Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
16.02.2011 09:48 - Обновлено 16.05.2018 14:06

Если у вас диабет II типа, вы, должно быть, знаете, что контроль сахара в крови, сбал ансированное питание, регулярные физические упражнения, и осмотры жизненно важны для вашего здоровья. Уделяйте повышенное внимание своему организму, чтобы избежать серьезных осложнений, которые могут привести к критическому исходу.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Екатерина Быковцева/ «Здоровье-Инфо»

Следствиями диабета, которые требуют особого внимания, являются:

- Болезни стоп
- Хронические инфекции кожи
- Болезни десен и выпадение зубов
- Проблемы со зрением
- Сердечные заболевания и проблемы циркуляции крови

Уход за собой

Заботиться о себе нужно не только в пожилом возрасте. Сахарный диабет с каждым годом поражает все больше детей, подростков и людей среднего возраста. Сегодня в России почти 2,5 миллионов человек – по официальным данным – живут с этим диагнозом

.
На
самом
же
деле
количество
больных
диабетом
в
несколько
раз
выше
,
просто
многие
не
догадываются
о
своем
недуге
.
Особенно
пугает
заболеваемость
диабетом
среди
детей
. Так,
до
90-х
их
с
каждым
годом
становилось
на
4%
больше
.
После
2000
года
–
регистрируется
до
46%

новых
случаев
в год.

Часто серьезные болезни кожи поражают молодых и сильных в возрасте 20-30 лет, и только обра

тившись
за
медицинской
помощью
, они
узнают
о
своем
диагнозе
.

Почему диабет наносит такой серьезный ущерб организму?

Когда уровень сахара в крови не контролируется, кровеносные сосуды и нервы повр
еждаются
. В
то
же
время
у
организма
становится
меньше
возможностей
для
борьбы
с
инфекциями
.

Контроль сахара в крови поможет предотвратить эти проблемы. Простые ежедневны
е процедур

ы также помогут снизить риск осложнений .

5 шагов

Ваши ноги, кожа, глаза, сердце, зубы и десны нуждаются в особом внимании, если у вас диабет . Вот что вы можете предпринять , чтобы избежать проблем :

1. Уход за ногами

Общие проблемы с ногами могут вызвать много осложнений, в том числе микоз, грибковые инфекции в ногти , мозоли , натоптыши , сухость кожи , язвы

,
вросшие
ногти
, и
подошвенные
бородавки
.

С этими неприятностями может столкнуться любой человек, но для диабетиков наиб
олее
характерны
эти
проблемы
потому
что:

- Если повреждены нервы, вы можете не чувствовать небольшие раны, которые
нуждаются
в
лечении
.
- Обеднение кровотока может замедлить заживление ран.
- Из-за подавленной иммунной системы есть склонность к инфекциям.
- Поврежденные мышцы ног могут стать причиной неправильного распределения
нагрузок
, а это
способствует
появлению
язв
на
точках
повышенного
давления
.

Что делать: Найдите время для ежедневного ухода за ногами. Помойте, вытрете нас
ухо
и
внимательно

осмотрите
ноги
.
Проверьте
, нет
ли
потрескавшейся
кожи
,
порезов
,
царапин
, ран,
волдырей
,
покраснений
,
мозолей
.
Используйте
кремы
,
содержащие
антибиотики
и
стерильные
повязки
для
защиты
порезов
.
Чтобы
предотвратить
появление
вросшего
ногтя
,
подстригайте
их
прямо
,
не
срезая
углы
.
Не

ходите
босиком
и
всегда
защищайте
ваши
ноги
.
Всегда
носите
максимально
удобную
и
правильно
подобранную
обувь
.

Если у вас уже имеются пусть и незначительные проблемы с ногами, сразу же обратитесь
к
врачу
.
Проходите
медицинский
осмотр
каждые
два-три
месяца
.
Самообследование
поможет
вам
обнаружить
проблемы
,
прежде
чем они
станут
серьезными
.
Сделайте
эту
процедуру

частью
вашего
утреннего
туалета
– это
не
займет
много
времени
.

2. Уход за кожей

Бактериальные инфекции, грибковые инфекции, и зуд являются общими проблемами кожи
,
которые
могут
осложнить
жизнь
любого
человека
,
но
особенно
вероятно
их
появление
у
людей
с
диабетом
.
Из-за
плохого
кровообращения
тело
не
может
бороться
с
инфекцией

в
полную
силу
.
Не
игнорируйте
такие
проблемы
:

- Бактериальные инфекции, например инфекции волосяного фолликула, требую
т лечен
ия ан
тибиотиками
.

- Грибковые инфекции, включая дрожжеподобные грибы Candida, часто встреча
ется в т
еплых
,
влажных
складках
кожи
: под
грудью
,
вокруг
ногтей
,
между
пальцами
рук и ног, в
подмышечной
впадине
и
паховой
области
.

- Микоз (между пальцами), стригущий лишай (на ногах, в паху, на груди, животе,

волосистой
части
головы
и

ногтях
) и
вагинальные
инфекции
очень
распространены
,
когда
уровень
сахара
в
крови
не
контролируется
.

- Грибковая инфекция, называемая мукормикоз, может стать чрезвычайно опасной, особенно для тех, кто страдает сахарным диабетом II типа. Она способна начаться как синусит, что еще хуже, и может распространяться на легкие и мозг.
Симптомы – инфекции пазух, повышенная

температура
,
отеки
глаз
,
покраснение
кожи
в
области
носа.
Если
вы
заметили
такие
признаки, немедленно
обратитесь
к
врачу
, это
может
быть
опасным для жизни.

- Зуд, вызванный сухостью кожи, дрожжевой инфекцией, или недостаточным кровоснабжением часто мучает диабетиков. Использование лосьона или крема может принести облегчение. Сыпь, шишки, и волдыри также могут иметь место, но некоторые требуют лечения, а некоторые нет. Вы должны знать, что есть что, чтобы начать терапию, если это необходимо.

Например, эруптивный ксантоматоз – состояние кожи, обусловленное высоким уровнем холестерина и жиров в крови. Он проявляется на спине, поражает руки, ноги и ягодицы, как желтая, восковая сыпь. Как правило, вызывает зуд. Лечение – препараты, помогающие контролировать уровень жира в крови, равно как и сахара.

Что делать: Увеличить способность организма бороться с инфекциями, и предотвратить сухость кожи можно путем контроля сахара в крови. Использование талька или увлажняющих лосьонов в местах, подверженных инфекциям пойдет на пользу. Но нельзя пользоваться лосьоном при грибковом заболевании, дополнительная влажность только усугубит положение.

И помните, для лечения кожных заболеваний нужно обращаться к врачу, особенно если это грибковая инфекция.

3. Уход за глазами

Диабет может привести к повреждению кровеносных сосудов глаз, что может стать причиной катаракты, глаукомы, и ретинопатии.

- С появлением катаракты, линзы глаз мутнеют, появляется размытость зрения. Хотя любой человек может страдать от катаракты, она рискует развивать в более раннем возрасте и быстрее, если у вас диабет.

- Глаукома возникает, когда внутри глаза создается давление из-за того, что не происходит должным образом отток жидкости. Давление повреждает глазные нервы и кровеносные сосуды, что обязательно сказывается на зрении.

- Ретинопатия вызвана повреждением кровеносных сосудов в глазах, и, если это заболевание не диагностировать и не лечить на ранних стадиях, оно может привести к слепоте.

Что делать: предотвратить эти проблемы поможет контроль сахара в крови и ежегодный визит к офтальмологу.

4. Уход за зубами и деснами

Большинство людей жалуются на проблемы с деснами в течение всей их жизни, но, если у вас диабет, вероятность появления проблем полости рта в разы увеличивается.

Из-за сахарного диабета ваше тело более уязвимо для бактерий и инфекций. Высокий уровень сахара в крови может усугубить заболевания десен, что приведет к потере зубов.

Другие проблемы, которые могут появиться при сахарном диабете:

- Воспаление десен
- Плохое заживление после лечения зубов
- Сухость во рту
- Жжение рта или языка

Что делать: чистите зубы после каждого приема пищи, ежедневно пользуйтесь зубной нитью и посещайте стоматолога два раза в год. Обязательно сообщите дантисту, что у вас диабет, и принесите список лекарств, которые вы принимаете.

Обсудите со стоматологом все заболевания ротовой полости, которые может вызвать диабет
.
Не
лишним будет убедиться, что сахар находится под контролем,
прежде
чем врач приступит к своим процедурам.
Если
есть
показания к проведению стоматологических операций – дантист должен проконсультироваться с вашим лечащим врачом о возможности использования различных лекарств и антибиотиков.

5. Забота о сердце

Накопление холестерина на стенках сосудов вызывает затвердение артерий и является наиболее распространенной причиной болезней сердца и инсульта.
Когда
уровень
сахара
в
крови
выше
, чем обычно, ситуация ухудшается – приток
крови
к сердцу и мозгу уменьшается, и
риск
сердечного приступа и инсульта увеличивается. Способность сердца перекачивать
кровь
также
может
быть
затронута, что приведет к остановке сердца.

Что делать: Следите за уровнем холестерина и придерживайтесь рекомендаций врача насчет питания.

Если у вас диабет, уровень холестерина и кровяное давление должны быть ниже, чем у обычного человека. Сбросьте лишний вес, если вы страдаете ожирением, регулярно занимайтесь спортом, ешьте здоровые продукты с низким содержанием жира и соли. Бросьте курить и обсудите с врачом возможность ежедневного приема аспирина.

И, наконец, убедитесь, что вы получаете хорошее медицинское обслуживание. Если вы делаете все чтобы чувствовать себя лучше, меняете свой образ жизни, питание, лекарства, а уровень сахара в крови остается прежний, возможно, вам требуется новый доктор.

Оригинал статьи: Диабет. Как избежать осложнений .