

## Diabetes

### Hvordan påvirker diabetes øjet?

Diabetes kan forårsage forandringer i alle øjets dele, men vigtigst og hyppigst i øjets nethinde (retinopati) og øjets linse, grå stær. Retinopati opstår på grund af ødelæggelse af de små blodkar i nethinden. De kan få buler som en mør cykelslange og blive forkalkede og utætte. Der kan opstå blodsprængninger af forskellig størrelse, hævelser og bindevævsdannelse med vækst af nye blodkar, som egentlig skulle afhjælpe den dårlige blodforsyning til nethinden, men som desværre er til mere skade end gavn, da de er utætte og derfor blot ødelægger øjet yderligere.

Ved type 2 diabetes har man især risiko for at udvikle forandringer i den gule plet, som kan nedsætte læsesynet.

Ved type 1 diabetes kan nye og svage blodkar i nethinden medføre blødning i øjets indre (i glaslegemet) med alvorligt synstab.

### Hvorfor får man diabetiske nethindeforandringer?

Når man har diabetes kan man sige, at kroppen har tendens til at ældes for tidligt. Dette skyldes ikke mindst skade på kroppens blodkar, som ikke kan tåle det svingende blodsukker - slet ikke hvis blodtrykket samtidig også er for højt. Blodkarrene ødelægges ved en form for forkalkning, og forandringerne sker både hos patienter med type 1 og type 2 Diabetes. Hele kroppen påvirkes, men særlig skade sker på de organer, hvor blodforsyningen er opdelt i sektorer (for eksempel hjerte, nyrer, øjne).

Da der strømmer mindre blod gennem de forkalkede blodårer er tobaksrygning nok noget af det dårligste man kan foretage sig mod sin krop, da tobaksrøg ikke bare giver yderligere åreforkalkning i sig selv, men derudover indeholder stoffer som virker sammentrækkende på blodkarrene, så der kan komme endnu mindre blod igennem. Kostomlægning, motion og vægttab gavner ved at stabilisere blodtryk og blodsukker i det længere perspektiv.

### Hvordan mærker man diabetiske øjenforandringer?

Man mærker ofte ingenting i starten. I flere år kan man have diabetiske nethindeforandringer uden at mærke det. Imidlertid udvikler en betydelig del af personer med diabetes, synstruende øjenforandringer, hvor god kontrol af blodsukker og blodtryk, og eventuelt laserbehandling, kan standse forandringerne. Det er derfor afgørende, at øjnene regelmæssigt bliver kontrolleret for disse forandringer, selv når der ikke er symptomer.

Ved udtalte diabetiske nethindeforandringer vil man kunne mærke synsnedsettelse enten i form af pludseligt og svært synstab hvis det skyldes blødning i glaslegemet eller gradvist tab af læsesynet hvis der kommer hævelse i den gule plet i øjet.

### Hvilke risikofaktorer er særligt vigtige?

Dårlig blodsukkerregulation og højt blodtryk øger risikoen voldsomt for synstruende diabetiske nethindeforandringer.

### Hvordan stiller lægen diagnosen?

Diagnosen stilles ved undersøgelse med et såkaldt oftalmoskop (et specielt apparatur, som sender lys ind gennem pupillen) eller ved fotografering af nethinden efter, at man er dryppet med pupil-udvidende dråber. Man kan så se billederne af nethinden i stor forstørrelse og omhyggeligt undersøge, om der er forandringer eller ej.

### **Hvordan behandles diabetiske nethindeforandringer?**

Hvis de diabetiske nethindeforandringer er synstruende, behandles øjnene med laserbehandling.

Hvis der er kommet store blødninger og bindevævsdannelse i øjets indre (glaslegemet) kan det blive nødvendigt at operere disse forandringer bort, og nogle gange lægge nethinden på plads.

Hvis synet er blevet sløret pga. hævelser i den gule plet kan man i visse tilfælde supplere behandlingen med indsprøjtninger i glaslegemet af binyrebarkhormoner eller VEGF-hæmmere. Sidstnævnte er nok mest lovende.

### **Hvad kan man selv gøre?**

Generelt for at stabilisere blodtryk og blodsukker: Undgå tobaksrygning og begræns alkoholindtag. Undgå overvægt. Dyrk motion og spis sundt. Følg lægens anvisninger.

Hvis man har meget stram blodsukkerregulation allerede fra sygdommens debut og desuden normalt blodtryk, er risikoen for synstruende øjenforandringer lille.

Man kan desuden nedsætte risikoen for synstab ved regelmæssig screening, idet forebyggende behandling med laser kan iværksættes på det rigtige tidspunkt, før der er kommet alvorligt synstab. Screeningen foregår hos øjenlægen, oftest ved fotografering af nethinden, men kan også foregå ved øjenundersøgelse i spaltelampe og ved oftalmoskopi.

### **Udsigt for fremtiden**

Nethindeforandringer ses hos en stor del af personer med diabetes efter en længere årrække, og risikoen for synstruende øjenforandringer er størst, hvis man har længerevarende dårlig blodsukkerregulation eller forhøjet blodtryk.

Ved regelmæssig screening kan synstruende nethindeforandringer oftest behandles i tide til at forhindre alvorligt synstab. Laserbehandling af nethindeforandringer vil ofte være synsbevarende, men forbedringer af synet kan ikke forventes.