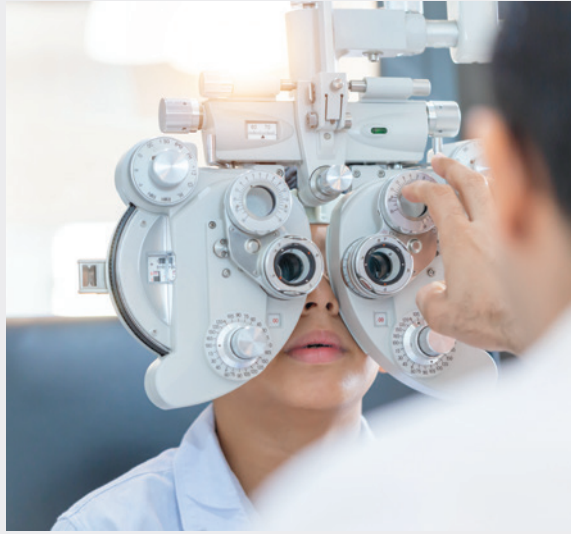




الموارد

جمعية اختصاصي البصريات في كيبك
Association des optométristes
du Québec
aoqnet.qc.ca

نقابة اختصاصي البصريات في كيبك
Ordre des optométristes
du Québec
ooq.org

ما هي العوامل التي تزيد من خطر الإصابة باعتلال الشبكية؟

- السُّكري طويل الأمد؛
- ارتفاع مستويات السُّكر في الدَّم بشكل متكرّر؛
- ارتفاع ضغط الدَّم؛
- ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدَّم؛
- الوراثة؛
- الحمل، في حالة مرض السُّكري من النوع 1.

اتّخذ الإجراءات لتقليل خطر الإصابة باعتلال الشبكية أو لإبطاء تطوّره!

- حافظ على مستويات السُّكر في الدَّم ضمن المعدّلات المستهدفة قدر الإمكان.
- راقب ضغط دَمِّك ومستويات الكوليسترول في الدَّم.
- قُمْ بممارسة التَّشْطِاط البدني بانتظام.
- اتَّبِع نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً.
- توقّف عن التَّدخين أو أَسْتَخْدام السَّجَّائر الإلكترونيّة، إذا أنت من المدخّنين.
- احصل على متابعة منتظمة لصحتك البصريّة من خلال أخصّائي بصريّات أو طبيب عيون.

صحة العين والسُّكري فهم أعتلال الشبكية السُّكري



هل لديك أسئلة حول مرض السُّكري؟
خدمة معلومات مرض السُّكري
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D
universi-d.com

كيف يمكن اكتشاف إعتلال الشبكية؟

الفحص الذي يسمح بالكشف عن إعتلال الشبكية هو فحص قاع العين، والذي يتم عادة عن طريق توسيع حدقة العين باستخدام قطرات. يجب أن يتم تفسير هذا الفحص بواسطة أخصائي بصريات أو طبيب عيون.

يتم عادة إجراء فحص قاع العين كجزء من فحص شامل لصحة العين. يساعد هذا أيضاً في اكتشاف أي مشاكل أخرى مرتبطة بالسكري، مما يمكن أن يساعد في الوقاية من فقدان البصر بشكل كبير.

وتيرة (مداومة) الفحوصات

الفحص الأول المتابعة

السكري من النوع 1	بعد 5 سنوات من التشخيص للأشخاص البالغين من العمر 12 سنة فما فوق	كل سنة أو وفقاً لتوصيات المختصين
السكري من النوع 2	وقت التشخيص	كل سنة أو سنتين أو وفقاً لتوصيات المختصين
مرض السكري من النوع 1 أو 2 والحمل	قبل البدء في استخدام وسائل منع الحمل أو في أقرب وقت بعد تأكيد الحمل	خلال الثلث الأول من الحمل، وعند الضرورة خلال فترة الحمل ومرة واحدة في السنة بعد الولادة

ما هو علاج إعتلال الشبكية؟

يتم علاج إعتلال الشبكية بشكل رئيسي باستخدام العلاج بالليزر للأوعية الدموية في الشبكية والذي يتم بواسطة طبيب العيون. وعادة ما يساعد هذا على تقليل خطر فقدان البصر بشكل كبير.

ما هي الأعراض الرئيسية؟

- عدم وضوح الرؤية التي تختلف من يوم لآخر؛
- رؤية مزدوجة تظهر بشكل مفاجئ؛
- جفاف العينين؛
- تغيير في إدراك الألوان؛
- وجود العديد من الأجسام المتطايرة التي تظهر فجأة، مع أو بدون ومضات (إشعاعات) ضوئية؛
- فقدان الرؤية (رؤية جداً ضبابية "زغلة العين"، كما لو كانت من خلال ضباب).

إذا حدث أي تغيير في رؤيتك، يجب عليك استشارة طبيب العيون في أقرب وقت ممكن.



إعتام عدسة العين (الكاتراكت) الرؤية الطبيعية

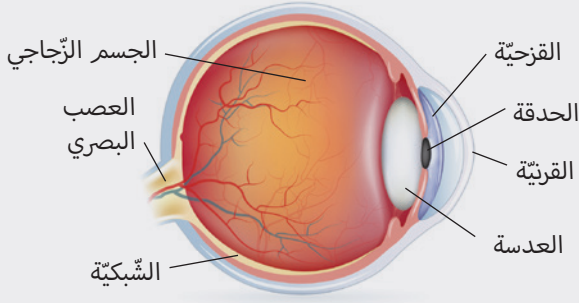


المياه الزرقاء (الجلوكوما) إعتلال الشبكية

ما هو أعتلال الشبكية؟

إعتلال الشبكية هو إصابة في الشبكية، وهي الغشاء الموجود في الجزء الخلفي من العين الذي يستقبل الأشعة الضوئية ويسمح بالرؤية.

يحدث أعتلال الشبكية السكري عندما يكون مستوى الجلوكوز، أي مستوى السكر في الدم، مرتفعاً بشكل متكرر ويتسبب في تلف الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي الشبكية. ويمكن أن تنمو أوعية دموية غير طبيعية على الشبكية، مما يمنع الشبكية من القيام بوظيفتها بشكل صحيح وقد يضر بالرؤية.



لماذا يجب التصرف؟

يمكن للسكري أن يبدأ في التسبب في تلف العينين من دون وجود أي أعراض ضرورية. وإذا تطور الوضع ولم يتم التدخل، فقد يحدث فقدان للبصر.



يعتبر السكري السبب الرئيسي لفقدان البصر لدى البالغين الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً أو أقل.

يزيد السكري أيضاً من خطر الإصابة بالجلوكوما (المياه الزرقاء) والكاتراكت (إعتام عدسة العين أو المياه البيضاء).