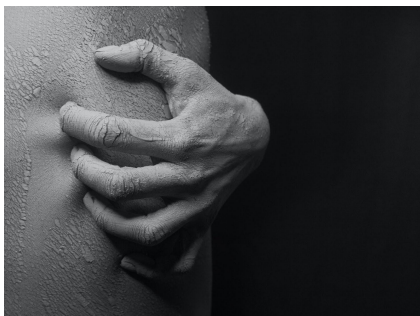


Cukrinio diabeto sukeliamas niežulys. Kaip sau padėti?



Žmonės, sergantys cukriniu diabetu, dažniau patiria odos niežėjimą nei tie, kurie neserga šia liga. Nuolatinis niežėjimas gali būti nemalonus ir gali privesti prie didelio įbrėžimo, žaizdos, gali atsirasti diabetikams būdinga pėdų problema - diabetinė pėda. Visa tai gali sukelti diskomfortą ir skausmą ar netgi tapti infekcijos vartais.

Niežėjimas dažnai yra diabetinės polineuropatijos simptomas, kuri yra būklė, atsirandanti, kai cukrinis diabetas sukelia nervų pažeidimus. Tam tikros odos ligos, išsivysčiusios dėl diabeto, taip pat gali sukelti odos niežėjimą. Diabetu sergantis asmuo neturėtų ignoruoti odos niežėjimo. Į sausą, sudirgusią ar niežtinčią odą dažniau patenka infekcija, o cukriniu diabetu sergantys žmonės gali nesugebėti taip sėkmingai kovoti su infekcijomis, kaip tie, kurie diabetu neserga. Šiame straipsnyje mes apžvelgiame priežastis, kodėl diabetu sergančius žmones gali kamuoti niežulys, ir pateiksime patarimus, kaip tai palengvinti.

Diabetinio niežėjimo priežastys

Cukrinis diabetas gali sukelti lokalizuotą (vietinį) niežėjimą. Yra keletas priežasčių, kodėl diabetu sergantis asmuo gali patirti niežulį dažniau nei kiti. Kartais niežėjimas gali atsirasti dėl pažeistų nervinių skaidulų išoriniuose odos sluoksniuose. Dažnai su cukriniu diabetu susijusio niežėjimo priežastis yra diabetinė polineuropatija arba periferinė neuropatija. Tai yra diabeto komplikacijos, kurios išsivysto, kai padidėjęs gliukozės (cukraus) kiekis kraujyje pažeidžia nervines skaidulas, ypač pėdose ir rankose. Prieš prasidedant diabetu sergančių žmonių nervų pažeidimams, organizme pradeda cirkuliuoti didelis citokinų kiekis. Tai yra uždegiminės medžiagos, galinčios sukelti niežėjimą. Naujausi tyrimai rodo, kad citokinų kiekio padidėjimas galiausiai gali turėti ryšį su diabetinio nervo pažeidimu. Kartais nuolatinis niežulys gali rodyti, kad diabetu sergančiam asmeniui gresia nervų pažeidimas dėl padidėjusio citokinų kiekio. Jau išsivysčius neuropatijai daugelis žmonių taip pat patiria niežėjimą kaip jos simptomą. Kreipkitės į gydytoją, jei niežėjimas tampa nuolatinis.

Diabetu sergantys žmonės taip pat gali patirti komplikacijų, tokių kaip inkstų ar kepenų nepakankamumas, kuris taip pat gali sukelti niežėjimą. Kai kuriems žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu, gali atsirasti odos niežėjimas kaip neigiamas šalutinis naujo vaisto poveikis arba kaip alerginė reakcija į patį vaistą. Tačiau žmogus neturėtų nutraukti vaistų vartojimo, kol gydantis gydytojas nepatvirtins, kad pacientas patyrė alerginę reakciją. Gydytojui gali tekti paskirti pakaitinius vaistus.

Žmonės taip pat gali patirti niežėjimą dėl suprastėjusios kraujotakos. Šiais atvejais niežulys dažniau

atsiranda apatinėje kojų dalyje.

Odos priežiūros produktai, kuriuose yra kvepalų, dažiklių ir stiprių muilų, gali išsausinti odą ir sukelti niežėjimą. Oda žiemą taip pat gali išsausėti arba tapti jautri.

Diabetinės odos būklės

Kartais pagrindinė odos būklė gali sukelti niežėjimą. Žmonės, sergantys cukriniu diabetu, gali lengviau susirgti tam tikromis odos ligomis ir infekcijomis nei žmonės, kurie neturi diabeto. Tai gali būti:

- Grybelinė infekcija: Grybelinės infekcijos, tokios kaip sportininko pėdos ir žandikaulio niežėjimas, gali sukelti niežėjimą. Oda taip pat gali būti paraudusi, karšta ar patinusi. Kartais išsivysto mažos pūslelės ir iš jų išsiskiria skystis. Šias infekcijas dažnai sukelia grybelis *Candida albicans*.
- Necrobiosis lipoidica diabetorum (NLD): Tai yra reta odos liga, paprastai išsivystanti ant blauzdų, nors ji gali paveikti ir kitas kūno dalis. NLD prasideda kaip gana paprasta, raudona dėmė su iškilu paviršiumi, kuri progresuoja ir tampa į randą primenantį pažeidimą su tamsiu kraštu. Tai gali sukelti skausmą ir niežėjimą.
- Erupcinė ksantomatozė: dažniau išsivysto sergant 1 tipo cukriniu diabetu, dėl šios būklės ant odos susidaro geltoni pažeidimai, kurių dydis yra maždaug žemės riešuto dydžio. Didelis cholesterolio ir riebalų kiekis padidina šios ksantomatozės riziką. Dėmės dažnai atsiranda ant kojų, pėdų, rankų, plaštakų ir sėdmenų. Kiekvienas guzelis aplinkui turės raudoną žiedą, kurį gali niežėti.

Simptomai

Niežėjimo simptomai skiriasi ir priklauso nuo jų sukėlusios priežasties. Pavyzdžiui, jei žmogus serga periferine neuropatija, jis dažniau patirs apatinių kojų dalių niežėjimą. Jis taip pat gali prarasti jutimus, paprastai pėdose ar rankose. Šiuos simptomus gali lydėti dilgčiojimas. Žmonėms, turintiems specifinių odos ligų ar infekcijų, niežės vienoje lokaliajoje vietoje ar būtent pažeidimo vietoje. Niežėjimas gali priversti žmogų jaustis nepatogiai savo drabužiuose, pažadinti juos naktį ir priversti jaustis taip, tarsi neįmanoma nustoti kasytis.

Kaip tai palengvinti?

Asmuo, sergantis diabetu, gali imtis keletos veiksmų, kad išlaikytų sveiką odą ir pašalintų niežėjimą, įskaitant:

- Kruopštus diabeto gydymas ir cukraus kiekio kraujyje padidėjimo prevencija.
- Venkite maudytis labai karštoje vonioje. Karštas vanduo gali pašalinti odos drėgmę ir sukelti jos sausumą.
- Tepkite odą losjonu (galimas ir kremas), kol oda vis dar drėgna po vonios ar dušo. Tačiau diabetu sergantis žmogus neturėtų tepti losjono tarp kojų pirštų, nes tai gali paskatinti drėgmės kaupimąsi ir pritraukti kenksmingus grybelius.

- Venkite drėkiklių, kuriuose yra stiprių kvėpalų ar dažiklių. Ieškokite produkto, kurio etiketėje būtų nurodyta, kad losjonas ar kremas yra „švelnus“ arba „hipoalergiškas“. Kai kurie gamintojai sukuria losjonus specialiai diabetu sergantiems žmonėms.

Yra daugybė losjonų, sukurtų būtent diabetu sergantiems žmonėms, kuriuos galima įsigyti internetu. Gyvenimo būdo pokyčiai taip pat gali padėti sumažinti odos niežėjimo simptomus. Tai apima ir sveiką mitybą.

Kada kreiptis į gydytoją

Kiekvienas cukriniu diabetu sergantis žmogus, kuris išbando namų sąlygomis įmanomus būdus niežuliui gydyti, bet po maždaug 2 savaitių nemato pagerėjimo, turėtų pasitarti su savo gydytoju apie kitas gydymo galimybes.

Nors visiems laikas nuo laiko niežti odą, žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu, odos niežėjimas gali reikšti blogą diabeto kontrolę ir galimą nervų pažeidimą. Gydytojas gali įvertinti sausos ar dėmėtos odos vietas, kad nustatytų, ar priežastis yra diabetas ar kita odos liga. Jis gali skirti gydymą arba rekomenduoti keisti individualią diabeto valdymo programą.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/diabetes-and-itching#relief>

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