

מחקר חדש מצביע על נזקי השהייה בבית לחולי סוכרת

באוני' בן-גוריון לקחו נתוני בדיקות המוגלובין שנאספו בהמשך 11 שנה וחשפו את הנזק המשני והמסוכן של סגרי הקורונה על חולי סוכרת.

פורסם ב-11.01.21

ד"ר אביעד הדר

סגירתם של חדרי הכושר, בריכות השחייה והחוגים, יחד עם השהות הכפויה והממושכת בבתיים במהלך רוב 2020, פגעה ביכולת של חלקים נרחבים מהאוכלוסייה לשמור על אורח חיים בריא. כעת, מדווחים חוקרים מאוניברסיטת בן-גוריון בנגב כי בנוסף לכך, בקרב חולי סוכרת צעירים, עצם ההימנעות מיציאה מהבית קשורה בחוסר איזון בסוכר בדם. המחקר יצא לדרך זמן רב לפני פרוץ משבר הקורונה, והתמקד בהשפעות של שהות ממושכת בבית בגלל גלי החום הפוקדים את ישראל. נושא זה הפך רלוונטי מתמיד בהתחשב בשגרת הסגרים.

מחקרים קודמים בתחום התמקדו בחולים שמתגוררים במדינות עם אקלים קר יחסית, שם נמצאו שינויים עונתיים באיזון רמות הסוכרת בחודשי החורף הגשומים. המסקנה באותם מחקרים ראשוניים היתה שהשילוב בין מזג האוויר הקר לזיהומים שנופצים בחורף, הוא הגורם המרכזי לתופעה. אולם, המחקר הישראלי החדש, שפורסם בתחילת דצמבר בכתב העת הרפואי Primary Care Diabetes, מראה שגם אקלים חם משפיע לרעה על איזון סוכרת, וההסבר שהוא נותן לכך לא בהכרח קשור בקור ובזיהומים.

סוכרת היא אחת המחלות הנפוצות בחברה המערבית, עם שיעור תחלואה עולה והולך עם השנים. בישראל סובלים מהמחלה כ-8.4% מהאוכלוסייה (8.8% מהגברים ו-8% מהנשים) והיא מוגדרת כגורם התמותה הרביעי בשכיחותו, אחרי מחלות ממאירות, מחלות לב ומחלות זיהומיות. בקרב חולי סוכרת, ערכי סוכר גבוהים בזרם הדם מובילים לפגיעה בכלי הדם הגדולים והקטנים וכך נוצרת פגיעה באיברים חשובים רבים, כגון כליות, עיניים, לב וגפיים. כתוצאה מפגיעות רב-מערכתיות אלו, קיימת חשיבות רבה לשמירה על ערכי סוכר תקינים בדם.

במחקר (שאותו הוביל ד"ר אלון רפאל בהנחיית ראשת חטיבת בריאות בקהילה, פרופ' איה בידרמן, ופרופ' מיכאל פריגר מהמחלקה לבריאות הציבור), שנערך בקרב חולים ממחוז הדרום, נבחנו בדיקות המוגלובין מסוכרר (HbA1c) מדד לרמות הסוכר בדם בחודשים שקדמו לבדיקה (של כ-2,800 חולי סוכרת במשך כ-11 שנה. סה"כ כ-60 אלף בדיקות). נתגלה כי בנוסף לחוסר איזון ברמות הסוכר בתום תקופת החורף, בדומה לממצאי המחקרים הקודמים, בישראל יש גם חוסר איזון אחרי חודשי הקיץ.

עברו לתצוגת גלריה

התוצאות הובילו את החוקרים למסקנה כי האקלים עצמו איננו המשפיע המרכזי על ערכי הסוכר, אלא התנהלות החולים, לרבות פעילות גופנית ודפוסי אכילה, הנגזרים בין היתר מעונות השנה ומזג האוויר. "בחודשי הקיץ, כשחם ביום ובלילה, אנשים בישראל נמנעים מפעילות גופנית והתוצאה ניכרת בערכי הסוכר שלהם - גם של חולי הסוכרת הממושעים ביותר", מסביר רפאל, רופא ילדים בבית החולים שערי צדק. "אם זו התוצאה עבור חולים בעלי היענות גבוהה לשמירה וטיפול, סביר כי התופעה רחבה ואף קיצונית יותר אצל חולי סוכרת אחרים. המחקר צריך להדליק נורות אזהרה לחולי סוכרת, במיוחד בתקופה זו."

עד כה, היה ידוע כי חולי סוכרת נמצאים בסיכון גבוה לתחלואת קורונה, אולם עדיין לא ברורות מספיק ההשלכות של הסגרים ושל חוסר יציאה מהבית על רמות הסוכר שלהם. מתוך המחקר שלנו ניתן לשער את גודל ההשפעה לרעה, ממשיך רפאל, "ברוב המדינות המפותחות יש אקלים קר באופן יחסי, ואילו במדינות מתפתחות יש אקלים חם. לאוניברסיטת בן-גוריון יש יתרון משום שהיא פועלת במדינה מערבית עם אקלים חם - וכך ניתן לבחון מחדש תופעות שנבדקו במדינות מערביות וקרות. בתחום הסוכרת זה חשוב פי כמה, משום שבעבר מחלת הסוכרת היתה מחלה של מדינות מפותחות. כעת שיעורי התחלואה באפריקה עלו באופן משמעותי."

ואכן, על-פי האטלס העולמי של מחלת הסוכרת, בעוד שבאירופה וארה"ב שיעורי התחלואה בסוכרת צפויים לעלות עד 2045 ב-16% ו-35% בהתאמה, הרי ששיעורי התחלואה באפריקה צפויים להאמיר עד אז בכ-156%.

המחקר החדש התקבל בעניין רב בקרב חוקרים ומומחים בתחום, והחוקרים הישראלים כבר הוזמנו להרצאה בכנס הבינלאומי היוקרתי למדעי הסביבה בפריז (ICGE 2021). הסיבה לכך נעוצה לא מעט בעובדה שיותר ויותר מדינות בעולם נאלצות להתמודד עם השפעות מזג האוויר החם על סוכרת.

"זו הפעם הראשונה שבה נמצא קשר ישיר עם השפעה שלילית בין מזג אוויר חם לחולי סוכרת", אומר רפאל, "אירופה מתמודדת לאחרונה בכל קיץ עם גלי חום קיצוניים שלא נראו כמותם עד כה, והבנת ההשפעות שלהם על חולי סוכרת היא חשובה מאוד. בנוסף, כחלק מהמאבק העולמי במשבר האקלים, להבנת השפעת ההתחממות על מאות מיליוני חולי סוכרת - יש משמעות רפואית וכלכלית רבה. המחקר צריך להוביל להכרה בכך שהקשר בין מזג האוויר לסוכרת קיים גם באקלים שלנו ושחולי סוכרת והרופאים האמונים על איזון הסוכרת צריכים להתייחס לכך. בנוסף, כעת ברור שלחוסר יציאה מהבית, מכל סיבה שלא תהיה (גשם, חום או סגר) - יש משמעות רבה לאיזון הסוכר. עלינו לדאוג להמשך פעילות גופנית ולתזונה מאוזנת - לא משנה באילו נסיבות."