

Если у вас диабет II типа, вы, должно быть, знаете, что контроль сахара в крови, сбалансированное 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 повреждаются

. В
то
же
время
у
организма
становится
меньше
возможностей
для
борьбы
с
инфекциями

Контроль сахара в крови поможет предотвратить эти проблемы. Простые ежедневные процедуры

ы
помогут
снизить
риск
осложнений
.

также

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 наиболее 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, вытрите насухо 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 лечение
ия антибиотиками
.

- Грибковые инфекции, включая дрожжеподобные грибы Candida, часто встреча
ются в т
ежных

,
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 опасн
ой , ОС
обенно
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 развиваться 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 заболевание 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](#) .