



## ما علاقة داء السكري بعيونك؟

### متى تقوم بزيارة طبيب العيون؟

- ينصح الخبراء بمراجعة أطباء العيون في الحالات التالية
- داء السكري من النمط الثاني: بمجرد معرفتك بإصابتك بالسكري
- داء السكري من النمط الأول: ابتداءً من سن 11 سنة أو بعد مرور 5 سنوات على الأكثر من تشخيص إصابتك بالسكري عليك بمراجعة الطبيب على النحو التالي، طالما لم يظهر ضرر في شبكية العين:
- كل سنتين، إذا كان خطر إصابة شبكية العين لديك بضرر منخفضاً
- مرة واحدة في السنة، إذا كان خطر إصابة شبكية العين لديك مرتفعاً
- حيث يقوم طبيب الأسرة و طبيب العيون بتحديد إذا كان خطر إصابة شبكية العين لديك منخفضاً أو مرتفعاً.
- يُنصح، في حالة إصابة شبكية عيونك بأضرار، بإجراء فحوصات للمراقبة في فترات زمنية قصيرة. قم على الفور بمراجعة طبيب في حالة ظهور علامات الإنذار لديك.

### الفحوصات

يقوم المريض قبل كل فحص بالإجابة على بعض الأسئلة. يحتاج طبيب العيون لهذا الغرض إلى تقرير صادر عن طبيب الأسرة أو عن أخصائي السكري. هناك إستمارات خاصة بذلك. قم أيضاً بإخبار الطبيب بنوعية الأدوية التي تتناولها وبالأمراض الأخرى التي تعاني منها.

يقوم طبيب العيون عند فحص قعر العين بتوسيع الحدقة بواسطة قطرة عينية ليتمكن من فحص شبكية العين جيداً. يتم في حالات خاصة فحص التروية الدموية لقعر العين بواسطة كاميرا خاصة. يقوم الطبيب لهذا الغرض بحقن مادة ملونة في أحد الأوردة.

يقوم طبيب العيون بفحص حدة بصرك بواسطة رموز مكتوبة على لوح و التي يُطالبك بالتعرف عليها من مسافة محددة وقراءتها بصوت مرتفع. يقوم طبيب العيون بفحص المقطع الأمامي لعينك بواسطة مجهر خاص.

### عزيزتي المريضة، عزيزي المريض

يُمكن أن يسبب الداء السكري أضراراً في شبكية العين. يطلق طبيبك على ذلك إسم اعتلال الشبكية السكري أو اعتلال البُقْعَة الصَّفراء السكري. و قد يؤدي كلاهما إلى ضعف قدرتك على النظر. لذلك فإن الوقاية و العلاج مُهمان جداً.

### في لمحة واحدة: الأضرار التي تصيب شبكية العين

- يمكن أن يسبب داء السكري أضراراً في شبكية العين. و قد تؤدي هذه الأضرار أحياناً إلى ضعف قدرتك على النظر.
- ينصح الخبراء بإجراء فحوصات دورية منتظمة لمراقبة العيون. في حال عدم ظهور الأضرار، يكفي بإجراء فحوصات كل سنة أو سنتين.
- يمكن معالجة الأضرار التي تصيب شبكية العين سواء بالليزر أو بواسطة الأدوية. لا تكون المعالجة الفورية دائماً ضرورية.

### عوامل الخطورة و علامات الإنذار

هناك عدد من العوامل التي قد تساهم في إصابة شبكية العين بأضرار (عوامل الخطورة)، هناك بعض العلامات التي قد تدل على حدوث ذلك (علامات الإنذار).

يرتفع عامل الخطورة الذي يسبب أضراراً في شبكية العين في حالات التالية:

- الإرتفاع الزائد و لفترة طويلة لمعدل السكر في الدم
- الإصابة لمدة طويلة بمرض السكري
- إرتفاع ضغط الدم
- غالباً ما لا تشعر في أول الأمر بالتغيرات التي تطرأ على العين. يجب عليك أن تكون حذراً في الحالات التالية:
- إذا كنت تواجه صعوبات في القراءة.
- إذا كنت ترى الأشياء منحرفة أو غير واضحة.
- وقوع خلل بقدرتك على رؤية الألوان.
- ظهور مفاجئ أمام عيونك لما يشبه "قطرات مطر سوداء"

## ◀ العلاج

## ◀ ما يمكنك القيام به بنفسك

- هناك إستمارات خاصة التي تسمح للأطباء المتابعين لحالتك بتبادل نتائج الفحوصات فيما بينهم. قم باستفسار كل فريق معالجة على حدة عن ذلك و أطلب منهم أن يمنحوك نسخة من هذه الإستمارة.
- هناك برامج تدريبية خاصة بالأشخاص المصابين بالسكري. تساعدك هذه البرامج على التعرف على كيفية التعامل مع المرض و على التوصل إلى النتائج المبتغاة من العلاج.
- إلتزم بمواعيد الفحوصات لدى طبيب العيون الخاص بك.
- الإلتزام بإجراء فحوصات منتظمة لمراقبة نسبة السكر في الدم.
- يمكن أن يساهم إتباع نمط حياة صحي في منع ظهور تبعات مرض السكري. و يشمل ذلك على سبيل المثال عدم التدخين، التحرك بما فيه الكفاية و الإهتمام بالتغذية و وزن الجسم.
- تبادل الخبرات مع مصابين آخرين، على سبيل المثال من مجموعة المساعدة الذاتية.
- للحصول على المزيد من الحقائق و النصائح العملية، أنظر إلى المنشورات التوجيهية الخاصة بموضوع السكري (أنظر الخانة).
- يمكنك المشاركة في برنامج خاص برعاية المصابين بداء السكري (مختصر: DMP السكري). الهدف هو أن تكون رعايتك منسقة جيدا ما بين الأطباء المعالجين و الأخصائيين. إسأل طبيبك المعالج عن هذا البرنامج.

- يتم تقسيم العلاج إلى قسمين: يقوم طبيب الأسرة الخاص بك أو أخصائي السكري بعلاج كل من داء السكري و ارتفاع الضغط الدموي و يقوم طبيبك المختص بأمراض بالعين بمعالجة التبدلات الحاصلة في العين.
- ترتبط نوعية العلاج بالمرحلة التي يتواجد فيها المرض:
- لا يُنصح بالمعالجة في حالة إذا ظهر بأن الأضرار في الشبكية طفيفة. حيث من المحتمل أن تكون المخاطر في هذه الحالة أكثر من الفوائد.
- يمكن معالجة الأماكن المتضررة بواسطة الليزر في حال إذا كانت الأضرار في مراحل متقدمة يُمكن بفضل ذلك تجنب الإصابة بفقدان الرؤية لدى ثلاثة مصابين من اصل مائة مصاب.
- في حال إذا كان المكان المسؤول عن الرؤية الحادة والمسمى بالنقرة مصابا بأذى، يمكن حقن أدوية مباشرة في العين والتي تساعد في هذه الحالة، وتكون أفضل من الليزر. تتحسن الرؤية لدى 30 مصابا من اصل 100 مصاب بهذه الطريقة من المعالجة، بالمقابل تتحسن الرؤية لدى 10 مصاب من اصل 100 مصاب بطريقة المعالجة بالليزر. ينبغي إعادة حقن هذه الحقن كل شهر إلى 3 أشهر.
- من الضروري إجراء فحص خاص قبل هذا العلاج: تصوير التماسك البصري المقطعي (OCT). لا يتحمل صندوق التأمين الصحي تكاليف هذا العلاج.
- يمكن بواسطة إجراء عملية جراحية، المسماة باستئصال الزجاجية، إزالة أنزفة دموية صعبة و تورمات من العين.

## ◀ المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على إرشادات المريض „داء السكري - الأضرار التي تصيب شبكية العين: الوقاية و العلاج“:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

أُنشئت إرشادات المريض في إطار برنامج إرشادات الرعاية الوطنية. يتم دعمها من طرف الجمعية الطبية الألمانية، الإتحاد الفدرالي لصنائق تأمين الأطباء و إتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

المزيد من المعلومات المختصرة الخاصة بموضوع „السكري“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

تجد المُنَهَجِيَّات و المصادر على الرابط التالي: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-auge](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-auge)

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات: للتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منك، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات): [www.nakos.de](http://www.nakos.de)، الهاتف: 030 3101 8960

## مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الهاتف: 030 4005-2501 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)

