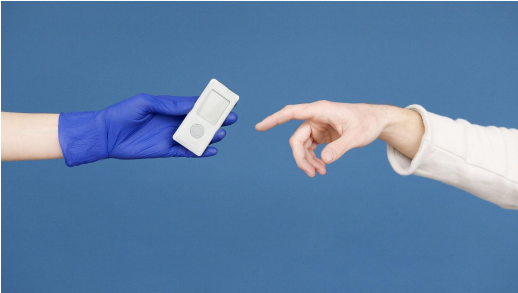


Ar gali būti, jog kenčiate nuo diabetinės periferinės neuropatijos? 7 simptomai, padėsiantys tai sužinoti



„Neuropatija“ reiškia bet kokią būklę, pažeidžiančią nervines ląsteles. Šios ląstelės vaidina svarbų vaidmenį liečiant, juntant ir judant. Diabetinė neuropatija yra nervų pažeidimas, kurį sukelia cukrinis diabetas (cukraligė). Mokslininkai mano, kad didelis cukraus kiekis kraujyje diabetu sergančio žmogaus kraujyje ilgainiui pažeidžia nervus.

Yra keletas skirtingų neuropatijų tipų. Jie yra tokie:

- periferinis: galūnių, įskaitant rankas, plaštakas, kojas, pėdas (diabetinė pėda) ir pirštus, skausmas ir tirpimas
- proksimalinis: viršutinių kojų, ypač sėdmenų, šlaunų ir klubų, skausmas ir tirpimas
- autonominis: autonominės nervų sistemos nervų pažeidimas, kontroliuojantis lytinį atsaką, prakaitavimą, šlapimo ir virškinimo funkciją
- židininis: staigus nervų funkcijos praradimas, sukeliantis raumenų skausmą ir silpnumą

Kas yra diabetinė periferinė neuropatija?

Diabetinė periferinė neuropatija yra būklė, kurią sukelia ilgalaikis aukštas cukraus kiekis kraujyje, o tai sukelia nervų pažeidimus. Kai kuriems žmonėms nebus jokių simptomų. Tačiau kitiems simptomai gali būti sekinantys. Pasak Nacionalinio diabeto ir virškinimo bei inkstų ligų instituto, nuo 60 iki 70 procentų diabetu sergančių žmonių turi tam tikrą neuropatijos formą. Periferinė neuropatija, labiausiai paplitusi diabetinės neuropatijos forma, veikia kojas, pėdas, pirštus, rankas ir delnus. Daugelis žmonių nežino, kad serga diabetu. Žmonės, nežinantys savo diabeto, gali nežinoti, kas sukelia kai kuriuos neįprastus pojūčius, kuriuos jie patiria.

Kas sukelia nervų pažeidimus?

Nervų pažeidimas yra ilgo gliukozės kiekio kraujyje rezultatas. Nėra visiškai aišku, kodėl didelis gliukozės kiekis kenkia nervams. Daugybė veiksnių gali turėti įtakos nervų skaidulų pažeidimams. Pasak Mayo klinikos, vienas iš galimų komponentų yra sudėtinga kraujagyslių ir nervų sąveika. Kiti veiksniai yra aukštas kraujospūdis ir cholesterolio kiekis bei nervų uždegimas. Diabetinė periferinė neuropatija dažniausiai pasireiškia pėdose ir kojose, vėliau gali atsirasti ir rankose.

Atsiradęs nejautrumas galūnėse

Dažnas diabetinės periferinės neuropatijos simptomas yra tirpimas. Kartais vaikstant galite nejauti kojų ar jutimų jose. Kitais atvejais rankos ar kojos bus badomos tarsi adatėlėmis ar degs. Arba gali

atrodyti, kad mūvite kojine ar pirštine, kai iš tikrųjų nieko nemūvite.

Šaudymo skausmas

Kartais gali pasireikšti staigūs, aštrūs skausmai, kurie jaučiami kaip elektros srovė. Kitais atvejais gali jaustis mėšlungis, pavyzdžiui, kai sutraukia ranką, koją, pėdą ar panašiai. Taip pat kartais galite netyčia išmesti daiktus, kuriuos laikote dėl diabetinės periferinės neuropatijos.

Pusiausvyros praradimas

Vaikščiojimas svirduliuojant į šonus ar net visiškai pusiausvyros praradimas gali atsirasti dėl diabetinės periferinės neuropatijos. Tam dažnai padeda avimi ortopediniai batai. Koordinacijos praradimas yra dažnas diabetinės periferinės neuropatijos požymis. Dažnai raumenų silpnumas paveikia kulkšnį, o tai gali turėti įtakos jūsų eisenai. Kojų tirpimas taip pat gali prisidėti prie pusiausvyros praradimo.

Mano pėda atrodo juokingai

Jūsų pėda gali pradėti atrodyti deformuota. Tai yra neįprastų svorio pokyčių, atsiradusių dėl neįprasto vaikščiojimo, ir nervų funkcijos praradimo, kuris gali paveikti raumenis, rezultatas. Viena deformacijų rūšis vadinama plaktuko pirštais. Ši deformacija atsiranda, kai vienas iš trijų pirštų tarp didžiojo ir mažojo pirštų per sąnarį nulinksta žemyn ir iškrypsta.

Kodėl man skauda?

Galite pradėti pastebėti opas ar pūsles ant kojų, kurių atsiradimo niekaip negalite paaiškinti. Gali būti, kad susižeidėte ir tuo metu to net nepajautėte. Kartais nejaučiate skausmo ar traumų dėl nervų pažeidimo. Tai gali būti labai pavojinga. Pavyzdžiui, galite apsiplikyti karštu vandeniu, nes negalite pajusti skausmo reakcijos į karštį.

Karštas ir šaltas

Diabetinė periferinė neuropatija taip pat gali sukelti perdėtus pojūčius. Laikant puodelį šiltos kavos gali jaustis skausmingai karšta temperatūra. Taip pat gali net suskausti, kai jus šaltomis rankomis paliečia kitas žmogus. Jūsų rankos ar kojos be aiškos priežasties gali jaustis karštos ar šaltos.

Kai skausmas veikia miegą

Diabetinė periferinė neuropatija dažnai paūmėja naktį. Galite taip įsijautrinti, kad net patalynė gali jaustis labai sunki ir sukelianti skausmą. Tai gali apsunkinti užmigimą ar visą nakties miegą.

Pasirūpinkite savimi

Turėtumėte sugebėti valdyti savo būklę dirbdami su savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėju ir vartodami tinkamus vaistus.

Ribokite alkoholio vartojimą ir venkite tabako, jei turite diabetinę periferinę neuropatiją. Šios medžiagos gali pabloginti simptomus.

Tinkama mityba yra svarbi, nes vitaminų trūkumas gali pabloginti būklę. Metformino vartojantys asmenys turėtų pasitarti su gydytoju apie vitamino B-12 papildų vartojimą.

Laiku nepastebėtos žaizdos gali sukelti infekcijas, kurios kartais gali išplisti į kaulus. O kaulų infekcija

gali sukelti kojų ir pėdų amputaciją.

Užtikrinkite, kad reguliariai lankotės pas savo gydytoją ir nedelsdami kreipkitės vos pastebėję opas.

<https://www.healthline.com/health/diabetic-peripheral-neuropathy-symptoms>

<https://www.healthline.com/health/diabetes/can-diabetic-neuropathy-be-reversed>

#diabetinė pėda, #diabetine peda, #cukrinis diabetas, #diabetas, #cukraus kiekis kraujyje, #cukraligė, #cukralige.