

Porady dotyczące retinopatii cukrzycowej
Your guide to diabetic retinopathy

Ważne informacje o objawach zmian
w gałce ocznej powodowanych cukrzycą
Important information about signs of changes to your eyes caused by d



Dla kogo przeznaczona jest ta broszura?

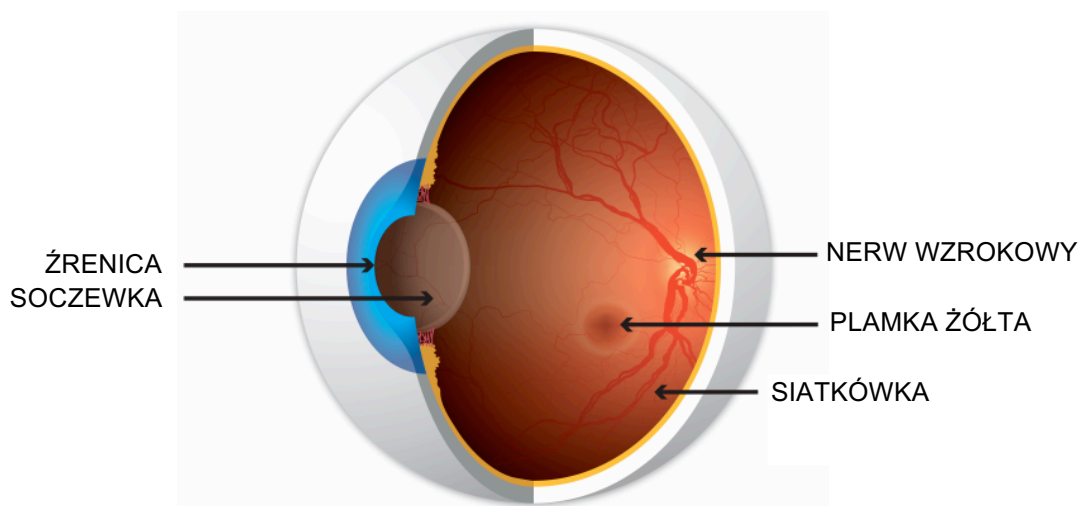
Broszura przeznaczona jest dla osób, u których badanie okulistyczne dla diabetyków wykazało objawy retinopatii cukrzycowej prostej.

Broszura zawiera wyjaśnienia dotyczące:

- 1 → Zmian zachodzących w gałce ocznej
- 2 → Możliwych postępów choroby w miarę upływu czasu
- 3 → Działań mogących zmniejszyć ryzyko poważniejszych zmian

Powyższe informacje można omówić z pracownikami ochrony zdrowia.

Czym jest retinopatia cukrzycowa?



Retinopatia cukrzycowa jest uszkodzeniem siatkówki, czyli części tylnej oka, która przekształca światło na impuls elektryczny. Mózg przetwarza następnie te impulsy i w ten sposób powstają widziane przez nas obrazy.

Naczynia krwionośne przenoszą tlen oraz substancje odżywcze do siatkówki. Cukrzyca może mieć negatywny wpływ na stan naczyń krwionośnych, szczególnie jeżeli nie jest właściwie kontrolowana. Poważne zmiany mogą mieć negatywny wpływ na stan siatkówki i mogą prowadzić do uszkodzenia wzroku.

Nieleczona retinopatia cukrzycowa jest jedną z najczęstszych przyczyn utraty wzroku. Ryzyko retinopatii cukrzycowej występuje u wszystkich diabetyków, bez względu na to, czy objawy choroby kontrolowane są przez dietę, leki w tabletkach, czy insulinę.

U kogo ryzyko jest największe?

Większe ryzyko retinopatii cukrzycowej występuje u osób, które:

- chorują na cukrzycę od wielu lat
- nie kontrolują cukrzycy w sposób właściwy
- mają wysokie ciśnienie krwi
- są w ciąży
- należą do azjatyckich lub afrykańsko-karaibskich grup etnicznych

Przestrzeganie terapii cukrzycowej zmniejsza ryzyko postępów retinopatii oraz może opóźnić tempo zmian chorobowych.

Regularne poddawanie się badaniom okulistycznym dla diabetyków jest ważne, ponieważ objawy retinopatii cukrzycowej pojawiają się dopiero w zaawansowanych stadiach choroby. Jeżeli leczenie zostanie rozpoczęte na odpowiednio wczesnym etapie, można zmniejszyć uszkodzenie wzroku lub zapobiec mu.

Co może zrobić pacjent?

Pacjent może zmniejszyć ryzyko pogorszenia się retinopatii przez następujące działania:

- zgłaszanie się co rok na badanie okulistyczne dla diabetyków
- utrzymywanie poziomu cukru we krwi (HbA1c) w granicach ustalonych z pracownikami ochrony zdrowia
- regularnie poddawanie się badaniom, aby nie dopuścić do nadmiernego wzrostu ciśnienia krwi
- utrzymywanie poziomu cholesterolu we krwi w granicach ustalonych z pracownikami ochrony zdrowia
- uzyskanie porady specjalisty w razie zauważenia nowych objawów pogorszenia wzroku
- przestrzeganie zdrowej, zrównoważonej diety
- próba zrzucenia wagi przez osoby z nadwagą
- przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza
- regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych

- ograniczenie lub rzucenie palenia przez osoby palące

Oprócz regularnych badań okulistycznych dla diabetyków należy poddawać się normalnym badaniom wzroku w zakładzie optycznym.

Czym jest retinopatia cukrzycowa prosta?

Retinopatia cukrzycowa prosta to pierwsze etapy zmian w siatkówce oka spowodowane cukrzycą. Występuje ona bardzo często.

Na tym etapie cukrzyca powoduje zmiany drobnych naczyń krwionośnych w siatkówce. Oznacza to, że:

- naczynia krwionośne mogą być lekko poszerzone (mikrotętniaki)
- mogą występować wybroczyny (krwawienie siatkówkowe)
- mogą występować wysięki (wyciek płynów)

Retinopatia cukrzycowa prosta nie pogarsza wzroku, ale oznacza, że zachodzi podwyższone ryzyko powstania bardziej poważnych zmian mogących prowadzić do uszkodzenia wzroku.

Bardziej zaawansowane stadia choroby

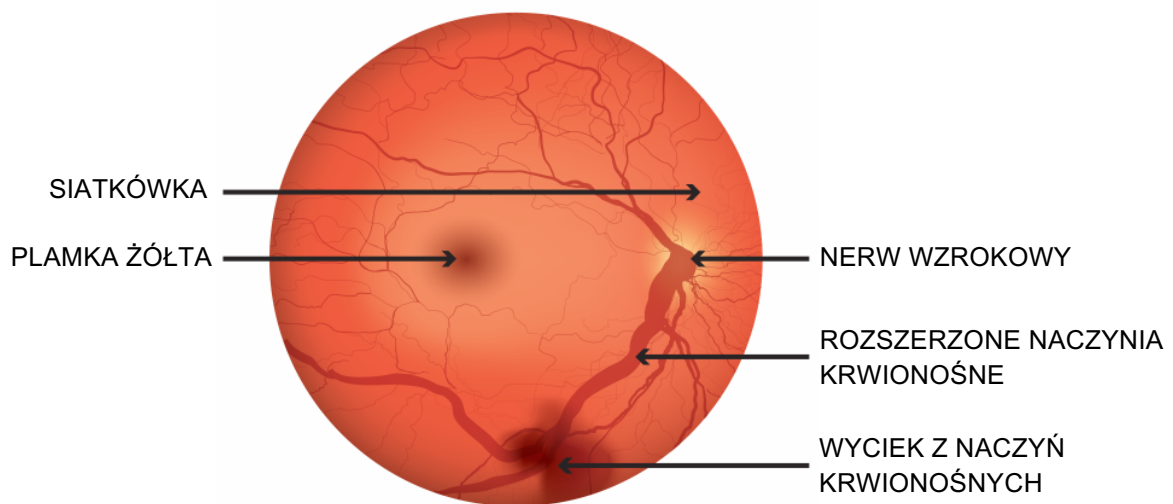
Retinopatia przedproliferacyjna

Retinopatia przedproliferacyjna to etap, w którym zmiany w siatkówce są bardziej zaawansowane niż w retinopatii cukrzycowej prostej. Oznacza to konieczność częstszego kontrolowania stanu pacjenta ze względu na podwyższone ryzyko powstania zmian mogących prowadzić do uszkodzenia wzroku.

Retinopatia proliferacyjna

Retinopatia proliferacyjna jest stanem bardziej poważnym i może spowodować utratę wzroku. Postępy retinopatii uniemożliwiają właściwy dopływ krwi do dużych obszarów siatkówki.

Leczenie retinopatii proliferacyjnej zmniejsza ryzyko utraty wzroku, szczególnie jeżeli zostanie podjęte przed pojawieniem się zaburzeń widzenia.



Makulopatia

Plamka żółta (łac. *macula*) to mały obszar w środkowej części siatkówki, w której widzenie jest ostrzejsze. Jest to najczęściej używany obszar siatkówki, na przykład teraz – do czytania tej broszury.

Do makulopatii dochodzi, gdy retinopatia cukrzycowa pojawia się w plamce żółtej lub w jej otoczeniu. Osoby, u których występuje makulopatia, mogą być poddawane badaniom kontrolnym częściej lub mogą zostać poddane terapii zmniejszającej zagrożenie utraty wzroku.

Gdzie można znaleźć więcej informacji?

✦ www.nhs.uk/diabeticeye

✦ www.diabetes.org.uk

✦ www.rnib.org.uk



Pierwsza publikacja

Prawa autorskie

Internet

Styczeń 2015

© Crown copyright 2015

www.nhs.uk/diabeticeye

Public Health England (Agencja Zdrowia Publicznego) jest odpowiedzialna za programy badań przesiewowych w ramach NHS.

