# أمراض العيون المرتبطة بالسكري وكيفية الوقاية منها

إذا كنت واحدًا من أكثر من 30 مليون أمريكي الذين يعانون من مرض السكري ، فمن المهم أن تعرف أن مشكلتك الصحية المزمنة تجعلك أكثر عرضة للإصابة بمرض العين السكري. مرض العين السكري ليس مجرد مرض واحد ، ولكنه مصطلح يصف مجموعة من أمراض العيون.

تابع القراءة لمعرفة المزيد عن أعراض أمراض العيون هذه وكيفية الوقاية منها.

## **اعتلال الشبكية السكري**

اعتلال الشبكية السكري هو السبب الأكثر شيوعًا للعمى بين البالغين المصابين بالسكري في سن العمل. تحدث هذه الحالة عندما تتلف الأوعية الدموية في شبكية العين بسبب آثار ارتفاع نسبة السكر في الدم. على الرغم من أنك قد لا تعاني من أي أعراض خلال المراحل المبكرة من مشكلة الرؤية هذه ، مع تقدم المرض ، فقد تلاحظ تعويم العين و / أو رؤية ضبابية و / أو بقع داكنة في رؤيتك.

في حين أن اعتلال الشبكية السكري لا يمكن الوقاية منه دائمًا ، فإن الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمنعه تشمل الحفاظ على نسبة السكر في الدم وضغط الدم والكوليسترول في مستويات صحية. يجب عليك أيضًا تجنب التدخين.

## **الوذمة البقعية السكري**

الوذمة البقعية السكري هي اختلاط يمكن أن يحدث إذا كنت لا تبحث عن علاج لاعتلال الشبكية السكري. تحدث هذه الحالة عندما يكون هناك تورم في منطقة في العين تسمى البقعة التي تتسبب في تسرب الأوعية الدموية الموجودة فيها.

تتشابه أعراض الوذمة البقعية السكري مع أعراض اعتلال الشبكية السكري ، على الرغم من أن الرؤية المزدوجة أو حتى العمى يمكن أن تحدث عند ترك هذا المرض دون علاج.

مفتاح منع الوذمة البقعية السكري هو البحث عن علاج لاعتلال الشبكية السكري في وقت مبكر.

## **الزرق**

مرضى السكري هم ضعف ضعف أولئك الذين لا يعانون من مرض السكري لتطوير الجلوكوما. توجد عدة أنواع من الجلوكوما ، ومرضى السكر عرضة لتطور الجلوكوما مفتوح الزاوية والمغلق وشكل أكثر ندرة من الجلوكوما يسمى الجلوكوما الوعائي الوعائي ، خاصة إذا كانوا يعانون بالفعل من اعتلال الشبكية السكري.

يزيد الجلوكوما الضغط في عينك ، مما يضغط على العصب البصري. هذا يمكن أن يؤدي إلى تلف العصب البصري ، والعمى في مراحل متقدمة.

لا يعاني بعض الأشخاص من أي أعراض عندما يبدأون في تطوير الجلوكوما ذي الزاوية المفتوحة. بعد أن يصبح هذا النوع من الجلوكوما أكثر تقدمًا ، غالبًا ما يكون فقدان الرؤية المحيطية دائمًا هو أول من يعاني من الأعراض.

يمكن أن تحدث أعراض الجلوكوما المغلقة الزاوية في وقت مبكر جدًا من تطور هذا المرض. يمكن أن تشمل هذه الأعراض عدم وضوح الرؤية وألم العين والرأس (غالبًا ما تكون شديدة لدرجة تؤدي إلى الغثيان) و / أو دوائر بلون قوس قزح حول الأضواء.

غالبًا ما لا تظهر أعراض الجلوكوما الوعائي الوعائي ، على الرغم من أن بعض المصابين يعانون من آلام شديدة في العين والرأس ، والحساسية للضوء و / أو فقدان الرؤية.

في حين أنه لا يمكن منع جميع حالات الجلوكوما ذات الزاوية المفتوحة والزاوية المغلقة ، فقد ثبت أن التمرينات الرياضية تقلل من ضغط العين ، مما قد يساعد في منع تطور هذا المرض وإبطائه. أفضل طريقة للوقاية من الجلوكوما الوعائي الوعائي هي منع اعتلال الشبكية السكري الذي ينبع منه.

## **إعتام عدسة العين**

مرضى السكري أكثر عرضة بنسبة 60 في المائة للإصابة بإعتام عدسة العين مقارنة ببقية عامة السكان. يحدث إعتام عدسة العين عندما تصبح عدسة العين معتمة مع رواسب البروتين ، مما قد يؤدي إلى مشاكل في الرؤية. في حين أن الأشخاص الذين لا يعانون من مرض السكري عادة ما يكونون مرشحين جيدين لجراحة استبدال عدسة العين البيضاء ، يجب أن تدرك أن مرضى السكر الذين يعانون من السكر في الدم غير المنضبط غالبًا لا يفعلون.

تشمل أعراض إعتام عدسة العين الرؤية المزدوجة ، والحساسية للضوء ، والرؤية الغائمة ، والرؤية الضبابية ، والرؤية المزدوجة و / أو الألوان التي تبدو أقل حيوية مما اعتادت عليه.

هناك طريقتان للمساعدة على منع إعتام عدسة العين ، وهما ارتداء نظارات شمسية بنسبة 100٪ حماية من أشعة UVA و UVB وتناول نظام غذائي مليء بالعديد من مضادات الأكسدة.

يعد الحصول على فحص كامل للعين مرة واحدة على الأقل في السنة واحدة من أهم الطرق للكشف عن تطور مرض العين المرتبط بالسكري. اتصل بالموظفين في Hummel Eye Associates لتحديد موعد مع أحد المتخصصين في رعاية العيون لدينا.