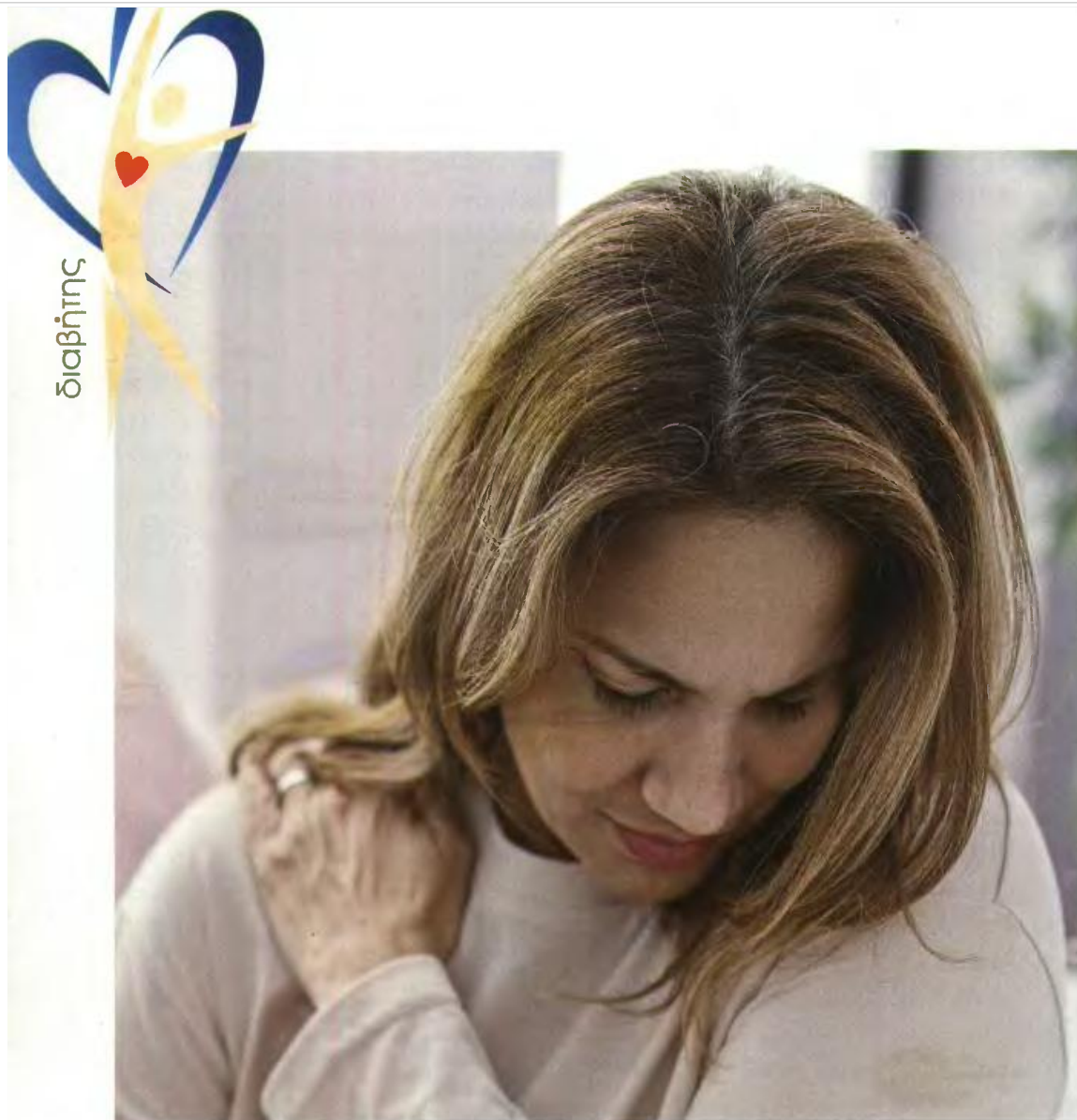


1. ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ ΣΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ , ΠΙΘΑΝΗ ΕΝΔΕΙΞΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Μέσο:ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ_ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Ημ. Έκδοσης: ...06/09/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: ...06/09/2025

Σελίδα: 18



Πόνος και δυσκαμψία
ΣΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ,
πιθανή ένδειξη διαβήτη





διαβήτης

Ο διαβήτης τύπου 2 εξελίσσεται κατά πολλούς ως η επόμενη νούμερο 1 μάστιγα στην υγεία των ανθρώπων, αφού πάει χέρι χέρι με τη ραγδαία αύξηση της παχυσαρκίας και την κακή διατροφή. Ως γνωστόν, ο διαβήτης τύπου 2 εμφανίζεται όταν ο οργανισμός δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ή η ινσουλίνη που παράγεται δεν λειτουργεί σωστά, με συνέπεια να παρατηρούνται χαρακτηριστικά συμπτώματα, όπως αύξηση της δίψας, ανάγκη για ούρηση, ειδικά τη νύχτα, αίσθημα κόπωσης, πληγές που δεν επουλώνονται γρήγορα... Αυτά, όμως, είναι τα κοινά και προφανή συμπτώματα της νόσου. Δεν είναι, όμως, όλα... Υπάρχουν και άλλα, λιγότερο προφανή συμπτώματα, που δεν πιστεύαμε ότι συνδέονται με τον διαβήτη. Γι' αυτό και -εσφαλμένα- τα παρακάμπτομε, με συνέπεια η νόσος να «δουλεύει» για πολλά χρόνια... ανενόχλητη, πριν φτάσουμε στην επίσημη διάγνωση.

ΤΙ ΔΕΙΧΝΕΙ Ο «ΠΑΓΩΜΕΝΟΣ ΩΜΟΣ»

Ενα τέτοιο σύμπτωμα ίσως είναι και μια κατάσταση που οι ειδικοί περιγράφουν ως «παγωμένο ώμο». Οι διαβητολόγοι εκτιμούν ότι θα μπορούσε να είναι χαρακτηριστικό σύμπτωμα διαβήτη τύπου 2 σε άτομα που δεν έχουν ακόμα διαγνωστεί.

Η κατάσταση είναι επίσης γνωστή ως σύσπαση του ώμου (shoulder contracture ή adhesive capsulitis) και μπορεί να εμφανιστεί σε άτομα που έχουν υποβληθεί σε προηγούμενη χειρουργική επέμβαση στον ώμο. Είναι μια κατάσταση εντυπωσιακά πιο συχνή στους ανθρώπους με διαβήτη, απ' ό,τι σε εκείνους που δεν έχουν. Οι αριθμοί είναι πραγματικά αποκαλυπτικοί.

Οι ερευνητές που δημοσίευσαν τη σχετική έρευνα στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Diabetes Investigation», αναφέρουν: «Η σοβαρότητα και οι κίνδυνοι της μυοσκελετικής επιπλοκής μπορεί να μην αναγνωρίζονται επαρκώς ως επιπλοκές του διαβήτη, εντούτοις οι συνεχείς αναφορές και παράπονα -από διαβητικούς ασθενείς- για πόνους στον ώμο μάς έδωσαν το έναυσμα να το ερευνήσουμε επιστημονικά. Ήδη υπήρχαν στοιχεία από προηγούμενες μελέτες που έδειχναν ότι υπάρχει σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (27,5%) διαταραχών των ώμων σε ασθενείς με διαβήτη, σε σύγκριση με ποσοστό μόλις 5% σε ασθενείς χωρίς διαβήτη. Οι νέες μελέτες ήρθαν απλώς να επιβεβαιώσουν τις αρχικές παρατηρήσεις».

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ «ΠΑΓΩΜΕΝΟΥ ΩΜΟΥ»

Τα συμπτώματα «παγωμένου ώμου» περιλαμβάνουν πόνο και επίμονη δυσκαμψία στην άρθρωση. Αυτό μπορεί να κάνει δύσκολη την εκτέλεση κανονικών κινήσεων του



ώμου και μπορεί να επηρεάσει καθημερινές εργασίες. Τα συμπτώματα του «παγωμένου ώμου» τείνουν να χειροτερεύουν σταδιακά.

Σύμφωνα με το Εθνικό Σύστημα Υγείας της Μ. Βρετανίας (NHS), «ο "παγωμένος ώμος" εμφανίζεται όταν ο εύκαμπτος ιστός που περιβάλλει τον αρθρωτό σύνδεσμο φλεγμαίνει και παχαίνει».

ΘΟΛΟ ΑΚΟΜΑ ΤΟ ΤΟΠΙΟ

Ωστόσο, οι ειδικοί είναι ακόμα αβέβαιοι για την ακριβή αιτία που συμβαίνει ή εν λόγω κατάσταση και γιατί είναι πιο συχνή στους διαβητικούς. Εκτιμούν ότι η χρόνια φλεγμονή στην άρθρωση (παρόμοια με την οστεοαρθρίτιδα ή τη ρευματοειδή αρθρίτιδα) ίσως είναι αποτέλεσμα της υπεργλυκαιμίας, η οποία με τη σειρά της θα μπορούσε να αυξήσει το πρήξιμο της άρθρωσης.

Επίσης, αμφισβήτησαν εάν η λήψη στατινών θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης του «παγωμένου ώμου». Στα άτομα που έχουν την εν λόγω πάθηση συνιστάται να λαμβάνουν παυσίπονα και μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα ή ακόμα και να κάνουν φυσικοθεραπείες.