

Ja przez cukrzycę straciłem wzrok - badaj się!

Data publikacji: 16.08.2020 17:00

Każda choroba, czy to przewlekła, ciężka, zakaźna czy lekka – przeziębienie, kaszel – może doprowadzić do powikłań często na całe życie. Nie jest to zasadą ale może do czegoś takiego dochodzić. Nie inaczej jest z cukrzycą o której często mówi się, że „cukrzyca nie boli ale wyniszcza organizm”.

□

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) przewiduje się, że do końca 2030 roku cukrzyca stanie się 7 najczęściej występującą przyczyną zgonów na świecie. Dzisiaj z jej powodu co sześć sekund umiera jedna osoba. Podstawową formą walki z cukrzycą oraz jej powikłaniami jest edukacja, która zwiększa motywację pacjentów do leczenia. Najczęściej występującym powikłaniem u diabetyków jest retinopatia cukrzycowa czyli uszkodzenie małych naczyń krwionośnych znajdujących się w siatkówce oka. Jej konsekwencją jest postępująca, nieodwracalna utrata wzroku. Każdy chory na cukrzycę jest w grupie ryzyka. Dane epidemiologiczne wskazują, że retinopatia cukrzycowa występuje u 90 proc. chorych na cukrzycę typu 1 i u 60 proc. chorych na cukrzycę typu 2.

U chorych na cukrzycę nieregularny, zazwyczaj podwyższony poziom cukru we krwi uszkadza drobne naczynia krwionośne znajdujące się w siatkówce. Konsekwencją tego jest pogorszenie się wzroku co w końcu może doprowadzić do nieodwracalnej ślepoty czyli całkowitej utraty wzroku.

W początkowym okresie rozwoju choroby pozostaje ona zupełnie bezobjawowa. Nie powoduje ani pogorszenia widzenia, ani tym bardziej dolegliwości bólowych. Dlatego tak ważne jest poddawanie się cyklicznym badaniom okulistycznym przez diabetyków, które mogą wykryć wczesne oznaki choroby. Do czego może doprowadzić brak wizyt kontrolnych u okulisty, lekceważenie drobnych plam w polu widzenia, pogorszenia ostrości wzroku, zniekształconych kształtów obiektów i linii przekonałem się osobiście stając się w bardzo szybkim czasie osobą ociemniałą czyli straciłem całkowicie wzrok w wyniku retinopatii cukrzycowej.

Diabetycy są bardziej niż osoby zdrowe narażeni również na inne choroby oczu, takie jak jaskra czy zaćma. Nie są one może tak groźne jak retinopatia cukrzycowa ale również niebezpieczne i przysparzają wiele kłopotów w codziennym życiu.

W zapobieganiu rozwojowi powikłań cukrzycy w narządzie wzroku najważniejszą rolę ma do odegrania sam pacjent. Przede wszystkim należy przeciwdziałać czynnikom ryzyka. O ile na czas trwania cukrzycy nie mamy wpływu, to na hiperglikemię czy nadciśnienie tętnicze już tak. Dlatego każdy z nas powinien dążyć do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy, cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a także kontrolować wartości ciśnienia tętniczego. Jak to zrobić? Dbając o zdrowy styl życia, odpowiednią dietę i aktywność fizyczną.

Osoby z cukrzycą typu 1, jak i 2 powinny raz do roku poddawać się badaniu okulistycznemu. Przy stwierdzeniu powikłań cukrzycowych – co najmniej raz na pół roku. Dla własnego komfortu nie mając problemów z cukrzycą wskazane jest również raz w roku sprawdzenie naszego wzroku. Pamiętajmy, że takie badanie nie boli, nie trwa długo, a może uratować nasz wzrok przed jego utratą. Zrozumiałem to zbyt późno i dlatego przestrzegam przed lekceważeniem „choroby, która nie boli” czyli cukrzycy.

Andrzej Koenig
Niewidomy