

## »Skrbi me, oči so le oči!«

► **Angela Thaler**, dr. med., spec. oftalmologinja, Očesna klinika UKC Ljubljana

Že veste, da lahko sladkorna bolezen vpliva na vaš vid? Moji bolniki na očesnem pregledu večkrat rečejo: »Skrbi me, oči so le oči!« Z njimi sprejemamo glavno informacijo iz okolja, zato so za vsakega izmed nas že po občutku naše najpomembnejše čutilo. Kako poskrbeti, da boste kljub sladkorni bolezni ohranili dober vid?



Sladkorna bolezen je presnovna bolezen, ki vpliva na delovanje celotnega telesa, torej tudi na oči. Že ob postavitvi diagnoze je verjetno spravila vaš svet iz ustaljenih tirnic in zahtevala številne prilagoditve vsakdana. Povezana je z zapleti na različnih organih, zato zahteva obiske več zdravnikov. Rada bi vam razložila, zakaj je pomembno, da na seznam svojih rednih zdravniških obiskov dodate še pregled očesnega ozadja.

### Kako sladkorna bolezen prizadene oko?

Sladkorna bolezen lahko prizadene različne očesne strukture. Okvara vida je najpogostejša posledica diabetične retinopatije. Retinopatija pomeni prizadetost mrežnice – strukture v globini očesa, ki zaznava svetlobo. Visoke ravni sladkorja v krvi okvarijo drobne krvne žilice, ki prehranjujejo mrežnico. Žilice se lahko razširijo in pričnejo puščati. Lahko tudi počijo in zakrvavijo ali pa se zožijo in celo zaprejo. Skozi tako okvarjene žilice tok krvi ni več zadosten za dobro prehrano in delovanje mrežnice. Kadar mrežnica deluje slabo, je tako, kot da bi poškodovali film ali senzor v fotoaparatu – slika ni več jasna.

Diabetična retinopatija navadno prizadene obe očesi. V začetnih stopnjah je tiha in pogosto ne povzroča težav z vidom.

To pomeni, da se bolniki večinoma ne zavedajo, da že imajo okvarjeno mrežnico. Ko diabetična retinopatija napreduje ali pa prizadene osrednji del mrežnice, ki je odgovoren za najostrejši vid (imenujemo ga rumena pega ali makula), se pojavijo tele težave z vidom:

- poslabšanje in zamajenost vida,
- premikajoče se motnjave v vidnem polju,
- temne pike v vidnem polju,
- slabši vid ponoči.

Če napredujejo sladkorne okvare očesa ne zdravimo, lahko diabetik celo oslepi.

### Kako diagnosticiramo diabetično retinopatijo?

Diabetične retinopatije se od zunaj ne opazi. Ne boli. Lahko povzroča motnje v vidu ali pa je povsem skrita.

Prvi branik ohranjanja vida ste vi sami. Kako? Z rednimi pregledi očesnega ozadja in s samokontrolo vida.

Od leta 2015 imamo v Sloveniji vzpostavljen Nacionalni program presejanja diabetične retinopatije. S pomočjo programa želimo doseči, da bi vsak bolnik s sladkorno boleznijo ob postavitvi diagnoze opravil očesni pregled in ga nato redno ponavljal na eno do dve leti. Na presejalni pregled vas lahko napoti družinski zdravnik ali diabetolog. Opravljamo jih v desetih regijskih Centrih za presejanje diabetične retinopatije (Bled, Celje, Izola, Kranj, Ljubljana – dva centra, Maribor, Murska Sobota, Novo mesto, Šempeter). Kontakt za najbližji center poiščite na spletu.

Na presejalnem pregledu izurjene medicinske sestre opravijo kratek pogovor o vašem zdravstvenem stanju, izmerijo vidno ostrino in fotografirajo očesno ozadje. Postopek je kratek in neboleč. Fotografije očesnega ozadja pregleda očesni zdravnik in opredeli, ali so prisotni znaki diabetične retinopatije. Odkrije lahko tudi kakšne druge spremembe na očeh, ki vplivajo na vid. Če je po trebno, vas napoti na celovit očesni pregled k očesnemu zdravniku (oftalmologu).

Pomembno je tudi, da **sami preverjate svoj vid**, in sicer z vsakim očesom posebej. To pomeni, da si pokrijete eno od oči in preverite, kako vidite z drugim. Bodite pozorni na prostor okrog sebe, pogledajte televizijo ali berite. Opazujte, ali je slika postala bolj megljena, ali se je pojavila popačenost

slike ali pa morda del slike manjka. Pri merjajte očesi med seboj.

Če sami odkrijete težave z vidom, je smiselno, da opravite **celovit očesni pregled** pri očesnem zdravniku. Ta vam hkrati lahko predpiše tudi očala, če jih potrebujete.

Upam, da sem z napisanim čim več tistih diabetikov, ki še niso bili na očesnem pregledu, spodbudila, da se naročijo v najbližjem Centru za presejanje diabetične retinopatije ali pri očesnem zdravniku.

Z rednimi pregledi oči in dobro urejenostjo sladkorne bolezni torej lahko poskrbite, da boste dolgo ohranili dober vid. Ob morebitnih zapletih imamo na voljo učinkovite metode zdravljenja.

**Nosečnost povečuje tveganje za pojav ali napredovanje diabetične retinopatije pri bolnicah s sladkorno boleznijo. Zato jim svetujemo, da opravijo očesni pregled čim prej po zanositvi in nato še večkrat v času nosečnosti in po porodu.**

### Kako zdravimo diabetično retinopatijo?

Zdravljenje je potrebno:

- kadar so na očesnem ozadju prisotne spremembe, s katerimi tvegamo poslabšanje vida;
- če se je zaradi diabetične retinopatije že poslabšal vid.

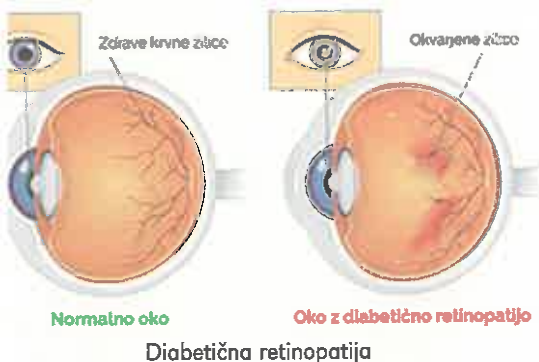
Pri zdravljenju smo usmerjeni v ohranjanje oz. izboljšanje vida ter v preprečevanje napredovanja bolezni.

Temelj zdravljenja je dobro vodenje sladkorne bolezni z urejenim krvnim tlakom in maščobami v krvi, ki prav tako lahko prispevajo k poslabšanju diabetične retinopatije. Na tem področju lahko ob pomoči svojih zdravnikov največ prispevate sami.

Očesni zdravniki vam lahko ponudimo različne pristope k zdravljenju. Na voljo imamo zdravljenje mrežnice z laserjem, injekcije zdravil v oko in operativno zdravljenje.

Zdravljenje prilagajamo individualno glede na vrsto in stopnjo okvare, upoštevamo posebnosti vaših oči in vaše splošno zdravstveno stanje.

Oči so naše okno v svet, zato poskrbimo za njihovo zdravje. Pomembno je, da morebitne spremembe preprečimo ali vsaj pravočasno odkrijemo. Kadar pa se kljub temu pojavijo težave, imamo na voljo sodobne in učinkovite metode zdravljenja.



**Diabetična retinopatija se ne pojavi pri vseh bolnikih s sladkorno boleznijo. Čas trajanja sladkorne bolezni povečuje tveganje za njen razvoj. Po 10 letih trajanja sladkorne bolezni ima diabetično retinopatijo približno 20 odstotkov bolnikov, po 20 letih pa 40 odstotkov. Tveganje za njen razvoj in napredovanje povečujeta še visok krvni tlak in maščobe v krvi.**

# Sladkorna bolezen lahko vpliva na zdravje zob in dlesni

Se sprašujete, kaj imajo skupnega sladkorna bolezen in zobje? Veliko več, kot si mislite. Povišan krvni sladkor vpliva na celo telo, tudi na ustno votlino. Višje vrednosti krvnega sladkorja namreč spodbujajo rast ustnih bakterij, ki posameznika še bolj kot sicer izpostavljajo tveganju za pojav boleznih zob in dlesni.

## Karies, boleznimi dlesni in druge težave

Ne glede na tip sladkorne bolezni je obvladovanje krvnega sladkorja ključnega pomena. Višji kot je vaš krvni sladkor, več zapletov v ustih se lahko razvije, vendar pa jih je z ustrezno in kakovostno preventivo mogoče ublažiti, odložiti ali celo preprečiti.

**Zobna gniloba (karies):** v ustih je veliko različnih bakterij. Ko se škrob in sladkor v zaužitih živilih povežeta s temi bakterijami, na vaših zobeh nastanejo obloge. Kisline v zobnih oblogah napadajo površine vaših zob (sklenino in zobovino). To se seveda dogaja vsem, a pri osebah s povišanim krvnim sladkorjem sladkor in škrob na oblogah spodbujata rast škodljivih bakterij, kar hkrati spodbuja tudi nastajanje kisline, to pa privede do kariesa in boleznimi dlesni.

**Zgodnje boleznimi dlesni (gingivitis):** če se zobne obloge ne čistijo redno in temeljito, se pod robom dlesni strdijo v snov, ki ji pravimo zobni kamen. Dlje kot so obloge in zobni kamen na zobeh, bolj dražijo del dlesni okoli dna zob, imenovan gingiva. Sčasoma dlesni ote-

čejo in zlahka zakrvavijo. Takšno vnetno stanje dlesni poznamo kot gingivitis.

**Napredovala bolezen dlesni (parodontoz):** če se vnetje dlesni ne zdravi, lahko povzroči resnejšo okužbo, ta pa povzroči uničenje mehkega tkiva in kosti, ki podpira zobe. Dlesni in čeljustna kost se počasi odmaknejo od zob, posledica česar so majavi zobje ali njihovo izpadanje.

Ker sladkorna bolezen zmanjša sposobnost obrambe proti okužbam in upočasnjuje celjenje, je parodontoz pri osebah s sladkorno boleznijo pogostejša. Takšna okužba lahko povzroči tudi zvišanje krvnega sladkorja, zaradi česar je bolezen še težje obvladovati.

**Sor (kandidoza):** je glivična okužba, ki jo lahko prepoznamo kot boleče bele ali rdeče lise v ustih.

**Suha usta (kserosomija):** nekaterim osebam s sladkorno boleznijo primanjkuje sline, kar povzroča suha usta. Brez sline, ki skrbi za vlago ustne votline in čiščenje zob, je izpostavljenost nastanka kariesa, boleznimi dlesni in sora veliko večja.

## Učinkovita preventiva

Pri izboru pripomočkov za nego zob raje posežite po bolj kakovostnih, ki so sicer nekoliko dražji, a vam zato bolj verjetno ne bodo poškodovali sklenine in dlesni. Kakovostni pripomočki so navsezadnje veliko cenejši od zobnih nadomestkov, se strinjate?

Postopek kakovostnega čiščenja zob, medzobnih prostorov, jezika in ustne votline vzame kar nekaj časa. Večina oseb si očisti zobe zjutraj in zvečer, čez dan pa ustna votlina ostaja izpostavljena škodljivim dejavnikom.

## Hitre in dokazano dobre rešitve

Ker sladkorna bolezen zmanjša sposobnost boja proti škodljivim ustnim bakterijam, je treba redno preprečevati bohotenje bakterij in glivic v ustih. Zato je med osebami s sladkorno boleznijo, telesno in gibalno oviranimi ter starejšimi priljubljen **pripomoček za čiščenje zob Cwash®**. To je majhna patentirana naprava z udobnim silikonskim ustnikom, ki v le 30 sekundah poskrbi za čistočo zob brez vode in zobne kreme.

**Cwash® dokazano zmanjša količino ustnih oblog** in predstavlja učinkovito nego zob čez dan, kjer koli ste.\* Z nežnim delovanjem preprečuje iritacijo in krvavenje dlesni, hkrati pa med čiščenjem postopoma sprošča ksilitol, ki ima antibakterijski učinek, mentol pa poskrbi za občutek svežine in prijeten zadah. Cwash® je preprost za uporabo in ga lahko uporabljajo tudi gibalno ovirani in starejši uporabniki.

Silikonski ustnik je snemljiv, se zlahka očisti in zamenja, kar omogoča, da naravno lahko uporablja več oseb.

Mayo clinic. 2020. Diabetes and dental care: Guide to a healthy mouth. Dostopno na: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes/art-20043848> (29. 9. 2022)

\* Lorenzo Paoletti, L et al. 2022. Cwash® Oral Plaque Removal Efficacy Evaluation. Dostopno na: <https://www.cwash-dental.com/general-9-2?lang=en> (29. 9. 2022)



Foto: AdobeStock