



HOGЕ BLOEDGLUCOSEWAARDEN: Gevolgen van langdurige hyperglycemie / Complicaties / Samenvatting

GEVOLGEN VAN LANGDURIGE HYPERGLYCEMIE

Langdurig verhoogde glucosewaarden (en dan spreken we eerder over jaren dan over weken) veroorzaken schade aan de bloedvaten.

Men zegt wel: "diabetes is een vaatziekte". Maar diabetes was toch een stofwisselingsziekte? Dat klopt, maar beide uitspraken zijn juist: de oorzaak zit in de stofwisseling, de gevolgen zijn merkbaar in de bloedvaten. Hoe komt dat? Omdat glucose (net als suiker in de suikerpot) de eigenschap heeft om hard te worden in contact met vloeistof. Langdurige hyperglycemie verhardt zo de bloedvaten.

Extra nadelig is, dat type 2 diabetes vaak gepaard gaat met overgewicht, hoge bloeddruk en abnormale vetgehalten in het bloed, zoals een verhoogd cholesterol. Ook deze aandoeningen zijn, ieder op zich, schadelijk voor hart en vaten: men noemt ze dan ook (mét diabetes en roken): "cardiovasculaire risicofactoren".

Door slagaderverkalking (of atherosclerose) geven ze grote kans op hart- en vaatziekten.

Hart- en vaatziekten komen ook veel voor zonder diabetes, maar bij type 2 diabetes vaker dan bij de gemiddelde Nederlander.

COMPLICATIES

Complicaties van diabetes kunnen zijn: een verhoogde kans op hartinfarct, beroerte en vaatlijden in de benen, én aantasting van kleine vaatjes in ogen, nieren en zenuwen. De aantasting van kleine vaatjes is specifiek voor diabetes, en kan leiden tot de volgende ziektebeelden.

Diabetische *retinopathie* is schade aan het netvlies van het oog, welke na een lange periode zonder klachten het gezichtsvermogen kan aantasten.

Diabetische *nefropathie* is schade aan de nieren; dat geeft pas klachten als de nieren er bijna volledig mee opgehouden zijn.

Diabetische *neuropathie* tast de zenuwen aan; vaak onmerkbaar, maar ook met tintelingen, pijn of juist gevoelloosheid aan de voeten als voornaamste klachten.

Voetzweren zijn een gevolg van vaat- en/of zenuwschade; deze wonden kunnen gemakkelijk ontsteken.

Complicaties kunnen bij type 2 diabetes al aanwezig zijn wanneer de diabetes wordt vastgesteld. Dat komt omdat de glucosewaarden vaak al jaren ongemerkt verhoogd zijn geweest en de bloedvaten beschadigd hebben.

Hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterol en roken versterken het schadelijk effect van hoge glucosewaarden op de bloedvaten.

Complicaties kunt u uitstellen, voorkómen of beperken door een goede regulatie van glucose, bloeddruk en bloedvetten, en door een goed gewicht, voldoende beweging en niet roken.

Het zal u nu duidelijk zijn dat het bij diabetes om méér dan alleen uw glucosegehalte gaat. Op de website kunt u een korte video zien over vaatschade en de gevolgen daarvan.

SAMENVATTING

Hoge glucose-waarden kunnen leiden tot allerlei klachten, tot en met ernstige ontregeling van de diabetes bij ziek zijn. Langdurig verhoogde glucose-waarden kunnen vervelende complicaties veroorzaken in hart, grote bloedvaten en de kleine vaatjes van ogen, nieren en zenuwen. Het loont dus de moeite om bij verhoogde glucose-waarden via zelfcontrole uit te vinden welke van de verschillende oorzaken een rol spelen. Dat kan u helpen hoge waarden zoveel mogelijk te vermijden.

Door een zo goed mogelijke glucoseregulatie én de aanpak van de andere cardiovasculaire risicofactoren kunt u complicaties uitstellen, voorkómen of beperken.