

המתיקות שלפני

עשיתם בדיקת דם והרופא אמר שיש לכם "סוכר קצת גבוה, אבל זה לא נורא". זה יכול להיות מצב של טרום סוכרת, שאם לא יטופל עלול להפוך לסוכרת. האם כדאי שתעשו חשהו בניהון?

נירית שפאץ

"מצבי טרום סוכרת עשויים להופיע שנים לפני התפתחות הסוכרת. הם שכיחים מאוד באוכלוסייה: כ-25% מהסובלים ממצבי טרום סוכרת יפתחו את מחלת הסוכרת עצמה תוך 3 עד 5 שנים, ונמצאים בסיכון לפתח את כל סיבוי הסוכרת: פגיעה בעיניים, בכליות, בקצות העצבים ואף מחלות לב וכלי דם. בעזרת טיפול ומעקב נכונים ניתן למנוע את התפתחות הסיבוי כים ולטפל בהם בהקדם. שנית, ניתן למנוע את המעבר מ'טרום סוכרת' לסוכרת באמצעות תזונה נכונה, פעילות גופנית ולעיתים גם תרופות.

אבחון וטיפול במצב טרום סוכרתי ד"ר טויטו ממליצה ללכת להיברק, לראות האם הסיכון קיים או לא. "מומלץ לברוק גלוקוז בצום לכל אדם מגיל 45 ומעלה אחת ל-3 שנים. לאנשים עם גורמי סיכון להתפתחות סוכרת מומלץ להיברק עוד קודם: אנשים עם סיפור משפחתי של סוכרת, עודף משקל, סוכרת הריון בעבר, לידת תינוק במשקל מעל 4 ק"ג בעבר ועוד.

"תזונה נכונה, ירידה במשקל של בין 5 ל-7 אחוזים ממשקל הגוף ופעילות גופנית סדירה



ד"ר אורית טויטו. על 'הרגע שלפני'

של כ-150 דקות בשבוע יכולים למנוע את המעבר לסוכרת אמיתית בכ-60% מהמטופלים. זהו שיעור מניעה אדיר של מחלה זו ובאמצעים פשוטים ביותר. גם להפסקת עישון יש השפעה על מניעת התפתחות סוכרת.

"ישנן תרופות שנמצאו כבעלות יכולת במניעת סוכרת אצל אנשים במצבי טרום סוכרת, כגון מטפורמין (גלוקופאג', גלוקומין), אקרבוז (פרנר-אז) ואורליסטט (קסניקל). המקובלת מביניהן היא המטפורמין, המסוגלת להפחית התפתחות סוכרת בשיעור של עד 30%. תרופה זו ניתנת רק למטופלים הנמצאים בסיכון גבוה במיוחד להתפתחות סוכרת, לפי שיקול דעתו של הרופא המטפל. במקביל למאמץ להפחתת ערכי הסוכר יש להקפיד על ערכי לחץ דם תקינים וערכים תקינים של שומנים וכולסטרול בדם."

לקראת יום הסוכרת הבינלאומי שיחול בשבוע הבא, ד"ר אורית טויטו מהמרכז הרפואי "הלל יפה" מרחיבה על "הרגע שלפני".

הבדיקה הכללית הראשונית הנפוצה ביותר היא בדיקת דם, שמראה בין השאר רמת הגלוקוז בדם. הערכים התקינים של הגלוקוז נעים בטווח שבין 70 לבין 100 מ"ג/ד"ל; גלוקוז בצום מעל 126 מ"ג/ד"ל מתאים לאבחנת סוכרת. "תוצאה בטווח שבין 100 ל-126 מ"ג/ד"ל מראה מצב של טרום-סוכרת", כך מסבירה ד"ר אורית טויטו, רופאה במכון האנדוקרינולוגי בבית החולים הלל יפה. מהם מצבי טרום סוכרת ומה הבעייתיות בהם?

ד"ר טויטו: "כ-25% מהסובלים ממצבי טרום סוכרת יפתחו את מחלת הסוכרת עצמה תוך 3 עד 5 שנים, ונמצאים בסיכון לפתח את כל סיבוי הסוכרת"