



Dijabetes

Kronične
komplikacije

Šećerna bolest i kronične komplikacije

Dugotrajno loše regulirana šećerna bolest ne izaziva bol, ali ostavlja teške posljedice!

Svjedoci smo naglog porasta broja oboljelih od šećerne bolesti (diabetesa). Uzrok toga je način života – premalo kretanja, preobilna, često nekvalitetna i prekalorična prehrana te stresan način života. Simptomi češćeg oblika šećerne bolesti (tip 2), koji se javlja u srednjoj ili starijoj životnoj dobi, prikriveni su i pojavljuju se postupno. Stoga povremenu žeđ ili učestalije mokrenje, koji su uobičajeni simptomi bolesti, pripisujemo svemu drugome, samo ne šećernoj bolesti.

Prema statističkim procjenama* u svijetu danas od šećerne bolesti boluje od 7,3% (Europa) do 11,5% pučanstva (Sjeverna Amerika), a taj se postotak u pojedinim regijama vrtoglavno povećava na čak 30% (pacifički otok Tokelau). Svakih 6 sekundi u svijetu umire jedna osoba zbog razloga povezanih sa šećernom bolešću, a dvije osobe razvijaju šećernu bolest. U svijetu je 2015. godine bilo 415 milijuna odraslih osoba oboljelih od šećerne bolesti, a procjenjuje se da će taj broj do 2040. doseći 642 milijuna (svaka deseta odrasla osoba), što govori o svjetskoj pandemiji šećerne bolesti.

Koje su moguće posljedice šećerne bolesti?

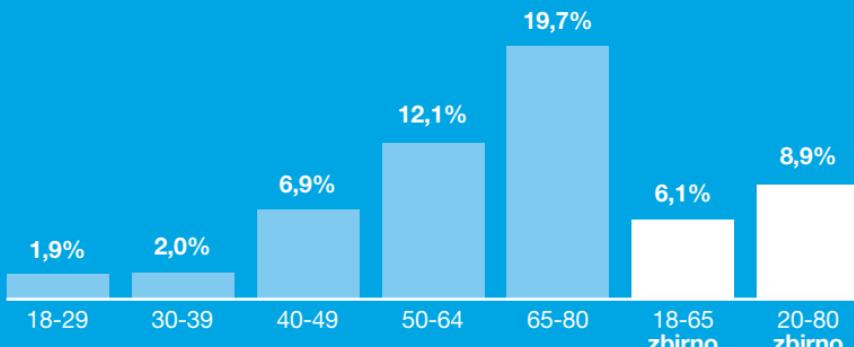
Nažalost, pokazalo se da oboljeli od šećerne bolesti s dugotrajno povišenom vrijednošću glukoze u krvi četiri puta češće obolijevaju od kardiovaskularnih bolesti (infarkt srca, moždani udar). Šećerna je bolest na prvom mjestu uzroka sljepoće, trećina dijaliziranih osoba ima šećernu bolest, a po učestalosti uzroka amputacije ekstremiteta šećerna je bolest na drugom mjestu.

Kako spriječiti nastanak kroničnih komplikacija?

Velika su istraživanja pokazala, a primjeri mnogih bolesnika potvrdili, da je pojavu kroničnih komplikacija na krvnim žilama i živčanim vlaknima moguće spriječiti:

- dugotrajno dobrom regulacijom glukoze i masnoća u krvi, uz
- redovitu samokontrolu,
- redovitu tjelovježbu,
- pravilnu prehranu,
- terapiju bolesti,
- dobru regulaciju krvnog tlaka.

Učestalost šećerne bolesti prema dobi u Hrvatskoj



* Podaci Međunarodnog saveza za dijabetes (IDF) za 2015. godinu

POREMEĆAJ CIRKULACIJE I PROVODLJIVOSTI OSJETA

Šećerna je bolest, odmah nakon traume, drugi najčešći uzrok amputacije ekstremiteta!

Dugotrajno povišena razina glukoze u krvi uzrokuje oštećenja i suženja krvnih žila koje vitalne organe opskrbljuju hranom i kisikom. Zbog toga se ubrzava proces ateroskleroze (promjena stijenki krvnih žila koja se povezuje sa starenjem). Posljedično suženje krvnih žila nogu izazvat će grčeve i bolove pri hodanju.

Zbog slabljenja osjeta (neuropatijske) i smanjene cirkulacije u nogama bolesnici se tuže na hladnoću stopala, trnce i bolove. Zato se izlažu povišenim temperaturama (npr. griju noge na radijatoru), pri čemu zbog slabijeg osjeta topline može doći do opeklina. Jednako tako, ne provodi li se pravilna njega nogu, može doći do razvoja različitih ozljeda. U oba slučaja radi se o stanjima u kojima opekline/ozljede teško cijele. Ako se pravodobno takva mala rana ne liječi ili se ne shvati ozbiljno, može doći do duboke, teške infekcije, a zbog loše opskrbe tkiva hranom i kisikom i do odumiranja tkiva – gangrene.

Tada je jedini mogući način liječenja amputacija (odstranjenje odumrllog dijela tijela).

Naime, ako se odumrli dio ne odstrani, može ugroziti život oboljelog.



KAKO SPRIJEČITI?

Uz obvezno pridržavanje općih pravila za ostvarenje dobre regulacije šećerne bolesti, potrebni su redoviti liječnički pregledi cirkulacije i provodljivosti osjeta.

OŠTEĆENJE OKA

Šećerna bolest je najčešći uzrok sljepoće!

Oštećenja malih krvnih žila zbog povišene razine glukoze u krvi smanjuju opskrbu mrežnice (dijela oka na kojem se stvara slika) kisikom i hranjivim tvarima. U početnoj fazi takvo oštećenje ne izaziva slabljenje vida pa oboljeli to ne zamjećuju. Ako proces napreduje, stijenke krvnih žila slabe, postaju neelastične i pucaju. Krvarenje koje rezultira promjenama na točki najoštijeg vida na mrežnici (žutoj pjegi) bolesniku će znatno ugroziti vid i upozoriti ga na nastalo oštećenje.

Tada je promjena na mrežnici toliko uznapredovala da se može zaustaviti samo kirurškim putem, fotokoagulacijom laserom. Nažalost, kad dođe do slabljenja vida zbog krvarenja i ako je to krvarenje učestalo, proces je teško zaustaviti i može završiti sljepoćom.



KAKO SPRIJEČITI?

Uz pridržavanje općih pravila za ostvarenje dobre regulacije šećerne bolesti, potrebni su redoviti okulistički pregledi uz proširenje zjenice. Okulistički pregled preporučuje se:

- **oboljelima od šećerne bolesti tipa 2 – odmah nakon otkrivanja bolesti te dalje jednom godišnje, ovisno o nalazu;**
- **oboljelima od šećerne bolesti tipa 1 – pet godina nakon otkrivanja bolesti te dalje redovito, prema nalazu, barem jednom godišnje.**

OŠTEĆENJA BUBREGA

Svaka treća osoba na dijalizi u Hrvatskoj (ukupno njih više od 700) je osoba sa šećernom bolešću!

Dugotrajno povišena razina glukoze u krvi uzrokuje promjene u strukturi krvnih žila i u bubrežima. Male krvne žile bubreža služe za pročišćavanje krvi od štetnih tvari, a prilikom njihova oštećenja dolazi do većeg gubitka bjelančevina iz organizma, zadržavanja štetnih tvari, porasta krvnog tlaka i poremećaja masnoća u krvi. Učestale infekcije mokraćnih putova (koje se javljaju uz lošu regulaciju šećerne bolesti) mogu također doprinijeti oštećenju bubrežne funkcije.

S gubitkom veće količine bjelančevina mokraćom javljaju se otekline oko očiju i zglobova, a štetne tvari koje se zadržavaju u krvi polako vode u „otrovanje“ organizma vlastitim otpadnim tvarima. Početno oštećenje bolesnik ne primjećuje, ali ako se takvo stanje nastavi, kroz 10-15 godina nastupa potpuno zatajenje bubrežne funkcije. Kad se to dogodi, bubrežnu je funkciju potrebno zamjeniti aparatima. Čišćenje krvi od štetnih tvari obavlja aparat za hemodijalizu, a oboljeli svaki drugi dan moraju doći u medicinsku ustanovu u kojoj se takav postupak provodi. Postupak traje 4 sata.



KAKO SPRIJEČITI?

Uz pridržavanje općih pravila za ostvarenje dobre regulacije šećerne bolesti, potrebni su redoviti pregledi bubrežne funkcije, s ciljem procjene gubitka malih bjelančevina (mikroalbuminurije). Preporučuje se pregledi obaviti dva puta godišnje.

Kako možete postići dobru regulaciju šećerne bolesti i spriječiti razvoj njenih komplikacija?

- Svakodnevnom tjelesnom aktivnošću
- Pravilnom prehranom
- Redovitim uzimanjem preporučene terapije
- Redovitom i pravilnom samokontrolom
- Redovitim posjetima liječniku
- Svakodnevnom kontrolom i njegom stopala

Aktivna samokontrola, kao jedan od temelja dobre regulacije šećerne bolesti, vaš je ulog u zdravu budućnost.

Ponađite pravu mjeru u brizi za svoje zdravlje.

**NAZOVITE BESPLATNO
0800 600 900**

i zatražite:

- upute i pomoć za uporabu glukometara obitelji CONTOUR NEXT
- dnevnik samokontrole
- nove baterije
- provjeru ispravnosti svog glukometra
- kabel i računalni program za obradu rezultata samokontrole pohranjenih u glukometru
- slanje novosti o našem proizvodnom programu

ili se raspitajte:

- o mogućnostima zamjene starih modela glukometara za nove
- o temama 11 različitih edukacijskih brošura, sastavljenih u suradnji sa stručnim medicinskim osobljem
- o pravilima provjere točnosti vašeg glukometra