15 diabetinės periferinės neuropatijos prevencijos ir gydymo būdų



EUBOS DIABETINĖS PĖDOS IR KOJŲ KREMAS **Kas tai?**

Nervų pažeidimas, kurį gydytojai vadina neuropatija, yra dažna tiek 1, tiek 2 tipo diabeto komplikacija. Periferinė reiškia kojų, rankų, pėdų ar plaštakų nervus. Esant diabetinei periferinei neuropatijai (DPN), galite jausti dilgčiojimą, deginimą, badymą smeigtukais, dūrimą ar net tirpimą. Jei taip pat turite antsvorio arba turite aukštą kraujospūdį, aukštą trigliceridų kiekį ar jūsų širdies arterijose kaupiasi sankaupos, jums atsirasti DPN tikimybė padidėja.

Tvarkykite savo skaičius

Laikui bėgant padidėjęs cukraus kiekis kraujyje (cukrinis diabetas, cukraligė) pažeidžia nervus ir juos palaikančias mažas kraujagysles. Kai cukraus kiekis kraujyje nuolat yra normos ribose, sumažėja tokių komplikacijų, kaip DPN, tikimybė ir padedama sustabdyti jos blogėjimą. Vykdykite savo gydytojo nurodymus, kaip vartoti vaistus ar insuliną, taip pat atlikite kitus veiksmus gliukozės kiekiui kraujyje kontroliuoti.

Mankštinimasis

Vidutinis fizinis aktyvumas gali atitolinti problemas ir net pakeisti jau esamus simptomus. Be to, tai padeda jūsų pusiausvyrai ir jėgoms, todėl mažesnė tikimybė, kad dėl silpnumo parkrisite. Suaugusieji neturėtų praleisti mankštos ilgiau nei 2 dienas iš eilės ir iš viso skirti bent 150 minučių per savaitę. Greitas pasivaikščiojimas yra puikus būdas pradėti, jei dar reguliariai nesportuojate.

Nustok rūkyti

Tai susiję su mažu deguonies kiekiu kraujyje, o tai reiškia, kad audiniai, tokie kaip jūsų kraujagyslės ir nervai, taip pat negali gauti pakankamai deguonies. Tai taip pat sukuria „laisvuosius radikalus“, kurie gali pakenkti ląstelėms, pakenkti kraujagyslių gleivinei, apsunkinti cukraus kiekio kraujyje kontrolę ir sukelti uždegimą. Visa tai gali sukelti DPN arba jį pabloginti.

Valgyk sveikai

Vaisiai, daržovės, nesmulkinti grūdai, mažai riebalų turintys pieno produktai, neriebūs baltymai, žuvis, daug skaidulų turintys ir mažai druskingi maisto produktai jums tinka, nesvarbu, ar sergate cukriniu diabetu, ar ne. Tinkama mityba padeda išlaikyti jūsų kūną tvirtą ir gerai dirbti. Tai apima jūsų nervų galūnes ir kraujagysles. Gerai maitintis taip pat svarbu norint reguliuoti svorį ir cukraus kiekį kraujyje.

Vitaminai D ir B12

Žmonės, kuriems jų nepakanka, linkę susirgti DPN. Saulės šviesa yra geras vitamino D šaltinis, kaip ir sūris, kiaušinių tryniai, grybai ir riebios žuvys, tokios kaip tunas, lašiša ir skumbrė. Žuvis ir raudona mėsa turi vitamino B12. Kai kuriuose maisto produktuose taip pat yra šių vitaminų, pavyzdžiui, apelsinų sultys, sojų pienas ir grūdai. Vitamino D papildų vartojimas, kai jau turite DPN, gali palengvinti simptomus, tačiau vargu ar tokiu atveju B12 papildai padės.

Vaistai

Nereceptiniai vaistai nuo skausmo, tokie kaip ibuprofenas, DPN paprastai neveikia. Tačiau kai kurie receptiniai vaistai, vartojami gydyti depresiją ir priepuolius, įskaitant duloksetiną, gabapentiną, pregabaliną ir triciklius antidepresantus, gali turėti įtakos. Jūs dažniausiai juos vartojate naktį, kad geriau miegotumėte. Vis dėlto jie gali turėti nemalonių šalutinių poveikių, todėl pasitarkite su savo gydytoju, koks jums yra tinkamiausias pasirinkimas.

Kapsaicinas

Uždėjus jo ant odos į kremą, tepalą ar pleistrą, jis paveikia nervų galūnėse esančias medžiagas, kad negalėtų siųsti skausmo signalų. Vienas tyrimas parodė, kad žmonės, kurie vieną kartą 60 minučių naudojo kapsaicino pleistrą, skausmą malšino iki 12 savaičių. Tai yra cheminė medžiaga, dėl kurios paprikos tampa aštrios, o juo tepant odą ji gali šiek tiek kaisti ar perštėti.

Papildai

Reikia daugiau tyrimų, tačiau ankstyvieji tyrimai rodo, kad antioksidantai alfa-lipoinė rūgštis (ALA) ir acetil-L-karnitinas gali apsaugoti ir atstatyti nervus (padėti jiems regeneruoti) bei sumažinti skausmą. Prieš pradėdami vartoti šiuos vaistus, pasitarkite su gydytoju, nes kai kuriems žmonėms ir vartojant kai kuriuos vaistus jie gali sukelti problemų.

Akupunktūra

Vieno tyrimo metu nustatyta, kad ji yra geresnė už tradicinius vaistus nuo DPN simptomų ir paprastai turi nedaug šalutinių poveikių. Tai gali padėti paskatinti jūsų kūną naudoti imuninės sistemos cheminę energiją, kad padėtų gyti ir sumažinti skausmą. Ieškokite sertifikuoto specialisto, jei norite tai išbandyti.

Atsipalaidavimas ir meditacija

Tokios praktikos kaip joga, masažas, gilaus kvėpavimo pratimai, tai chi, net hipnozė gali padėti sumažinti širdies ritmą, kraujospūdį ir kitus streso požymius, dėl kurių sunkiau valdyti lėtinį skausmą ir diskomfortą. Mokslinių tyrimų rezultatai nevienodi, tačiau daugeliui žmonių šie papildomi gydymo būdai yra veiksmingi.

Eteriniai aliejai

Augalų, įskaitant rozmariną, levandą, eukaliptą, ramunėlę ir pipirmėtę, ekstraktus galima patrinti ant odos arba naudoti aromaterapijoje skausmui malšinti. Jie taip pat gali palengvinti stresą, kylantį dėl būklės, kurios negalima išgydyti. Būkite atsargūs: kai eterinius aliejus dedate tiesiai ant savo odos, juos tikriausiai reikėtų sumaišyti su kitu aliejumi.

Švelniai elkitės su kojomis

Kadangi dėl nervų pažeidimo gali būti sunkiau pajausti, kai kažkas negerai, stenkitės nesužaloti kojų. Nevaikščiokite basomis. Įsitikinkite, kad jūsų batai tinkamai priglunda. Kiekvieną dieną dėvėkite naują medvilninių kojinių porą. Būkite atsargūs karpydami nagus. Kasdien patikrinkite, ar pėdose nėra įtrūkimų,

pūslių ir opų; bent kartą per metus apsilankykite pas gydytoją ir gaukite visapusišką apžiūrą.

Šilta vonia su „Epsom“ druskomis?

Nors tai gali būti raminanti, tai nėra rekomenduoja. Mirkymas gali išsausinti odą, sukelti dirginimą ir atvirus įtrūkimus, kurie gali užsikrėsti. Taip pat galite nuplikyti odą per karštame vandenyje. Vis tiek turėtumėte kiekvieną dieną nusiplauti kojas drungnu vandeniu.

Biologinis grįžtamasis ryšys

Lėtinis skausmas yra viena iš kelių būklių, kurioms taikoma ši terapija. Kol mokysitės atsipalaidavimo būdų, jutikliais stebimi jūsų gyvybiniai požymiai, pvz., Širdies ritmas ir kraujospūdis. Rezultatus matote ekrane, kad galėtumėte pasakyti, kaip sekasi. Jūs stengiatės gauti tuos pačius rezultatus be stebėjimo įrangos.

TENS

Esant stipriam skausmui, gydytojas gali pasiūlyti transkutaninę elektrinę nervų stimuliaciją. Naudojamas prietaisas, kuris per odą siunčia mažus elektrinius impulsus arti tos vietos, kur skauda, arba ties stuburu. Idėja yra užblokuoti arba supainioti skausmą sukeliančius pranešimus, kuriuos jūsų kūnas siunčia į jūsų smegenis. Paprastai tai saugu, tačiau yra mažai įrodymų, kad šis gydymas veiksmingas DPN.

https://www.webmd.com/diabetes/ss/slideshow-diabetic-peripheral-neuropathy-prevent-treat

#cukrinis diabetas, #diabetas, #cukraus kiekis kraujyje, #cukraligė, #cukralige.