

# Επιπλοκές που σχετίζονται με το διαβήτη

Είναι σημαντικό να φροντίζετε το διαβήτη σας για μακροπρόθεσμη καλή υγεία. Εάν διαχειρίζεστε το διαβήτη σας σωστά και φροντίζετε γενικά για την υγεία σας, μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο που σχετίζεται με το διαβήτη.

## Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες επιπλοκές του διαβήτη;

Οι επιπλοκές που σχετίζονται με το διαβήτη μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στα εξής:

- » στα μεγάλα αιμοφόρα αγγεία (μακροαγγειακές/ καρδιαγγειακές επιπλοκές), οδηγώντας σε καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο ή κυκλοφοριακά προβλήματα στα κάτω άκρα
- » στα μικρά αιμοφόρα αγγεία (μικροαγγειακές επιπλοκές), προκαλώντας προβλήματα στα μάτια, στα νεφρά, στα πόδια και στα νεύρα
- » σε άλλα σημεία του σώματος, περιλαμβάνοντας το δέρμα, τα δόντια και τα ούλα.

## Τα μεγάλα αιμοφόρα αγγεία

Η κύρια αιτία βλάβης στα μεγάλα αιμοφόρα αγγεία σε άτομα με διαβήτη είναι η αθηροσκλήρωση. Η αθηροσκλήρωση εμφανίζεται όταν η πλάκα - που αποτελείται από χοληστερόλη και άλλα λίπη - συσσωρεύεται μέσα στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. Αυτό προκαλεί στένωση των αγγείων, μειώνοντας τη ροή του αίματος προς τα όργανα και άλλα μέρη του σώματος.

Εάν προκληθούν ρήξεις στην πλάκα, μπορεί να σχηματιστούν θρόμβοι αίματος και να εμποδίσουν παντελώς την παροχή αίματος στα όργανα και σε άλλα μέρη του σώματος. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τα αιμοφόρα αγγεία που τροφοδοτούν αίμα στην καρδιά, τον εγκέφαλο και τα κάτω άκρα.



## Καρδιά

- » Η μειωμένη ροή του αίματος αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής.
- » Η καρδιακή προσβολή συμβαίνει όταν μπλοκάρεται ένα αιμοφόρο αγγείο στην καρδιά, και ο καρδιακός μυς παθαίνει βλάβη.
- » Τα συμπτώματα καρδιακής προσβολής μπορεί να περιλαμβάνουν έντονο πόνο στο κέντρο του στήθους - ο οποίος μπορεί να προχωρήσει πάνω προς στο λαιμό ή κάτω προς το αριστερό χέρι ή να προκαλέσει δυσκολία στην αναπνοή.
- » Ορισμένα άτομα με διαβήτη μπορεί να μην έχουν κανένα σύμπτωμα καρδιακής προσβολής λόγω βλάβης των νεύρων.

## Εγκέφαλος

- » Η μειωμένη ροή αίματος αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.
- » Το εγκεφαλικό επεισόδιο προκαλείται όταν η παροχή αίματος σε ένα από τα αιμοφόρα αγγεία που οδηγούν σε κάποιο σημείο του εγκεφάλου μπλοκαριστεί ξαφνικά.
- » Τα συμπτώματα εγκεφαλικού επεισοδίου μπορεί να περιλαμβάνουν αδυναμία ή μούδιασμα στο ένα πλευρό του σώματος, κρέμασμα της μιας πλευράς του προσώπου, ή δυσκολία με την ομιλία.



## Κάτω άκρα

- » Η μειωμένη ροή αίματος στα κάτω άκρα μπορεί να επηρεάσει τα πόδια σας. Αυτό ονομάζεται περιφερική αρτηριακή νόσος.
- » Αυτό μπορεί να προκαλέσει πόνο, κρύα πόδια και αλλαγή στο χρώμα του δέρματος των ποδιών σας, αργή επούλωση πληγών, γυαλιστερά πόδια, και πόνο στα οπίσθια, στους μηρούς ή στις γάμπες κατά το περπάτημα.
- » Η έλλειψη ροής αίματος στα κάτω άκρα μακροπρόθεσμα μπορεί να καταλήξει σε εξελκώσεις (πληγές) και λοίμωξη, που με τη σειρά τους μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ακρωτηριασμού.

Ο κίνδυνος βλάβης στα μεγάλα αιμοφόρα αγγεία είναι υψηλότερος εάν:

- » τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι πάνω από το φυσιολογικό σας όριο
- » έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση
- » έχετε υψηλά επίπεδα λίπους στο αίμα (χοληστερίνης ή τριγλυκεριδίων)
- » το βάρος σας είναι πιο πάνω από την υγιή κλίμακα βάρους ή έχετε υπερβολικό βάρος γύρω από τη μέση σας
- » καπνίζετε
- » έχετε οικογενειακό ιστορικό καρδιακής νόσου.

Ο γιατρός μπορεί να εξετάσει τον κίνδυνο που διατρέχετε για βλάβη στα μεγάλα αιμοφόρα αγγεία κατά τη διάρκεια της ετήσιας ιατρικής σας εξέτασης (επίσης γνωστή ως ετήσιος κύκλος φροντίδας).

## Μικρά αιμοφόρα αγγεία

Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα για μεγάλες περιόδους μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στα μικρά αιμοφόρα αγγεία των ματιών, των νεφρών και των νεύρων.

## Μάτια

- » Με τον καιρό, τα μικρά αιμοφόρα αγγεία στον αμφιβληστροειδή μπορεί να υποστούν βλάβη και διαρροή υγρού ή αιμορραγία. Αυτό ονομάζεται αμφιβληστροειδοπάθεια.
- » Άλλες παθήσεις των ματιών - όπως ο καταρράκτης και το γλαύκωμα - παρουσιάζονται συχνότερα σε άτομα με διαβήτη.

- » Η αντιμετώπιση των παθήσεων στα μάτια μπορεί να έχει περισσότερη επιτυχία εάν γίνει νωρίς η διάγνωση και η θεραπεία τους.
- » Να πάτε για εξέταση ματιών σε οπτομέτρη ή οφθαλμίατρο τουλάχιστον κάθε δύο χρόνια για να εξετάσουν εάν υπάρχουν πρόωρα σημάδια βλάβης.

### Νεφρά

- » Η υψηλή πίεση και τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στα μικρά αιμοφόρα αγγεία στα νεφρά. Ως αποτέλεσμα, τα μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία που φιλτράρουν το αίμα αρχίζουν να στάζουν και τα νεφρά δε λειτουργούν όπως πρέπει. Αυτό ονομάζεται διαβητική νεφροπάθεια ή διαβητική πάθηση των νεφρών.
- » Να ζητήσετε από το γιατρό σας να ελέγχει τα νεφρά σας τουλάχιστον μία φορά κάθε 12 μήνες. Αυτό θα περιλαμβάνει εξέταση ούρων και εξέταση αίματος ως μέρος του ετήσιου ελέγχου διαβήτη (γνωστός και ως ετήσιος κύκλος φροντίδας).
- » Η έγκαιρη ανίχνευση και θεραπεία προβλημάτων στα νεφρά παρέχει τα καλύτερα αποτελέσματα.

### Νεύρα

- » Η βλάβη στα νεύρα μπορεί να προκληθεί από τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, από την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ, και από άλλες διαταραχές.
- » Βλάβη μπορεί να προκληθεί και στα νεύρα των ποδιών και των χεριών η οποία ονομάζεται περιφερική νευροπάθεια. Η βλάβη στα νεύρα μπορεί να προκαλέσει πόνο, μυρμήγκιασμα ή μούδιασμα.
- » Μπορεί επίσης να προκληθεί βλάβη των νεύρων που επηρεάζει το στομάχι σας (γαστροπάρεση), τα έντερα (διάρροια ή δυσκοιλιότητα), την ουροδόχο κύστη, ή τα γεννητικά όργανα (στυτική δυσλειτουργία στους άνδρες). Αυτό ονομάζεται αυτόνομη νευροπάθεια.

## Άλλα μέρη του σώματος

### Δόντια και ούλα

- » Υπάρχει ένας μεγαλύτερος κίνδυνος οδοντικών προβλημάτων όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι πάνω από το φυσιολογικό όριο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το κάπνισμα αυξάνει επίσης τον κίνδυνο.
- » Τα οδοντικά προβλήματα περιλαμβάνουν τη φθορά δοντιών, μολύνσεις ούλων (ουλίτιδα) και ασθένειες των ούλων.
- » Οι μολύνσεις δοντιών και ούλων μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.
- » Σημάδια οδοντιατρικών προβλημάτων περιλαμβάνουν ξηροστομία και πόνο, οίδημα ή αιμορραγία ούλων.
- » Είναι σημαντικό να βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα και με οδοντικό νήμα καθημερινά για την πρόληψη οδοντικών προβλημάτων. Επίσης οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρό σας θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τη στοματική σας υγεία. Αναφέρετε στον οδοντίατρό σας αν έχετε διαβήτη.

### Δέρμα

- » Όταν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα είναι πάνω από το φυσιολογικό όριο, υπάρχει υψηλότερος κίνδυνος να έχετε προβλήματα δέρματος.
- » Προβλήματα στο δέρμα μπορεί να περιλαμβάνουν πολύ ξηρό δέρμα που προκαλείται από βλάβη στα μικρά αιμοφόρα αγγεία και στα νεύρα. Υπάρχει επίσης υψηλότερος κίνδυνος λοιμώξεων στο δέρμα.
- » Μπορείτε να προστατεύσετε το δέρμα σας αποφεύγοντας ερεθιστικές ουσίες όπως τα ζεστά μπάνια και ντους, τα αρωματικά σαπούνια και τα προϊόντα οικιακού καθαρισμού.
- » Να χρησιμοποιείτε ενυδατικές κρέμες καθημερινά για αποφυγή ξηρού δέρματος, αλλά μην επαλείφετε ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών σας.
- » Να περιποιείστε κάθε κόψιμο του δέρματός σας έγκαιρα για την πρόληψη λοίμωξης.
- » Να επισκέπτεστε το γιατρό σας εάν έχετε προβλήματα με το δέρμα σας.

## Χρήσιμες συμβουλές για τη διατήρηση καλής υγείας

Υπάρχουν ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε (με τη βοήθεια της ομάδας του διαβήτη σας) για να μειώσετε τον κίνδυνο επιπλοκών και να παραμείνετε υγιείς ενώ έχετε διαβήτη.

- » Μιλήστε με το γιατρό σας για να δείτε εάν χρειάζεται να ελέγχετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας στο σπίτι. Εάν δεν εξετάζετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, προσπαθήστε να τα κρατάτε στο φυσιολογικό όριο που προτείνεται. Ο γιατρός σας ή ο εκπαιδευτής διαβήτη μπορεί να σας συμβουλέψει σχετικά με τους ατομικούς σας στόχους γλυκόζης στο αίμα.
- » Διατηρήστε την πίεση όσο γίνεται πιο κοντά στο φυσιολογικό όριο. Η φυσιολογική πίεση είναι 130/80 ή χαμηλότερη. Αν ήδη πάσχετε από καρδιαγγειακή νόσο ή νεφροπάθεια ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει σχετικά με το ποιο είναι το φυσιολογικό όριο της αρτηριακής σας πίεσης για να καλύπτονται οι ατομικές σας ανάγκες υγείας. Ζητήστε από το γιατρό σας να ελέγχει την αρτηριακή σας πίεση κάθε φορά που τον επισκέπτεστε.
- » Διατηρήστε τη χοληστερόλη αίματος και τα τριγλυκερίδιά σας στο συνιστάμενο φυσιολογικό όριο για διαβητικούς. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν να διαχειριστείτε τη χοληστερόλη σας και τους άλλους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο.

- » Κάντε υγιεινές επιλογές τροφών από μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων, όπως τροφές ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, άπαχο κρέας, ψάρι και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα λιπαρών. Είναι επίσης σημαντικό να περιορίσετε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και αλάτι (νάτριο). Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε τις καλύτερες επιλογές τροφών.
- » Να γυμνάζεστε τακτικά, καθώς είναι ένας πολύ καλός τρόπος να κατεβάσετε την πίεσή σας και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Βάλτε στόχο να κάνετε 30 λεπτά άσκηση τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Συζητήστε με το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα καινούριας άσκησης ή δραστηριότητας.
- » Εάν το βάρος σας είναι πάνω από την υγιή κλίμακα βάρους, αν χάσετε έστω και λίγο βάρος θα βοηθήσει να ελαττωθεί η πίεσή σας, η γλυκόζη στο αίμα σας και η χοληστερόλη.
- » Μην καπνίζετε. Αν καπνίζετε, προσπαθήστε να το κόψετε. Εάν δε μπορείτε να σταματήσετε το κάπνισμα από μόνοι σας, ζητήστε βοήθεια - μιλήστε με το γιατρό σας ή καλέστε τη γραμμή Quitline στο 13 78 48.

Προσπαθήστε να πηγαίνετε στο γιατρό σας και στην ομάδα διαβήτη που φροντίζει την υγεία σας τακτικά και να κάνετε όλους τους ετήσιους ελέγχους υγείας. Οι έλεγχοι αυτοί είναι σημαντικοί για να αξιολογείται η υγεία σας και οι κίνδυνοι επιπλοκών που σχετίζονται με το διαβήτη.



Η ομάδα διαβήτη που φροντίζει την υγεία σας μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τους κινδύνους επιπλοκών που σχετίζονται με το διαβήτη.

### Το NDSS και εσείς

Μέσω του NDSS υπάρχει μια σειρά υπηρεσιών και υποστήριξης για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον διαβήτη σας και περιλαμβάνονται πληροφορίες για τη διαχείριση του διαβήτη μέσω της Γραμμής Βοήθειας και της ιστοσελίδας του NDSS. Τα προϊόντα, οι υπηρεσίες και τα εκπαιδευτικά προγράμματα που διατίθενται μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το διαβήτη σας.

Έκδοση 2 Οκτωβρίου 2018. Δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά τον Ιούνιο του 2016.