

## COMPLICATII CRONICE ALE DIABETULUI

### Diabetul este grav?

Obiectivul fundamental al tratamentului diabetului este cel de a evita aparitia complicatiilor si ca viata diabeticului sa aiba maxima calitate. De aceea este important ca glicemia sa fie cât mai normala posibil (între 70 si 125 mg/dl) si sa nu existe alti factori de risc, la fel de importante, cum sunt presiunea arteriala ridicata, colesterolul marit, fumatul si greutatea excesiva.

### Complicatii ale diabetului pe termen lung

Este posibil ca diabetul sa nu produca simptome, dar daca nu se controleaza adecvat, pe termen lung, va afecta inima, creierul, rinichii, ochii si/sau picioarele, producând:

**Boli cardiovasculare:** sunt de 2 pâna la 4 ori mai frecvente la persoane cu diabet, în mod special la africanii de culoare.

- Cele care afecteaza inima si circulatia coronara (angina pectorala si infarctul de miocard).
- Cele care afecteaza creierul si circulatia cerebrala (tromboza cerebrala).
- Cele care afecteaza extremitatile inferioare si picioarele (claudicare intermitente).

**Boli oculare:** datorita leziunilor la micile vase de sânge, pot apare cataracte, glaucom sau marirea tensiunii oculare cu afectarea retinei care poate duce la pierderea vederii (orbire).

**Boli renale:** se poate pruce o reducere sau pierdere totala a functiei rinichilor. Exista o faza initiala, pe care medicul o poate detecta prin analize si pentru care exista tratamente eficiente.

**Boli nervoase:** afectarea nervilor se poate manifesta sub forma disfunctiei erectile (impotente sexuala) la barbati, furnicari si zgârciuri la picioare si la laba piciorului, probleme cu vezica, intestin si stari de greata. Poate sa afecteze jumatate din diabetici dupa 25 de ani de la diagnostic.



Vestea buna este ca toate problemele pot fi prevenite, evitând sau întârziind printr-un control bun asupra diabetului (menținerea ciferlor de presiune arteriala, glucoza si colesterol în sânge cu cât mai apropiate posibil de cele normale).

# Educatie diabetologica



De asemenea, este important:

- Sa nu fumati niciodata.
- Sa pierdeti greutate daca sunteti obez.
- Evitati alcoolul si alte droguri.
- Evitati sedentarismul si realizati o activitate fizica.
- Mentineti un bun control al tensiunii arteriale (130/80 mmHg).
- Mentineti un bun control al colesterolului si al triglicerizilor.
- Alimentati-va cu putine grasimi animale.
- Pentru a evita complicatii, vaccinati-va contra gripei.

Este necesar sa aveti o buna relatie cu echipa sanitara, urmati-le sfatul, mergeti regulat la controalele indicate si comunicati orice fel de alterare sau pierdere a vederii, dureri în piept sau dificultate de a respira, umflarea sau anomalii ale picioarelor.

Este posibil sa trebuaisca sa luati în fiecare zi multe pastile daca vreti sa va controlati bine glicemia, presiunea arteriala, colesterolul, toate, pentru ca sa nu va puneti viata în situatie de risc. Luati-va aceste medicamente. Nu le lasati.