

Το αλάτι στην ιατρική

Μιχάλης Παιδονόμος

Παθολόγος Εντατικολόγος

Συντονιστής Διευθυντής της Μονάδας Εντατικής Θεραπείας του ΓΝΑ "Γ. Γεννηματάς"

Το αλάτι είναι ένα συστατικό του σώματός μας παντελώς απαραίτητο για τη ζωή. Ο μεταβολισμός του νατρίου είναι στενά συνδεδεμένος και στον υγιή άνθρωπο αλλά και στον ασθενή με το μεταβολισμό του ύδατος. Η περιεκτικότητα του οργανισμού σε νάτριο εξαρτάται από την ισορροπία μεταξύ διαιτητικής πρόσληψης και απέκκρισής του από τους νεφρούς. Το μεγαλύτερο μέρος του νατρίου του οργανισμού βρίσκεται εξωκυτταρίως, δηλαδή στο πλάσμα και το εξωκυττάριο υγρό. Οι φυσιολογικές τιμές του νατρίου (Na) στο πλάσμα είναι 135-148mEq/l. Ως εκ τούτου, τιμές Na πλάσματος μεγαλύτερες από 148mEq/l χαρακτηρίζονται ως υπερνατρίαemia, ενώ τιμές Na πλάσματος μικρότερες από 135mEq/l περιγράφονται ως υπονατρίαemia.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι υπερνατρίαemias και υπονατρίαemias. Σημαντικά είναι η ανεύρεση της αιτίας, η διαφορική διάγνωση και η κατάλληλη αντιμετώπιση. Ακόμα και η ταχύτητα, ο ρυθμός διόρθωσης των ηλεκτρολυτικών αυτών διαταραχών είναι σημαντικός, γιατί μία ταχεία, απότομη διόρθωση μπορεί να επιφέρει μεγάλη βλάβη (π.χ. στον εγκέφαλο).

Όσο αφορά την υγιεινοδαιτητική αγωγή είναι γνωστές οι συστάσεις για τη μειωμένη πρόσληψη αλατιού στην τροφή σε διάφορα νοσήματα: ενδοκρινικές παθήσεις, αρτηριακή υπέρταση, διάφορες καρδιοπάθειες και νεφροπάθειες, όταν λαμβάνονται κορτικοειδή κλπ