



# Late complicaties bij Diabetes Mellitus

## Inleiding

Diabetes Mellitus is net als een groot aantal andere ziekten een chronische ziekte. Een chronische ziekte betekent dat in het lichaam iets blijvend niet goed functioneert.

Chronische ziekten zijn in principe niet te genezen.

Het is belangrijk om diabetes te behandelen, omdat op den duur vervelende complicaties kunnen ontstaan. Het gaat hierbij om beschadigingen aan hart en bloedvaten, nieren, ogen, voeten en zenuwen. Een goede diabetesbehandeling vertraagt of voorkomt deze complicaties.

## Gaat Diabetes Mellitus ooit nog over?

Diabetes is niet te genezen. Echter, met een goede behandeling is een normaal en actief leven heel goed mogelijk. Door middel van een gezonde leefstijl kan het bloedglucosegehalte beter binnen de grenzen worden gehouden. Hierdoor kunnen klachten voorkomen of verminderd worden.

## Hart- en vaatziekten

Mensen met Diabetes Mellitus hebben een groter risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. Met name het hoge bloedglucosegehalte kan afwijkingen aan de bloedvaten veroorzaken.

Verder speelt cholesterol een belangrijke rol. Cholesterol is een vetachtige stof in het bloed, die het lichaam nodig heeft. Mensen met diabetes hebben dikwijls echter teveel cholesterol en andere vetten in het bloed. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Het lichaam maakt zelf cholesterol onder invloed van vet, vooral verzadigd vet, uit de voeding. Hoe meer verzadigd vet in de voeding, des te groter de kans op een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed.

Ook van roken staat vast dat het één van de belangrijkste risicofactoren is voor het krijgen van hart- en vaatziekten. Stoppen met roken is dus altijd de moeite waard, al is dat niet zo eenvoudig. Uw hart en bloedvaten zullen er profijt van hebben. Na ongeveer vijf jaar gestopt te zijn met roken, is het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten ongeveer gelijk aan dat van iemand die nooit gerookt heeft. U kunt uw huisarts vragen u te helpen bij het stoppen met roken.

Andere risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten zijn: weinig lichaamsbeweging, veel spanning en een hoge bloeddruk.



Wanneer bij u een of meerdere risicofactoren een rol spelen, betekent dat niet dat u ook werkelijk hart- of vaatziekten krijgt. Er is slechts sprake van een verhoogd risico. Het risico kunt u zo klein mogelijk maken door zoveel mogelijk risicofactoren uit te schakelen. Dus: niet roken, gezonde eetgewoonten, behandelen van een hoge bloeddruk, veel lichaamsbeweging en het vermijden van overgewicht.

## Oogafwijkingen

Ten gevolge van Diabetes Mellitus kunnen verschillende afwijkingen aan het oog ontstaan. Voorbeelden hiervan zijn: grijze staar (cataract) en een verhoogde oogdruk (glaucoom). De meest voorkomende oogcomplicaties zijn netvliesafwijkingen (retinopathie). De netvliesafwijkingen ontstaan doordat kleine bloedvaatjes van het netvlies plaatselijk verstopt raken. Hierdoor zullen delen van het netvlies niet voldoende voedingsstoffen en zuurstof krijgen. Het oog reageert hierop door het maken van nieuwe vaatjes. Onbehandeld kunnen deze vaatjes ernstige bloedingen in het oog veroorzaken, met uiteindelijk bindweefselstrengen en netvliesloslatingen. Dit kan leiden tot blindheid van het oog.

Naar mate de diabetes beter is ingesteld, zal dit minder optreden. Hoewel een goede instelling geen garantie is tegen oogproblemen, maakt een goede instelling de kans daarop wel veel kleiner. Ook roken en een hoge bloeddruk hebben een negatief effect op deze afwijking.

Netvliesafwijkingen zijn in een vroeg stadium goed te behandelen. Doordat de klachten pas in een later stadium optreden, is het voor mensen met diabetes heel belangrijk om regelmatig de ogen te laten controleren door de oogarts. Gebruikelijk is eenmaal per 1,5 jaar.

## Nierafwijkingen

Bij veel mensen met diabetes ontstaat na verloop van tijd verandering in de kleine bloedvaten van de nieren. Hierdoor gaat de nierfunctie achteruit. Behandeling van eventuele verhoogde bloeddruk, stoppen met roken en een goed ingestelde diabetes vertragen deze veranderingen. Ook hier geldt dat naar mate de instelling van de diabetes beter is, de risico's op complicaties van de nieren kleiner zijn.

Het is belangrijk jaarlijks uw urine te laten testen op de werking van uw nieren (albumine in de urine).

## Voetproblemen

De voeten van mensen met diabetes zijn extra kwetsbaar. Dit komt door een gestoorde bloedcirculatie in de bloedvaten en door aantasting van de zenuwcellen in de voeten (neuropathie). Gezonde zenuwbanen geven op tijd een seintje over hoe het staat met voeten en benen, bijvoorbeeld over pijn, warmte en kou. Als de zenuwcellen zijn aangetast, komt het seintje niet op tijd door. Hierdoor kunnen wondjes aan de voeten onopgemerkt blijven.

Kenmerken van gestoorde zenuwbanen zijn: 'een speldenprikken- gevoel', tintelingen of een 'schuurpapier- gevoel'.



Andere symptomen van voetproblemen kunnen zijn: brandend gevoel, pijn of kramp, verandering in de stand van de voeten en/of tenen, slapend gevoel en droge of juist transpirerende voeten.

## **Tips om de voeten goed te verzorgen en om complicaties op tijd te kunnen ontdekken:**

- Inspecteer dagelijks de voeten (als u slecht ziet of niet lenig genoeg bent, vraag dan iemand anders om naar uw voeten te kijken of gebruik een spiegel).
- Let op wondjes tussen de tenen, rode vlekken, infecties, zwellingen, zweren, blauwe plekken, eeltplekken en likdoorns. Verwijder likdoorns en eeltplekken niet zelf.
- Was de voeten dagelijks met lauw water.
- Droog de voeten goed af.
- Verzorg de teennagels zo dat ze niet boven de teenrand uitsteken en knip uw nagels recht af.
- Wrijf droge of schilferige voeten in met vaseline of baby-olie.
- Draag schone en droge sokken, bij voorkeur van katoen.
- Schoenen kunnen het beste van leer gemaakt zijn en moeten een goede pasvorm hebben. Nieuwe schoenen kunnen het beste 's middags gepast en gekocht worden, als de voeten iets opgezwollen zijn. Slecht passend schoeisel is de grootste boosdoener bij het ontstaan van diabetische wonden.
- Loop nooit op blote voeten, zowel binnen als buiten.
- Als u problemen heeft met de voetverzorging vraag dan advies aan uw huisarts of pedicure met aantekening 'diabetische voet'.