

Hronične komplikacije

Vrlo često ljudi ozbiljnost komplikacija šećerne bolesti spoznaju tek kad ih sami dobiju. Dugotrajno loše regulisan dijabetes ne izaziva bol, ali ostavlja teške posledice. S druge strane sva ta ozbiljna i neugodna stanja se mogu izbjeći redovnom brigom o sebi i pravilnom regulacijom šećerne bolesti.

Na ovom mestu bismo skrenuti pažnju obolelima od dijabetesa na komplikacije koje mogu nastati kao posledica ove bolesti, ali i na činjenicu da se one mogu sprečiti ili odložiti dobrom regulacijom šećera u krvi i brigom o sebi.

Velike studije su dokazale, a primeri mnogih bolesnika su potvrdili da je:

- dugotrajno dobrom regulacijom glukoze i masnoća u krvi,
- uz čestu samokontrolu,
- redovnu fizičku aktivnost,
- pravilnu ishranu,
- terapiju bolesti,
- dobru regulaciju krvnog pritiska,

moguće sprečiti pojavu hroničnih komplikacija na krvnim sudovima i nervima.

1. Oštećenja krvnih sudova i nerava (dijabetsko stopalo)

Dijabetes je, odmah posle fizičkih povreda, drugi najčešći razlog amputacije ekstremiteta

Zbog dugotrajno povišenog nivo šećera u krvi, dolazi do oštećenja i suženja krvnih sudova koje vitalne organe snabdevaju hranom i kiseonikom. Zbog toga se ubrzava proces „starenja organizma“ - ateroskleroze. Suženje krvnih sudova nogu izazvaće grčeve i bolove pri hodu.

Zbog slabljenja osećaja i smanjene cirkulacije u nogama, bolesnici se žale na hladnoću stopala, trnce i bolove. Zato se izlažu povišenim temperaturama pri čemu može doći do opekotina. S druge strane, ne sprovodi li se pravilna higijena nogu, pa to sve zajedno može uzrokovati razvoja različitih ozleđa. U oba slučaja radi se o stanjima u kojima opekotine/ozleđe teško zarastaju. Ako se takva mala rana ne leči ili se ne shvati ozbiljno, može doći do duboke, teške infekcije, a zbog loše snabdevenosti tkiva hranom i kiseonikom i do odumiranja tkiva – pojave gangrene. Tada je jedini mogući način lečenje amputacija (odstranjenje odumrlog dela tela). Naime, ako se odumrli deo ne odstrani, može ugroziti život obolelog.

Kako sprečiti?

Uz obavezno pridržavanje opših pravila za ostvarenje dobre regulacije dijabetesa, potrebni su redovni lekarski pregledi cirkulacije i provodljivosti nerava.

2. Oštećenje oka (dijabetesna retinopatija)

Dijabetes je najčešći uzrok slepila!

Oštećenja malih krvnih sudova, zbog povišenog nivoa šećera u krvi, smanjuju dopremanje kiseonika i hranljivih materija mrežnjači (deo oka na kome se stvara slika). U početnoj fazi, takvo oštećenje ne izaziva slabljenje vida i oboleli to ne primećuje. Ako proces napreduje, ćelije krvnih sudova slabe, postaju neelastične i pucaju. Krvarenje koje dovodi do promena na delu oka gde nastaje slika (žuta pega) znatno će bolesniku ugroziti vid i upozoriti ga na nastalo oštećenje. Tada je promena na mrežnjač toliko uznapredovala da se može zaustaviti samo hirurškim putem, fotokoagulacijom laserom.

Na žalost, kad dođe do slabljenja vida zbog krvarenja i ako je to krvarenje učestalo, proces je teško zaustaviti i može se završiti slepilom.

Kako sprečiti?

Uz pridržavanje opših pravila za ostvarenje dobre regulacije dijabetesa, potrebni su redovni pregledi oftalmologa uz proširenje zenice.

Oftalmološki pregled preporučuje se:

- obolelima s Tipom 2 dijabetesa - odmah po otkrivanju bolesti, te dalje jednom godišnje, zavisno od nalaza;
- obolelima s Tipom 1 dijabetesa - pet godina nakon otkrivanja bolesti, a nadalje redovno, prema nalazu, bar jednom godišnje.

3. Oštećenje bubrega

Svaka treća osoba na dijalizi je osoba sa dijabetesom

Dugotrajno povišene vrednosti šećera u krvi uzrokuje promene u strukturi krvnih sudova, pa i u bubrežima.

Mali krvni sudovi bubrega služe za pročišćavanje krvi od štetnih supstanci iz krvi.

Prilikom njihovog oštećenja dolazi do većeg gubitka belančevina iz organizma, zadržavanja štetnih supstanci iz krvi, porasta krvnog pritiska i poremećaja masnoća u krvi.

Učestale infekcije mokraćnih puteva (koje se javljaju uz lošu regulaciju dijabetesa) mogu takođe doprineti oštećenju bubrežne funkcije.

S gubitkom veće količine belančevina mokraćom javljaju se otoci oko očiju i zglobova, a štetne supstance u krvi koje se zadržavaju u krvi polako vode u trovanje organizma vlastitim otpadnim supstancama.

Početno oštećenje bolesnik ne primjećuje, ali, ako se takvo stanje nastavi, kroz 10-15 godina nastupa potpuno zatajenje bubrežne funkcije. Kad se to dogodi, tu funkciju potrebno nadoknaditi aparatima. Čišćenje krvi od štetnih supstanci obavlja aparat za hemodijalizu, a oboleli svaki drugi dan moraju doći u medicinsku ustanovu u kojoj se takav postupak sprovodi. Postupak traje 4 sata.

Kako sprečiti?

Uz pridržavanje opših pravila za ostvarenje dobre regulacije dijabetesa, potrebni su redovni pregledi bubrežne funkcije, s ciljem procene mikroalbuminurije. Preporuka je da se takvi i slični pregledi obave bar 2 puta godišnje.