



Macular
Disease
Foundation
AUSTRALIA



تقليل
مخاطر الإصابة
بمرض العين السكري

الداء السكري والعينين

اعتلال الشبكية السكري البسيط (غير التكاثري) (NPDR)

يحدث اعتلال الشبكية السكري البسيط تدريجياً عند تلف الأوعية الدموية الدقيقة في شبكية العين بسبب ارتفاع مستويات الغلوكوز في الدم، وقد لا يؤثر على الرؤية في مراحله المبكرة ولكن مع تفاقم الاعتلال قد يبدأ يؤثر عليها. قد يتطور اعتلال الشبكية السكري البسيط ليصبح مرضاً يعرف باعتلال الشبكية السكري المصاحب لنمو الأوعية الدموية.

اعتلال الشبكية السكري المصاحب لنمو الأوعية الدموية (PDR)

يحدث اعتلال الشبكية السكري المصاحب لنمو الأوعية الدموية عندما يؤدي نقص إمداد الأكسجين إلى شبكية العين إلى إطلاق عامل النمو البطاني الوعائي (VEGF) الذي يحفز نمو الأوعية الدموية الجديدة الهشة والتي تميل إلى تسريب السوائل والنزف مما يؤثر على الرؤية. كما وقد يحدث تندب وانفصام لشبكية العين عندما تنكمش الندبة.

الوذمة البقعية السكرية (DMO)

يمكن أن تحدث الوذمة البقعية السكرية في أي مرحلة من مراحل المرض متى ما تجمع السائل المتسرب من أوعية الشبكية الدموية في بقعة العين وهي منطقة شبكية العين المتخصصة في رؤية التفاصيل. وقد يؤدي ذلك إلى فقدان الرؤية المركزية التفصيلية وحتى إلى العمى القانوني.

الداء السكري مرض مزمن معقد يتسم بارتفاع مستويات الغلوكوز (السكر) في الدم، ومن شأنه مع مرور الوقت أن يؤثر على العديد من أجزاء الجسم بما في ذلك العينين بسبب التغييرات الطارئة على الأوعية الدموية وإمدادات الدم.

بوسع الداء السكري أن يؤثر على العينين بعدة طرق. ويعتبر اعتلال الشبكية السكري (DR) من أكثر أمراض العين شيوعاً وسط المصابين بالداء السكري. ومن أمراض العين الأخرى الماء الأزرق (تكدير عدسة العين) والغلوكوما (الماء الأسود) وضبابية الرؤية المؤقتة. كل المصابين بالداء السكري عرضة للإصابة بمرض العين السكري.

يمكن منع فقدان الرؤية الناجم عن الإصابة باعتلال الشبكية السكري في معظم الحالات بشرط أن يتم اكتشاف الاعتلال مبكراً واتخاذ الخطوات الرامية إلى التحكم في المرض. من شأن التحكم الدقيق في الداء السكري أن يؤخر بدء اعتلال الشبكية السكري بل وحتى عكس تفاقمه.

فالإدارة الجيدة للداء السكري جنباً إلى جنب مع التشخيص المبكر والعلاج لمرض العيون بوسعه أن يحسن احتمالية إنقاذ البصر بشكل كبير جداً.

اعتلال الشبكية السكري

اعتلال الشبكية السكري من مضاعفات الداء السكري ويسببه تلف الأوعية الدموية الدقيقة في شبكية العين الموجودة في الطبقة الخلفية لمقلة العين، وهو السبب الرئيسي لفقدان الرؤية والعمى اللذان يمكن تجنبهما وسط الأستراليين في سن العمل. لدى ما يصل إلى ثلث الأستراليين المصابين بالداء السكري مما يدل على إصابتهم باعتلال الشبكية السكري.

وسيتطور الاعتلال لدى معظم المصابين بالداء مع مرور الوقت ولكن حدته تتأثر إلى حد كبير بمدى جودة التحكم في الداء السكري.

عوامل الخطر والوقاية

هناك عوامل من شأنها أن تزيد من احتمال الإصابة بالداء السكري واعتلال الشبكية السكري، ولكن يمكن التحكم فيها، فالوقاية من الإصابة باعتلال الشبكية السكري مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بمدى إدارة عوامل الخطر والتحكم في الداء السكري.

الحمية والتمارين الرياضية

من شأن الوزن الزائد وخاصة حول الخصر أن يزيد إلى حد كبير من احتمال تفاقم الداء السكري، في حين تساعد الحمية الصحية وممارسة التمارين الرياضية بانتظام الإنسولين على أداء وظيفته بشكل أفضل، ويساعدان أيضًا على تخفيض ضغط الدم والوزن وتقليل الإجهاد. يقلل تخفيض ٥ إلى ١٠ في المائة من الوزن الحالي من احتمال الإصابة إلى حد كبير.

فليكن هدفكم إدماج التمارين الرياضية في الروتين اليومي وتبني برنامج تغذية صحي. تنطوي التغذية الصحية للمصابين بالداء السكري على تفضيل المأكولات ذات نسبة ألياف عالية ومؤشر جلايسيمي (مؤشر سكر الدم) منخفض والتقليل من الدهون وخاصة المشبعة منها.

تأكدوا من التحدث مع طبيبيكم العام أو أخصائي الغدد الصماء قبل أن تجروا أية تغييرات على حميتكم.

التحكم في مستويات الجلوكوز في الدم

أنتم في خطر الإصابة باعتلال الشبكية السكري إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم لديكم أعلى باستمرار من المستويات المستهدفة. من المهم أن تتعاونوا مع طبيبيكم العام أو أخصائي الغدد الصماء المعالج على الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم على مستوياتها المثلى.

التحكم في ضغط الدم

أنتم أكثر عرضة للإصابة باعتلال الشبكية السكري وأن يتطور هذا المرض لديكم أسرع إذا كنتم تعانيون من ارتفاع ضغط الدم، بالإضافة إلى أنه قد يفاقم أي وذمة بقعية سكرية قد تكونوا مصابين بها. إذا كان لديكم بالفعل درجة معينة من اعتلال الشبكية السكري، فيجب أن تهدفوا إلى أن لا يزيد ضغط الدم الانقباضي (الرقم الأكبر) عن ١٣٠ مم زئبق أو أقل^١.

التحكم في مستوى الشحميات في الدم

أنتم أكثر عرضة للإصابة باعتلال الشبكية السكري إذا كانت مستويات الشحميات (الدهون في الدم) لديكم غير سوية. اطلبوا من طبيبيكم العام أو من أخصائي الغدد الصماء المعالج أن يساعدكم على خفض الشحميات في الدم لتصل مستوى طبيعيًا.

عدم التدخين

التدخين يزيد بشكل كبير احتمال الإصابة بالداء السكري والأمراض المرتبطة به، وهو يرفع من ضغط الدم ومن مستويات الجلوكوز في الدم، مما يُصعّب التحكم في الداء السكري. إذا كنتم من المدخنين فاسعوا للحصول على المساعدة في الإقلاع عنه.

الإدارة الحريصة لعوامل الخطر
أعلاه تقلل من خطر الإصابة
باعتلال الشبكية السكري.



عوامل خطر أخرى

لا يمكن التحكم في كافة عوامل الخطر التي تزيد من احتمال الإصابة باعتلال الشبكية السكري، وإدراككم لوجودها لديكم مهم في تحديد إن كان عليكم زيارة أخصائي صحة العيون المعالج مرات أكثر.

فترة الإصابة بالداء السكري يعتبر طول إصابتكم بالداء السكري من أقوى عوامل احتمال الإصابة باعتلال الشبكية السكري. فكلما طالت هذه الفترة، كلما كان احتمال الإصابة باعتلال الشبكية السكري أكبر^١ ولذلك من المهم أن تخضعوا لفحوصات منتظمة للعينين حتى لو كانت نتيجة كل الفحوصات السابقة طبيعية.

العرق: يعد أهالي أستراليا الأصليين وسكان جزر مضيق تورز أكثر عرضة للإصابة بالداء السكري بمرتين إلى أربع مرات من الأستراليين غير الأصليين، وهم بالتالي عرضة أكثر بكثير للإصابة بمرض العين السكري^١ ومن ضمن المجموعات الأخرى ذات احتمالية إصابة كبيرة سكان الشرق الأوسط وآسيا وجزر المحيط الهادي.

الوراثيات: تبين الأبحاث استطاعة العوامل الوراثية التأثير على بدء مضاعفات الداء السكري، بما في ذلك مدى حدة اعتلال الشبكية السكري وسرعة الإصابة به^١. السوابق المرضية: النساء اللاتي أصبن بسكري الحمل أو بمتلازمة تعدد التكييس المبيضي عرضة لخطر متزايد للإصابة بمرض السكري من النوع ٢ ، وبالتالي باعتلال الشبكية السكري، في وقت لاحق من حياتهن. يمكن أن يساعدكم إدراك عوامل الخطر أهمية التحكم في الداء السكري وضرورة إجراء فحوصات منتظمة للعيون.

يتطلب الداء السكري رعاية متعددة التخصصات. قد يشتمل فريق رعاية مرضى الداء السكري على ممارس عام أو أخصائي الغدد الصماء، ومتخصص في التوعية بالداء السكري وأخصائي العناية بالقدمين وأخصائي صحة العيون (أخصائي بصريات و/أو طبيب عيون) وأخصائي تغذية.



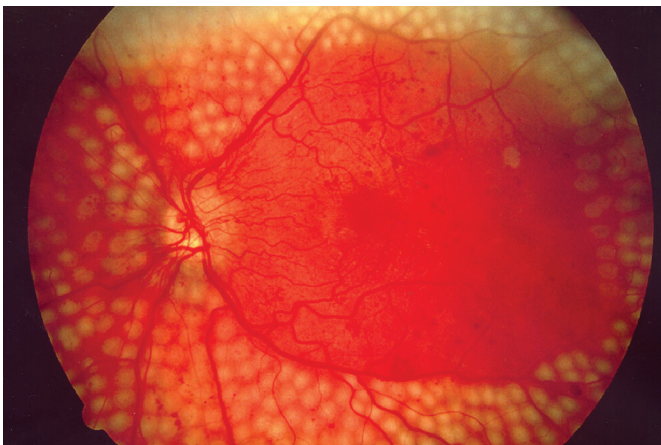
الأعراض لا تظهر عادة في مراحل اعتلال الشبكية السكري المبكرة ويمكن للضرر التدريجي أن يحدث قبل أن يلاحظ المصاب أي تغييرات على بصره، وقد يكون تطور المرض سريعًا في بعض الأحيان مما يؤدي إلى فقدان مفاجئ للإبصار.

قد تكون الأعراض التالية ناجمة عن اعتلال الشبكية السكري، لذا يجب التحقق منها دائمًا:

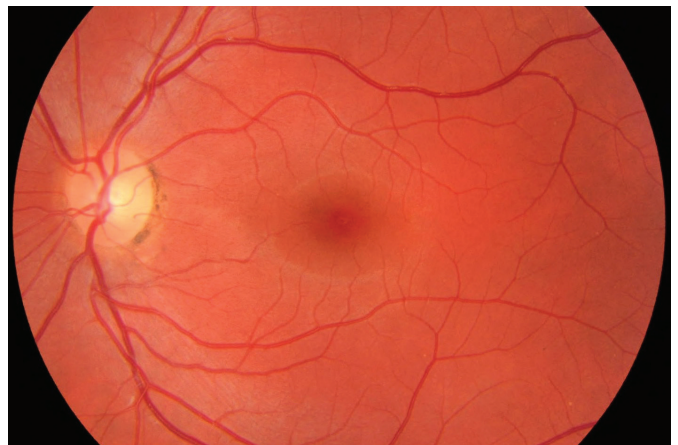
- البقع الداكنة أو الفجوات في الرؤية
- رؤية ضبابية أو مشوهة أو معتمة
- تغيير وصف النظارات الطبية أو العدسات تكرارًا
- مشاهدة ومضات ضوء متكررة تحدث عادة في الرؤية المحيطية
- الظهور المفاجئ لضباب أو ظلال أو "طافيات" التي تتحرك أمام العين (الطافيات عبارة عن نقاط أو دوائر أو خطوط أو ما يشبه نسيج العنكبوت تتحرك عبر مجال الرؤية، وتكون أكثر وضوحًا عند النظر إلى جدار أبيض أو سماء صافية).

إذا لاحظتم أية أعراض جديدة أو مزعجة عليكم بمراجعة أخصائي صحة العيون بأسرع ما يمكن بغض النظر عما إذا قد تم تشخيصكم باعتلال الشبكية السكري أم لا، لأن العلاج المبكر ينقذ البصر.

عين مصابة باعتلال الشبكية السكري تمت معالجتها بالليزر



عين سليمة



فحوصات منتظمة للعينين

إجراء فحص للعينين بانتظام مع التحكم في الداء السكري أمر حيوي لتقليل احتمال فقدان الإبصار، يمكن أن يكتشف فحص العينين اعتلال الشبكية السكري في مراحله المبكرة جداً قبل أن يحدث أي فقدان للإبصار.

إذا كنتم مصابين بالداء السكري، فيفترض أن تجروا فحصاً للعينين عند تشخيصكم بالداء ثم فحوص منتظمة مرة كل عامين على الأقل بعده.

إذا كنتم مصابين بمرض العين السكري، يجب أن تخضعوا لفحص العينين مرة كل عام على الأقل أو حسبما يشير عليكم أخصائي صحة العيون المعالج.

ومن المهم إخبار أخصائي صحة العيون عند مقابلتكم له عن كونكم مصابون بالداء السكري وكم طول فترة إصابتكم به ونتائج آخر اختبار للهيموغلوبين الغليكوزيلاتي أجريتموه (وهو يقدم موجزاً لمتوسط مستويات السكر في الدم خلال فترة الأشهر الثلاث السابقة) وأية أدوية تتناولونها.

وحتى إذا كانت النتائج طبيعية في السابق إلا أنه عليكم الاستمرار في إجراء فحوصات منتظمة لأعينكم، وأن تتفادوا إلغاء أو تأجيل أي مواعيد لفحصها.

الدواء

إذا لا تتناولون هذا الدواء وتعانون من اعتلال الشبكية السكري، يمكنكم الاستفسار من الممارس العمومي أو أخصائي الغدد الصماء أو طبيب العيون إذا كان علاجاً يناسبكم.

ثبت أن العقار فينوفايبرات الذي يستخدم غالباً لعلاج ارتفاع مستويات الدهون في الدم، يقلل من خطر تطور اعتلال الشبكية السكري بنحو ٣٠ في المائة لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من الإصابة باعتلال الشبكية السكري البسيط. ويبدو أنه يأتي بفائدة حتى لمن تكون مستويات الدهون في الدم لديهم طبيعية^١.



قائمة التحقق الخاصة بالوقاية من اعتلال الشبكية السكري

- ☐ إجراء فحص للعيون بانتظام كما يوصي بذلك أخصائي صحة العيون
- ☐ تناول حمية صحية متوازنة
- ☐ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والتحكم في الوزن
- ☐ السعي للإبقاء على غلوكوز الدم في مستوياته المثلى
- ☐ السعي للإبقاء على ضغط الدم على مستويات صحية
- ☐ السعي للتحكم في مستوى الشحميات في الدم
- ☐ الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين إذا كنتم من المدخنين
- ☐ اتباع نصائح الطبيب العام و/أو أخصائي السكري

أحتاجون إلى المزيد من المعلومات؟

هيئة مرضي السكري الأسترالية

هيئة مرضي السكري الأسترالية هي الهيئة الوطنية للأشخاص المتأثرين بكافة أنواع الداء السكري ومن هم في خطر الإصابة به. يمكنكم إيجاد معلومات عن كيفية التعايش مع الداء السكري، وإدارة المرض ومنع حدوث المضاعفات على موقع الهيئة www.diabetesaustralia.com.au

KeepSight

KeepSight برنامج وطني لفحص عيون مرضي السكري يشجعهم على القيام بذلك. تسجيلكم مع KeepSight يمكنكم من الحصول على معلومات وتبنيها مهمة. يمكنكم التسجيل في البرنامج على الموقع www.keepersight.org.au

المؤسسة الأسترالية لأمراض بقعة العين

أعرفوا المزيد عن أمراض بقعة العين على الموقع www.mdfoundation.com.au

كيف هي صحة بُقَع عيونكم؟ أجروا الاختبار على الموقع www.CheckMyMacula.com.au

يمكنكم أيضا الحصول على خدمات الدعم المجانية الشخصية وطلب حزم المعلومات وشبكات أمسلر من خلال الاتصال بخط المساعدة الوطني التابع لنا على الرقم ١٨٠٠ ١١١٧٠٩.

لدى المؤسسة الأسترالية لأمراض بقعة العين نشرة إخبارية مجانية ويمكنكم التسجيل للحصول على الدعوات لحضور الجلسات التعليمية والفعاليات في منطقتكم.

تلتزم المؤسسة الأسترالية لأمراض بقعة العين بالعمل على تقليل الإصابة بأمراض بقعة العين وتأثيرها وذلك بإتاحة أحدث المعلومات والنصح والدعم.

المراجع:

1.Guidelines for the management of diabetic retinopathy, NHMRC, 2008

إخلاء مسؤولية: تعتبر المؤسسة الأسترالية لأمراض بقعة العين المعلومات الواردة في هذا المنشور دقيقة في وقت النشر، وفي حين اتخذنا العناية في إعدادها إلا أن عليكم دائما طلب المشورة الطبية من الطبيب والمشورة الفردية حول صحة عيونكم من أخصائي صحة العيون المعالج. ليس بوسع المؤسسة الأسترالية لأمراض بقعة العين تحمل أي مسؤولية عن أي أخطاء أو سهو في هذا الكتيب أو عن أية أضرار ناجمة عنه، ولا تقدم أية ضمانات مباشرة أو ضمنية فيما يتعلق بهذا الكتيب.