



ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА

ПОЧЕМУ ОНИ ВОЗНИКАЮТ? КАКИЕ БЫВАЮТ ОСЛОЖНЕНИЯ? КАК МЫ МОЖЕМ ИХ ИЗБЕЖАТЬ?

Lilly

ПРИЧИНЫ ОСЛОЖНЕНИЙ

Диабет 2-го типа — это хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем сахара в крови, часто вместе с набором веса или ожирением, гипертонией и высоким уровнем холестерина.

Не скорректированный оптимальным образом диабет может привести к заболеваниям многих органов:

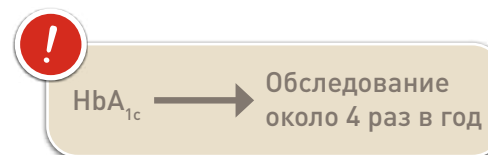
- ✓ Глаза
- ✓ Почки
- ✓ Сердце
- ✓ Сосуды
- ✓ Периферическая нервная система нижних конечностей
- ✓ Диабетическая стопа

Диабет 2-го типа лечится антидиабетическими средствами и/или инсулином в сочетании со здоровым образом жизни, сбалансированным питанием и регулярной физической активностью.

Коррекция диабета



Показателем хорошей коррекции являются значения гликолизированного гемоглобина (HbA_{1c}) в результате суточного мониторинга глюкозы, который должен контролироваться четыре раза в год и не превышать установленного врачом значения.



К КАКИМ ОСЛОЖНЕНИЯМ ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ?

Сужение малых и крупных артерий, микро- и макроангиопатия являются основной причиной возникновения осложнений при диабете.



Курение может усилить подобные вторичные явления из-за сужающего действия никотина.

САМЫМИ ЧАСТЫМИ ВТОРИЧНЫМИ ЯВЛЕНИЯМИ МОГУТ БЫТЬ:

Диабетическая ретинопатия

Диабетическая ретинопатия — это заболевание сетчатки глаза. Сетчатка состоит из большого количества вен (капилляров), снабжающих клетки питательными веществами. Это делает сетчатку подверженной сосудистым нарушениям, которые появляются как следствие диабета. Стенки капилляров сетчатки сначала утолщаются и образуют аневризмы в виде "грозди винограда". Утолщение стенок приводит к ухудшению обеспечения сетчатки кислородом, а маленькие аневризмы могут кровоточить. При обнаружении на ранней стадии серьезных нарушений зрения можно избежать. Чем дольше вы больны диабетом и чем хуже контролируется обмен веществ, тем

вероятнее нарушения в сетчатке. При тяжелом течении случается кровоизлияние в сетчатку и сосуды прорастают в места кровоизлияния с риском отслоения сетчатки.

Диабетическая нефропатия

Диабетическая нефропатия характеризуется выделением белка с мочой, что также называется микроальбуминурией, что со временем может привести к ухудшению функции почек. Основными терапевтическими мерами является коррекция кровяного давления и уровня сахара в крови, а также уменьшение потребления белка.

При прогрессировании заболевания и почечной недостаточности последним альтернативным вариантом лечения может быть диализ

или трансплантация почек. Чтобы избежать хронических заболеваний почек, важна оптимальная коррекция уровня сахара в крови.

Диабетическая нейропатия

Диабетическая нейропатия — это результат нарушения работы нервов в ногах, характеризующегося жжением, мурашками и чувством онемения, прежде всего в ступнях. В некоторых случаях могут также возникать ночные боли и нарушение болевой чувствительности. При диабетической нейропатии речь идет о последствиях хронических нарушений нервов в результате высокого уровня сахара в крови, а также о нарушениях кровообращения в нервах из-за изменения самых маленьких сосудов, снабжающих нервы кровью.

Диабетическая стопа

Данный вид осложнения является следствием других осложнений. Как правило, она проявляется на фоне уже имеющейся нейропатии с нарушением чувствительности и/или нарушением кровообращения из-за слишком суженных кровеносных сосудов. Стопы нуждаются в особом уходе, поскольку даже небольшие травмы могут привести к серьезным проблемам, если Вы их не лечите.

Сексуальные расстройства

Самой частой причиной сексуальных расстройств является нейропатия нервной системы в области таза. Нарушения у мужчин: эректильная дисфункция или бесплодие, отсутствие сексуального влечения, нарушение оргазма, преждевременная или замедленная эякуляция. Нарушения у женщин: неспособность испытывать оргазм (отсутствие клиторального оргазма), боли во время полового акта и недостаточное увлажнение влагалища.

Макроваскулярные осложнения

Затрагивают прежде всего крупные кровеносные сосуды сердца, кровеносные сосуды головного мозга и нижних конечностей, что может привести к инфаркту, инсульту и окклюзии периферических артерий (так называемый облитерирующий эндартериит) с наличием болей в голених при длительной ходьбе.

МОГУ ЛИ Я ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ, ВЫЗВАННЫХ ДИАБЕТОМ?

К счастью, можно принять ответные меры и вылечить их:

1

Когда сахара в крови поддерживается на нормальном уровне, риск возникновения осложнений уменьшается. Лечащий врач установит целевые показатели уровня сахара в крови и HbA_{1c} для Вас. С помощью оптимальной коррекции уровня сахара в крови можно предотвратить изменения в малых сосудах нервов и сетчатки, а также в других

органах и благодаря этому предупредить прогрессию и ухудшение последствий.

2

Если Вам совместно с диabetологами и лечащим врачом удастся держать под контролем кровяное давление и холестерин с помощью диеты, регулярных занятий спортом и при необходимости лекарств.

КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НЕОБХОДИМЫ?

Для пациентов с диабетом 2-го типа обычно проводятся следующие обследования:

- ✓ Контроль HbA_{1c} каждые три месяца
- ✓ Раз в год неврологическое профилактическое обследование ног на чувствительность
- ✓ Минимум раз в год обследование ступней на осложнения
- ✓ Офтальмологическое обследование один раз в год (с обследованием глазного дна)
- ✓ Обследование почек один раз в год (белок в моче)
- ✓ Регулярный контроль уровня холестерина

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ МЕР ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ ДИАБЕТА:

Вести здоровый образ жизни:

- ✓ Снижение лишнего веса
- ✓ Здоровое питание и регулярная физическая активность
- ✓ Минимум алкоголя
- ✓ Бросить курить: курение повышает риск развития атеросклероза наносит вред легким и может вызвать рак

Большую пользу принесет:

- ✓ Регулярный прием прописанных препаратов
- ✓ Регулярный контроль уровня сахара в крови, HbA_{1c}, артериального давления и холестерина
- ✓ Посещение клиники минимум один раз в год для выполнения мониторинга состояния больных сахарным диабетом или соблюдение предписанных врачом обследований
- ✓ Регулярный осмотр ступней



Чем быстрее будет обнаружено заболевание, тем скорее его можно будет успешно вылечить. Если между обследованиями у Вас возникнут жалобы, свяжитесь со своим лечащим врачом. Продолжительность заболевания напрямую связана с сосудистыми нарушениями: чем дольше длится неконтролируемый диабет, тем вероятнее появление сопутствующих сосудистых нарушений.



КАК ЗАЩИТИТЬ СВОИ СТУПНИ?

Особенно важно хорошо следить за ступнями:

- ✓ Не ходить босиком по горячей поверхности
- ✓ На пляже носить сандалии, в том числе в воде
- ✓ Не использовать слишком горячую воду для мытья ступней
- ✓ Тщательно вытирать кожу между пальцами
- ✓ Ежедневно тщательно осматривать ступни, чтобы вовремя обнаружить раны



Если Вы заметите небольшие ссадины, мозоли на ступнях или изменение их цвета, немедленно свяжитесь с диabetологами или Вашим врачом, чтобы избежать дальнейших осложнений и инфекции. Недооценка важности лечения часто приводит к серьезным осложнениям.

Осторожно подстригайте ногти, чтобы избежать небольших травм, которые в данных обстоятельствах плохо заживают. Избегайте острых предметов и пользуйтесь картонной пилкой. При необходимости начните пользоваться услугами профессионального педикюра.

Тщательно подбирать новую обувь:

- ✓ Ногам должно быть в ней удобно. Проверьте, чтобы обувь была в хорошем состоянии, не жала и была без швов, которые могут травмировать ступни.
- ✓ Не носить резиновую обувь и обувь на каблуке более 4 см.
- ✓ Лучше выбрать кожаную обувь с подошвой с антискользящим покрытием и низким каблуком.
- ✓ Если у Вас есть полинейропатия и Вы носите обувь или стельки для диабетиков, сообщите диabetологам, что хотите оставить заявку на их получение.

