



ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ **ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА**

ПОЧЕМУ ОНИ ВОЗНИКАЮТ? КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ? КАК МЫ
МОЖЕМ ИХ ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Жить без ограничений, насколько возможно

www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

Диабет 2-го типа - это хроническое заболевание, которое проявляется в повышенном уровне сахара в крови и часто сочетается с избыточным весом или ожирением, гипертонией или высоким уровнем холестерина.

Неправильно подобранное лечение диабета может привести к многочисленным жалобам, которые могут затронуть многие органы, например:

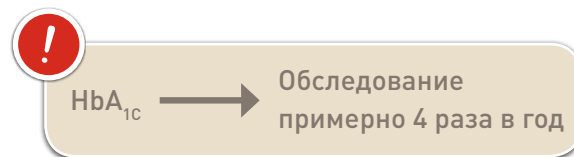
- ✓ глаза,
- ✓ почки,
- ✓ сердце,
- ✓ периферическая нервная система нижних конечностей,
- ✓ стопы (синдром диабетической стопы).

Диабет 2-го типа можно лечить при помощи противодиабетических препаратов и/или инсулина в сочетании со здоровым образом жизни, сбалансированным питанием и регулярной физической активностью.

Подбор правильного лечения диабета



Хорошо ли подобрано лечение диабета, определяют по содержанию гликогемоглобина в крови, называемого показателем HbA_{1c} . Этот показатель нужно проверять примерно четыре раза в год, он не должен превышать значение, установленное Вашим лечащим врачом.



КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ?

Сужение мелких и крупных артерий, микро- и макроангиопатия – это важнейшие причины возникновения осложнений при диабете.



Курение может усугубить эти последствия заболевания, поскольку никотин сужает кровеносные сосуды.

СЛЕДУЮЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЗНИКАЮТ ЧАЩЕ ВСЕГО:

Диабетическая ретинопатия

Диабетическая ретинопатия – это заболевание сетчатки глаза (лат. retina). Сетчатка пронизана многочисленными мелкими кровеносными сосудами, которые снабжают клетки глаза питательными веществами. Поэтому сетчатка предрасположена к повреждениям сосудов, которые могут возникнуть как одно из последствий диабета. Но если повреждение будет выявлено в ранней стадии, то серьезные нарушения зрения можно предотвратить.

Диабетическая нефропатия

При диабетической нефропатии характерно выведение белков с мочой, что также называют микроальбуминурией, со временем это может привести к ухудшению функции почек.

Макрососудистые осложнения

Затрагивают, в первую очередь, большие кровеносные сосуды сердца, кровеносные сосуды мозга и нижних конечностей и могут привести к инфаркту миокарда,



инсульту и к болям в голенях при продолжительной ходьбе (перемежающаяся хромота или т.н. «витринная болезнь»).

Диабетическая нейропатия

Диабетическая нейропатия является следствием неврологических нарушений в ногах и проявляется как чувство жжения, покалывание или онемение, в первую очередь, в стопах. В некоторых случаях также могут возникать ночные боли или нарушения болевой чувствительности в ногах.

Синдром диабетической стопы

Это осложнение развивается на фоне других осложнений. Обычно оно возникает в том случае, когда уже имеются нейропатия с нарушениями чувствительности и/или нарушения кровообращения, вызванные сужением сосудов. Стопы нуждаются в особом уходе, поскольку даже небольшие ранения стоп могут привести к более серьезным проблемам, если они не будут пролечены.

МОГУ ЛИ Я ПРЕДОТВРАТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА?

К счастью, против них можно предпринять встречные меры или же лечить эти осложнения:

1

Если пациенту удается поддерживать показатели сахара в крови в диапазоне, близком к норме, то это снижает риск возникновения осложнений. Ваш лечащий врач выяснит то, какие показатели уровня сахара в крови и HbA_{1c} являются для Вас целевыми.

2

Если при помощи диеты, регулярных занятий спортом и, по необходимости, приема лекарственных препаратов Вам при содействии лечащего врача и команды по лечению диабета удастся поддерживать артериальное давление и уровень холестерина в оптимальном диапазоне.

КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ НЕОБХОДИМЫМИ?

Обычно у пациентов с диабетом 2-го типа регулярно проводят следующие обследования:

- ✓ Через каждые три месяца – контроль уровня HbA_{1c}.
- ✓ Ежегодно – неврологическое обследование для проверки чувствительности ног.
- ✓ Не менее одного раза в год – обследование стоп на предмет возможных осложнений.
- ✓ Ежегодно – офтальмологическое обследование (с обследованием глазного дна).
- ✓ Ежегодно – исследование функции почек (анализ мочи на содержание белка).
- ✓ Регулярный контроль показателей холестерина.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ МЕР ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА:

Поддерживать здоровый образ жизни:

- ✓ В случае избыточного веса – похудеть.
- ✓ Здоровое питание и регулярные занятия спортом.
- ✓ Алкоголь – только понемногу.
- ✓ Бросить курить: курение повышает риск возникновения атеросклероза, наносит вред легким и может вызвать рак.

Вы можете хорошо посодействовать лечению:

- ✓ Регулярно принимайте назначенные Вам лекарственные препараты.
- ✓ Проходите регулярные контроли уровня сахара, уровня HbA_{1c} в крови, артериального давления и уровня холестерина.
- ✓ Хотя бы раз в год проходите ежегодные обследования для пациентов с диабетом или обследования, назначенные Вашим врачом.
- ✓ Регулярное обследование стоп.



Чем раньше будут распознаны неблагоприятные симптомы, тем выше вероятность успешного лечения осложнений. Если в периоды между обследованиями у Вас появилось ощущение, что «что-то не в порядке», то обязательно обратитесь к своему лечащему врачу.



КАК МНЕ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ СТОПЫ?

Особенно важно хорошо защищать свои стопы:

- ✓ Не ходите босиком по горячим поверхностям.
- ✓ Когда Вы находитесь на пляже, ноги должны быть обуты, в том числе и в воде.
- ✓ Не мойте стопы в слишком горячей воде.
- ✓ Хорошо просушивайте стопы после мытья, особенно между пальцами.
- ✓ Ежедневно внимательно осматривайте стопы, чтобы вовремя обнаружить небольшие ранки.



Если Вы обнаружите на стопах небольшие ссадины, волдыри или изменения цвета кожи, сразу же обратитесь к своему врачу или свяжитесь с командой по лечению диабета.

Стричь ногти необходимо с осторожностью, чтобы избежать пусть и небольших, но плохо заживающих ранений. Старайтесь не пользоваться острыми инструментами, отдавайте предпочтение картонным пилочкам для ногтей. При необходимости запишитесь к специалисту на профессиональный педикюр.

Будьте осмотрительны при выборе новой обуви:

- ✓ Ногам должно быть удобно. Проконтролируйте хорошее качество обуви, не жмет ли она, нет ли на ней швов, которые могут привести к ранениям.
- ✓ Не носите резиновую обувь и обувь на каблуке выше 4 см.
- ✓ Отдавайте предпочтение кожаной обуви на более низком каблуке.

