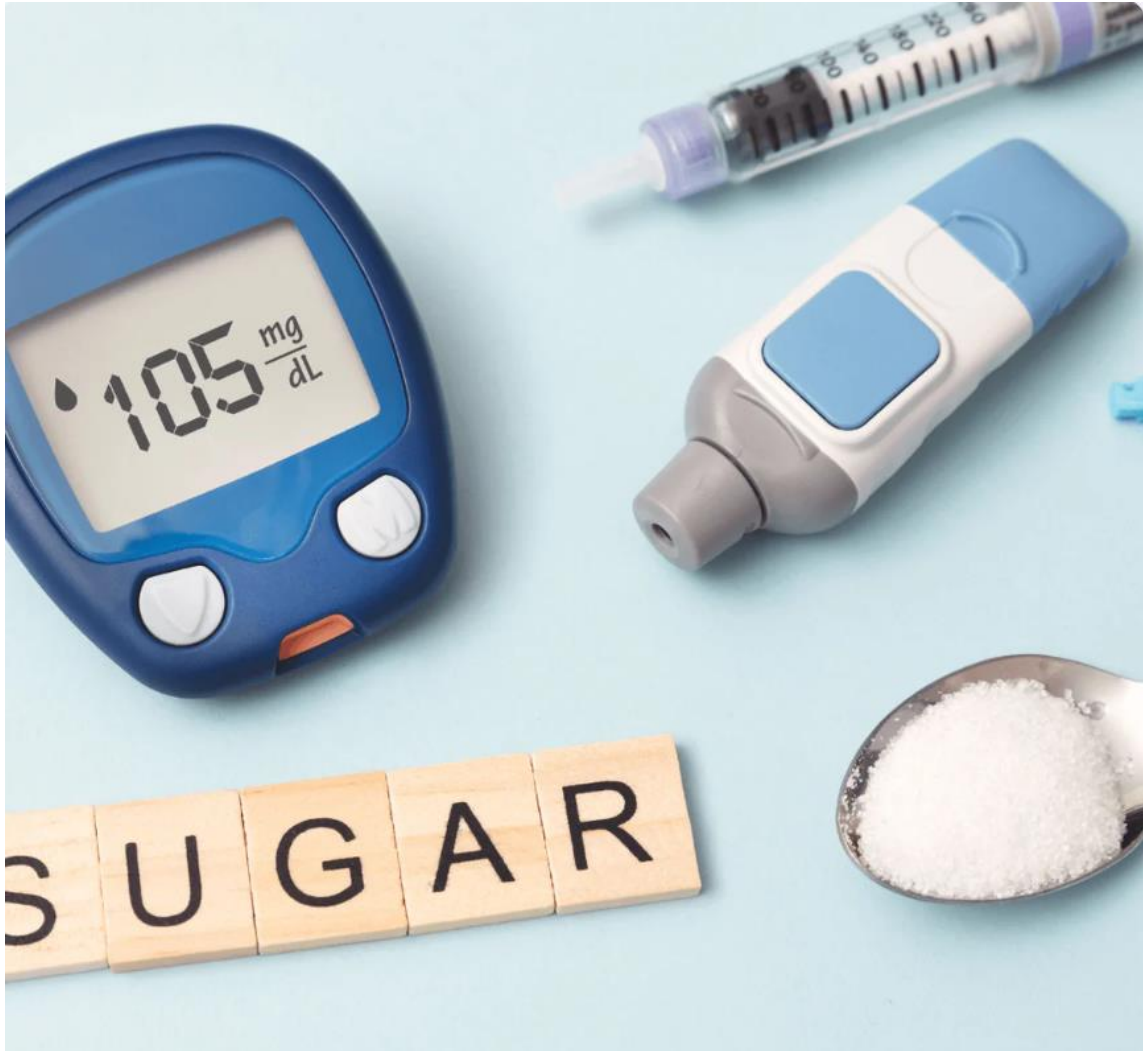
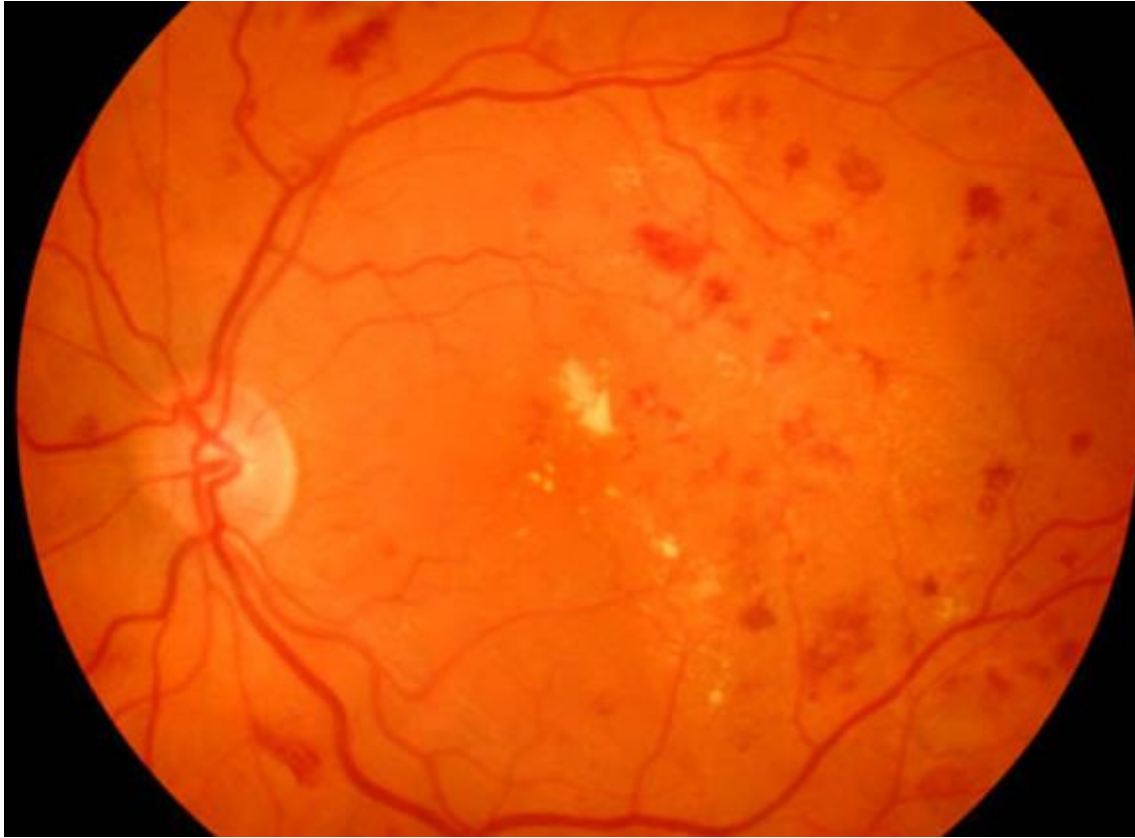


## مرض السكري وعينيك



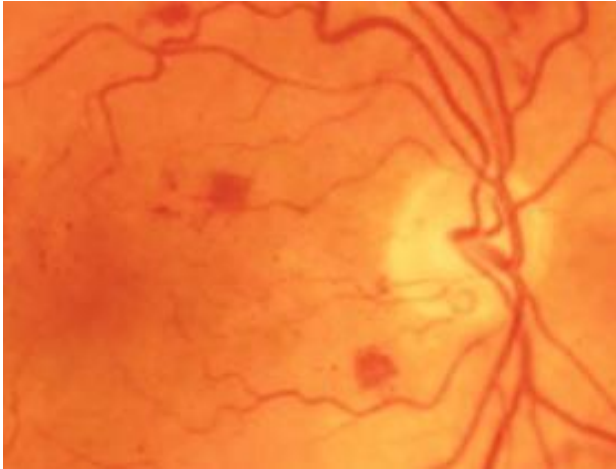


## السكري وعينيك

هل تعلم أن مرض السكري يمكن أن يؤثر على بصرك حتى قبل أن تلاحظ أي تغييرات؟ لا يؤثر السكري فقط على مستويات السكر في الدم — بل يمكن أن يضر أيضا الأوعية الدموية الصغيرة في عينيك. وهذا قد يؤدي إلى مجموعة من الحالات المعروفة بمرض العين السكري، وهو سبب رئيسي لفقدان الرؤية لدى البالغين. الخبر السار هو أنه مع التحكم الجيد في سكر الدم وفحوصات منتظمة للعين، يمكن الوقاية من معظم المشاكل الخطيرة أو علاجها مبكرا.

## كيف يؤثر السكري على العينين

عينك مليئتان بالأوعية الدموية الصغيرة والحساسة التي تجلب الأكسجين والمغذيات إلى الشبكية — وهي الأنسجة الحساسة للضوء في مؤخرة عينك. عندما تبقى مستويات السكر في الدم مرتفعة لفترة طويلة، يمكن أن تصبح هذه الأوعية ضعيفة أو متسربة. مع مرور الوقت، يمكن أن يضر ذلك الشبكية ويؤثر على الرؤية.



### الحالات البصرية الرئيسية المرتبطة بالسكري هي:

#### اعتلال الشبكية السكري

هذه هي أكثر مشكلة عين شيوعاً مرتبطة بالسكري. ارتفاع سكر الدم يضر الأوعية الدموية الصغيرة في الشبكية. في المراحل المبكرة، يمكن أن تسبب التسريبات الصغيرة تورماً أو نزيفاً. في المراحل المتقدمة، قد تنمو أوعية دموية جديدة وهشة وتسبب ندوباً، مما قد يؤدي إلى فقدان البصر.

#### وذمة البقعة السكري (DME)

البقعة هي الجزء المركزي من الشبكية المسؤول عن الرؤية الدقيقة. تسرب السائل إلى هذه المنطقة يمكن أن يسبب تورم البقعة، مما يؤدي إلى تشويش أو ضبابية في الرؤية.

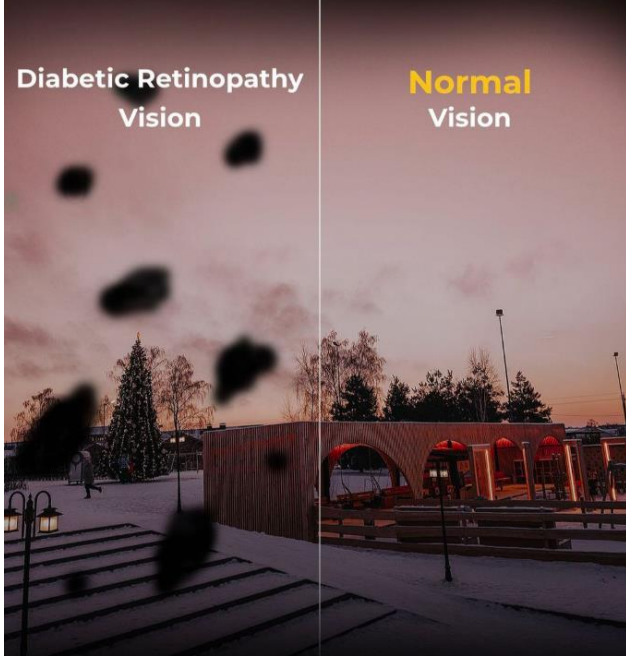
#### إعتام عدسة العين

الأشخاص المصابون بالسكري أكثر عرضة للإصابة بإعتام عدسة العين في سن أصغر. ارتفاع سكر الدم يمكن أن يسبب تعتيم العدسة داخل العين.

#### الجلوكوما

يمكن أن يزيد السكري من خطر الإصابة بالجلوكوما، وهي حالة تضر العصب البصري، غالباً بسبب زيادة الضغط داخل العين.

## ما هي الأعراض؟



في المراحل المبكرة، غالبا ما لا تظهر أعراض مرض العين السكري على الإطلاق — قد تبدو الرؤية طبيعية تماما. لهذا السبب فحوصات العين المنتظمة مهمة جدا.

مع تقدم الحالة، قد تلاحظ:

- رؤية ضبابية أو متقطعة
- العوامات أو البقع الداكنة
- صعوبة في الرؤية ليلا
- ألوان تبدو باهتة
- تغيرات مفاجئة في الرؤية

إذا لاحظت فقداننا مفاجئا للرؤية أو وميضا ضوئيا، يجب عليك التواصل مع طبيب العيون أو طبيب العيون فوراً، فقد يكون ذلك علامة على نزيف أو انفصال الشبكية.

## كيف يتم تشخيص مرض العين السكري؟

يمكن لأخصائي البصريات اكتشاف العلامات المبكرة لمرض العين السكري من خلال فحص شامل للعين. عادة ما يشمل ذلك:

اختبار حدة البصر: التحقق من مدى وضوح الرؤية.

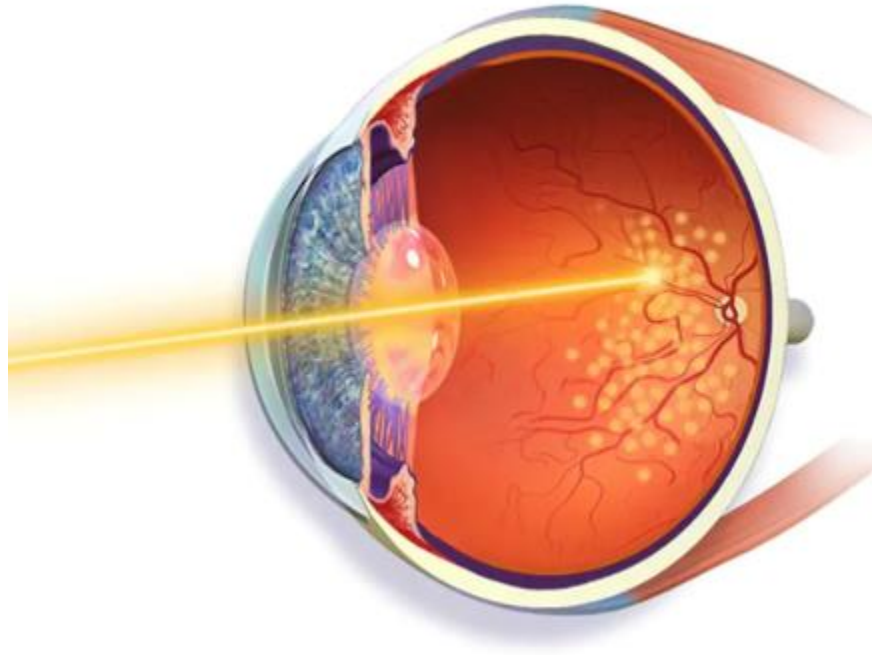
توسيع الحدقة: قطرات العين توسع حدقة عينيك حتى يتمكن الطبيب من فحص الشبكية والعصب البصري.

تصوير الشبكية أو مسح OCT: يلتقط هذه الصور صورا مفصلة لمؤخرة عينك، مما يسمح بتتبع حتى التغيرات الصغيرة مع مرور الوقت.

## كيف يمكن علاجه؟

يعتمد العلاج على نوع ومرحلة المرض.

قد يتطلب اعتلال الشبكية السكري المبكر فقط مراقبة دقيقة وتحكم أفضل في سكر الدم وضغط الدم والكوليسترول.



قد يتطلب اعتلال الشبكية المتقدم أو وذمة البقعة ما يلي:

- العلاج بالليزر لسد الأوعية الدموية المتسربة،
- حقن أدوية تقلل التورم وتوقف نمو الأوعية الجديدة، أو
- إجراء جراحة (استئصال الجسم الزجاجي) إذا كان هناك نزيف أو ندوب كبيرة.

مع الكشف المبكر والعلاجات الحديثة، يحافظ الكثير من الناس على رؤية جيدة مدى الحياة.

## كيف تحمي عينيك

يمكنك تقليل خطر فقدان البصر بشكل كبير من خلال اتخاذ هذه الخطوات:  
**تحكم في مستوى السكر في دمك.** الحفاظ على مستوى السكر في الدم في النطاق المستهدف يبطئ التلف في الأوعية الدموية الصغيرة في عينيك.  
**حافظ على صحة ضغط الدم والكوليسترول.** المستويات العالية تجعل تلف الأوعية الدموية أسوأ.  
**قم بإجراء فحوصات عينية منتظمة.** معظم مرضى السكري يجب أن يخضعوا لفحص شامل للعين الموسعة مرة واحدة في السنة — حتى لو بدت الرؤية طبيعية.  
**لا تدخن.** التدخين يجعل وصول الأكسجين إلى الشبكية أصعب ويسرع من الضرر.  
**ابق نشيطا وتناول طعاما جيدا.** التمارين الرياضية، والوجبات المتوازنة، والكثير من الفواكه والخضروات تساعد في دعم الصحة العامة وصحة العين.  
**أبلغ عن التغييرات في الرؤية بسرعة.** العلاج المبكر هو المفتاح لمنع فقدان البصر.

## ملخص



يمكن أن يؤثر السكري على عينيك قبل أن تلاحظ أي تغييرات في الرؤية. أفضل طريقة لحماية بصرك هي من خلال فحوصات العين المنتظمة وإدارة جيدة لمرض السكري. حافظ على مستوى السكر في الدم، وضغط الدم، والكوليسترول تحت السيطرة، ولا تفوت فحص العين السنوي. مع الكشف المبكر والرعاية المناسبة، يمكنك الحفاظ على صحة عينيك — ورؤيتك — لسنوات قادمة.