

MGA PANGMATAGALANG KUMPLIKASYON NG DYABETIS

Malubhang karamdaman ba ang dyabetis?

Ang pangunahing layunin ng pagbibigay-lunas sa dyabetis ay ang maiwasang magkaroon ng mga komplikasyon at lubos na mapabuti ang buhay ng isang dyabetiko. Para sa kanya, mahalaga na ang glycemia ay manatiling normal (sa pagitan ng 70 at 125 mg/dl) at maiwasan ang mga mapanganib na kundisyon katulad ng alta presyon, mataas na antas ng kolesterol sa dugo, labis na paninigarilyo at/o timbang.

Mga pangmatagalang komplikasyon ng dyabetis

Maaaring hindi ka makakita ng mga sintomas ng dyabetis, ngunit kung hindi ito makontrol nang husto, magkakaroon ito ng mga pangmatagalang epekto sa puso, utak, mga bato, mga mata at/o mga paa, na nagdudulot ng:

Mga karamdaman sa puso at sirkulasyon ng dugo: 2 hanggang 4 na ulit na mas madalas ang pangyayari sa mga taong may dyabetis, partikular sa mga afrikano.

- Mga karamdaman na nakakaapekto sa puso at sirkulasyon ng dugo papasok at palabas ng puso (angina pectoris at myocardial infarction).
- Mga karamdaman na nakakaapekto sa utak at sa sirkulasyon ng dugo sa utak (cerebral thrombosis).
- Mga karamdaman na nakakaapekto sa mga hangganan ng katawan at sa mga paa (intermittent claudication).

Mga karamdaman sa mata: dahil sa pagkapinsala ng mga maninipis na ugat sa mata, maaaring magkaroon ng katarata, glaucoma o pagtaas ng presyon sa loob ng mata, at diabetic retinopathy na maaaring humantong sa pagkabalag.

Mga karamdaman sa bato: maaaring mabawasan o tuluyang mawala ang kakayanan ng mga bato na gampanan ang mga tungkulin nito. Mayroon itong inisyal na yugto na maaaring matukoy ng doktor sa pamamagitan ng ilang pagsusuri, mayroong epektibong lunas para dito.

Mga karamdaman sa nerbyos: ang epekto sa mga nerbyos ay maaaring makita sa problema ukol sa ereksyon (pagiging inutil) para sa mga lalaki, pamimintig at pamumulikat sa mga paa at binti, problema sa pantog at bituka o pagkahilo. Maaari itong makaapekto sa mga dyabetiko matapos ang 25 taong ng pagkakatukoy ng pagkakaroon nila ng dyabetis.



Narito ang mabuting balita, ang lahat ng mga problemang ito ay maaaring pigilan, maiwasan o maantala sa pamamagitan ng mabuting pagkontrol sa dyabetis (panatiliin ang tamang timbang, normal o malapit sa normal na antas ng asukal at kolesterol sa dugo).

Edukasyon ukol sa dyabetis



Mahalaga rin ang mga sumusunod:

- Huwag nang manigarilyo.
- Kung labis-labis sa katabaan ay magbawas ng timbang.
- Umiwas sa alkohol at iba pang mga droga.
- Iwasang maging pala-upo at maging aktibo sa mga gawaing pisikal.
- Panatiliin ang mabuting pagkontrol sa presyon ng dugo (130/80 mmHg).
- Panatiliin ang mabuting pagkontrol sa kolesterol at triglycerides.
- Kumain ng kaunting sustansyang taba mula sa mga hayop.
- Para maiwasan ang ibang mga kumplikasyon, magpa-bakuna laban sa influenza.

Mahalagang mapanatiling maganda ang relasyon mo sa iyong doktor, sundin ang kaniyang mga payo, regular na magpatingin sa doktor upang idulog sa kaniya ang ano mang mga pagbabago o kawalan ng paningin, pananakit sa dibdib o kahirapan sa paghinga, pamamaga o mga abnormalidad sa paa. Maaaring kailanganin mong uminom ng sapat na gamot araw-araw kung nais mong ma-kontrol ang iyong glycemia, presyon ng dugo, at antas ng kolesterol sa dugo. Dahil dito, mababawasan ang mga panganib na iyong hinaharap. Mahalaga ang mga gamot na ito. Huwag iwanan.