

Осложнения при сахарном диабете

Если уровень глюкозы крови не поддерживать близким к норме, то возникает риск развития серьезных осложнений

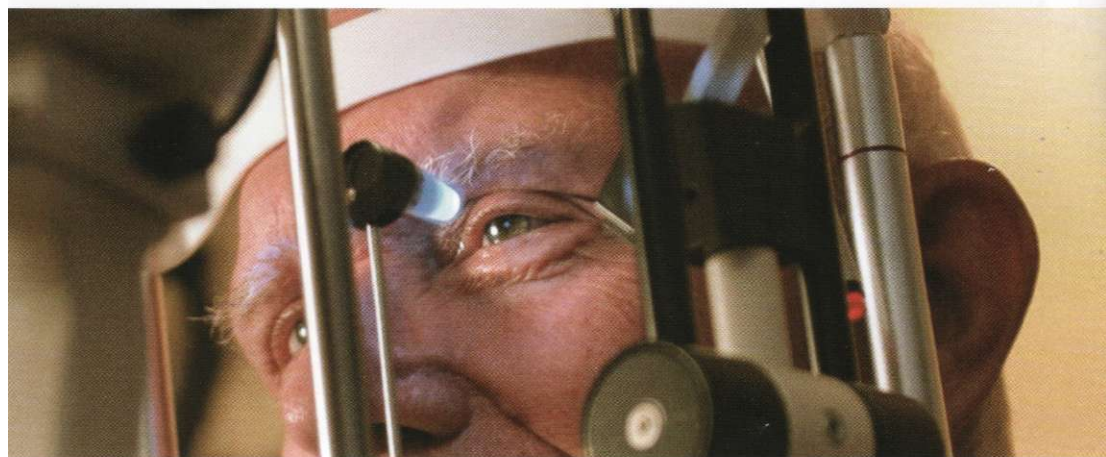


Сахарный диабет развивается, когда организм не способен поддерживать уровень глюкозы (сахара) крови в пределах нормы. У здорового человека этот уровень контролируется гормоном инсулином. Он вырабатывается специальными клетками в поджелудочной железе. При сахарном диабете поджелудочная железа производит недостаточное количество инсулина, либо организм не способен использовать собственный инсулин должным образом (это называется «инсулинорезистентность»).

Если уровень глюкозы крови не поддерживать близким к норме, то возникает риск развития серьёзных осложнений со стороны:

- Глаз
- Почек
- Ног (особенно страдают стопы)
- Сердца
- Системы кровообращения
- Нервной системы

Цель лечения сахарного диабета – поддержание уровня глюкозы крови как можно ближе к нормальным значениям, чтобы снизить риск развития или замедлить прогрессирование уже имеющихся осложнений.



Возможные осложнения при сахарном диабете

Инсульт

При сахарном диабете повышается риск возникновения инсульта.

Инфаркт миокарда

Наиболее часто встречающееся осложнение, которое может быть вызвано и другими заболеваниями сердца:

На риск развития сосудистых осложнений также оказывает влияние повышенное артериальное давление.

Диабетическая нейропатия

Повышенный уровень глюкозы крови приводит к поражению нервных волокон и стенок кровеносных сосудов, питающих нервы. Эти нарушения называют диабетической нейропатией. Отсутствие должного ухода за стопами может стать причиной серьезных поражений стоп, которое потребует длительного лечения с постельным режимом и даже хирургического вмешательства.

Диабетическая ретинопатия

Также высокий уровень глюкозы крови вызывает поражение мелких сосудов на внутренней оболочке глаза (сетчатке). Это может привести к снижению зрения и даже слепоте. Поражение мелких сосудов происходит постепенно, поэтому может протекать незаметно в течение длительного времени. Обязательно проходите осмотр органов зрения не менее одного раза в год.

Диабетическая нефропатия

Поражение мелких сосудов в почках может привести к нарушению их функции. Заболевание можно выявить на самых ранних стадиях, когда процесс ещё обратим. Поэтому важно не реже 1 раза в год сдавать анализ мочи на микроальбуминурию (наличие небольшого количества белка в моче).

Заболевания полости рта

При поражении мелких сосудов слизистой оболочки полости рта и дёсен происходит нарушение питания костной ткани и дёсен.

А общее ослабление иммунитета приводит к снижению способности организма бороться с инфекцией, в том числе в полости рта.

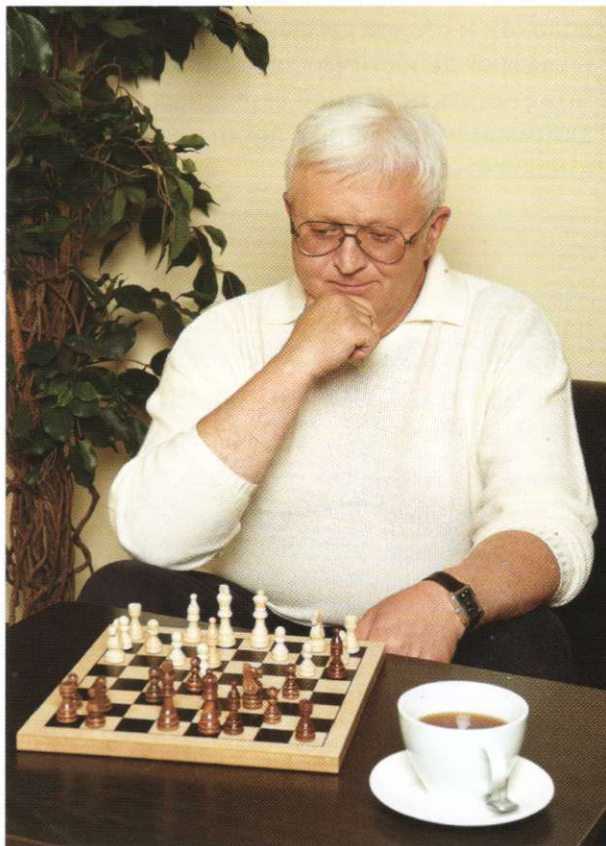
Высокое содержание глюкозы крови способствует размножению микроорганизмов.

Во рту образуется микробный налет на зубах. Это может приводить к множественному кариесу, заболеванию дёсен с кровоточивостью, отёку, боли. Поэтому необходим регулярный уход за полостью рта и постоянное наблюдение у стоматолога (каждые 6-12 месяцев).

Эректильная дисфункция

У мужчин с сахарным диабетом могут быть проблемы с эрекцией.

Однако эти проблемы поддаются лечению, поэтому важно обратиться к соответствующему врачу-андрологу или урологу.



Профилактика осложнений

Клинические исследования свидетельствуют о том, что поддержание уровня глюкозы крови в пределах нормы снижает риск возникновения осложнений и замедляет развитие уже имеющихся. Ваш лечащий врач должен определить оптимальные для Вас целевые значения уровня глюкозы крови – запишите их в таблице ниже.

Натощак и перед приёмами пищи Ваш уровень глюкозы крови должен быть:	
Через 2 часа после еды Ваш уровень глюкозы крови должен быть:	
Уровень гликированного гемоглобина (HbA1c) должен быть:	

Помимо высокого уровня глюкозы крови существуют другие факторы, увеличивающие риск развития поздних осложнений. Например, повышенное артериальное давление увеличивает риск возникновения инсульта и сердечной недостаточности. Если у Вас повышено артериальное давление, Ваш лечащий врач назначит Вам необходимые лекарственные препараты.

Уровень холестерина в крови также имеет большое значение при сахарном диабете. Этот уровень нужно проверять регулярно. Далее перечислены все необходимые с Вашей стороны действия, которые помогут Вам снизить риск развития поздних осложнений сахарного диабета.

Помимо наблюдения у врача эндокринолога или диабетолога, Вы должны проходить ежегодные обследования и у других специалистов – нефролога, офтальмолога, кардиолога, хирурга, уролога (андролога) и специалиста по диабетической стопе.

Профилактика поздних осложнений

ПРОСТЫЕ ШАГИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЗДНИХ ОСЛОЖНЕНИЙ

- Здоровое питание
- Регулярная физическая активность
- Снижение веса при избыточной массе тела
- Регулярный контроль и поддержание уровня глюкозы крови натощак, после приема пищи и гликированного гемоглобина как можно ближе к норме
- Регулярное измерение артериального давления и холестерина и поддержание уровня артериального давления и холестерина как можно ближе к норме
- Отказ от курения (курение увеличивает риск развития нарушений кровообращения)
- Умеренность в употреблении алкоголя
- Регулярный осмотр глазного дна на наличие признаков ретинопатии и других заболеваний органов зрения (не реже 1 раза в год)
- Соблюдение всех рекомендаций лечащего врача
- Регулярный осмотр врачей специалистов по поводу осложнений диабета (не реже одного раза в год).

Посещайте врачей специалистов

Врачи специалисты проведут обследование и смогут выяснить, развиваются ли у Вас осложнения.

Чем раньше выявлена проблема, тем больше шансов, что её можно лечить и предотвратить ухудшение.

Если у Вас есть какие-либо сомнения, спросите врачей специалистов — от этого может зависеть Ваше здоровье в будущем.



В этой серии Вы также сможете найти брошюры:

1. Основные факты о сахарном диабете
2. Сахарный диабет 1 типа
3. Сахарный диабет 2 типа
4. Контроль показателей крови
5. Инсулин
6. Как преодолеть страх инъекций
7. Питание при сахарном диабете
8. Здоровый образ жизни
9. Гипогликемия
10. Осложнения при сахарном диабете
11. Уход за ногами
12. Диабетическая нейропатия
13. Здоровье глаз
14. Повышенное артериальное давление, атеросклероз и поражение кровеносных сосудов
15. Уход за кожей
16. Сахарный диабет и беременность
17. Вождение автомобиля
18. Путешествия и отдых

Для записей:

Специалисты, оказывающие медицинскую помощь при сахарном диабете.

Это врачи, имеющие специальные знания и опыт наблюдения пациентов с сахарным диабетом – диabetологи, эндокринологи (врачи, занимающиеся гормональными нарушениями, включая сахарный диабет), врачи общей практики (терапевты), медицинские сестры со специализацией по сахарному диабету, медицинские сестры общего профиля, офтальмологи (специалисты по лечению глазных болезней), хирурги и специалисты по диабетической стопе.

Фармацевтическая компания Эли Лилли около 90 лет занимается поиском решений для улучшения качества жизни пациентов с сахарным диабетом. Данная брошюра является частью серии материалов по сахарному диабету, которая может быть полезной для Вас. Информация, содержащаяся в брошюре, носит общеобразовательный характер. Состояние Вашего здоровья должно обсуждаться только с медицинскими специалистами в индивидуальном порядке.

END-EM-930-110711