

## مرض السكر والعيون



إنّ مريض بمرض السكر، لذا يتعين عليك فحص قاع العين كل سنة، حيث أن هناك مخاطر حدوث مشاكل بالبصر. إن أفضل السبل للحفاظ على بصرك لفترة طويلة، هي ضبط معدل السكر بالدم والخضوع لإشراف طبيب عيون

### ماذا يمكن أن يحدث لعيني؟

يعد مرض السكري من بين الأسباب الرئيسية لفقد النظر (العمى) قبل سن الخمسين في الدول النامية، في غياب العلاج. وترتبط تلك المضاعفات بأضرار في أوعية العين الصغيرة، والتي تبدأ في الانسداد بالتدريج وتنتهي بعدم تروية شبكية العين بطريقة مناسبة. وتقوم العين بالتعويض عن ذلك بتكوين أوعية جديدة أكثر ضعفاً وحساسية تتكاثر بشكل يجعل منها سبباً وراء حدوث نزيف داخل العين. وتكون هذه الأضرار بسبب مرض السكري الغير متوازن منذ أكثر من 5 سنوات.

### ما أسباب اعتلال الشبكية؟

الخطر من مضاعفات مرض السكري على العين يتزايد مع:

- طول عمر مرض السكري،
- التوازن السيء، الذي يضاعف من آثاره ارتفاع ضغط الدم الغير متحكم به.

### كيف يمكنني الوقاية من أو إبطاء وصول المرض للشبكية؟

اعمل بقدر إمكانك على الحفاظ على مستوى السكر في الدم في معدله الطبيعي.

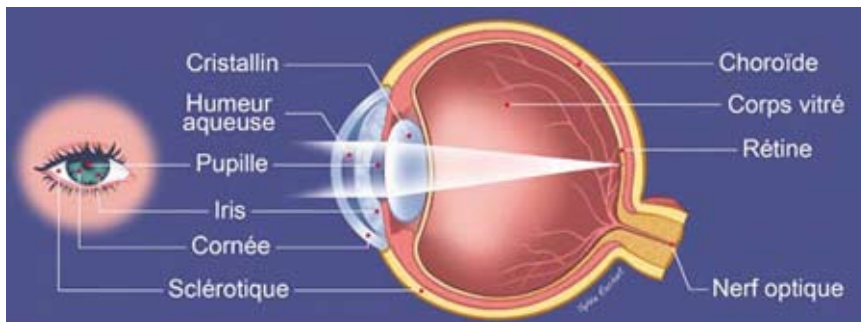
انتبه لضغط الدم: يجب أن يكون منخفضاً عند 8/13.

حافظ على وزنك و أأخذ اكتساب الوزن الزائد وقم بتناول كميات أقل من الدهون والسكريات وممارسة التمارين الرياضية وتوقف عن التدخين وقلل من استهلاكك للكحول.

قم على الأقل مرة في السنة باستشارة طبيب العيون. وسوف يقوم بفحص شامل في قاع العين.

### ما هو العلاج؟

علاج مضاعفات العين هو في البداية العلاج المتبع مع مرض السكري ألا وهو إنقاص زيادة السكر في الدم والعمل على ضبط ضغط الدم. وعلاج الليزر للعين يكافح أساساً الأوعية الدموية الصغيرة المكونة حديثاً، ويسمح بخفض خطر فقد النظر. وتتم عملية الليزر تحت التخدير الموضعي ودون الحاجة للمبيت في المستشفى.



## قاع العين

الأعراض/ العلامات الأولى لمرض السكري يمكن اكتشافها من خلال فحص شامل للعين. منذ اكتشاف مرض السكري، يجب إجراء اختبار قاع العين عند طبيب العيون. ويجب إجراء هذا الاختبار كل سنة مرة. وليس بوقت بعيد، كان يمكن إجراء صورة قاع العين وفحص الشبكية بواسطة فني غير طبيب (و غالبا ما يتم اقتراحه من خلال المراكز أو الشبكات الخاصة بمرضى السكري) ثم يتم عرضها على طبيب العيون. هذه الاختبارات بسيطة ولا تسبب أي ألم.

