

Διαβήτης και Δέρμα

Μαρία Τζάκη

Ειδικευόμενη Παθολογίας

Διαβητολογικό Ιατρείο ΓΝΑ ΚΑΤ [www.diabkathosp.gr]

Γνωρίζετε ότι ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει πολλά μέρη του σώματός σας, συμπεριλαμβανομένου του δέρματος σας; Στην πραγματικότητα, οι δερματικές αλλαγές είναι ένα από τα πιο κοινά σημάδια του διαβήτη. Μάθετε να διαβάζετε τα σημάδια του διαβήτη στο δέρμα σας.

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος. Είναι γεμάτο από νεύρα και αιμοφόρα αγγεία που μας επιτρέπουν να αισθανόμαστε την αφή, τη θερμοκρασία, τον πόνο και την πίεση. Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει τα νεύρα και τα αιμοφόρα αγγεία στο σώμα σας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων στο δέρμα σας. Οι αλλαγές στο δέρμα μπορεί να είναι σημάδι ότι κάτι συμβαίνει κάτω από την επιφάνεια.

Η προσβολή του δέρματος στα πλαίσια του διαβήτη αποτελεί συχνά ένα σημάδι ότι οι τιμές σακχάρου στο αίμα είναι πολύ υψηλές για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ορισμένες δερματικές αλλαγές μπορεί να εμφανιστούν ακόμη και πριν τεθεί η διάγνωση του διαβήτη, ενώ άλλες μπορεί να είναι σημάδι ότι η θεραπεία του διαβήτη σας πρέπει να προσαρμοστεί. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να κλείσετε ένα ραντεβού με έναν γιατρό για να υποβληθείτε σε έλεγχο για διαβήτη ή να μιλήσετε για την προσαρμογή της θεραπείας σας. Έτσι, μπορεί να αποτραπουν σοβαρές επιπλοκές για το δέρμα, αλλά και για άλλα μέρη του σώματός σας.

Συνεχίστε να διαβάζετε για να μάθετε για 9 δερματικές παθήσεις που μπορεί να εμφανιστούν στο πλαίσιο του διαβήτη και τι μπορείτε να κάνετε για να τις αντιμετωπίσετε ή να τις αποτρέψετε.

1. Μελανίζουσα ακάνθωση

Η μελανίζουσα ακάνθωση είναι ένα νόσημα που προκαλεί μελανόφαιες κηλίδες με υπερκεράτωση που απτικά έχουν την αίσθηση βελούδου. Θέσεις εντόπισης αποτελούν οι πτυχές του σώματος όπως ο λαιμός, οι μασχάλες ή η βουβωνική χώρα, καθώς και τα χέρια, οι αγκώνες και τα γόνατα.

Τι την προκαλεί: Η μελανίζουσα ακάνθωση είναι σημάδι αντίστασης στην ινσουλίνη και μπορεί να υποδηλώνει προδιαβήτη ή διαβήτη τύπου 2. Είναι συχνή σε άτομα με παχυσαρκία.

Τι να κάνετε: Ορισμένες κρέμες μπορούν να βοηθήσουν στον αποχρωματισμό των κηλίδων, αλλά η πιο αποτελεσματική θεραπεία είναι η αντιμετώπιση της υποκείμενης αιτίας, όπως η παχυσαρκία ή η αντίσταση στην ινσουλίνη. Η αλλαγή στον τρόπο ζωής, όπως η σωματική

δραστηριότητα και η διατήρηση ενός υγιούς βάρους, μπορούν να βοηθήσουν στην αναστροφή της αντίστασης στην ινσουλίνη.

2. Διαβητική δερματοπάθεια

Η νόσος αυτή είναι επίσης γνωστή ως «κηλίδες κνήμης» και είναι αβλαβής. Οι κηλίδες μοιάζουν με κόκκινες ή καφέ στρογγυλές κουκίδες ή γραμμές στο δέρμα και είναι συχνές σε άτομα με διαβήτη. Εμφανίζονται στο μπροστινό μέρος των ποδιών σας (στις κνήμες) και συχνά συγχέονται με τις κηλίδες ηλικίας. Δεν προκαλούν πόνο, κνησμό ή εξέλκωση.

Τι την προκαλεί: Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στα μικρά αιμοφόρα αγγεία που μειώνουν την παροχή αίματος στο δέρμα.

Τι να κάνετε: Αυτή η πάθηση του δέρματος είναι αβλαβής και δεν χρειάζεται θεραπεία. Εάν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες σχετικά με τις κηλίδες της κνήμης, μιλήστε με το γιατρό σας.

3. Λιποειδική νεκροβίωση

Η λιποειδική νεκροβίωση είναι μια σπάνια δερματική νόσος που προκαλεί κίτρινες, κοκκινωπές ή καφέ κηλίδες στο δέρμα σας που μοιάζουν με σπυράκια. Συνήθως ξεκινά με τη μορφή μικρών επηρμένων βλατίδων, οι οποίες στη συνέχεια εξελίσσονται σε πλάκες πρησμένου και σκληρού δέρματος και μπορεί να συνυπάρχει πόνος ή έντονος κνησμός.

Τι την προκαλεί: Η αιτιολογία της λιποειδούς νεκροβίωσης δεν είναι απολύτως ξεκάθαρη, αλλά είναι συχνότερη στις γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες. Πιθανότερη αιτία αποτελούν οι βλάβες του κολλαγόνου (μιας πρωτεΐνης του δέρματος) και του λίπους κάτω από την επιδερμίδα.

Τι να κάνετε: Δυστυχώς, δεν υπάρχει στοχευμένη θεραπεία για την πάθηση αυτή και συνεπώς η θεραπεία επικεντρώνεται στη διαχείριση των συμπτωμάτων. Στα αρχικά στάδια, μπορούν να χρησιμοποιηθούν τοπικές κρέμες κορτικοστεροειδών. Θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας ώστε να μπορέσει να βρει το σωστό πλάνο θεραπείας για εσάς.

4. Φυσαλιδώδης δερματοπάθεια του διαβήτη

Στην δερματοπάθεια αυτή τα άτομα με διαβήτη εμφανίζουν ξαφνικά στο δέρμα τους φυσαλίδες (φουσκάλες) που μοιάζουν με τις φυσαλίδες των εγκαυμάτων. Μπορούν να αναπτυχθούν στα πόδια και τις πατούσες, αλλά και στα χέρια και τις παλάμες. Αν και φαίνονται τρομακτικές, είναι ανώδυνες και συνήθως αυτοϊώνται.

Τι την προκαλεί: Η αιτία των διαβητικών φυσαλίδων είναι άγνωστη. Μπορούν να εμφανιστούν χωρίς γνωστό τραυματισμό στο δέρμα. Είναι πιο πιθανό να εμφανίσετε διαβητικές φουσκάλες εάν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας είναι υψηλά για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Τι να κάνετε: Οι περισσότερες φουσκάλες επουλώνονται από μόνες τους χωρίς να αφήνουν ουλή. Η καθημερινή επισκόπηση των ποδιών και του δέρματός σας είναι ο καλύτερος τρόπος για να εντοπίσετε πρώιμα σημάδια φυσαλίδων. Ο βέλτιστος τρόπος για να αποτρέψετε την ανάπτυξή ή την επιδείνωση τους είναι να ρυθμίσετε το σάκχαρό σας σε φυσιολογικά επίπεδα.

5. Εξανθηματικό ξάνθωμα

Η νόσος εμφανίζεται με τη μορφή μικρών, κοκκινωπών ή κίτρινων εξογκωμάτων που εντοπίζονται συχνότερα στους γλουτούς, τους μηρούς, τους αγκώνες και πίσω από τα γόνατα και μπορεί συνοδεύονται από κνησμό.

Τι το προκαλεί: Αυτή η κατάσταση είναι σπάνια και προκαλείται από τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα.

Τι να κάνετε: Η καλύτερη θεραπεία έγκειται στη ρύθμιση των επίπεδων λιπιδίων στο αίμα. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να θέλει να συνταγογραφήσει φάρμακα για να μειώσει τη χοληστερόλη σας. Συζητήστε με το θεράποντα γιατρό σας σχετικά με τον έλεγχο της χοληστερόλης σας.

6. Διαβητικό σύνδρομο χειρός

Το διαβητικό σύνδρομο χειρός (digital sclerosis) χαρακτηρίζεται από σκληρό, παχύ, κηρώδες δέρμα στη ραχιαία επιφάνεια της άκρας χειρός και στις φαλαγγικές αρθρώσεις των δακτύλων και δυσκαμψία των αρθρώσεων. Εάν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα παραμείνουν υψηλά, η νόσος μπορεί να προκαλέσει σκληρό, παχύ και πρησμένο δέρμα σε ολόκληρο το σώμα σας.

Τι το προκαλεί: Το διαβητικό σύνδρομο χειρός είναι πιο συχνό σε άτομα με διαβήτη τύπου 1 που έχουν υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Τι να κάνετε: Η μόνη θεραπεία για το διαβητικό σύνδρομο χειρός είναι η μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα στο φυσιολογικό εύρος. Η φυσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση του εύρους κίνησης των προσβεβλημένων αρθρώσεων.

7. Βακτηριακές λοιμώξεις

Οι βακτηριακές λοιμώξεις προκαλούν στους ιστούς φλεγμονή, θερμότητα, οίδημα, ερυθρότητα και άλγος. Οι κοινές βακτηριακές λοιμώξεις στο διαβήτη περιλαμβάνουν εκείνες στα βλέφαρα, στους θύλακες των τριχών και στα νύχια.

Τι τις προκαλεί: Οποιοσδήποτε μπορεί να νοσήσει από βακτηριακή λοίμωξη, αλλά τα άτομα με διαβήτη τείνουν να νοσούν συχνότερα από τα άτομα χωρίς διαβήτη. Τα βακτήρια ευδοκιμούν όταν υπάρχει πάρα πολύ γλυκόζη (ζάχαρη) στο σώμα. Ένας κοινός τύπος βακτηρίων που ευθύνεται για βακτηριακές λοιμώξεις σε άτομα με διαβήτη είναι ο σταφυλόκοκκος.

Τι να κάνετε: Οι βακτηριακές λοιμώξεις συνήθως μπορούν να αντιμετωπιστούν με αντιβιοτικά. Η διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας εντός των φυσιολογικών ορίων μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε λοιμώξεις. Η υγιεινή διατροφή, η σωματική δραστηριότητα και η λήψη του φαρμάκου σας σύμφωνα με τις οδηγίες μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις τιμές γλυκόζης στο αίμα σας.

8. Μυκητιασικές λοιμώξεις

Οι μυκητιασικές λοιμώξεις δημιουργούν κνησμώδη ερυθρά εξανθήματα που περιβάλλονται από μικροσκοπικές κόκκινες φουσκάλες και λέπια. Συνήθως αναπτύσσονται σε ζεστές, υγρές πτυχές του δέρματος. Οι κοινές μυκητιασικές λοιμώξεις περιλαμβάνουν το πόδι του αθλητή, την ονυχομυκητίαση και τις κολπικές λοιμώξεις.

Τι τις προκαλεί: Όπως και οι βακτηριακές λοιμώξεις, ο καθένας μπορεί να νοσήσει από μυκητιασική λοίμωξη, αλλά και αυτή είναι πιο συχνή σε άτομα με διαβήτη. Οι μυκητιασικές λοιμώξεις είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι υψηλά.

Τι να κάνετε: Μιλήστε με το γιατρό σας για φάρμακα που χορηγούνται με ή χωρίς ιατρική συνταγή που μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία μυκητιάσεων. Η διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα εντός των φυσιολογικών ορίων, η υγιεινή διατροφή και η τακτική σωματική άσκηση αποτελούν τον καλύτερο τρόπο πρόληψη μυκητιασικών λοιμώξεων.

9. Ξηρό κνησμώδες δέρμα

Αυτή η πάθηση του δέρματος είναι κοινή, ακόμη και σε άτομα χωρίς διαβήτη, αλλά καθώς μπορεί να είναι αποτέλεσμα κακής κυκλοφορίας του αίματος, εκδηλώνεται συχνότερα στο πλαίσιο του διαβήτη.

Τι το προκαλεί: Η υπερβολική ποσότητα γλυκόζης στο αίμα αναγκάζει το σώμα να τραβήξει υγρό από τα κύτταρά του, ώστε να παράγει αρκετά ούρα και να αφαιρέσει την περίσσεια σακχάρου. Αυτό μπορεί να κάνει το δέρμα σας ξηρό.

Τι να κάνετε: Θα θέλετε να παρακολουθείτε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας και να τα διατηρείτε στο εύρος του στόχου σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Επικουρικά, ο περιορισμός του χρόνου σας στο ντους, η αποφυγή πολύ ζεστού νερού και η χρήση ήπιων σαπουνιών και ενυδατικών λοσιόν μετά το ντους θα συντελέσει στην ύφεση των συμπτωμάτων. Η άσκηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους βελτίωσης της κυκλοφορίας και έχει πολλά άλλα οφέλη για την υγεία.

Να είστε καλοί με το δέρμα σας

Το δέρμα είναι ένας καλός δείκτης υγείας. Εάν παρατηρήσετε οποιοσδήποτε ασυνήθιστες αλλαγές στο δέρμα σας, είναι σημαντικό να επισκεφτείτε το γιατρό σας. Η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία είναι το κλειδί για την πρόληψη σοβαρών επιπλοκών από δερματικά προβλήματα που προκαλούνται από τον διαβήτη.