

Dr. ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΑΛΕΞΙΑΔΟΥ

Γ. Παπανδρέου 25, Δραμα

Τηλ. 2521030380

E-mail: hello@alexidouaggeliki.gr

Δραμα, 16/3/2022

Η μόλυνση του περιβάλλοντος, το κάπνισμα, η κακή διατροφή, η κατάχρηση αλκοόλ, η ανεπαρκής σωματική άσκηση, η χρόνια λήψη κάποιων φαρμάκων... όλοι οι προαναφερόμενοι παράγοντες είναι μόνο κάποιες από τις αιτίες ενός είδους «χημικ ού στρες» που υπάρχει στο σώμα μας και δημιουργείται από ανισορροπία της παραγωγής ελευθέρων ριζών και αντιοξειδωτικών. Το οξειδωτικό στρες φαίνεται ότι ευθύνεται για την πρόωρη γήρανση και σχετίζεται με μεγάλο αριθμό γνωστών ασθενειών όπως αρτηριακή υπέρταση, αθηροσκλήρωση, μυοκαρδίτιδα, εγκεφαλικό, Πάρκινσον, Αλτσχάιμερ, ελκώδης κολίτιδα, παγκρεατίτιδα, παχυσαρκία, διαβήτης, χρόνια βρογχίτιδα, ρευματοειδή αρθρίτιδα, καρκίνος διαφόρων τύπων κ.ά. Αυτή η έκθεση - που είναι γραμμένη με ευεξήγητο τρόπο προκειμένου να διευκολυνθεί η κατανόηση από όλους ανεξαιρέτως - έχει διαμορφωθεί ενσωματώνοντας το ιατρικ ό ιστορικ ό με τα αποτελέσματα δύο ιδιαίτερα - κ αινοτόμων τεστ, δηλ. το σπεκτροφωτομετρικ ό d-ROMs τεστ και το BAP τεστ (Βιολογικ ό Αντιοξειδωτικ ό Δυναμικ ό), που παρέχουν πληροφορίες για την ποσότητα παραγωγής ελεύθερων ριζών και για την κατάσταση της αντιοξειδωτικ ής άμυνας του σώματός μας, αντίστοιχα.

Αποτελέσματα βιοχημικής εκτίμησης οξειδωτικού στρες

Τεστ d-ROMs: **240** CARR U (Χαμηλότερο από τη φυσιολογική τιμή)

Τεστ PAT: **4044** COR U (Υψηλότερη από την φυσιολογική τιμή)

d-ROMs test REFERENCE VALUES	
250-300	Normal range
300-320	Border condition
321-340	Low oxidative stress
341-400	Medium oxidative stress
401-500	High oxidative stress
> 500	Very high oxidative stress
Units: U. Carr. 1 U. Carr. = 0.08 mg/dl H ₂ O ₂	

PAT test REFERENCE VALUES	
> 2800	Very high value
2800 - 2200	Optimum value
2200 - 2000	Border line
2000 - 1800	Moderate shortage
< 1800	Shortage
Units: U. Cor. 1 U. Cor. = 1.4 μmol/L Vitamin C	

Συνολική εκτίμηση

Υψηλή αντι-οξειδωτική ικανότητα

Επεξήγηση

Με βάση τα βιοχημικά δεδομένα, διαφαίνεται ότι παραγωγή ελευθέρων ριζών είναι μικρότερη της αναμενόμενης, ενώ το αντι-οξειδωτικό επίπεδο είναι αποτέλεσμα ίσως αντι-οξειδωτικών συμπληρωμάτων ή διατροφής. Η κατάσταση αυτή μας υποδηλώνει ότι ο οργανισμός δεν είναι ικανός να χειριστεί εξωγενείς και ενδογενείς παράγοντες στρες.

Δείκτες οξειδωτικού στρες

Μετά την ολοκλήρωση των αποτελεσμάτων και σύμφωνα με το κλινικό ιστορικό,

- Ο κίνδυνος οξειδωτικού στρες είναι **Αμελητέα** λαμβάνοντας υπόψη την οξειδωτική τιμή και **Αμελητέα** λαμβάνοντας υπόψη την αντι-οξειδωτική τιμή. Άρα είναι **οφείλονται εξίσου σε δύο παράγοντες: την αύξηση παραγωγής ελευθέρων ριζών και τη μείωση της αντιοξειδωτικής άμυνας.**
- Η πιθανότητα οξειδωτικού στρες λόγω έκθεσης σε παράγοντες είναι **Αμελητέα** λαμβάνοντας υπόψη την οξειδωτική τιμή και **Αμελητέα** λαμβάνοντας υπόψη την αντι-οξειδωτική τιμή. Άρα είναι **οφείλονται εξίσου σε δύο παράγοντες: την αύξηση παραγωγής ελευθέρων ριζών και τη μείωση της αντιοξειδωτικής άμυνας.**

Ανάλυση κατάστασης και γενικές υποδείξεις

Με βάση τα βιοχημικά δεδομένα, είναι σημαντικό να ελέγξετε ή να αποφύγετε οποιαδήποτε αιτία ανισορροπίας του οξειδωτικού επιπέδου (ειδικότερα πρέπει να αποφευχθεί η μείωση της οξειδωτικής χωρητικότητας).

Οι πιο συχνές αιτίες μειωμένων επιπέδων ΡΑΤ είναι:

- Ερασιτεχνική αθλητική δραστηριότητα.
- Περιβαλλοντικοί και γενετικοί παράγοντες.
- Ιατρικοί παράγοντες (χρήση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων).
- Προχωρημένη ηλικία.

ΡΑΤ τιμές άνω του βέλτιστου μπορεί να σχετίζεται με αντι-οξειδωτική διατροφή ή αντι-οξειδωτικά συμπληρώματα διατροφής.

Υποδείξεις που σχετίζονται συγκεκριμένα με άλλους παράγοντες

Δεν βρέθηκαν φυσικές συνθήκες οι οποίες πιθανόν να δημιουργούν οξειδωτική ανισορροπία.

Συστάσεις που σχετίζονται ειδικά με τον τρόπο ζωής

Δεν σχετίζεται ο "τρόπος ζωής" με την δυσλειτουργία της οξειδωτικής ισορροπίας.

Υποδείξεις που σχετίζονται συγκεκριμένα με εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες

Δεν βρέθηκαν κάποιοι περιβαλλοντολογικοί παράγοντες υπεύθυνοι για τη δημιουργία οξειδωτικής ανισορροπίας

Υποδείξεις που σχετίζονται συγκεκριμένα με θεραπείες που βρίσκονται σε εξέλιξη

Δεν βρέθηκαν κάποιες συγκεκριμένες θεραπείες που πιθανόν να είναι υπεύθυνες για την οξειδωτική ανισορροπία.

Συμπλήρωμα αντιοξειδωτικών

Με βάση τα βιοχημικά αποτελέσματα, προτείνεται η διατροφή να περιέχει την ελάχιστη τουλάχιστον συνιστώμενη ημερήσια δοσολογία σε αντι-οξειδωτικές τροφές.

Συνακόλουθες θεραπείες

Συνιστάται η χρήση μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων (NSAID) για περίοδο όχι περισσότερο από 7 ημέρες.

Προτεινόμενα τεστ

Βάση και των δύο τεστ που διενεργήθηκαν και της εκτίμησης του οξειδωτικού στρες, προκειμένου να εντοπιστεί η πιθανή παθολογική αιτία προτείνεται και βάση των επισυναπτόμενων κατευθυντήριων γραμμών (διαγνωστικός αλγόριθμος) να γίνουν οι παρακάτω εξετάσεις:

Επόμενο προτεινόμενο τεστ

Προτείνεται να επαναληφθεί ο έλεγχος του οξειδωτικού στρες σε 2 ημέρες για να ελεγχθεί η οξειδωτική ισορροπία μετά την αλλαγή του "τρόπου ζωής" (φυσική δραστηριότητα, φρούτα και λαχανικά χωρίς μείωση των πρωτεϊνών). Επανάλεγχος προτείνεται κάθε 3 μήνες.

