



Осложнения при Диабете

Как распознать и предотвратить проблемы

В данном раздаточном материале объясняются наиболее распространённые осложнения, которые могут развиваться при диабете.

Существуют множество проблем, которые могут возникнуть в связи с диабетом и иметь долгосрочные последствия для здоровья человека. У больного диабетом повышен риск того, что у него могут развиваться:

- Повышенное давление
- Сердечный приступ
- Инсульт
- Проблемы со зрением
- Заболевания почек
- Необходимость ампутации стопы или всей ноги
- Инфекции
- Сексуальные проблемы

Большинство проблем со здоровьем вызываются в связи с диабетом по следующим причинам:

- Повреждение мелких и крупных кровеносных сосудов
- Повреждение нервов
- Снижение способности организма бороться с инфекцией



Заботясь о своём здоровье, вы можете замедлить и предотвратить появление многих проблем, связанных с диабетом.

Если вы будете правильно следить за своим здоровьем, то это позволит вам замедлить или предотвратить возникновение многих из этих проблем.

Что Вы Можете Сделатъ

Сознание того, что вы подвержены риску возникновения у вас этих серьёзных проблем может вызывать у вас подавленное настроение. Однако, узнав о возможных осложнениях, вы одновременно ознакомитесь и с мерами их предотвращения. Когда вы узнаете о том, что можно предпринять для предотвращения возникновения у вас проблем со здоровьем, за какими их ранними признаками следить и как их лечить, вам будет легче преодолевать ваши страхи.

Проблемы, Связанные с Кровеносными Сосудами

Диабет может ослабить мелкие кровеносные сосуды, переносящие кровь по телу. Легче всего повреждаются мелкие сосуды глаз, почек, нервов и пальцев рук и ног.

Целостность этих ослабленных сосудов может нарушиться, и это может повлиять на кровоснабжение вашей кожи, стоп и других частей вашего тела. Если у вас высокое кровяное давление, то это повышает вероятность того, что большое содержание глюкозы у вас в крови может ослабить эти кровеносные сосуды.

Проблемы со Зрением

Некоторые глазные заболевания не имеют симптомов на ранних стадиях своего развития. Вот почему для вас очень важно ежегодно подвергаться осмотру у глазного врача, независимо от того, имеются ли у вас какие-либо симптомы или нет. Если проблемы со зрением выявляются на ранних стадиях развития, то это обычно позволяет применить лечение.

Полное глазное обследование покажет, имеются ли у вас в глазах повреждения. Для того, чтобы произвести такое обследование, глазной врач закапает вам в глаза глазные капли, чтобы *расширить* вам зрачки (осмотр глазного дна с широким зрачком). После этого доктор сможет проверить состояние мелких сосудов на вашем глазном дне (на *сетчатке*). Повреждение в этой области глаза называется *ретинопатией*. Чтобы защитить ваши глаза от ретинопатии, контролируйте свой диабет и кровяное давление.

За Какими Симптомами Необходимо Следить

Немедленно посетите своего глазного врача, если у вас возникнут следующие проблемы:

- Потеря зрения
- Внезапное появление «плавающих помутнений» (наблюдаемых в виде пятен или мушек, передвигающихся перед глазами)
- «Тень» или «пелена», застилающая поле вашего зрения
- Глазная боль или инфекция

Проблемы с Почками

Почки фильтруют вашу кровь и с помощью мочи выводят из вашего организма продукты его жизнедеятельности. Фильтрующие элементы почек называются *нефронами*. В нефронах имеются очень мелкие кровеносные сосуды, которые могут быть повреждены в результате повышенного уровня глюкозы в крови или повышенного давления. Такое повреждение почек, называемое *нефропатией*, в начале своего развития не имеет симптомов.

В связи с тем, что на начальном этапе развития этой проблемы никаких симптомов нет, раз в год вам требуется проходить *скрининг* на почечную патологию (т.е., *обследование почек* с целью раннего выявления возможного заболевания). Оно включает в себя анализы крови и мочи. Эти анализы измеряют содержание белка в моче и количество конечных продуктов обмена у вас в крови. Если ваши почки будут повреждены, то они будут пропускать и выпускать из организма с мочой такие вещества, которые должны оставаться у вас в организме (например, белок). Если причинение вреда почкам будет продолжаться, то ваши почки могут полностью перестать функционировать.

Необходимо, чтобы ваши почки работали хорошо. Если ваши почки перестанут работать, то вам потребуется процедура под названием *диализ*, позволяющая каждые несколько дней выводить из крови ненужные продукты обмена и шлаки. Другим вариантом лечения в случае прекращения работы почки является трансплантация почки.

Так же, как и в случае проблемы со зрением, можно добиться значительного уменьшения проблем с почками, если вы будете хорошо контролировать ваш диабет и кровяное давление.

Проблемы с Нервами

Диабет может нанести вред нервным клеткам. При высоком содержании глюкозы в крови нервные клетки могут распухать и поражаться в связи с образованием в них рубцов. Если такое случится с вашими нервами, то они не смогут надлежащим образом проводить нервные импульсы по вашему организму. Это называется *невропатологией*.

Некоторые виды повреждений нервов могут вызвать у вас в стопах и в нижней части ног покалывание, онемение, неприятные ощущения и ноющие или пульсирующие боли. В других случаях у вас на стопах могут появиться порезы или другие раны, а вы их можете даже не почувствовать. Симптомы невропатологии появляются и проходят. Многие утверждают, что если уровень глюкозы у них в крови близок к нормальным пределам, то они испытывают меньше боли.

Другой тип повреждения нервов, называемый *автономная невропатия*, может повлиять на ваши внутренние органы. Если невропатия повлияет на вашу пищеварительную систему, то у вас может появиться резкое замедление опорожнения желудка, либо внезапный запор или понос. Невропатия может также повлиять на ваше сердце и кровообращение. При этом либо ваше сердце может биться слишком быстро, либо при смене положений тела ваше кровяное давление может резко падать.

Поражение нервов может также повлиять на ваше сексуальное здоровье. У мужчин могут быть проблемы с появлением и сохранением эрекции, тогда как у женщин могут быть проблемы с возбуждением и оргазмом. Если у вас появятся такие проблемы, сообщите об этом своему медработнику. Существуют такие виды лечения, которые в этих случаях могут помочь.

Так же, как и в случае с другими долгосрочными (хроническими) проблемами, вы можете предотвратить или задержать повреждение нервов, если будете держать свой диабет под контролем.

Предотвращение Осложнений

Точно предсказать, у кого появятся хронические осложнения в связи с диабетом, нельзя. У некоторых людей развиваются сразу несколько проблем, у других – только одна, а у третьих вообще не возникает никаких осложнений.

Результаты научных исследований показывают, что у тех людей, которым удаётся в течение ряда лет контролировать сахарный диабет, риск развития проблем со зрением, почками и нервами намного уменьшается. Вы можете снизить этот риск ещё больше, если вы будете делать следующее:

- Контролировать своё кровяное давление.
- Понизите уровень жиров в крови.
- Не будете курить. Если вы курите, то **БРОСЬТЕ**. Спросите своего медработника об имеющихся ресурсах, помогающих бросить курить.
- Ежегодно подвергаться медицинским осмотрам с целью выявления проблем на начальной стадии их развития.

И помните, что необходимо:

- Часто проверять кровяное давление.
- Ежегодно проверять содержание в крови жиров.
- Ежегодно проверять глаза и почки.
- Ежедневно проверять кожу и стопы.
- Если вы беременны или планируете забеременеть, то немедленно обратиться к врачу.
- Контролировать уровень стресса.
- Узнавать как можно больше о том, как предотвратить долгосрочные осложнения, вызываемые диабетом.

Цели

Каковы ваши цели по снижению риска возникновения у вас осложнений?

Для зрения?

Для почек?

Для нервов?

Другие цели?

Обследования с Целью Раннего Выявления Возможного Заболевания (Скрининги) и Ежегодные Медосмотры

- Выясните, когда вы проходили последнее скрининговое обследование на патологию зрения, почек, жиров в крови и нервов.
- Ежегодные осмотры помогают вам и вашей бригаде медработников справляться с вашим диабетом. Эти осмотры помогают обнаружить проблемы на ранней стадии и позволяют принять меры по их ликвидации, прежде чем они станут более серьёзными.
- При назначении даты очередного ежегодного медосмотра выбирайте такие дни которые легче запоминаются, такие, например, как: годовщина какого-либо события в вашей жизни или ваш день рождения.

Вопросы?

Ваши вопросы для нас важны. Если у вас имеются вопросы или жалобы, звоните своему врачу или медработнику.

Центр по Лечению Диабета:
206-598-4882

Complications from Diabetes

How to recognize and prevent problems

This handout explains common complications that can occur when you have diabetes.

There are many possible long-term health problems linked to diabetes. A person with diabetes has a higher risk of having:

- High blood pressure
- Heart attack
- Stroke
- Eye problems
- Kidney disease
- Amputation of a foot or lower leg
- Infections
- Sexual problems

Most of the health problems linked with diabetes are caused by:

- Damage to small and large blood vessels
- Damage to nerves
- A lower ability to fight infections

Many of these problems can be delayed or prevented by taking good care of your health.



Many health problems linked to diabetes can be delayed or prevented by taking good care of your health.

What You Can Do

It may be overwhelming to think about your risk for these serious problems. But, when you learn about possible complications you can also learn about prevention. It is easier to cope with your fears when you know what you can do to prevent problems, what early signs to watch for, and how problems can be treated.

Blood Vessel Problems

Diabetes can weaken the small blood vessels that carry blood through your body. The small blood vessels in your eyes, kidneys, nerves, fingers, and toes are most easily harmed.

These weakened blood vessels may break and affect the blood flow to your skin, feet, and other parts of your body. High blood glucose is more likely to weaken these blood vessels if your blood pressure is also high.

Eye Problems

Some eye problems do not have symptoms in their early stages. This is why it is important to have an eye exam every year, whether or not you have any symptoms. If problems are caught early, they can usually be treated.

A full eye exam will show if there is any damage to your eyes. For this exam, the eye doctor will put drops in your eyes to make your pupils *dilate* (open wide). The doctor can then check the small blood vessels in the back of your eye (the *retina*). Damage to this area is called *retinopathy*. Keep both your diabetes and your blood pressure in control to help protect your eyes from retinopathy.

What to Watch for

See your eye health care provider **right away** if you have:

- Loss of vision
- Sudden onset of “floaters” (seeing spots that look like they are moving around)
- A “shade” or “curtain” across your visual field
- Eye pain or infection

Kidney Problems

The kidneys filter your blood and dispose of your body's waste products through your urine. The filtering parts of the kidneys are called *nephrons*. The nephrons have many small blood vessels that can be damaged by high blood glucose and high blood pressure. This kind of kidney damage, called *nephropathy*, has no early symptoms.

Since there are no early symptoms, *renal* (kidney) screening tests need to be done once a year. This involves testing your blood and urine. The tests measure the amount of protein in your urine and the amount of waste products in your blood. If your kidneys are damaged, they allow things that should stay in your body (like protein) to leave through your urine. If the damage continues, your kidneys may fail completely.

You need your kidneys to work well. If your kidneys fail, you will need to have a procedure called *dialysis* to remove waste products from your blood every few days. A kidney transplant is another option if your own kidneys fail.

Like eye problems, kidney problems can be greatly reduced by keeping your diabetes and blood pressure in control.

Nerve Problems

Diabetes can damage your nerve cells. When your blood glucose is high, your nerve cells can swell and scar. When this happens, your nerves cannot send messages through your body properly. This is called *neuropathy*.

Some nerve damage can cause your feet and lower legs to tingle, feel numb, burn, ache, or throb. At other times, you may have cuts or other sores on your feet and not even feel them. Neuropathy symptoms can come and go. Many people say that their pain level is lower when their blood glucose is near the normal range.

Another type of nerve damage, called *autonomic neuropathy*, can affect your internal organs. If neuropathy affects your digestive system, your stomach could empty very slowly, or you could have unexpected constipation or diarrhea. Neuropathy can also affect your heart and circulation. Your heart might beat too rapidly, or your blood pressure might drop too low when you are changing positions.

Nerve damage can also affect your sexual health. Men may have problems having and keeping an erection. Women may have problems with arousal or orgasm. Tell your health care provider if you have these problems. There are treatments that may help.

Like other long-term problems, you can prevent or delay nerve damage by keeping your diabetes in control.

Preventing Complications

There is no way to know for sure who will have long-term complications from diabetes. Some people develop several problems, some develop only one, and still others never develop any.

Studies show that if a person keeps good control of their diabetes over the years, their risk for eye, kidney, and nerve problems is much lower. You can lower risk even more by:

- Keeping high blood pressure under control.
- Lowering your blood fat levels.
- Not smoking. If you do smoke, QUIT. Ask your provider about resources to help you stop smoking.
- Having yearly exams to catch problems early.

And, remember to:

- Have your blood pressure checked often.
- Have your blood fat levels checked yearly.
- Have your eyes and kidneys checked yearly.

- Check your skin and feet every day.
- If you are pregnant or plan to become pregnant, see your doctor right away.
- Manage your stress well.
- Learn as much as you can about preventing the long-term problems linked to diabetes.

Goals

What are your goals for lowering your risks for complications?

For your eyes?

For your kidneys?

For your nerves?

Other goals?

Screening Tests and Yearly Exams

- Find out when you had your last screening tests for your eyes, kidneys, blood fats, and nerves.
- Yearly exams help you and your diabetes care team stay on top of your diabetes. These exams help find problems early so that you can take care of them before they get bigger.
- Set a date for your yearly exam that is easy to remember, such as an anniversary date or your birthday.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Diabetes Care Center:
206-598-4882