

ZDRAVE OČI

informacije za pacijente



Dijabetes melitus tip 2

Program za upravljanje bolestima



ZDRAVE OČI SA DIJABETESOM MELITUS TIP 2 – ŠTA MOGU DA UČINIM?

Sve više ljudi oboleva od dijabetesa melitus tipa 2. Ozbiljna dugotrajna posledica može da bude oštećenje oka. Ako se dijabetes melitus ne prepozna rano i ne leči pravilno, to može da dovede do ozbiljnih problema.

Zato nemojte dozvoliti da bolest ode tako daleko! Što više aktivno radite na svom zdravlju, to će onda imati veći uticaj na tok vaše bolesti. Obratite pažnju na sledeće stvari:

Uravnotežena ishrana

Najbolje je odabrati kombinaciju sa puno svežeg voća i povrća, integralnih proizvoda od žitarica i malo životinjskih namirnica. Trudite se da jedete što manje masti i šećera. Uzimanje tečnosti je veoma važno – u idealnom slučaju bez šećera!

Dovoljno kretanja

Unesite više kretanja u svoj svakodnevni život i polako povećavajte dnevnu dozu. Razgovarajte sa svojim lekarom koja vrsta vežbanja je najbolja za vas i koliko intenzivno možete da vežbate.

Telesna težina

Uz uravnoteženu ishranu i dovoljno vežbanja, možete trajno izgubiti višak kilograma. Važno je da ne jedete preko dnevne potrebe za energijom. To možete postići mešovitom hranom sa malo masti, sa dosta vlakana i odgovarajućim veličinama porcija.

Prestanite da pušite

Započnite novi život bez dima. Vaš lekar će vas rado posavetovati i pomoći vam da postanete nepušač.

Redovno uzimanje lekova

Ako uzimate antihipertenzivne lekove, potrudite se da ih uzimate redovno.

Edukacija o dijabetesu

Kao deo edukacije o dijabetesu, u grupi ćete naučiti sve što trebate znati o dijabetesu, kako biste mogli delovati samostalno i sami donositi odluke.

OVAKO IZGLEDA PREGLED OČIJU

Provera oštine vida

Ovaj test se izvodi pomoću kartice za oštrinu vida. Nalazite se na 5–6 m od kartice. Vid se prvo određuje bez, a zatim uz najbolju moguću korekciju dioptrije. Pregled se vrši za svako oko posebno – na daljinu i blizinu.

Pregled prednjeg segmenta oka

Očni kapci, beonjača, rožnjača, šarenica i očno sočivo pregledaju se pomoću biomikroskopa (špalt lampe), pri čemu se intenzivni izvor svetlosti fokusira kao prorez. Uz poseban nastavak, ovaj pregled se koristi i za merenje očnog pritiska. Špalt lampa izgleda kao mikroskop sa dva okulara.

Pregled očnog dna (kopija fundusa)

Pregled se vrši nakon širenja zenica (mydriasis), kako bi se mogla proceniti spoljna područja mrežnjače.

Pregleda se staklasto telo, optički nerv, makula, krvni sudovi i mrežnjača – bilo

- ... držanjem odgovarajuće lupe ili putem
- ... kontaktnog stakla.

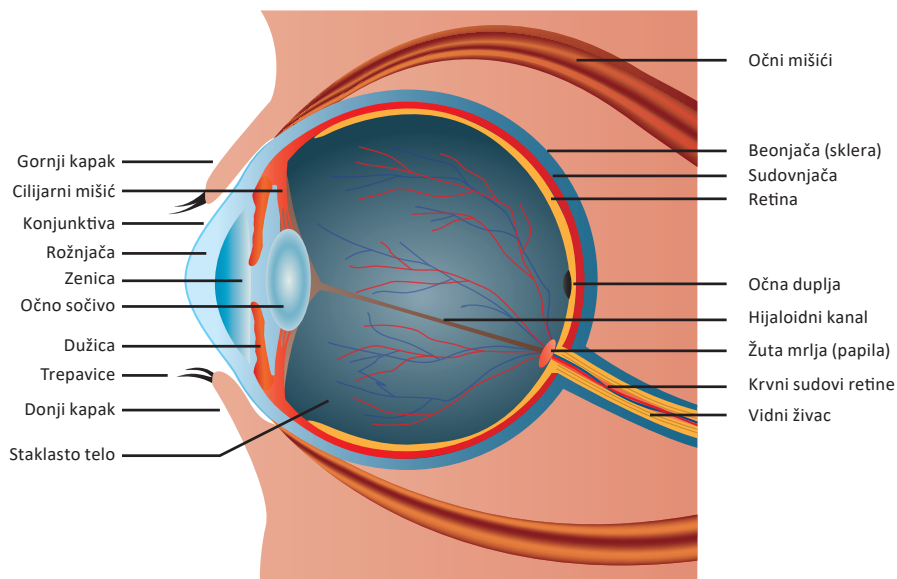


Pregled očnog dna pomoću OCT (optička koherentna tomografija)

Tačan prikaz očnog dna sloj po sloj (posebno makularne regije za rano otkrivanje odn. razlikovanje vlažnih i suvih makularnih promena, kao i krvnih sudova) i staklastog tela.

OKO

Oko nam omogućuje da vidimo ljude i svet, da brzo prepoznamo opasnosti i da se sigurno krećemo u našem okruženju. Svetlost koja se reflektuje u spoljnom svetu, šalje se kroz rožnjaču, prednju očnu komoru, zenicu, očno sočivo i staklasto telo na mrežnjaču. Odatle se sakupljeni svetlosni signali usmeravaju preko očnog živca i vidnog puta do mozga i prerađuju u sliku.



Slika: © bilderzweg / Fotolia.com

Sitne krvni sudovi mrežnjače mogu se oštetiti povećanim nivoom šećera u krvi. Ovo će vam ugroziti vid. Te promene koje prete njegovom vidu, ostaju dugo skrivene od dijabetičara. Da bi se one otkrile što je ranije moguće, u programu „Aktivna terapija“ se poseban naglasak stavlja na redovne oftalmološke preglede.

OSTALI ŠTETNI FAKTORI:

- ... Visok krvni pritisak uz dijabetes
- ... Dugotrajan dijabetes
- ... Hormonske promene (pubertet, trudnoća)
- ... Pušenje
- ... Snažna kolebanja šećera u krvi
- ... Povećana masnoća u krvi



U okviru programa „Aktivna terapija“ planira se poseta oftalmologu jednom godišnje.

KAKO DA SE PONAŠAM ISPRAVNO?

- ... Prekontrolišite oči **jednom godišnje**. Ako već postoji posledično oštećenje, vaš oftalmolog će vam češće zakazivati kontrolu.
- ... Prilikom svake **promena vida**, odmah se obratite svom lekaru iz programa „Aktivna terapija“.
- ... Izbegavajte **pušenje**.
- ... Vodite računa da vam **metabolizam bude dobar odn. da šećer i krvni pritisak budu dobro regulisani**.
- ... Budite fizički aktivni – **kretanje** podstiče dobru kontrolu šećera u krvi. **Upozorenje:** Ako već imate retinopatiju, trebali biste izbegavati velike fizičke napore. Razgovarajte o vrsti sporta, trajanju i intenzitetu sa svojim lekarom iz programa „Aktivna terapija“.
- ... Uzimajte **redovno svoje lekova**.
- ... Ako je **šećer u krvi konstantno loše odešen**, često se javljaju oscilacije u oštini vida. Ove oscilacije pogotovo mogu da budu veoma izražene u fazi podešavanja doze inzulina. Zbog toga biste preglede za **nove naočare** trebalo da obavljate samo kada su vrednosti glukoze u krvi stabilne. U slučaju izraženih kolebanja oštine vida usled dijabetesa, nemojte da **vozite automobil**.



ŠTA MOŽE DA SE DOGODI?

Dijabetesna retinopatija

Dijabetesna retinopatija spada u najčešće uzroke slepila kod odraslih osoba. Može da se javi i kod dijabetičara tipa 1 i 2. Postoje različite vrste dijabetesne retinopatije:

Neproliferativna retinopatija

Mrežnjača prvo postaje slabo prokrvljena. Formiraju se vaskularna ispupčenja (mikroaneurizme), koja mogu da puknu i krvare u mrežnjaču. Kao rezultat toga, tečnost, masti i belančevine dospevaju u mrežnjaču. Sve dok ovi simptomi ne utiču na makulu (centralni deo mrežnjače), obično ne izazivaju nikakve tegobe.

Proliferativna retinopatija

Kako bolest napreduje, javljaju se novi sudovi (proliferacije) koji treba da kompenzuju loše snabdevanje krvlju. Međutim, oni nisu stabilni i lako pucaju. Mogu da urastu u mrežnjaču, da krvare ili da izgube tečnost, kao i da prodru u staklasto telo i da krvare u njemu. Transformacija ostataka krvarenja u vidu ožiljka može dovesti do odvajanja mrežnjače. Ako je zahvaćena šarenica, može se razviti zelena mrena (glaukom). Proliferativna retinopatija obično dovodi do trajnog oštećenja ili čak do gubitka vida.



Rana faza
dijabetesne retinopatije



Napredni stadijum
dijabetesne retinopatije



Kasni stadijum
dijabetesne retinopatije

SIMPTOMI

U početku bolest obično prođe neopaženo. Tegobe se javljaju tek u odmakloj fazi.

- ... Ljudi sa ovim tegobama često vide predmete kao mutne.
- ... Ako dođe do krvarenja u staklastom telu, pojavljuju se crne mrlje, koje su opisane i kao crna kiša.
- ... Gubitak vida obično se razvija sporo, ali može se dogoditi i vrlo naglo u slučaju velikog krvarenja ili odvajanja mrežnjače.



Lečenje

- ... Dobra kontrola šećera u krvi
- ... Lečenje drugih faktora rizika, kao što je visok krvni pritisak, dijabetesna bolest bubrega, povišeni lipidi u krvi
- ... Prestanak pušenja
- ... **Laserska terapija:**
Pod lokalnom anestezijom vrši se delovanje laserom i korigovanje promena na mrežnjači. Na ovaj način se može usporiti napredovanje

dijabetesne retinopatije.

Međutim, kao nuspojava terapije može doći do ograničenog vidnog polja, kao i poremećaja vide noću i prilikom prelaska dana u noć.

- ... **Operacija:**

U slučaju odvajanja mrežnjače ili krvarenja u staklastom telu, neophodne su specifične operacije.



Pošto velika kolebanja šećera u krvi mogu da dovedu do promene vida, nove naočare bi trebalo da uzmete tek kada je šećer u krvi dobro regulisan.

Edem makule

Makula, koja se naziva i žuta mrlja, je centralno područje mrežnjače (retine). Ovde se nalazi većina senzornih ćelija oka. Ona je odgovorna za vid u boji i „oštar“ vid, npr. prilikom čitanja ili prepoznavanja lica.

Ako je makula zahvaćena već opisanim promenama, u njoj će se akumulirati tečnost. Ona nabubri i izgubi funkciju. To dovodi do teških oštećenja vida.

SIMPTOMI

- ... Osoba obično primećuje pogoršanje vida.
- ... Centralni vid je oštećen.
- ... Primećuje se zamagljen i iskrivljen vid, poteškoće sa čitanjem i tamna mrlja u sredini vidnog polja.

Lečenje

- ... Dobra kontrola šećera u krvi
- ... Lečenje drugih faktora rizika, kao što je visok krvni pritisak, dijabetesna bolest bubrega, povišeni lipidi u krvi
- ... Prestanak pušenja

- ... IVOM (intravitrealna operativna aplikacija lekova sa antiangiogenetskim lekovima): supstance koje deluju protiv stvaranja oštećenih krvnih sudova ubrizgavaju se direktno u oko. Tek ako u okviru kontrole za mesec dana dođe do značajnog gubitka vida, daje se nova injekcija.

- ... **Laserska terapija:**

Cilj laserske terapije je aktiviranje jastučića mrežnjače odn. imunološkog sistema, kako bi se smanjio otok, kao i da se isključe slabo prokrvljena područja mrežnjače, kako bi se smanjila potreba za kiseonikom.

- ... **Kortikosteroidi:**

Injekcija ovih supstanci može kod nekih pacijenata da dovede do poboljšanja vida. Međutim, ova terapija praćena je i povećanim rizikom od zelene i sive katarakte.

- ... **Operacija:**

U nekim slučajevima staklasto telo deluje na centar mrežnjače i time izaziva oticanje. U takvim slučajevima je hirurško uklanjanje staklastog tela (vitrektomija) terapija izbora.



Normalan vid



Vid sa makularnim edemom

Fotografija: © GordonGrand/Fotolia.com

Ishemijska makulopatija

Pretežna okluzija krvnih sudova dovodi do izrazitog nedostatka kiseonika, a time i do odumiranja vidnih ćelija u makuli. Za razliku od

edema makule, gubitak vida koji nastaje usled toga, više se ne leči.



Fotografija: © Monkey Business/Fotolia.com



Dobra kontrola šećera u krvi osnova je za sprečavanje očnih bolesti.

Zamućenje očnog sočiva (katarakta, siva mrena)

Dijabetes je i faktor rizika za sivu mrenu (kataraktu). Ona se javlja češće i ranije kod dijabetičara i brže se razvija. Pod ovim poremećajem se podrazumeva zamagljivanje očnog sočiva. Uglavnom se sastoji od vode i proteina. Ako se ova mešavina zgrudva, na očnom sočivu se pojavljuju sivo-bele naslage. Oni kojima se to desi, doživljavaju svoju okolinu samo kao kroz maglu.

SIMPTOMI

- ... Razmrljan ili zamućen vid
- ... Loš noćni vid
- ... Prstenaste mreže oko izvora jake svetlosti
- ... Osetljivost na svetlost i bleštavilo

Obično se katarakta razvija sporo. Povezani postepeni gubitak vida često se uopšte ne primećuje. Posle 65. godine života je, naravno, određeni stepen zamućenja očnog sočiva normalan. Međutim, starost sama po sebi ne objašnjava razvoj katarakte, jer neki ljudi već po rođenju imaju kataraktu.

Lečenje

U lečenju se koristi hirurška intervencija. Zamućeno očno sočivo se uklanja i zamenjuje precizno proračunatim veštačkim sočivom. Operacija katarakte danas je vrlo uspešna u vraćanju vida.



Normalan vid



Vid kod katarakte

TEST POMOĆU AMSLEROVE MREŽE

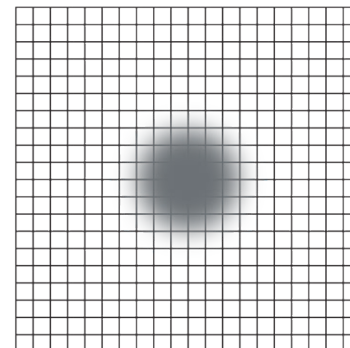
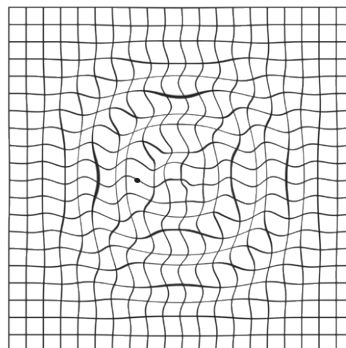
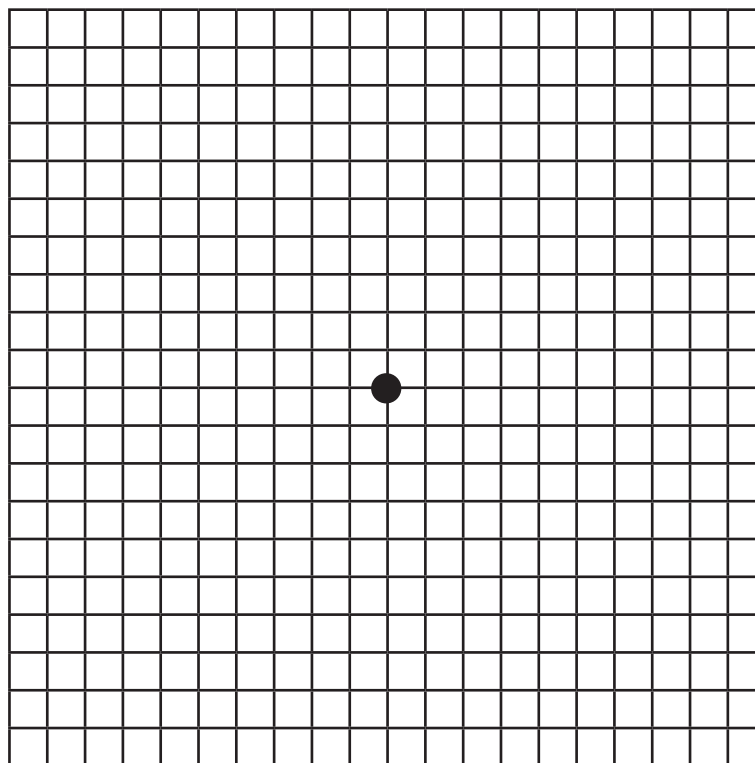
Iskrivljen i zamagljen vid može se otkriti gledanjem u „Amslerovu mrežu“ (samotestiranje).

Kako se radi test: Posmatrajte mrežu na dnevnom svetlu sa udaljenosti od oko 30–40 cm. Ako prilikom čitanja obično nosite naočare ili kontaktna sočiva, koristite ih i tokom ovog testa. Test se radi za oba oka odvojeno.

- ... Prvo pokrijte rukom jedno oko. Ne zatvarajte to oko.
- ... Otvorenim okom gledajte sada u crnu tačku u sredina mreže. Šta vidite? Ponovite test sa drugim okom.

Ako primetite jednu od sledećih promena, obratite se svom očnom lekaru:

- ... Izgledaju li neki kvadrati mreže veći ili manji od ostalih?
- ... Da li mreži nedostaje ugao?
- ... Ima li praznih mesta?
- ... Da li su linije iskrivljene ili talasaste?
- ... Da li su određena područja u mreži zamućena?
- ... Vidite li sivu senku?





„Aktivna terapija – dijabetes pod kontrolom“ je program lečenja pacijenata sa šećernom bolešću tipa 2. Pitajte svog lekara!

Kontakti:

office@therapie-aktiv.at

www.therapie-aktiv.at

IMPRESUM:

Vlasnik i izdavač medija:

Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Beč

www.gesundheitskasse.at/impressum

Urednik: ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Fotografije/slike sa naslovnice: © Croce & Wir; Antonioguilllem, Viacheslav Anyakin, snyfer/Fotolia.com

Izradio: VENDO Kommunikation + Druck GmbH | vendo.at

Izdanje 2025

Serbisch

Zbog lakšeg čitanja, rodne formulacije se uvek odnose podjednako na žene i muškarce.

