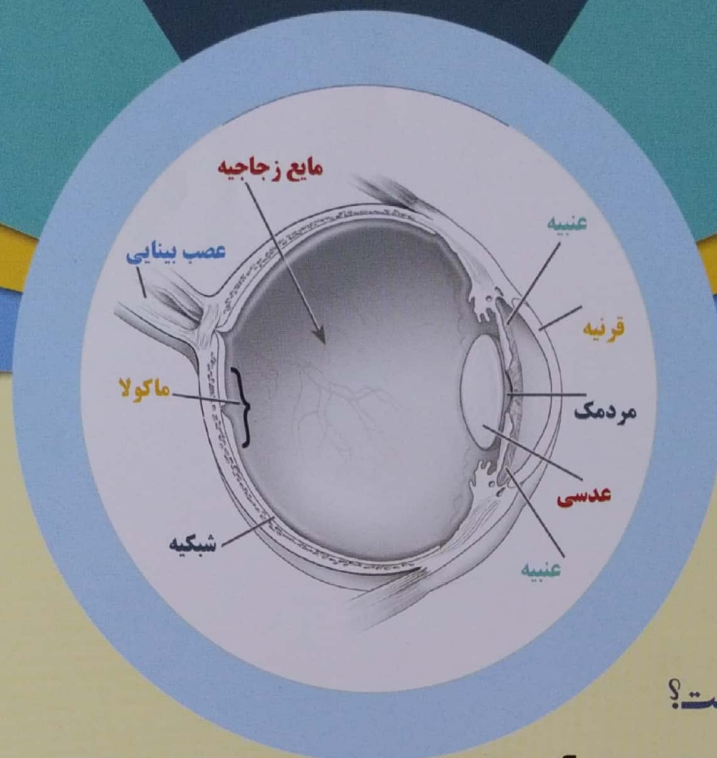


دیابت و چشم



رتینوپاتی دیابتی چیست؟

دیابت چگونه باعث آسیب چشم میشود؟
قند خون بالا باعث آسیب عروق خونی کوچک در چشم ها میشود. فشار خون بالا نیز می تواند باعث آسیب این عروق بشود. پارگی و خونریزی در عروق آسیب دیده اتفاق می افتد و باعث اختلال عملکرد شبکیه چشم می گردد.

چگونه میتوانم از وجود مشکلات چشمی اطلاع داشته باشم؟

بهترین روش تشخیص عوارض چشمی معاینه آن توسط چشم پزشک است. حتی زمانی که مشکل بینایی وجود ندارد آسیب چشم می تواند وجود داشته باشد. استفاده از عینک ربطی به بروز عوارض چشمی ندارد. چشم پزشک با انجام معاینات مرتب میتواند بیماری را در مراحل اولیه تشخیص و از نابینایی (کوری) پیشگیری کند.

رتینوپاتی دیابتی عبارت است از آسیب عروق خونی کوچک در شبکیه چشم. بافت لایه پشتی چشم را شبکیه (رتین) می گویند که اطلاعات بینایی را دریافت و آنها را به مغز ارسال می کند. رتینوپاتی اغلب بدون علامت و فاقد درد است و بیمار مشکلی از نظر بینایی اظهار نمی کند. در صورتی که رتینوپاتی درمان نشود باعث کاهش بینایی یا کوری میشود.

دو نوع رتینوپاتی وجود دارد:

(۱) غیر تکثیری: مشخصه این نوع رتینوپاتی عبارت است از: خونریزی شبکیه، تجمع مایع و تورم عروق خونی. رتینوپاتی غیر تکثیری در مراحل اولیه ایجاد میشود.

(۲) تکثیری: رتینوپاتی تکثیری با رشد عروق خونی جدید در شبکیه که حالت شکننده دارند و تشکیل لایه ژله مانند در آن مشخص میشود و نشاندهنده مرحله پیشرفته ای از درگیری چشم است.

آیا دیابت باعث بیماریهای دیگر چشم نیز میشود؟

بعضی از بیماریهای چشم در افراد مبتلا به دیابت شایع هستند:

۱) **گلوکوم (آب سیاه):** بالا رفتن فشار داخل چشم را گلوکوم می گویند. در صورت عدم درمان باعث کوری میشود.

۲) **کاتاراکت (آب مروارید):** کدر شدن عدسی چشم را کاتاراکت می نامند.

۳) **جداشدگی شبکیه:** در صورتی که مایع در زیر لایه شبکیه جمع شود باعث جداشدگی آن میشود.

علایم آن عبارتند از:

* رویت اجسام شناور در میدان بینایی که بصورت ناگهانی یا تدریجی ایجاد شده باشد.

* رویت جرقه های نورانی

* تغییر ناگهانی قدرت بینایی مثل پرده ای تیره که جلوی چشم قرار گرفته باشد.

جداشدگی شبکیه نیاز به درمان فوری دارد و در صورت عدم درمان به موقع باعث از دست رفتن دائمی بینایی میشود. اگر علایم جداشدگی شبکیه در شما ایجاد شد، سریعاً به چشم پزشک مراجعه کنید.

چگونه میتوانم از چشم هایم محافظت کنم؟

با کنترل بیماری دیابت (AIC) و فشار خون میتوان از چشم ها مراقبت کرد.

AIC (هموگلوبین گلیکوزیله)

مقدار AIC اغلب بصورت میانگین تخمینی مقدار قند خون بیان میشود که نشانگر میانگین قند خون در ۲ تا ۳ ماه گذشته است. هر چه مقدار AIC بالا باشد شانس ابتلا به عوارض دیابت بیشتر است. اگر مقدار AIC بالاتر از ۷ درصد باشد (معادل ۱۵۴ میلی گرم در دسی لیتر) بایستی مقدار آن را با کنترل مناسب قندخون کاهش دهید. در این مورد با پزشک خود مشاوره کنید.

فشارخون

فشارخون بالا باعث آسیب عروق خونی میشود. فشار خون بالا خطر ایجاد عوارض چشمی، سکته مغزی و عوارض قلبی و کلیوی را بالا می برد. فشارخون با دو عدد مشخص میشود بعنوان مثال ۱۴۰/۸۰ نحوه خواندن آن چنین است:

۱۴۰ روی ۸۰. اولین عدد نشان دهنده فشاری است که قلب خون را به سراسر بدن پمپ می کند. عدد دوم نشانگر فشارخون در زمان استراحت قلب است. کنترل مناسب فشارخون زمانی است که عدد اول کمتر از ۱۴۰ و عدد دوم کمتر از ۸۰ باشد. فشار خون بایستی در هر زمانی که جهت کنترل بیماری دیابت مراجعه می کنید اندازه گیری شود. اگر اعداد فشارخون بالاتر از مقادیر تعیین شده باشند باید جهت کنترل آن به پزشک مراجعه نمایید.

رتینوپاتی تکثیری چگونه درمان میشود؟

نشت خون از عروق خونی با لیزر درمانی معالجه میشود. درمان با لیزر نشت خون را متوقف و باعث حفظ بینایی میشود. در لیزر درمانی با ارسال اشعه های ریز نورانی نقاط خونریزی مسدود میشوند.

تزریق داخل چشمی نیز از درمانهای دیگر محسوب میشود.

در طی مراحل رتینوپاتی چه نکاتی را جهت

حفظ سلامتی خودم بایستی رعایت کنم؟

در صورتی که نشت خون از عروق وجود داشته باشد یا نیاز به انجام لیزر درمانی باشد بایستی از انجام بعضی از حرکات و فعالیتها اجتناب کنید چون میتوانند باعث بدتر شدن وضعیت بشوند. از انجام حرکات سریع و ناگهانی پرهیز کنید همچنین باید از انجام حرکات کششی یا فعالیتهایی که باعث حبس نفس میشوند مثل بلند کردن بچه کوچک یا برداشتن سبد خرید سنگین خودداری کنید. توصیه های چشم پزشک در مورد انجام فعالیتهای سالم می توانند راهنمای خوبی برای شما باشند.

آیا عوارض چشمی همراهی با سایر عوارض

دیابت دارد؟

عروق خونی کوچک در چشم مشابه عروق خونی کلیه ها ست. وظیفه عروق خونی تغذیه بافت مربوطه است. در صورت عدم کنترل قندخون و بالا بودن فشارخون آسیب عروق خونی در هر نقطه ای از بدن میتواند اتفاق بیفتد. احتمال عوارض کلیوی در حضور عوارض چشمی بالاست. کنترل قندخون و فشار خون میتواند از آسیب بیشتر چشم ها و کلیه ها پیشگیری کند. جهت کنترل بهینه دیابت رعایت رژیم غذایی، انجام فعالیت بدنی و مصرف دارو باید مراعات شوند.