

ZDRAVE OČI

Informacije za pacijente



Dijabetes mellitus Tip 2

Disease Management Programm



ZDRAVE OČI KOD DIJABETESA MELLITUS TIP 2 - ŠTA MOGU URADITI?

Sve više i više ljudi obole od dijabetesa mellitus tip 2, takozvana šećerna bolest. Bolesni su i mnogi mladi ljudi. Ozbiljna kasna posljedica mogu biti oštećenja očiju. Zato može doći do ozbiljnijih problema, ako se dijabetes mellitus ne prepozna rano i pravilno tretira.

Pazite zato, da ne dođe do toga! Što se Vi više aktivno bavite za Vaše zdravlje, to će bolje djelovati na stanje Vaše bolesti. Zato pazite na slijedeće:

Dobro usklađena prehrana

Najbolje je da izaberite kombinaciju dosta svježeg voća i povrća, integralnih proizvoda i malo životinjskih namirnica. Probajte da jedete što manje masnoće i šećera. Piti je veoma važno - najbolje bez šećera!

Dovoljno kretanje

Krećite se više u svakodnevnom životu i povećajte s vremenom polako. Razgovarajte sa svojim doktorom o tome, koji način kretanja je najbolji za Vas i koliko se možete opteretiti.

Težina tijela

S dobro usklađenom prehranom i dovoljnim kretanjem možete trajno smanjiti prekomjernu težinu.

Važno je, da ne jedete više nego koliko Vam je dnevno potrebno energije. To ćete uspjeti s izmiješanom hranom punom balastnim tvarima i prikladno određenim porcijama.

Prestanite pušiti

Počinite novi život bez pušenja. Vaš doktor će Vas dobro savjetovati i pomoći Vam pri tome kako da prestanite pušiti.

Redovito uzimanje medikamenata

Ako uzimate medikamente za smanjivanje šećera u krvi, pazite da ih redovno uzimate.

Uputstva za dijabetičare

U uputstvama za dijabetičare u grupi saznati ćete sve što je važno znati o dijabetesu, da možete djelovati na vlastitu odgovornost i samo određenje.



OVAKO ĆEMO PREGLEDATI VAŠE OČI

Pregled oštine vida

Ovaj se test pravi s kartom za utvrđivanje oštine vida. Vi ste 5 do 6 metara udaljeni od karte. Prvo se utvrdi moć vida bez a poslije sa najboljom ispravkom dioptrije. Pregled se pravi posebno za svako oko - za daljinu i blizinu.

Pregled prednjeg dijela oka

Očnji kapci, bjeloočnica, rožnica, šarenica i leća se pregledaju biomikroskopom, tu se usmjerava jedan intenzivan izvor svijetla kao otvor. S posebnim nastavkom može se kod tog pregleda i mjeriti intraokularni pritisak. Biomikroskop izgleda kao mikroskop sa dva okulara.

Pregled očne pozadine (fundusa oka – funduskopija)

Pregled se pravi s povećanom zjenicom (midrijaza), tako da se mogu kontrolirati vanjski dijelovi mrežnice. Pregledaju se staklasto tijelo, vidni živac, makula, krvne žile i mrežnica -

- pomoću prikladne lupe ili
- pomoću pregleda s indirektnim rožičnim lećem.

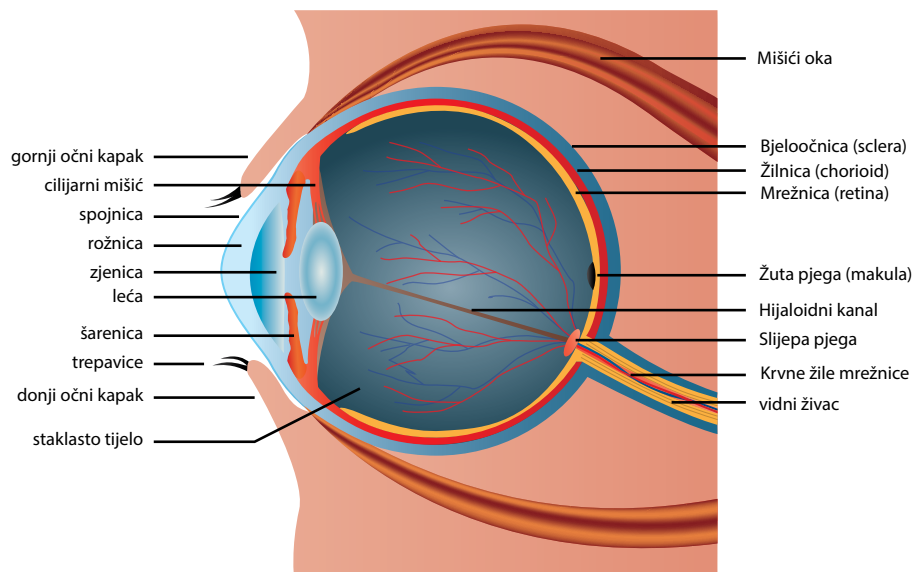


Obratite se odmah Vašem
liječniku ako se Vaš vid promjeni i
idete najmanje jednom godišnjem
na pregled očiju!

OKO

Oko nam pomogne da možemo vidjeti svijet oko nas, da možemo brže prepoznati opasnost i sigurno se kretati u našoj okolini. Reflektirano svjetlo vanjskog svijeta prolazi kroz rožnice, prednje očne sobice, zjenice, leće i staklastog tijela do mrežnice. Od tamo se skupljaju svjetlosni signali šalju preko vidnog živca i kroz optički kanal u mozak a tamo se prerađuju u sliku.

Sitne krvne žile mrežnice mogu biti oštećene od visoke količine šećera u krvi.



DALJNI ŠTETNI ČIMBENICI SU:

- ... Istodobni visoki pritisak
- ... Dugo trajanje dijabetesa
- ... Hormonske promjene (pubertet, trudnoća)
- ... Pušenje
- ... Jake promjene visine šećera u krvi
- ... Povišena masnoća u krvi

To sve ugrožava vid. Dijabetičar dugo vremena ne primijeti promjene koje prijete njegovom vidu. Da bi se to što prije otkrilo, u programu „Aktivna terapija - dijabetes pod kontrolom“ daje se velika vrijednost redovnim pregledima očiju.



U sklopu programa „Aktivna terapija“ je predviđen posjet liječnika za očne bolesti jednom godišnje.

KAKO SE PONAŠAM PRAVILNO?

- ... Idete **jednom godišnje** na pregled. Ako već postoje posljedične štete, Vaš liječnik će Vas češće pozvati.
- ... Kod svake **promjene u vezi Vašeg vida** obratite se odmah Vašem liječniku iz programa „Aktivna terapija“
- ... Izbjegavajte **pušenje**.
- ... Pazite na **dobar metabolizam** odnosno **dobro prilagođen nivo šećera u krvi i pritiska**.
- ... Budite aktivni - **kretanje** pomaže da se nivo šećera u krvi dobro prilagodi. **Pažnja:** Ako već imate dijabetičku retinopatiju onda izbjegavajte veliki tjelesni napor. Razgovarajte s Vašim liječnikom Aktivne terapije o vrsti sporta, trajanje i intenzitet sporta.
- ... Uzimajte Vaše **medikamente redovno**.
- ... Ako je šećer u krvi **trajno loše regulirano** onda dolazi često do promjene oštrine vida. Pogotovo na početku reguliranja inzulinom mogu biti veoma izražene. Zato biste trebali ići na pregled zbog **novih naočala** samo tad kad je šećer u krvi dobro regulisan. Kod jakih promjena oštrine vida zbog dijabetesa nemojte **voziti auto**.



Komentar pacijenta:

„Za dobrobit mojih očiju idem redovno na pregled kod liječnika za očne bolesti.“

ŠTA SE MOŽE DOGODITI?

Dijabetička retinopatija

Dijabetička retinopatija je najčešći razlog za osljepjenje kod odraslih. Može se pojaviti ne samo kod tipa 1 nego i kod tipa 2. Postoje različite vrste dijabetičke retinopatije:

Neproliferativna retinopatija

Prvo u mrežnici (retina) bude smanjen protok krvi. Stvaraju se izbočine krvne žile (mikroaneurizme), koje puknu i mogu krvariti u mrežnici. Poslije ulaze i tekućina, masnoća i bjelančevine u mrežnicu. Dok to ne pogodi makulu (centralno područje mrežnice) uglavnom ne pravi probleme.

Proliferativna retinopatija

Ako se bolest proširiva, rastu nove krvne žile (proliferacije), koje trebaju izjednačiti lošu opskrbu krvlju. Ali te nisu stabilne i lako puknu. Mogu ne samo da urastu u mrežnicu, krvariti ili gubiti tekućinu, nego i ulaziti u staklasto tijelo i krvariti. Ostaci krvi se pretvaraju u ožiljke, pa zbog toga može doći do podizanja mrežnice. Ako je i šarenica pogođena, može se razviti i glaukom. Proliferativna retinopatija često vodi do trajnog smanjenja vida sve do gubitka vida.



Početni stadij dijabetičke retinopatije



Razvijeniji stadij dijabetičke retinopatije



Kasni stadij dijabetičke retinopatije

SIMPTOMI

Na početku se bolest razvija uglavnom nezapaženo. Tek se u naprednom stadiju primijete problemi.

- ... Bolesnici vide predmete onda često samo mutne.
- ... Ako dođe do krvarenja u staklastom tijelu onda se pojave crne tačke, koje se i opisuju kao padavina čađe.
- ... Gubitak vida se često razvija polako, ali se može pojaviti i odjednom kod većih krvarenja ili odignuća mrežnice.



Liječenje

- Dobro regulisanje šećera u krvi
- Liječenje daljnjih rizičnih faktora kao visoki tlak, dijabetička bolest bubrega, povišen nivo masnoće u krvi
- Prestanite pušiti
- **Liječenje laserom:**
Pod lokalnom anestezijom se tretiraju oštećena mjesta mrežnice laserom i ispravljaju se. Tako se može usporiti napredovanje dijabetičke retinopatije. Kao

nuspojava terapije može doći do smanjenje vidnog polja kao i do smetnje vida u mraku i u sumraku.

- **Operacija:**
Kod podignute mrežnice ili kod krvarenja u staklastom tijelu su potrebne specifične operacije.



Pošto jake promjene nivoa šećera u krvi mogu prouzrokovati promjene kod vida, idete tek na pregled zbog novih naočala kad je nivo šećera u krvi dobro regulisan.

Makularni edem

Makula, koja se zove i žuta pjega, je centralni dio mrežnice. Ovdje se nalaze najviše receptora oka. Odgovorna je zato, da možemo vidjeti boje i da „oštro“ vidimo, na primjer kad čitamo ili za prepoznavanje lica.

Ako se makula tako promjeni kao što je gore navedeno, onda se unutra skuplja tekućina. Makula raste i gubi funkciju. Zbog toga dođe da jakih pogoršavanja vida.

SIMPTOMI

- ... Bolesnik općenito ne primijeti kako se pogorša vid.
- ... Centralni vid je oštećen.
- ... Primijete se nejasan i iskrivljen vid, teškoća kod čitanja kao tamna mrlja u sredini vidnog polja.

Liječenje

- Dobro reguliranje šećera u krvi
- Liječenje daljnjih rizičnih faktora kao visoki tlak, dijabetička bolest bubrega, povišeni nivo masnoće u krvi
- Prestanite pušiti
- **IVOM** (intravitrealna operativna aplikacija lijekova anti-angiogenetskim lijekovima): Tvari, koje pomognu kod novotvorine oštećenih krvnih žila, se injekcijom stavljaju direktno u oko. Tek ako kod mjesečne kontrole se opet primijeti značajno oslabljenje vida, onda bolesnik primi ponovo injekciju.
- **Liječenje laserom:**
Cilj terapije laserom je aktiviranje mrežične pigmentne epitele odnosno imunološkog sistema, da bi se smanjilo nadimanje, kao i isključili loši prokrvavljeni dijelovi mrežnice, da bi se smanjila potreba kisika.
- **Kortikosteroidi:**
Injekcija ovih tvari može kod nekih pacijenata prozrokovati poboljšanje vida. Doduše ima kod ove terapije i povećan rizik za glaukom i za sivu mrenu (katarakt).
- **Operacija:**
U nekim slučajevima staklasto tijelo pretisne sredinu mrežnice i s time prouzrokuje oteklinu. U takvim slučajevima je operativno uklanjanje staklastog tijela (vitrektomija) najbolja terapija.



Dobro reguliran nivo šećera u krvi je temelj za sprječavanje bolesti očiju.



Normalan vid



Vid kod makularnog edema

Ishemična makulopatija

Ako se krvne žile pretežno začepi onda dođe do očitog manjka kisika i zbog toga do umiranja vidnih ćelija u makuli. Suprotno do makularnog edema se gubitak vida koji ovdje nastaje ne može više liječiti.

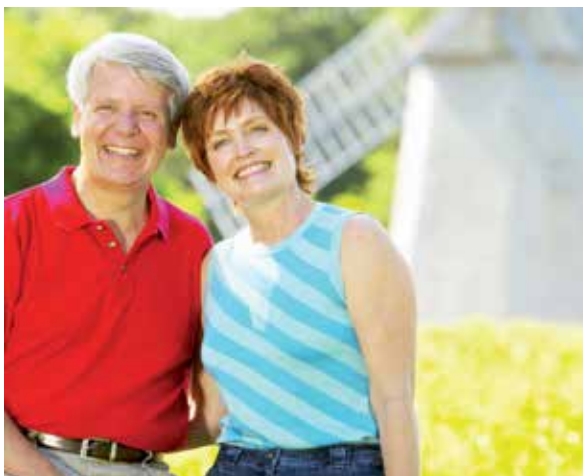


„Dijabetes može oštetiti oči!“

Siva mrena (katarakta)

Dijabetes je također rizični faktor za sivu mrenu (kataraktu). Ona se kod dijabetičara pojavi češće i ranije pa se brže razvija. Siva mrena je pomućenje leće. Uglavnom se sastoji od vode i bjelančevine. Ako se to zgrumeni, onda dođe do sivo-bijelih taloga leće. Bolesnici vide okolinu samo kao kroz maglu.

Uglavnom se te katarakte razvijaju polako. Često se gubitak vida, koji je s time povezan, ne primijeti. Poslije 65. godine je neki stupanj pomućenja leće normalan. Ali samo godine ne objašnjavaju nastanak katarakte, jer kod nekih ljudi postoji već od rođenja.



Normalan vid

SIMPTOMI

- ... Mrlje ili mutan vid
- ... Loš vid po noći
- ... Prstenasta mrena oko svjetlijih izvora svjetlosti
- ... Osjetljivost prema svjetlu i odsjaju.

Liječenje

Za liječenje je potrebna kirurgija. Mutna leća se skloni i umjesto toga se stavi točno napravljena umjetna leća. Kirurški zahvat kod katarakte je u današnje vrijeme veoma uspješan za obnavljanje vida.



Vid kod sive mreine

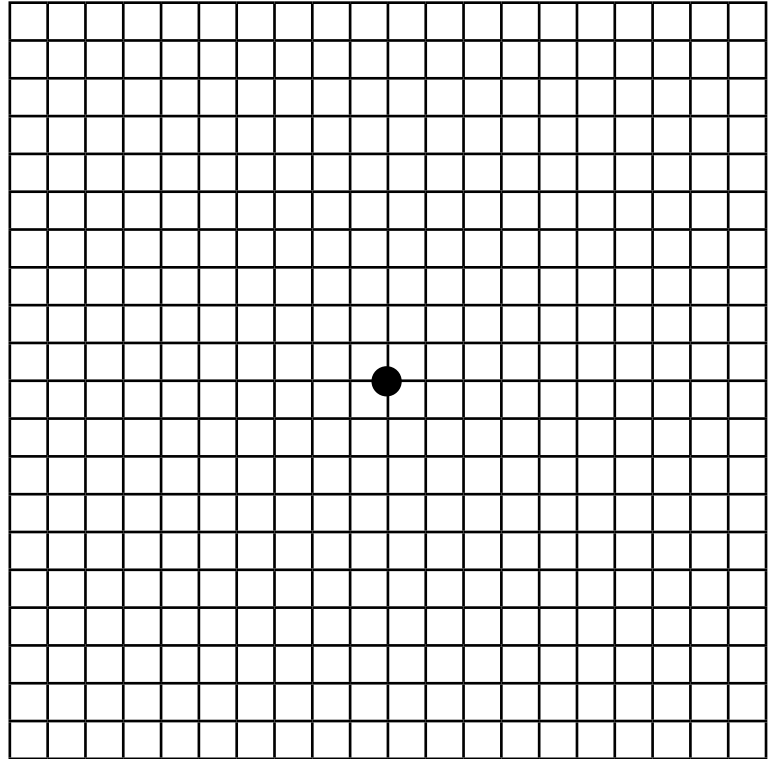
AMSLEROVA MREŽA

Iskrivljen i mutan vid mogu se ustanoviti „Amslerovom mrežom“ (samoprovjera - test).

Tako funkcionira test:

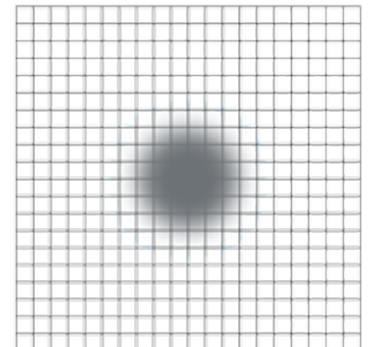
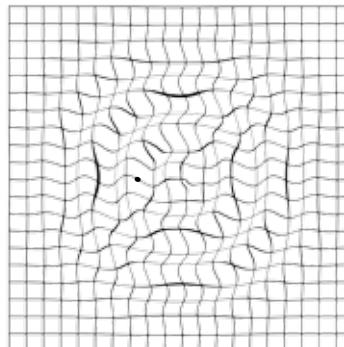
Gledajte mrežu u svjetlu dana s odaljenjem od 30 do 40 cm. Ako inače kad čitate nosite naočale ili kontaktne leće, onda ih uzimajte i sada. Testiraju se oba oka posebno.

- Pokrijte prvo jedno oko rukom. Nemojte stisnuti oko.
- S otvorenim okom gledajte sada crnu tačku u sredinu mreže. Šta vidite? Ponavljajte to sad i s drugim okom.



Ako ste primijetili jednu od slijedećih promjena onda idete kod Vašeg liječnika za očne bolesti.

- Jesu li neki kvadrati mreže veći ili manji od ostalih?
- Nedostaje li mreži ugao?
- Možete li primijetiti prazna mjesta?
- Jesu li linije iskrivljene ili valovite?
- Jesu li posebna područja u mreži nejasna?
- Vidite li sivu sijenu?





„Aktivna terapija - dijabetes pod kontrolom“ je program terapije za pacijente s dijabetesom mellitus tip 2.
Razgovarajte s Vašim liječnikom!

Kontakt:

office @therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at



IMPRESUM.

Odgovorni za sadržaj: STGKK

Übersetzung: Sprachservice.at

Stand: Juni 2014

Zbog bolje čitljivosti se odnose formuliranje uvijek istodobno na ženski i muški spol.

