

Stwierdziliśmy u Pani/ Pana cechy **cukrzycowej choroby oczu**.

Może ona przebiegać w różny sposób, wynikający z leczenia cukrzycy, leczenia okulistycznego ale przede wszystkim od ZMIAN w sposobie życia, które zależą **wyłącznie** od Pani/Pana. Te zmiany to wzięcie **odpowiedzialności** za proces zdrowienia, w którym chętnie pomożemy . Stąd te kilka wskazówek.

1. Cukrzyca

jest prawdziwą epidemią XXI wieku. Obecnie w Polsce choruje na cukrzycę około 3 milionów osób(9,1% populacji).

Cukrzyca typu 1 związana jest ze zniszczeniem komórek trzustki produkujących insulinę i z wynikającym z tego wysokim poziomem glikemii we krwi.

Cukrzyca typu 2 (90-95% przypadków) związana jest początkowo z prawidłową ilością krążącej we krwi insuliny, ale z insulinoopornością tkanek na jej działanie. Rośnie poziom cukru we krwi a w kolejnych etapach spada i ilość produkowanej insuliny. Proces chorobowy w tym wypadku zależy przede wszystkim od stylu życia, a zwłaszcza diety.

2. Cukrzycowa choroba oczu

Cukrzycowa choroba oczu może dotknąć każdej ich struktury, zarówno powierzchni oka, soczewki, błony naczyniowej czy siatkówki. Dokładny opis znajduje się TU:. W przypadku cukrzycy typu 1 na tzw. retinopatię cukrzycową zachoruje w efekcie 40% osób, a przy cukrzycy typu 2 - 20% osób. W efekcie cukrzyca jest jedną z najczęstszych przyczyn ślepoty, która jednak nie musi dotyczyć Pani/ Pana!!!

3. Jakie zmiany wprowadzić od dziś?(profilaktyka cukrzycy i zmian cukrzycowych)

- Podstawą jest **kontrola** glikemii (HbA1C poniżej 6,1%), ciśnienia tętniczego, lipidogramu, czyli poziomu cholesterolu, trójglicerydów oraz właściwego stosunku między tzw. HDL i LDL. Tym zajmuje się diabetolog lub/i lekarz rodzinny.
- Warto przemyśleć to co mogło doprowadzić do choroby i zadbać o nowy, zdrowy styl życia, walkę z otyłością i nadwagą. To przede wszystkim właściwa **dieta** i systematyczny, codzienny **ruch**. To także rezygnacja z używek, palenia papierosów, spożywania alkoholu. Jeśli potrzebuje Pani/Pan wsparcia w tym zakresie proponujemy konsultację z naszym diabetologiem.
- Choroba wywołuje **stres**, to naturalne. Z drugiej strony stres przyczynia się do nasilenia objawów choroby. Dlatego też warto się nim zająć. Samemu za pomocą technik relaksacyjnych, ćwiczeń oddechowych lub/i z pomocą psychologa zajmującego się takimi tematami. Link znajdziesz TU:.
- **regularne kontrole okulistyczne**. W przypadku cukrzycy BEZ zmian w obrębie oczu- co rok. W przypadku ich stwierdzenia- co pół roku lub częściej jeśli wymaga tego stopień nasilenia zmian. W czasie takich kontroli wykonywane jest najczęściej badanie OCT (optycznej tomografii siatkówki).

Zapraszamy do Centrum Medycznego BESKIDMED, by sumiennie kontrolować stan oczu i sprzyjać jej opanowaniu. A jeśli potrzebuje Pani/ Pan więcej informacji na temat tej choroby, to można je znaleźć w książce autorstwa dr Agaty Plech „Okiem szeroko otwartym na zdrowie.”