



Roche

Chronické komplikácie cukrovky:

Diabetická neuropatia

(poškodenie nervov nôh)

ACCU-CHEK®



Ludia s diabetom sú vystavení oveľa vyššiemu riziku rozvoja akútnych a chronických komplikácií. Hlavnou príčinou **vzniku a rozvoja komplikácií** sú trvalo zvýšené hodnoty cukru v krvi (t.j. **hyperglykémia**). Nedostatočná liečba cukrovky vedúca k hyperglykémii môže spôsobiť až poškodenie nervov a krvných ciev, čo sa nazýva **diabetická neuropatia**. Pokiaľ máte diabetes mellitus viac ako 10 rokov a ste starší ako 60 rokov, pravdepodobnosť rozvoja tohto postihnutia je vyššia.

Diabetická neuropatia sa prejavuje poruchou citlivosti, alebo až úplnej straty citlivosti (necitlivosť). Najčastejšie sú postihnuté nervy dolných a horných končatín, ale bývajú postihnuté aj nervy tráviaceho traktu (pocit ťažkého žalúdka), nervy zásobujúce srdce, alebo pohlavné orgány. Neuropatia môže viesť k poraneniám v dôsledku tlaku alebo traumy, ktoré zostanú nepovšimnuté, no môže prebiehať aj bez príznakov. Zvyčajne sú postihnuté obe nohy, od členkov nižšie.

Preberte starostlivosť o nohy a vhodnú kompenzáciu diabetu so svojím lekárom. Požiadajte svojho lekára o vyšetrenie na neuropatiu. Je nevyhnutné, aby vám lekár dôsledne vyšetřil Vaše nohy raz za rok.

Nedostatočné prekrvenie

Ludia s diabetom a vysokým krvným tlakom majú často zhoršené prekrvenie dolných končatín. Obmedzený prietok krvi vedie k tomu, že končatiny od členkov nižšie sú nedostatočne zásobované kyslíkom a živinami, čo vedie k pomalému hojeniu alebo nehojeniu poranení, a vzniku vredov. Sú viac náchylní k infekciám a vplyvom oslabenej imunity si ťažšie vedú s infekciou poradiť.

Príznaky neuropatie majú charakter mravenčenia, trpnutia, pálenia prstov na nohách v pokoji a najmä v noci. Pridávajú sa aj bolesti v pokoji, kŕče v lýtkach. Niekedy sa bolesti dostávajú po zvýšení hodnôt cukru v krvi. Postupne sa môže vyvinúť strata citlivosti, vnímania tlaku, tepla a bolesti, spravidla na miestach, kam siahajú gumičky ponožiek. Niekedy má pacient pocit, že stráca rovnováhu, alebo pocit, že stále chodí v ponožkách alebo má na rukách rukavice.

Rozvinutá neuropatia sa prejavuje veľmi silnými bolesťami, ktoré sa dajú ťažko ovplyvniť liečbou.

Deformácie a rany

Pokiaľ má diabetik neuropatiu, môžu deformácie ako ploché nohy, kladivkové prsty alebo mozole viesť k závažnejším poškodeniam a infekciám, ako aj preťaženiu iných častí nohy. Tieto defekty (kurie oká, otlaky, pľuzgiere, neliečené vredy) často vyžadujú dlhé obdobie imobilizácie, chirurgické ošetrenie, transplantáciu kože, a v niektorých prípadoch až amputáciu. Podľa zverejnených údajov NCZI príde na Slovensku v dôsledku tejto diagnózy k amputáciám dolných končatín až u 4000 pacientov ročne.

Defekt pri neuropatii sa vytvára tak, že najprv sa vytvorí zhrubnutá koža. Po jej odlúpení vidno novo sa vytvárajúce väzivo („živé mäso“). Defekt nebolí ani pri ošetrovaní nástrojmi. Rana býva oválna, pravidelná, a okolo nej je lem zhrubnutej kože, ktorý býva oveľa väčší ako viditeľná poškodená oblasť. Prejavuje sa ako ružová a teplá koža. Na okrajoch nohy sú ischemické defekty, neuropatické defekty sú typicky lokalizované na chodidle v mieste najvyššieho tlaku.

Pre liečbu je veľmi dôležité rozpoznať, či ide o ranu spôsobenú diabetickou neuropatiou alebo či vznikla v dôsledku zhoršeného zásobenia krvou.

O rane spôsobenej nedostatočným prekrvením svedčí chladná koža, ktorá je bledá, prípadne sfarbená do tmavo hnedočervena, nie je cítiť pulzáciu ciev na chrbte nohy a rany veľmi bolia. Často sú prítomné aj pluzgieri s odlučovaním pokožky.



Každá rana na nohách je veľkým rizikom a treba ju vždy správne ošetriť. Ak sa rana nehojí alebo sa ešte rozširuje, je nutné ihneď vyhľadať lekára. Rana sa pokrýva masťným tylom a až naň sa dáva gáza. Tým sa zabráni strhnutiu novovytvorenej zárodočnej vrstvy kože.

Každodenná starostlivosť o nohy

Každý diabetik by mal denne venovať zvýšenú pozornosť nohám. **Hygiena nôh je základom.** Treba si nohy denne skontrolovať položením zrkadla na zem, alebo lupou. Pravidelne umývať vlažnou vodou a mydlom s dôsledným osušením mäkkým uterákom, hlavne medzi prstami. Natierajte si pokožku nôh hydratačným krémom, ale nie medzi prstami. Nechty zastrihujte dorovna a pilníkujte ich pilníkom.

Nepoužívajte výhrevné dečky, výhrevné fľaše s horúcou vodou, elektrické vankúše a horúci kúpeľ v oblasti nôh. Zhoršená citlivosť Vašich nôh môže viesť k popáleniu bez toho, aby ste pocítili bolesť.

Je dôležité pravidelne ošetrovať zhrubnutú kožu, citlivé miesta, praskliny, pomliaždeniny alebo zmenené nechty.



Obuv

Noste pohodlnú obuv, ktorá je dostatočne široká, vzdušná a na nízkom opätku. Neodporúča sa chodiť naboso, pretože môže dôjsť k poraneniu, a vy neucítite varovnú bolesť. Preto si predtým, než si topánky obujete, skontrolujte rukou, či v nich nie sú ostré okraje a voľné predmety, ako drobné kamienky.

Denne sa pohybujte, cvičte s nohami, aby sa zlepšilo prekrvenie nôh a ich svalová funkcia.

Pokiaľ máte niektoré z nasledujúcich problémov, obráťte sa na špecialistu na diabetickú nohu, alebo ošetrojúceho lekára:

- suchá koža na nohách
- kurie oká alebo otlaky so zmenenou farbou kože
- začervenanie alebo otlak na nohe v oblasti členka alebo nižšie
- zmena veľkosti, tvaru, alebo farby nohy v oblasti členka alebo nižšie
- veľmi chladné dolné končatiny alebo ich časti od členka nižšie
- bolesti nôh v pokoji alebo pri chôdzi
- otvorené rany bez ohľadu na veľkosť
- nehojace sa rany
- zarastené nechty



Predchádzajte neskorým komplikáciám týmito opatreniami:

1. dodržujte diétu a diétne opatrenia
2. pravidelne cvičte, presne užívajte lieky a podávajte si správne dávky inzulínu
3. pravidelne si sledujte a zaznamenávajúte hodnoty glykémie a konzultujte svoj stav s diabetológom
4. aspoň raz za rok choďte na vyšetrenie očného pozadia a na EKG
5. pravidelne si merajte krvný tlak a snažte sa udržiavať hodnoty krvného tlaku blízko normy
6. pravidelne si dajte vyšetriť moč na prítomnosť albumínu alebo bielkoviny
7. aspoň raz za rok si dajte vyšetriť hladinu tukov v krvi
8. udržiajte hladinu glukózy v krvi vo Vašom cieľovom rozhraní
9. nefajčite
10. jedenkrát do mesiaca choďte na pedikúru

Je lepšie komplikáciám predchádzať, než ich ťažko a dlhodobo liečiť.



Na prevenciu a liečbu je potrebná optimálna kompenzácia cukrovky krvného tlaku, cholesterolu, a nefajčenie.

Čím skôr sa neuropatia zistí a lieči, tým je liečba úspešnejšia. Neuropatia sa dá zistiť v domácich podmienkach pomocou chumáčika vaty, alebo prikladaním primerane teplého a studeného predmetu. Špecializovaným neurologickým vyšetrením sa pomocou prístrojov presne určí typ poruchy. Z liekov sa používajú aj voľne dostupné lieky na báze vitamínu B.

V prípade potvrdenej neuropatie je vhodná liečba kyselinou alfa lipovou, ktorá zasahuje do mechanizmu rozvoja tejto komplikácie. Bolestivé príznaky je potrebné liečiť pod dohľadom neurológa alebo diabetológa liekmi, ktoré potláčajú tieto príznaky (pregabalin, gabapentín).





Roche



Vedeli ste, že...

- ✓ pri optimálnej metabolickej kompenzácii a prevencii sa neuropatia nemusí vôbec vyvinúť
- ✓ pri správnej liečbe a pravidelných kontrolách nôh komplikácie nemusia ďalej pokračovať
- ✓ lekár by vám mal pravidelne skontrolovať stav Vašich nôh

Spoločnosť Roche Diabetes Care sa snaží a bude sa naďalej usilovať o to, aby v jej publikáciách boli obsiahnuté vždy presné a aktuálne informácie. Roche Diabetes Care ani žiadna iná strana, ktorá by sa podieľala na vytváraní, produkcii alebo poskytovaní či zverejňovaní týchto informácií, žiadnym spôsobom nezodpovedá za akékoľvek priame, náhodné, následné a/alebo nepriame škody vzniknuté z použitia tu obsiahnutých informácií alebo akékoľvek chyby či nedostatky v ich obsahu. Informácie obsiahnuté a odkazované v publikácii slúžia iba na informačné účely, sú určené na podporu, nie na nahradenie vzťahu medzi pacientom a zdravotníkom a nemôžu byť chápané ako poskytovanie lekárskeho poradenstva ani sa na ne nemožno spoliehať ako na základ akéhokoľvek rozhodnutia či konania.

Literatúra:

www.life-with-diabetes/roche.com
Diabetik časopis, číslo nov/dec 2018

Viac informácií o produktoch Accu-Chek nájdete na internetovej stránke www.accu-check.sk

ACCUCHEK Active, Accu-Chek Performa Nano a ACCUCHEK PERFORMA sú registrované ochranné známky spoločnosti Roche.
© 2018 Roche Diabetes Care

www.accu-check.sk

Roche Slovensko, s. r. o.
divízia Diabetes Care
Pribinova 7828/19
811 09 Bratislava

ACCUCHEK®