

مرض السكر ومشاكل العين

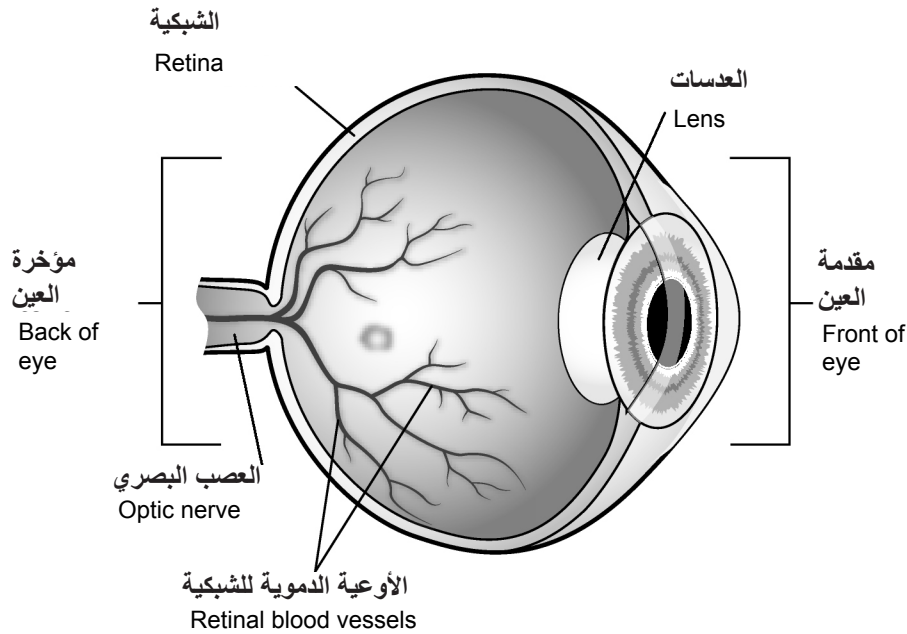
Diabetes and Eye Problems

If you have diabetes, you need to take care of your eyes because over time high blood sugar can damage your eyes. Many people with type 2 diabetes have high blood sugar for months or years before they are tested and found to have diabetes. Others get tested for diabetes because they have vision changes.

Visit your eye doctor for a dilated eye exam each year, even if you have no eye problems. Your eye doctor can find problems early, before you have any signs. Early treatment may prevent more serious eye problems.

إذا كنت تعاني من مرض السكر، فأنت بحاجة إلى الاعتناء بعينيك لأنه مع مرور الوقت قد يلحق ارتفاع نسبة السكر في الدم الضرر بعينيك. حيث يعاني الكثير من الأشخاص المصابين بمرض السكر من النمط الثاني من ارتفاع نسبة السكر في الدم لشهور أو سنوات قبل خضوعهم للاختبارات واكتشاف إصابتهم بمرض السكر. وقد يقوم البعض بإجراء اختبارات مرض السكر لشعورهم بوجود تغير في مستوى الرؤية.

قومي بزيارة طبيب العيون لإجراء اختبار توسع الحدقة كل عام، حتى لو لم تكونين تعانين من مشاكل في العين. فبإمكان طبيب العيون أن يكتشف وجود بعض المشاكل في وقت مبكر، حتى قبل أن تظهر عليك أية أعراض. وقد يحول العلاج المبكر دون تفاقم مشاكل العين الأكثر خطورة.



Eye Problems

- **Retinopathy:** When the blood vessels in the back of the eye, called the retina, become damaged.
- **Cataracts:** When a film of skin grows over the lens in the eye.

مشاكل العين

- **اعتلال الشبكية:** يحدث التلف في الشبكية عندما تضمر الأوعية الدموية الموجودة في الجزء الخلفي من العين.
- **إعتام عدسة العين:** يحدث عندما تنمو طبقة رقيقة من الجلد فوق عدسة العين.

- **Glaucoma:** When the pressure inside the eye gets too high and damages the optic nerve.

- **المياه الزرقاء:** تحدث عندما يرتفع الضغط داخل العين إلى حد كبير ويتسبب في إتلاف العصب البصري.

Signs of Eye Problems

Damage can occur to your eyes, but it may not cause vision changes for some time. If you have any of these signs, call your doctor to schedule an eye exam:

- Loss of side (peripheral) vision
- Loss of central vision
- Blurry vision
- Seeing spots or “floaters”
- Eye pain or discomfort
- Hard to see at night or dim vision
- Double vision
- Problems with glare or light

أعراض وود مشاكل العين

قد يلحق الضرر بعينيك دون حدوث أي تغيير في الرؤية لبعض الوقت. فإذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فعليك بالاتصال بطبيبك لتحديد موعد لفحص العين:

- فقدان الرؤية الجانبية (الجوانب المحيطة)
- فقدان الرؤية المركزية
- ضبابية الرؤية
- رؤية بقع أو “نقط”
- الشعور بألم في العين أو إجهاد
- صعوبة الرؤية أثناء الليل أو في الإضاءة الخافتة
- ازدواج الرؤية
- وجود مشاكل عند رؤية الوهج أو الضوء

Why does diabetes cause eye problems?

High blood sugar over time with diabetes can cause damage to blood vessels, including the small blood vessels in your eyes. If you also have high blood pressure, this can further damage the blood vessels.

Keep your blood sugar and blood pressure as close to normal as you can to prevent eye problems. See your doctor to have your eyes checked each year so problems can be found early and treated.

لماذا يتسبب مرض السكر في حدوث مشاكل بالعين؟

قد يتسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم في تلف الأوعية الدموية بمرور الوقت، بما في ذلك الأوعية الدموية الصغيرة الموجودة في العين. فإذا كنت تعاني كذلك من ارتفاع في ضغط الدم، فقد يؤدي ذلك بدوره إلى إلحاق المزيد من الضرر بالأوعية الدموية.

احرصي على متابعة نسبة السكر في الدم وضغط الدم بحيث يكونان مقاربين للنسب الطبيعية قدر الإمكان للحيلولة دون حدوث مشاكل بالعين. راجعي طبيبك لفحص عينيك كل عام حتى يتسنى لك اكتشاف المشاكل في وقت مبكر وعلاجها.

Testing

Have an eye exam every year. Visit the eye doctor more often if you already have signs of eye problems. Treatment will depend on your needs. These tests may be done to check your eyes:

- Vision test: Your ability to read close up or at a distance is checked. Your light sensitivity and side vision, also called peripheral vision, may be checked.
- Dilated eye test: A small amount of medicine is dropped into your eyes so your doctor can look at the back of your eyes.
- Eye pressure test: Medicine is used to numb the eyes and then the pressure in your eyes is checked.
- Retinal test: Pictures are taken of the inside of the eye to check the blood vessels of the retina and optic nerve.

Treatment

Treatment depends on the eye problem, but it could include eye drops, laser treatment or surgery.

Managing Your Diabetes

Manage your diabetes to prevent eye and other health problems. Work with your doctor, nurse and dietitian to learn more about living well with diabetes.

- Follow your meal plan and talk with a dietitian.
- Learn how to check and record your blood sugar levels, also called glucose levels. Know the signs for high and low blood sugar levels.
- Exercise for at least 30 minutes most days of the week.

الاختبار

عليك بالخضوع لاختبارات العيون سنويًا. قومي بزيارة طبيب العيون إذا كنت تعانين من أية أعراض تدل على وجود مشاكل في العين. علمًا بأن العلاج سيعتمد دائمًا على احتياجاتك. ويمكن إجراء الاختبارات الآتية للتأكد من سلامة العينين:

- اختبار الرؤية: يتم من خلاله اختبار قدرتك على القراءة من مسافة قريبة أو بعيدة. كما قد يتم أيضًا اختبار حساسية العين للضوء والرؤية الجانبية والتي يطلق عليها كذلك اسم الرؤية المحيطية.
- اختبار توسيع الحدقة: يتم من خلاله وضع بضع قطرات من الدواء في العين حتى يتمكن الطبيب من فحص الجزء الخلفي من العين.
- اختبار ضغط العين: يتم من خلاله استخدام دواء لتخدير العين ثم يتم فحص ضغط عينيك.
- اختبار الشبكية: يتم من خلاله التقاط صور لقاع العين لفحص الأوعية الدموية في شبكية العين والعصب البصري.

العلاج

يعتمد العلاج على مشكلة العين، ولكنه غالبًا ما يشتمل على وضع قطرات في العين أو العلاج بالليزر أو التدخل الجراحي.

التعامل مع مرض السكر

تحكمي في مرض السكر للحيلولة دون التعرض لمشاكل العين وغيرها من المشاكل الصحية. احرصي على التعاون مع الطبيب والمرمضة واختصاصي التغذية لمعرفة المزيد عن كيفية التأقلم بشكل جيد مع مرض السكر.

- اتبعي الخطة الغذائية المحددة لك وتحديثي مع اختصاصي تغذية.
- تعلمي طريقة فحص مستويات السكر في الدم، والتي يطلق عليها كذلك اسم مستويات الجلوكوز، وتسجيلها. تعرفي على أعراض ارتفاع وانخفاض مستويات السكر في الدم.
- مارسي الرياضة لمدة 30 دقيقة على الأقل في أغلب أيام الأسبوع.

- Take insulin or other diabetes medicines as directed by your doctor, nurse or diabetes educator.
- Have plans in place if your blood sugar levels drop too low. Be sure you have family members or others around you who know how to help you if you are not able to help yourself.
- Avoid tobacco and alcohol, manage stress and get enough sleep.
- Check your blood pressure every few months. If you have high blood pressure, also called hypertension, take your blood pressure medicine as ordered by your doctor. You may also want to check your blood pressure with a home blood pressure monitor, so you know if your medicine is keeping your blood pressure controlled.

Talk to your doctor, nurse or diabetes educator if you have any questions or concerns.

- تناولي الأنسولين أو أدوية مرض السكر الأخرى وفقاً لتوجيهات الطبيب الممرضة أو أخصائي مرض السكر.
- كوني مستعدة للتعامل مع الانخفاض الشديد في مستويات السكر في الدم. تأكدي من أن أفراد عائلتك أو غيرهم ممن يحيطون بك على دراية بكيفية مساعدتك إذا تعذر عليك مساعدة نفسك.
- تجنبني التبغ والكحول وعالجي التوتر واحصلي على قسط كافٍ من النوم.
- افحصي ضغط الدم كل بضعة أشهر. إذا كنت تعانين من ارتفاع ضغط الدم ويطلق عليه أيضاً فرط ضغط الدم، فتناولي دواء ارتفاع ضغط الدم حسب إرشادات الطبيب. قد تحتاجين كذلك إلى استخدام جهاز لقياس ضغط الدم بالمنزل، بحيث يمكنك معرفة ما إذا كان الدواء الخاص يحافظ على التحكم في ضغط دمك أم لا.

تحدثي مع الطبيب أو الممرضة أو أخصائي مرض السكر إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات.