

CO JE TO DIABETICKÁ RETINOPATIE?

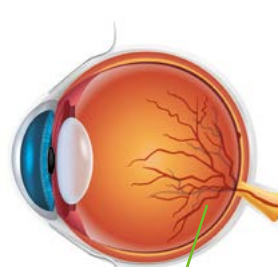
Diabetická retinopatie je nejčastější onemocnění sítnice oka, které může skončit závažnou poruchou zraku i slepotou. Její výskyt bývá značně individuální, ale obvykle se dostaví zhruba po 10–12 letech trvání nemoci. V České republice je evidováno kolem 100 000 pacientů s diabetickou retinopatií, přičemž u asi 2000 z nich způsobila slepotu. Jedná se o onemocnění, které tzv. „nebolí“, ale významně zhoršuje kvalitu života.

Příčiny

U pacientů trpících cukrovkou dochází v důsledku vysoké hladiny cukru v krvi k poškození drobných sítnicových cév a kapilár, což se označuje jako diabetická retinopatie. Projevuje se změnami sítnice oka a jejích cév, která má následně sklon k vyboulení. Dochází rovněž ke krvácení z cév a prosakování krevní plazmy, vzniká otok a sítnice tak není dostatečně okysličována.

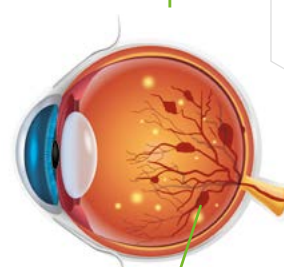
U pokročilých stadií diabetické retinopatie se vazivová tkáň začíná postupně srašťovat. Častým jizvením pak může dojít až k odchlípení sítnice. Tyto problémy pacientům způsobují různé zdravotní komplikace, jako je například zhoršené vidění nebo dokonce i slepota.

Normální oko



zdravé
sítnicové
cévy

Oko s retinopatií



drobné sítnicové
cévy prosakují
tekutinu do sítnice

Normální
vidění



Diabetická
retinopatie

Příznaky

Toto oční onemocnění je nebezpečné tím, že se u něj dlouho neprojevují žádné příznaky. K odhalení tak dochází až v pozdější fázi, kdy už ohrožuje zrak.

Jak se stav zhoršuje, můžete se rozvinout:

- ✓ rozmazané a zamlžené vidění,
- ✓ narušené vidění barev,
- ✓ zákalky (malé skvrnky) a šmouhy v zorném poli,
- ✓ bezbarvé a průhledné „nitě“ v zorném poli,
- ✓ neschopnost vidět jasně v noci,
- ✓ trvalá nebo částečná ztráta zraku.

Diagnostika

Diabetickou retinopatii lze zjistit pomocí očního vyšetření. To by měli absolvovat všichni pacienti trpící cukrovkou 1krát ročně. Od 1. 8. 2022 je navíc možné vyšetření absolvovat nejen u očního lékaře, ale přímo i v některých ordinacích lékařů diabetologů, a to za pomoci speciální kamery.

Velká část diabetiků v České republice však pravidelnou prohlídku vynechává, i když mohou o přijít zrak. Pokud čtete tento materiál, určitě chcete něco udělat pro své zdraví. Jestliže jste oční vyšetření ještě neabsolvovali, nebo je starší než jeden rok, neprodleně se na vyšetření objednejte a pomozte tak zachránit váš zrak.

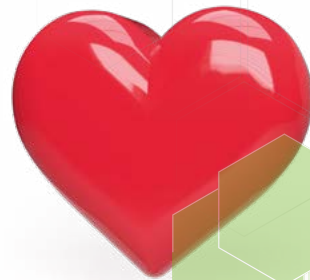
Materiál >>>
ke stažení zde: >>>





Léčba

Při léčbě diabetické retinopatie je obzvlášť důležitá prevence. Průběh onemocnění lze podstatně zpomalit důslednou kontrolou hladiny krevního cukru a jejím udržováním ve vhodném rozmezí. V případě, že se jedná o pokročilé stadium diabetické retinopatie a došlo k vážnému poškození sítnice a zraku, je nutný laserový nebo chirurgický zákrok, díky kterým se zastaví zhoršování onemocnění.



Prevence

Ne vždy můžete zabránit diabetické retinopatii. Pravidelné oční prohlídky, dobrá kontrola hladiny cukru v krvi i krevního tlaku a včasný zásah při problémech se zrakem však mohou pomoci předejít ztrátě zraku.

Pokud máte cukrovku, snižte riziko vzniku diabetické retinopatie.



Dodržujte pravidla pro diabetiky:



Jedinou prevencí diabetické retinopatie je dodržování pravidel pro diabetiky. K těm patří pravidelný pohyb v podobě alespoň 150 minut týdně aerobní aktivity střední intenzity (intenzita, u které nedokážete zpívat), která je rozložená alespoň do 3 dnů v týdnu. Na snížení hladiny krevního cukru skvěle fungují procházky nebo běhání.

Hlídejte si hladinu krevního cukru:

zvýšená hladina krevního cukru je jedním z faktorů přispívajících ke vzniku diabetické retinopatie, a proto se doporučuje mít vždy po ruce glukometr. Pravidelně si kontrolujte hladinu cukru v krvi a jezte vyváženou a zdravou stravu.



Zajděte si na vyšetření glykovaného hemoglobinu:



Pokud trpíte diabetem nebo prediabetem, můžete požádat svého lékaře buď o vyšetření glykovaného hemoglobinu, nebo o vyšetření hemoglobinu A1C. Tato vyšetření se budou opakovat každé 2–3 měsíce a dozvíte se, jak se vyvíjí hladina glukózy ve vaší krvi.

Hlídejte si krevní tlak a cholesterol:

zdravá strava je hlavním faktorem pro udržení dobrého krevního tlaku a hladiny cholesterolu.



Přestaňte kouřit:



Kouření zvyšuje riziko různých komplikací diabetu, a to včetně diabetické retinopatie. Nebojte se vyhledat pomoc odborníků. Na stránkách Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku (www.slzt.cz) naleznete seznam center, kde vám mohou pomoci.

Pamatujte, že cukrovka nemusí nutně vést ke ztrátě zraku. Aktivní role pacienta v léčbě diabetu může znamenat cestu k prevenci komplikací.

