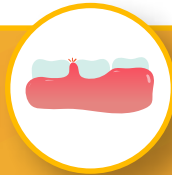


Όλα όσα θέλετε να ξέρετε για 6 επιπλοκές του Διαβήτη τύπου 2

Αυτή η λίστα παρέχει βασικές πληροφορίες σχετικά με τις επιπλοκές του διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2). Αφού εξηγήσουμε τους πιο συχνά χρησιμοποιούμενους όρους, θα εμβαθύνουμε σε 6 σημαντικές επιπλοκές του ΣΔτ2. Για να ολοκληρώσουμε τη λίστα, θα αναφερθούμε σε μερικές ακόμη επιπλοκές. Ανησυχείτε για τις επιπλοκές του διαβήτη τύπου 2; Μην διστάσετε να το συζητήσετε με το γιατρό σας. #AtTheHeartOfDiabetes



Μικρο- και μακρο-επιπλοκές

Όσον αφορά τις επιπλοκές του διαβήτη τύπου 2, υπάρχουν μερικές διακρίσεις που είναι σημαντικό να γίνουν. Πρώτα απ' όλα, η διαφορά μεταξύ των μικρο- και των μακρο-επιπλοκών. Παραδείγματα μικροαγγειακών επιπλοκών είναι η αμφιβληστροειδοπάθεια (οφθαλμική επιπλοκή), η νεφροπάθεια (νεφρική επιπλοκή) και η νευροπάθεια (βλάβη στα νεύρα).¹

Κεντρική θέση στις μακροαγγειακές επιπλοκές κατέχει η διαδικασία της αθηροσκλήρωσης, η οποία οδηγεί σε στένωση των αρτηριακών τοιχωμάτων σε ολόκληρο το σώμα. Παραδείγματα μακροαγγειακών επιπλοκών είναι η καρδιαγγειακή νόσος (ΚΔ) και η καρδιακή ανεπάρκεια (ΚΑ).¹

Βραχυχρόνιες και μακροχρόνιες επιπλοκές

Οι βραχυχρόνιες επιπλοκές μπορούν να εκδηλωθούν αμέσως, όταν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα είναι πολύ χαμηλά ή πολύ υψηλά. Παραδείγματα βραχυχρόνιων επιπλοκών είναι η υπογλυκαιμία (πολύ χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα), η κετοξέωση (χαμηλά επίπεδα ινσουλίνης στον οργανισμό για σημαντικό χρονικό διάστημα)² και η υπερωσμωτική υπεργλυκαιμική κατάσταση (πολύ υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα).³

Σε αντίθεση με τις βραχυχρόνιες επιπλοκές, οι μακροχρόνιες επιπλοκές δεν εκδηλώνονται εντός μίας ημέρας. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν μακροαγγειακές επιπλοκές όπως η βλάβη στα μεγάλα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς, του εγκεφάλου και των κάτω άκρων ή μικροαγγειακές επιπλοκές όπως η βλάβη στα μικρά αιμοφόρα αγγεία. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να οδηγήσει σε οφθαλμικά, νεφρικά και νευρολογικά προβλήματα, καθώς και προβλήματα στα πόδια.⁴

Οφθαλμικές επιπλοκές (αμφιβληστροειδοπάθεια)

Η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι η συχνότερη οφθαλμική επιπλοκή του διαβήτη τύπου 2.⁵ Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για το σύνολο των διαταραχών του αμφιβληστροειδή που προκαλεί ο διαβήτης τύπου 2. Ο αμφιβληστροειδής χιτώνας, που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ματιού, μετατρέπει τις εικόνες σε σήματα και τις στέλνει στον εγκέφαλο.⁶

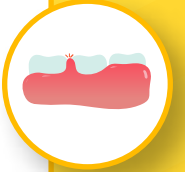
Ένα άλλο οφθαλμικό πρόβλημα που εκδηλώνεται σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 είναι το γλαύκωμα. Το γλαύκωμα μπορεί να προκληθεί από τη συσσώρευση υγρού μέσα στο μάτι. Αυτή αυξάνει την πίεση στο εσωτερικό του ματιού, συμπιέζοντας τα αιμοφόρα αγγεία που μεταφέρουν το αίμα στον αμφιβληστροειδή χιτώνα και το οπτικό νεύρο. Έτσι προκαλείται βλάβη στον αμφιβληστροειδή χιτώνα και το οπτικό νεύρο, η οποία οδηγεί σε βλάβη της όρασης. Γεγονός: Τα άτομα με διαβήτη αντιμετωπίζουν 40% μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν γλαύκωμα σε σύγκριση με τα άτομα που δεν έχουν διαβήτη.⁶

Ο καταρράκτης είναι ένα οφθαλμικό πρόβλημα όπου ο διαυγής φακός του ματιού θολώνει, εμποδίζοντας τη δίοδο του φωτός.⁶ Μπορεί να οφείλεται στην περίσσεια σακχάρου στο αίμα εξαιτίας του διαβήτη τύπου 2.⁷ Γεγονός: Τα άτομα με διαβήτη αντιμετωπίζουν 60% μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν καταρράκτη σε σύγκριση με τα άτομα που δεν έχουν διαβήτη. Επιπλέον, τα άτομα με διαβήτη παθαίνουν καταρράκτη σε νεαρότερη ηλικία.⁶

Έχετε θολή όραση;

Ουλίτιδα

Μια άλλη επιπλοκή που αξίζει να αναφερθεί είναι η ουλίτιδα (περιοδοντική νόσος). Η επιπλοκή αυτή προσβάλλει τα ούλα και τα οστά που υποστηρίζουν τα δόντια. Εάν ένα άτομο με διαβήτη τύπου 2 έχει μη ικανοποιητικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα για μεγάλο χρονικό διάστημα, αντιμετωπίζει μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξει ουλίτιδα. Τα μη επαρκώς ελεγχόμενα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται η παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών προς τα ούλα, γεγονός που οδηγεί σε μεγαλύτερη πιθανότητα λοιμώξεων.¹²



Είναι τα ούλα σας κόκκινα ή/και πρησμένα;

Καρδιοπάθεια και εγκεφαλικό

Τα άτομα με διαβήτη έχουν 2πλάσια πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιαγγειακή νόσο (ΚΔ) σε σύγκριση με τα άτομα που δεν έχουν διαβήτη.¹⁵ Η ΚΔ νόσος είναι το κυριότερο αίτιο θανάτου στα άτομα με διαβήτη.¹⁶

Στην ΚΔ νόσο, γίνεται διάκριση ανάμεσα σε τρεις τύπους καρδιακών διαταραχών: τη στεφανιαία αρτηριακή νόσο (νόσος των αιμοφόρων αγγείων που τροφοδοτούν με αίμα τον καρδιακό μυ), την αγγειακή εγκεφαλική νόσο (νόσος των αιμοφόρων αγγείων που τροφοδοτούν με αίμα τον εγκέφαλο) και την περιφερική αρτηριακή νόσο (νόσος των αιμοφόρων αγγείων που τροφοδοτούν με αίμα τα άνω και κάτω άκρα).¹⁵

Τα προβλήματα στα αιμοφόρα αγγεία μπορούν να οδηγήσουν σε ΚΔ νόσο. Τα αποφραγμένα αιμοφόρα αγγεία μπορούν να οδηγήσουν σε καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο.¹⁶ Η ΚΔ νόσος μπορεί να αναπτυχθεί λόγω της υπεργλυκαιμίας σε συνδυασμό με την παρουσία ελεύθερων λιπαρών οξέων στο αίμα. Κάτι τέτοιο μπορεί να αλλάξει τη σύσταση των αιμοφόρων αγγείων. Γίνονται παχύτερα και διαταράσσεται η ροή του αίματος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εμφανίζονται καρδιακά προβλήματα και εγκεφαλικά επεισόδια.¹⁷

Έχετε συζητήσει πρόσφατα για την υγεία της καρδιάς σας με το γιατρό σας;



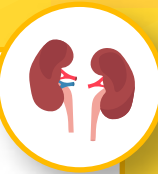


Βλάβη στα νεύρα (νευροπάθεια)

Η βλάβη στα νεύρα (νευροπάθεια) είναι μια μακροχρόνια επιπλοκή του διαβήτη τύπου 2. Τα νεύρα είναι ο δίαυλος επικοινωνίας ανάμεσα στον εγκέφαλο και το υπόλοιπο σώμα. Εκτός του ότι μας επιτρέπουν να βλέπουμε, να ακούμε, να αισθανόμαστε μέσω της αφής και να κινούμαστε, τα νεύρα βοηθούν το σώμα να επικοινωνεί με την καρδιά και τους πνεύμονες. Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στα μικρά αιμοφόρα αγγεία που τροφοδοτούν με αίμα τα νεύρα, με αποτέλεσμα σημαντικά θρεπτικά συστατικά να μην φτάνουν στα νεύρα. Κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη των νευρικών ινών ή, στη χειρότερη περίπτωση, σε εξαφάνισή τους.⁹

Γνωρίζετε ότι περίπου το 50% των ατόμων με διαβήτη έχουν κάποια μορφή βλάβης στα νεύρα; Γίνεται διάκριση ανάμεσα σε δύο τύπους νευροπάθειας. Η περιφερική νευροπάθεια προκαλεί τσιμπήματα, πόνο, μούδιασμα ή αδυναμία στα πόδια και τα χέρια, ενώ η αυτόνομη νευροπάθεια προσβάλλει νεύρα του σώματος τα οποία ελέγχουν συστήματα του οργανισμού, όπως η καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία.^{10 11}

Αισθάνεστε τσιμπήματα ή μούδιασμα στα πόδια σας;



Νεφρικές επιπλοκές (νεφροπάθεια)

Η νεφρική νόσος είναι συχνότερη σε άτομα με διαβήτη απ' ό,τι σε άτομα που δεν έχουν διαβήτη. Η νόσος προκαλείται από βλάβη στα αιμοφόρα αγγεία των νεφρών, η οποία οδηγεί σε απώλεια της λειτουργικότητας.¹³ Στους νεφρούς υπάρχουν μικρές οπές οι οποίες λειτουργούν ως φίλτρα. Με τη ροή του αίματος, μικρά μόρια, π.χ. απόβλητα προϊόντα, περνούν μέσα από τις οπές και εισέρχονται στα ούρα. Χρήσιμες ουσίες, όπως οι πρωτεΐνες και τα ερυθρά αιμοσφαίρια, έχουν πολύ μεγάλο μέγεθος και δεν περνούν μέσα από τις οπές, με αποτέλεσμα να παραμένουν στο αίμα. Όταν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα είναι υψηλά, οι νεφροί αναγκάζονται να διηθούν μεγάλες ποσότητες αίματος. Όταν οι νεφροί εργάζονται πιο εντατικά για μεγάλο χρονικό διάστημα, εμφανίζουν διαρροή και αποβάλλουν μικρές ποσότητες πρωτεϊνών στα ούρα. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται μικρολευκωματινουρία. Όταν οι νεφροί αρχίζουν να αποβάλλουν μεγάλες ποσότητες πρωτεϊνών στα ούρα, γίνεται λόγος για μακρολευκωματινουρία.¹⁴

Μακροπρόθεσμα, οι υπερβολικά επιβαρνημένοι νεφροί μπορούν να χάσουν την ικανότητά τους να διηθούν τις ουσίες προς αποβολή, με αποτέλεσμα αυτές να συσσωρεύονται στο αίμα. Κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική νόσο τελικού σταδίου (ESRD), που είναι μια σοβαρή επιπλοκή.¹⁴

Έχετε συζητήσει ποτέ για τη νεφρική νόσο με το γιατρό σας;



Επιπλοκές στα πόδια

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 να φροντίζουν σωστά τα πόδια τους. Εξαιτίας του διαβήτη τύπου 2, παθήσεις των ποδιών μπορούν να εμφανιστούν εύκολα, καθώς είναι πιθανό να μην αισθανθείτε τη βλάβη όταν την υφίστανται τα πόδια σας. Ένα άλλο αίτιο που προκαλεί προβλήματα στα πόδια είναι η κακή κυκλοφορία του αίματος. Εάν έχετε διαβήτη τύπου 2, να έχετε το νου σας για τα εξής ενδεχόμενα προβλήματα στα πόδια: δερματοφυτία των ποδιών («πόδι του αθλητή»), φουσκάλες, τύλοι, κάλοι και πόδι του Charcot. Αυτά είναι προβλήματα που μπορούν εύκολα να επιδεινωθούν εάν έχετε διαβήτη τύπου 2.⁸

Έχετε στα πόδια σας φουσκάλες ή πληγές που δεν επουλώνονται;

Εκτός από τις 6 επιπλοκές του διαβήτη τύπου 2 που εξηγήθηκαν παραπάνω, υπάρχουν κάποιες πρόσθετες επιπλοκές τις οποίες θα πρέπει να γνωρίζετε.

Οξείες:

- Υπογλυκαιμίες: Η υπογλυκαιμία εκδηλώνεται όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι πολύ χαμηλά (κάτω από 4 mmol/l). Μπορεί να είναι αποτέλεσμα της διαταραχής στην ισορροπία μεταξύ φαρμακευτικής αγωγής, διατροφής και σωματικών δραστηριοτήτων. Παραδείγματα συμπτωμάτων: εφίδρωση, έλλειψη συγκέντρωσης, αίσθηση τρέμουλου.¹⁸
- Υπεργλυκαιμίες: Η υπεργλυκαιμία εκδηλώνεται όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι πολύ υψηλά (πάνω από 7 mmol/l πριν από το γεύμα και πάνω από 8,5 mmol/l δύο ώρες μετά το γεύμα). Μπορεί να είναι αποτέλεσμα της παράλειψης μιας δόσης της φαρμακευτικής αγωγής, μιας περιόδου με πολύ στρες ή της πρόσληψης μεγάλης ποσότητας υδατανθράκων. Παραδείγματα συμπτωμάτων: έντονη δίψα, πονοκέφαλοι και ούρηση πάνω από το φυσιολογικό (πολυουρία).¹⁹
- Υπερωσμωτική υπεργλυκαιμική κατάσταση (ΥΥΚ): Η ΥΥΚ εκδηλώνεται όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι εξαιρετικά υψηλά (πάνω από 40 mmol/l). Μπορεί να είναι αποτέλεσμα ενός συνδυασμού ασθένειας (λ.χ. μιας λοίμωξης) και αφυδάτωσης. Παραδείγματα συμπτωμάτων: έντονη δίψα, ξηρό δέρμα και αποπροσανατολισμός.²⁰
- Διαβητική κετοξέωση (ΔΚ): Η ΔΚ εκδηλώνεται όταν τα κύτταρα του σώματος δεν λαμβάνουν τη γλυκόζη που χρειάζονται ως πηγή ενέργειας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο οργανισμός να χρησιμοποιεί λίπος για καύσιμο, οπότε παράγονται κετόνες. Όταν αυτές οι κετόνες συσσωρεύονται στο αίμα, μπορούν να το κάνουν όξινο. Όταν το επίπεδο των κετονών είναι πολύ υψηλό, μπορεί να εμφανιστεί σύγχυση, απώλεια συνείδησης ή ακόμα και κώμα. Παραδείγματα αρχικών συμπτωμάτων: ξηροστομία και υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Παραδείγματα επακόλουθων συμπτωμάτων: δυσκολία στην αναπνοή, έμετος και ξηροδερμία.²¹

Χρόνιες:

- Σεξουαλικά προβλήματα: 1 στους 2 άνδρες και 1 στις 4 γυναίκες εμφανίζει κάποιο σεξουαλικό πρόβλημα ως επιπλοκή του διαβήτη.²² Αισθάνεστε ότι ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 επηρεάζει τη σεξουαλική σας ζωή; Μη διστάσετε να το συζητήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.



Ανησυχείτε για τις επιπλοκές του διαβήτη τύπου 2;

Μη διστάσετε να το συζητήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.

#AtTheHeartOfDiabetes

Πηγές:

(1) American Diabetes Association. (26.4.2008). Microvascular and Macrovascular Complications of Diabetes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://clinical.diabetesjournals.org/content/26/2/77> (2) The Global Diabetes Community. (n.d.). Short Term Complications - Hypoglycemia, Ketoacidosis & HHS. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/-diabetes-complications/short-term-complications.html> (3) The Global Diabetes Community. (n.d.-a). Hyperosmolar Hyperglycemic Nonketotic Syndrome (HHS). Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/hyperosmolar-hyperglycemic-nonketotic-syndrome.html> (4) BetterHealth. (31.1.2015). Diabetes - long-term effects. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/diabetes-long-term-effects> (5) The Global Diabetes Community. (n.d.-a). Diabetic Retinopathy - Causes, Symptoms, Risks & Prevention. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/diabetic-retinopathy.html> (6) American Diabetes Association. (19.11.2018). Eye Complications. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/eye-complications/> (7) American Academy of Ophthalmology. (28.2.2019). Diabetic Eye Disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.aao.org/eye-health/diseases/diabetic-eye-disease> (8) The Global Diabetes Community. (n.d.-b). Foot Problems and Causes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/foot-care/foot-problems.html> (9) Diabetes UK. (n.d.-a). Living with diabetes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/nerve_neuropathy (10) American Diabetes Association. (n.d.-a). Neuropathy (Nerve Damage). Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/> (11) American Diabetes Association. (n.d.-a). Autonomic Neuropathy. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/neuropathy/autonomic-neuropathy.html> (12) The Global Diabetes Community. (n.d.-d). Diabetes and Gum Disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/gum-disease.html> (13) International Diabetes Federation. (n.d.-d). Complications. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.idf.org/aboutdiabetes/complications.html> (14) American Diabetes Association. (n.d.-b). Kidney Disease (Nephropathy). Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html> (15) International Diabetes Federation. (n.d.-e). Cardiovascular disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease.html> (16) American Diabetes Association. (n.d.-b). Heart Disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/heart-disease/> (17) The Global Diabetes Community. (n.d.-f). Diabetes and Heart Disease. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/heart-disease.html> (18) Diabetes UK. (n.d.-f). Living with diabetes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypos> (19) Diabetes UK. (n.d.-e). Hypers. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hypers> (20) Diabetes UK. (n.d.-h). Living with diabetes. Haettu 28.6.2019 osoitteesta https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/hyperosmolar_hyperglycaemic_state_hhs (21) American Diabetes Association. (n.d.-b). DKA (Ketoacidosis) & Ketones. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/ketoacidosis-dka.html?loc=ldw-slabnav> (22) The Global Diabetes Community. (n.d.-n). Diabetes and Sex. Haettu 28.6.2019 osoitteesta <https://www.diabetes.co.uk/diabetes-and-sex.html>