

Διαταραχές νατρίου για έναν στους τρεις ασθενείς με CoViD [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/120656/diatarahes-natrioy-gia-enan-stoys-treis-astheneis-me-covid-meleth](https://www.iatronet.gr/article/120656/diatarahes-natrioy-gia-enan-stoys-treis-astheneis-me-covid-meleth)

Δημήτρης Καραγιώργος

16 Νοεμβρίου 2023

Πέμπτη, 16 Νοεμβρίου 2023, 14:30

Δημήτρης Καραγιώργος

Διευθυντής Σύνταξης

Αυξημένα ή μειωμένα επίπεδα νατρίου, καταγράφηκε στο 35,8% των νοσηλευόμενων ασθενών με CoViD. Πιο επικίνδυνη κατάσταση είναι η υπερνατριαιμία, η οποία συνδέεται με νοσηλεία στη ΜΕΘ και θάνατο.

Τα παραπάνω αναφέρονται, μεταξύ άλλων σε μελέτη Ολλανδών επιστημόνων, η οποία δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό **British Medical Journal**.

Στη μελέτη συμμετείχαν 11 ολλανδικά νοσοκομεία (2 Πανεπιστημιακά και 9 γενικά). Αξιολογήθηκαν 7.811 ασθενείς (60% άνδρες, 40% γυναίκες), οι οποίοι είχαν νοσηλευθεί από το 2020 έως το 2022.

Όπως αναφέρει η συντακτική ομάδα, στόχος της μελέτης ήταν να αξιολογηθεί η σχέση μεταξύ διαταραχών νατρίου και διάρκειας νοσηλείας, κινδύνου εισαγωγής σε ΜΕΘ και θνητότητα. **Η εκτίμηση είναι πως τόσο η υπονατριαιμία όσο και η υπερνατριαιμία σχετίζονται με δυσμενή έκβαση.**

Μελετήθηκαν τα δημογραφικά στοιχεία, ιατρικό ιστορικό, συμπτώματα και έκβαση. Οι ασθενείς στρωματοποιήθηκαν ανάλογα με τη συγκέντρωση νατρίου και την απέκκρισή του από τα ούρα.

Το 34,2% (2.677 ασθενείς) εμφάνισαν υπονατριαιμία και το 1,6% (126 ασθενείς) υπερνατριαιμία. Οι ασθενείς με υπονατριαιμία παρουσίαζαν συχνότερα διάρροια, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και ταχυκαρδία.

Η υπονατριαιμία συνδυάστηκε με υψηλότερο κίνδυνο εισαγωγής στη ΜΕΘ, αλλά δεν συσχετίστηκε με αυξημένη θνητότητα και κίνδυνο για διασωλήνωση, ενώ οι ασθενείς με υπερνατριαιμία είχαν υψηλότερη θνητότητα.

Οι επιστήμονες καταλήγουν πως η υπερνατριαιμία συσχετίστηκε με ανεπιθύμητες εκβάσεις σε ασθενείς με CoViD, με την υποογκαιμική υπονατριαιμία να είναι η πιο κοινή αιτιολογία.

Η υπονατριαιμία άγνωστης αιτιολογίας συσχετίστηκε με υψηλότερο κίνδυνο εισαγωγής και διασωλήνωσης στη ΜΕΘ και μεγαλύτερη διάρκεια νοσηλείας.

Τι είναι το νάτριο

Το νάτριο είναι **το πιο άφθονο κατιόν στα εξωκυττάρια υγρά**. Είναι ο κύριος συντελεστής της ωσμωτικής πίεσης και ενυδάτωσης. Συμμετέχει σε πολλές εξειδικευμένες αντλίες και υποδοχείς στις κυτταρικές μεμβράνες και διαδραματίζει θεμελιώδη ρόλο στις ηλεκτρικές δραστηριότητες του σώματος (στη μετάδοση της νευρικής ώσης και στη μυϊκή σύσπαση).

Είναι ανόργανο μέταλλο με ισχυρή συγγένεια για το οξυγόνο και άλλα μη μεταλλικά στοιχεία και αποτελεί περίπου το 0,15% του σωματικού βάρους.

Τα φυσιολογικά επίπεδα του νατρίου στον ορό είναι μεταξύ 135 και 145 mmol/L. **Η μείωση των επιπέδων νατρίου στο αίμα καλείται υπονατριαιμία ενώ η αύξησή τους υπερνατριαιμία.**

Αυτές οι καταστάσεις δε σχετίζονται με πλεονάσματα ή ελλείψεις νατρίου αυτές καθαυτές, αλλά με διαταραχές της σωματικής υδατικής ρύθμισης (δηλαδή, μια μεταβολή στη μετρούμενη συγκέντρωση του νατρίου προκαλείται συνήθως από κατακράτηση νερού ή έλλειψη νερού και όχι από αυξημένη συγκέντρωση ή ανεπάρκεια νατρίου στο σώμα).

Υπονατριαιμία

Τα χαμηλά επίπεδα νατρίου στον ορό είναι πολύ συνηθισμένα στην κλινική ιατρική και προκαλούνται από κάποια από τις εξής καταστάσεις: συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, νεφρική ανεπάρκεια, κίρρωση, σύνδρομο απρόσφορης έκκρισης αντιδιουρητικής ορμόνης (SiADH) αφυδάτωση, δυσλειτουργία του θυρεοειδούς αδένα ή της ορμόνης των επινεφριδίων, παρενέργειες φαρμάκων, ψυχογενής πολυδιψία, εργαστηριακά σφάλματα (ψευδοϋπονατριαιμία).

Τα συμπτώματα της υπονατριαιμίας περιλαμβάνουν αδυναμία, σύγχυση και ανορεξία.

Εάν τα επίπεδα του νατρίου ελαττωθούν απότομα ενδέχεται να προκληθούν επιληπτικές κρίσεις. Η θεραπεία της υπονατριαιμίας εξαρτάται από την αιτία που την προκαλεί.

Υπερνατριαιμία

Αυξημένα επίπεδα νατρίου στον ορό τα οποία οφείλονται σχεδόν πάντα σε ελλείμματα ελεύθερου νερού (αφυδάτωση) και αντιμετωπίζονται με ενδοφλέβια ή από του στόματος αναπλήρωση του νερού.

Σπανίως η υπερνατριαιμία μπορεί να προκύψει ως αποτέλεσμα ενδοφλέβιας έγχυσης διαλυμάτων υψηλής συγκέντρωσης νατρίου. **Τα συμπτώματα της υπερνατριαιμίας περιλαμβάνουν δίψα, ορθοστατική ζάλη, αλλοιωμένη πνευματική κατάσταση και νευρομυϊκή δυσλειτουργία.**

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Άσκηση: Η HIIT στο νερό ενισχύει τη φόρμα ανθρώπων που δυσκολεύονται να ασκηθούν στη στεριά

Υποσχόμενη φορετή συσκευή θα βοηθά στον έλεγχο του συνδρόμου Tourette

Η δισκοκήλη θα μπορούσε να επιδιορθώνεται μελλοντικά με βιολογικό επίθεμα

Μειώνει τον κίνδυνο θανάτου η αντικατάσταση ζωικών τροφίμων με φυτικά [μελέτη]

 [iatronet.gr/article/120649/meionei-ton-kindyno-thanatoy-h-antikatastash-zoikon-trofimon-me-fytika-meleth](https://www.iatronet.gr/article/120649/meionei-ton-kindyno-thanatoy-h-antikatastash-zoikon-trofimon-me-fytika-meleth)

iatronet.gr

16 Νοεμβρίου 2023

Πέμπτη, 16 Νοεμβρίου 2023, 12:51

Η αντικατάσταση τροφίμων ζωικής προέλευσης, όπως το επεξεργασμένο κρέας, το κόκκινο κρέας και τα αυγά, με τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως ξηροί καρποί, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης, συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο θανάτου και προβλημάτων υγείας, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο διαβήτης τύπου 2.

Αυτό διαπιστώνει έρευνα, που δημοσιεύεται στο περιοδικό «BMC Medicine». Οι ερευνητές συνόψισαν τα ευρήματα από 37 δημοσιεύσεις, συμπεριλαμβανομένων 24 προοπτικών μελετών κοόρτης.

Όπως διαπίστωσαν, όταν 50 γραμμάρια επεξεργασμένου κρέατος αντικαταστάθηκαν σε καθημερινή βάση με 28-50 γραμμάρια ξηρών καρπών, η συνολική επίπτωση των καρδιαγγειακών παθήσεων μειώθηκε κατά 27%. Η αντικατάσταση του επεξεργασμένου κρέατος με 50 γραμμάρια οσπρίων την ημέρα συσχετίστηκε με 23% μείωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, ενώ η αντικατάσταση ενός αυγού την ημέρα με 25-28 γραμμάρια ξηρών καρπών συσχετίστηκε με 17% μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Από την άλλη πλευρά, δεν υπήρχαν σαφείς ενδείξεις ότι η αντικατάσταση των πουλερικών, των ψαριών ή των θαλασσινών με ξηρούς καρπούς ή όσπρια μειώνει τον κίνδυνο αυτό.

Επιπλέον, η αντικατάσταση 50 γραμμαρίων επεξεργασμένου κρέατος ημερησίως με 10-28 γραμμάρια ξηρών καρπών συσχετίστηκε με 22% μείωση της συχνότητας εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Η αντικατάσταση ενός αυγού την ημέρα με 30 γραμμάρια δημητριακών ολικής άλεσης ή με δέκα γραμμάρια ξηρών καρπών συσχετίστηκε με μείωση κατά 21% και 18%, αντίστοιχα. Τέλος, η αντικατάσταση 50 γραμμαρίων επεξεργασμένου κρέατος την ημέρα με 28-50 γραμμάρια ξηρών καρπών συσχετίστηκε με 21% μείωση της συνολικής θνησιμότητας.

Οι ερευνητές επισημαίνουν πάντως ότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την επιβεβαίωση αυτών των ευρημάτων, καθώς και ότι μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διερευνήσουν επιπλέον τη σχέση μεταξύ του κρέατος και των γαλακτοκομικών προϊόντων με την υγεία.

Πηγές:

euro2day, ΑΠΕ

Ειδήσεις υγείας σήμερα

Άσκηση: Η HIIT στο νερό ενισχύει τη φόρμα ανθρώπων που δυσκολεύονται να ασκηθούν στη στεριά

Υποσχόμενη φορητή συσκευή θα βοηθά στον έλεγχο του συνδρόμου Tourette

Η δισκοκήλη θα μπορούσε να επιδιορθώνεται μελλοντικά με βιολογικό επίθεμα