

Powikłania cukrzycy

Przewlekłe podwyższony poziom cukru we krwi, utrzymujący się przez lata, stopniowo uszkadza naczynia krwionośne i nerwy w całym organizmie, prowadząc do rozwoju licznych powikłań. Znajomość tych zagrożeń pomaga zrozumieć, dlaczego dobra kontrola cukrzycy jest tak istotna.

Powikłania dotyczące małych naczyń krwionośnych

Do tej grupy należą retinopatia cukrzycowa (uszkodzenie naczyń siatkówki oka, mogące prowadzić do pogorszenia lub utraty wzroku), nefropatia cukrzycowa (uszkodzenie nerek, mogące prowadzić do przewlekłej choroby nerek, a w zaawansowanych przypadkach do konieczności dializ) oraz neuropatia cukrzycowa (uszkodzenie nerwów obwodowych, objawiające się mrowieniem, drętwieniem lub bólem, najczęściej w obrębie stóp). Regularne badania okulistyczne, kontrola funkcji nerek i badanie czucia w stopach pozwalają wcześniej wykryć te zmiany.

Powikłania dotyczące dużych naczyń krwionośnych

Cukrzyca znacząco zwiększa ryzyko miażdżycy, czyli odkładania się blaszek w ścianach tętnic, co prowadzi do zwiększonego ryzyka zawału serca, udaru mózgu oraz choroby tętnic obwodowych, objawiającej się bólem nóg podczas chodzenia. Ryzyko to jest jeszcze wyższe u osób z współistniejącym nadciśnieniem tętniczym, podwyższonym cholesterolem czy paleniem tytoniu, dlatego kontrola tych czynników jest równie ważna, jak kontrola samego poziomu cukru.

Jak zmniejszyć ryzyko powikłań

Najważniejszym elementem profilaktyki powikłań jest utrzymanie poziomu cukru we krwi (mierzonego m.in. hemoglobiną glikowaną HbA1c) możliwie blisko wartości docelowych ustalonych przez lekarza. Równie istotna jest kontrola ciśnienia tętniczego i cholesterolu, rzucenie palenia, regularna aktywność fizyczna oraz wykonywanie zaleconych badań przesiewowych – co najmniej raz w roku badanie dna oka, funkcji nerek oraz czucia w stopach.

Podsumowanie

Powikłania cukrzycy rozwijają się zwykle powoli i bezobjawowo przez wiele lat, dlatego regularne badania kontrolne mają kluczowe znaczenie dla ich wczesnego wykrycia. Dobra kontrola cukrzycy i innych czynników ryzyka pozwala znacząco zmniejszyć prawdopodobieństwo ich wystąpienia.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.