

## МУДРОСТЬ

### Умные мысли

Улыбка – это кривая, которая сглаживает все шероховатости жизни.

(Филлис Дилер,  
американская комедийная актриса)

Человек, который не делает ошибок, обычно вообще ничего не делает.

(Эдвард Фелпс,  
американский юрист и дипломат)

Тот, кто может быть счастливым в одиночестве, является настоящей личностью. Если твое счастье зависит от других, то ты раб, ты не свободен, ты в кабале.

(Ошо,  
индийский религиозный мыслитель)

Твой дом там, где спокойны твои мысли.

(Конфуций,  
древнекитайский философ)

Самые лучшие уроки мы получаем, делая ошибки.

(Дейл Тернер,  
американский актер)

Делай сегодня то, что другие не хотят; завтра будешь жить так, как другие не могут.

(Китайская мудрость)

~~~~~

## ЗДОРОВЬЕ

### «Сладкая» болезнь

(Окончание. Начало читайте в №№ 3 и 4 за 2013 г.)

У людей, которые страдают сахарным диабетом, могут развиваться три основные болезни глаз: катаракта, глаукома и ретинопатия.

Катаракта – это затемнение или затуманивание глазного хрусталика, который в норме прозрачный. Хрусталик позволяет нам фокусироваться на изображении, как фотоаппарат. Симптомы катаракты – затуманенное зрение. У диабетиков эти проблемы с

глазами могут возникнуть в более раннем возрасте, и заболевание прогрессирует быстрее, чем у людей без сахарного диабета. Лечение катаракты обычно заключается в хирургическом удалении, а затем помещении имплантата хрусталика.

Когда прекращается нормальное движение жидкости внутри глаза, она скапливается, происходит повышение давления в сетчатке, и развивается другое глазное заболевание – глаукома. Давление повреждает нервы и сосуды глаза, вызывая значительную потерю зрения. В более редких случаях симптомами могут быть головные боли, боли в глазах, затуманенное зрение, слезящиеся глаза, ореолы вокруг источников света. Лечение глаукомы при сахарном диабете может включать в себя специальные глазные капли, лазерные процедуры, медикаменты и хирургическое вмешательство.

### Диабетическая ретинопатия

Сетчатка – это группа особых клеток, которые превращают свет, проходящий сквозь хрусталик, в изображения. Глазной, или оптический, нерв передает зрительную информацию в мозг. Диабетическая ретинопатия является одним из сосудистых осложнений, связанных с кровеносными сосудами и возникающих вследствие сахарного диабета. Происходит повреждение мелких сосудов. Вам может и не понадобиться лечение ретинопатии, если не поражена средняя часть глаза.

Длительность сахарного диабета является единственным наиболее важным фактором риска развития ретинопатии. Если не обнаружить это заболевание на ранних стадиях или не лечить его, это может привести к необратимой слепоте. У детей с СД1 ретинопатия редко развивается до достижения подросткового возраста. У взрослых с СД1 она также редко развивается в первые пять лет заболевания, а при ежедневной инъекции инсулина диабетики имели на 50% меньшую вероятность дальнейшего развития ретинопатии. А вот люди с СД2 обычно имеют проблемы со зрением уже во время постановки диагноза. В этом случае важную роль играет контроль артериального давления, уровня сахара в крови и холестерина.

Чаще всего диабетическая ретинопатия поначалу не вызывает никаких симптомов. Позже появляются боль в глазах, размытость, затуманенность зрения или его снижение. Когда это происходит, болезнь обычно уже находится на тяжелой стадии. Еже-

годное обследование глаз поможет обнаружить диабетическую ретинопатию достаточно рано, чтобы ее лечить и предотвратить потерю зрения. Если у Вас проблемы с глазами и одновременно сахарный диабет, бесполезно покупать новую пару очков.

#### Виды ретинопатии при сахарном диабете

– Фоновая ретинопатия. Иногда существует повреждение кровеносных сосудов, но отсутствует нарушение зрения. На этой стадии необходимо тщательно контролировать сахар, чтобы предотвратить прогрессирование глазного заболевания.

– Макулопатия. У человека развивается повреждение в макуле – центральной (критической) области сетчатки. Зрение может значительно снижаться.

– Пролиферативная ретинопатия. На задней стенке глаза начинают разрастаться новые кровеносные сосуды. Но радоваться этому не приходится. Развивается недостаток кислорода в пораженных сосудах глаз. Они истончаются и закупориваются.

Лечения диабетической ретинопатии не существует. Тем не менее, в случае тяжелой формы заболевания помогает улучшить зрение лазерное лечение, либо витрэктомия (хирургическое удаление стекловидного тела), если еще не произошло серьезного повреждения сетчатки. Но и это не может излечить болезнь. Чем раньше удастся выявить ретинопатию, тем выше шансы на сохранение зрения. Применяется курсовой прием витаминов С, Р, Е, группы В не менее 3 месяцев.

При ухудшении Вашего состояния понадобится повторное лечение. Вероятность дальнейшего повреждения мелких кровеносных сосудов глаза понизится, если поддерживать в норме артериальное давление, уровень сахара в крови и холестерина. Курильщикам необходимо отказаться от вредной привычки. Всё это снижает риск повреждения сетчатки, что позволяет замедлить процесс прогрессирования ретинопатии и предотвратить дальнейшую потерю зрения.

Материал подготовлен Г. Крюковой

