

Perché i diabetici devono prestare molta attenzione alla loro vista

I diabetici sanno che devono monitorare la glicemia, ma alcuni non si rendono conto dell'importanza che devono prestare anche alla vista.

Essere diabetici comporta un maggior rischio di sviluppare problemi di vista. Avere la glicemia alta per lunghi periodi di tempo, indebolirà i vasi sanguigni nella retina sviluppando la retinopatia diabetica.

Le fasi iniziali della retinopatia diabetica sono lievi ed è difficile accorgersene. Tuttavia, può causare cecità. Maggiore è il livello di zucchero nel sangue non controllato, maggiore è il rischio di sviluppare questa condizione.

Oltre alla glicemia alta, altri fattori di rischio per la retinopatia comprendono l'ipertensione, gravidanza, colesterolo alto e fumo di sigarette. Il fumo restringe i vasi sanguigni e crea una pressione che può essere dannosa in tutto il corpo, compresi gli occhi.

Come progredisce la retinopatia diabetica

Nelle fasi iniziali, i nuovi vasi sanguigni potrebbero non crescere. Le pareti dei vasi sanguigni esistenti si indeboliscono perdendo talvolta liquido nella retina. Man mano che vengono bloccati più vasi sanguigni, i sintomi possono aggravarsi e causare il rigonfiamento delle fibre nervose.

Quando la condizione avanza nella retinopatia diabetica proliferativa, i vasi sanguigni danneggiati si chiudono e i vasi sanguigni anormali crescono all'interno della retina. Questo si sviluppa in glaucoma neovascolare. I nuovi vasi sanguigni anomali perdono più fluido e il tessuto cicatriziale che si forma nel processo, può causare il distacco della retina e la pressione nell'occhio. Questa pressione può danneggiare il nervo ottico, causando il glaucoma.

La Glaucoma Research Foundation afferma che i diabetici hanno il doppio delle probabilità di sviluppare il glaucoma neovascolare, rispetto ai non diabetici. Non esiste una cura nota per il glaucoma ed è difficile da trattare. La chirurgia laser può ridurre il numero di vasi sanguigni anomali, ma alcune persone optano per impianti di drenaggio.

Come mitigare il potenziale di sviluppo della retinopatia

Il monitoraggio della progressione dei sintomi, è il modo migliore per mitigare il potenziale di sviluppo della retinopatia diabetica.

Il primo punto da cui iniziare è tenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue. Fai esercizio fisico regolarmente e segui una dieta povera di carboidrati e povera di zuccheri al meglio delle tue capacità. Misura la tua glicemia per assicurarti che i tuoi sforzi stiano funzionando.

Un altro modo per ridurre il rischio è ottenere un test A1C sull'emoglobina. Questo test ti dirà quale era il livello medio di zucchero nel sangue per due o tre mesi prima del test. La maggior parte delle persone dovrebbe avere meno del 7%.

Mantenere la pressione sanguigna è importante. Se sei soggetto ad alta pressione sanguigna, evita di consumare caffeina poiché limiterà il flusso sanguigno. Evitare di fumare sigarette per lo stesso motivo. Numerosi studi hanno dimostrato che i fumatori con diabete di tipo 1 sono a maggior rischio di neuropatia diabetica.

La tua vista ti permette di goderti il ?? mondo

La vista è forse il senso più importante di tutti. La maggior parte degli input dal mondo è visiva e sarebbe estremamente difficile funzionare senza di essa. Alcune persone con disabilità visive si abituano a vivere con vista limitata o assente, ma non è la stessa cosa.

Abbi cura della tua vista il più possibile.

Tu con i miei occhi

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

Segui una dieta sana ricca di frutta e verdure a foglia verde scura. Chiedi al tuo medico curante, se puoi assumere integratori di acidi grassi omega-3 come [l'olio di krill](#) e assumi abbastanza DHA nel tuo sistema. Fatti prescrivere degli integratori di [vitamina A](#) se ne sei carente e dai al tuo corpo un'esposizione sufficiente alla luce solare per produrre vitamina D3.

Prenditi cura dei tuoi occhi durante il giorno indossando occhiali schermati che bloccano la luce blu quando usi il computer. Limita la quantità di tempo che passi a fissare piccoli schermi, strizzando gli occhi e sforzando gli occhi. Fai delle pause frequenti dal lavoro al computer e quando i tuoi occhi iniziano a far male, fai riposare i muscoli degli occhi.

Potresti non essere in grado di prevenire tutti i sintomi della perdita della vista, ma puoi diluire nel tempo la progressione e la gravità dei sintomi.