρό τους

18% ξεχνούν να πάρουν τα φάρμακα όταν απουσιάζουν από το σπίτι ή ταξιδεύουν

8% διακόπτουν την αγωγή τους μόλις νιώσουν καλύτερα

«Όλ' αυτά είναι πολύ ανησυχητικά, διότι υποδηλώνουν ότι οι άνθρωποι αυτοί στην καλύτερη περίπτωση επιτυγχάνουν φτωχή ρύθμιση της υπέρτασης και της χοληστερόλης τους», σχολιάζει ο κ. Λυμπερόπουλος.

Τι κερδίζουν όσοι παίρνουν σωστά τα φάρμακά τους

Τι θα κέρδιζαν οι ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα αν έπαιρναν τα φάρμακα όπως ακριβώς είχαν συστήσει οι γιατροί τους; Μελέτες έχουν δείξει πως η καλή συμμόρφωση:

Μειώνει κατά 20% τον κίνδυνο για καρδιαγγειακό επεισόδιο (έμφραγμα, εγκεφαλικό)

Μειώνει κατά 35% τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακό επεισόδιο, σε σύγκριση με τους ασθενείς που δεν παίρνουν σωστά τα φάρμακά τους

Αντιθέτως, η φτωχή συμμόρφωση ευθύνεται, σύμφωνα με επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας:

Για ποσοστό έως και 50% όλων των αποτυχιών των θεραπειών

Έως και 25% όλων των εισαγωγών στο νοσοκομείο

Για όλες τις παθήσεις

Το πρόβλημα της ελλιπούς συμμόρφωσης δεν αφορά, φυσικά, μόνο τους πάσχοντες από υπέρταση, δυσλιπιδαιμία ή/και σακχαρώδη διαβήτη. Μελέτες έχουν δείξει ότι κατά μέσον όρο παίρνουμε σωστά τα φάρμακα που μας χορηγούν οι γιατροί:

Στο 40-50% των περιπτώσεων όταν η αγωγή είναι μακροχρόνια (χρόνιες παθήσεις)

Στο 70-80% των περιπτώσεων όταν η αγωγή είναι σύντομη (π.χ. αντιβιοτικά για μία βακτηριακή λοίμωξη)

Γιατί συμβαίνει αυτό; Οι παράγοντες που μπορεί να παίζουν ρόλο είναι πολλοί. Συμπεριλαμβάνουν από την πολυπλοκότητα της θεραπείας και την ηλικία των ασθενών έως τη σχέση με τον γιατρό αλλά και οικονομικά αίτια.

«Μη γίνεσαι γιατρός του εαυτού σου»

Όποια κι αν είναι η αιτία, το πρόβλημα έχει τέτοιες διαστάσεις, ώστε διεξάγεται ολόκληρη ενημερωτική εκστρατεία για να πεισθούν οι ασθενείς να λαμβάνουν σωστά τα φάρμακα που χορηγούν οι γιατροί.

Η εκστρατεία τιτλοφορείται «Μη γίνεσαι γιατρός του εαυτού σου!». Την πραγματοποιεί η φαρμακευτική εταιρεία Servier Hellas, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας και της Ελληνικής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης.

Στόχος της εκστρατείας είναι να ενημερώσει τους ασθενείς με χρόνια νοσήματα, αλλά και το ευρύ κοινό, για την αναγκαιότητα της απαρέγκλιτης τήρησης της αγωγής που έχει συστήσει ο θεράπων ιατρός. Η ανάγκη αυτή, εν μέσω της πανδημίας που προκαλεί ο νέος κορωνοϊός, είναι ακόμη πιο επιτακτική.

Ταυτοχρόνως, η εκστρατεία επιδιώκει να παρακινήσει τους ασθενείς να συμβουλευόνται τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό τους εάν έχουν οποιαδήποτε απορία ή προβληματισμό σχετικά με τη λήψη της αγωγής τους. Πάνω απ' όλα, τους παρακινεί να μην διακόπτουν τη θεραπεία τους χωρίς να μιλήσουν πρώτα με τον γιατρό τους. Αυτό είναι ένα λάθος που μπορεί να έχει ολέθριες συνέπειες.

Για την επίτευξη αυτών των στόχων δημιουργήθηκε η ιστοσελίδα www.akolouthotinagogi.gr. Σε αυτήν παρατίθεται αναλυτική ενημέρωση για τα αίτια και τις επιπτώσεις της χαμηλής συμμόρφωσης στη φαρμακευτική αγωγή. Παρέχονται επίσης χρήσιμες συμβουλές και εργαλεία που βοηθούν τον ασθενή να ακολουθεί σωστά την αγωγή του.

Η καμπάνια πλαισιώνεται από τηλεοπτικό σποτ, προβολή στο YouTube, σελίδα Facebook καθώς και έντυπο ενημερωτικό υλικό.

Πηγή: iatropedia.gr