



دیابت و سلامت چشم

تهیه و تنظیم کننده:

سمیه غلامی اقدام - سرپرستار اتاق عمل

ماهرخ علیزاده - مسئول آموزش به بیمار

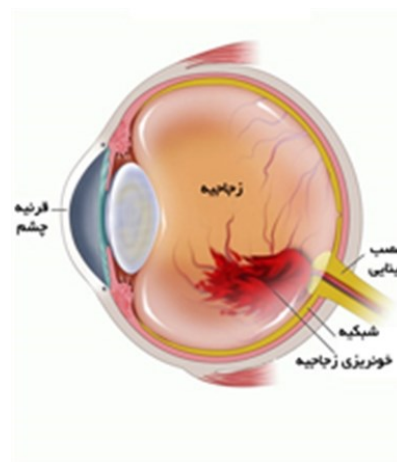
زیر نظر پزشک سکمان خلفی آقای دکتر نیوشا

مرکز آموزشی درمانی نیکوکاری تبریز

تاریخ تهیه: ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

DiABETES



تلفن تماس: ۰۴۱۳۶۵۷۷۳۳۶

داخلی ۱۲۲۲

<https://nikukarihosp.tbzmed.ac.ir/>

آدرس: تبریز، خیابان عباسی، رو به روی نیروی انتظامی ۱۴

الفبای دیابت را بشناسید تا از چشمان خود محافظت کنید:

هر ۶ ماه A1C خود را چک کنید.

فشار خون خود را کنترل کنید تا از قلب، کلیه و چشمان خود محافظت کنید.

سطح کلسترول خود را کنترل کنید.

هیچ گاه سیگار نکشید .

سالی یکبار برای معاینه چشم به چشم پزشک مراجعه کنید حتی اگر از نظر بینائی مشکلی هم ندارید.

متخصص چشم قطره هائی برای چشم استفاده میکند که سبب باز شدن مردمک چشم می شود که این کار سبب تار شدن دید شما می شود , با این عمل پزشک قادر خواهد بود تا شبکیه چشم شما را ببیند. اگر مشکلات چشم زودتر تشخیص داده شود , درمان زودتر انجام می شود و بدین ترتیب از ایجاد خطرات جدی تر بعدی پیشگیری میشود .

چشم شما در اثر دیابت ممکن است آسیب ببیند و در نتیجه آن تار ببینید یا دچار دوبینی شوید. از پزشکتان بخواهید که چشمهایتان را از نظر علائم آب مروارید و آب سیاه بررسی کند .

اگر باردار هستید و دیابت دارید در طی سه ماه اول بارداری لازم است تا چشم پزشک چشمانتان را معاینه کند .

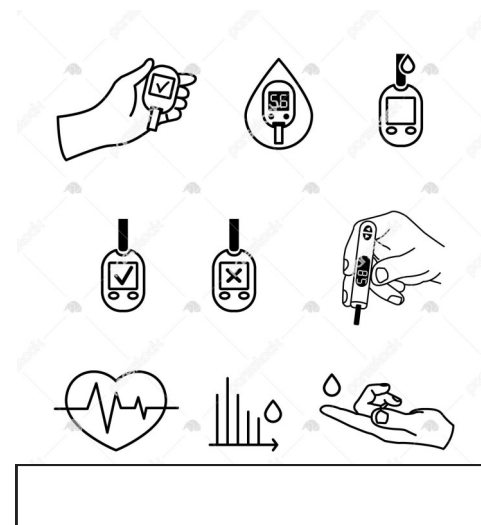
اگر قصد باردار شدن دارید از پزشکتان بخواهید تا چشم شما را معاینه کند .



به نام خدا

دیابت چیست؟

دیابت زمانی اتفاق می افتد که سطح گلوکز خون (معروف به قند خون) افزایش می یابد. گلوکز منبع اصلی انرژی بدن شما است و از طریق مصرف غذا به دست می آید. بدن شما هورمونی به نام انسولین می سازد تا گلوکز به دست آمده از طریق مصرف غذا بتواند وارد سلول ها شده و به عنوان انرژی مصرف شود. در بیماری دیابت، بدن انسولین کمی تولید می کند یا هیچ انسولینی نمی سازد یا اینکه نمی تواند به خوبی از آن استفاده کند. در این صورت گلوکز نمی تواند به عنوان انرژی وارد سلول شود. افراد زیادی می توانند علی رغم ابتلا به دیابت زندگی طولانی و سالمی داشته باشند. شما می توانید از طریق تغذیه، ورزش و داروهای تجویز شده دیابت را کنترل کنید. بدون کنترل، گلوکز بیش از حد موجود در خون می تواند به قلب، کلیه، پاها، گوش و چشم شما آسیب برساند. اگر سالم بمانید راحت تر می توانید دیابت را کنترل کنید، دید خوب و سلامت چشم خود را حفظ کنید، ورزش کنید و توصیه های پزشک را دنبال کنید.



شیوع بیماری دیابت چقدر است؟

بهتر است بدانید شما تنها کسی نیستید که با دیابت دست و پنجه نرم می کنید. بیش از ۳۰ میلیون نفر تنها در آمریکا مبتلا به دیابت هستند. یکی از هر چهار نفر از این مسئله باخبر نیستند.

اگر شرایط زیر را دارید با احتمال بیشتری به دیابت مبتلا می شوید:

- سن بیش از ۴۵
- سابقه خانوادگی
- فشار خون بالا
- اضافه وزن



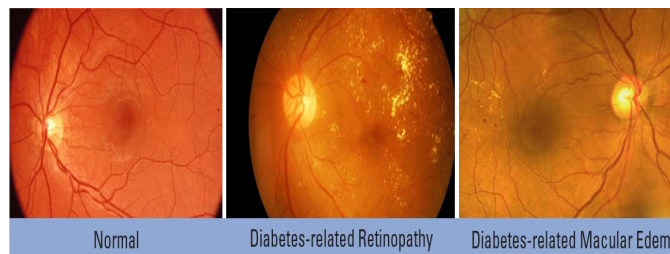
کلمات متفاوت با معنی مشابه

کلمات زیر به بیماری مشابهی اشاره می کنند و می توانند به جای یکدیگر مورد استفاده قرار بگیرند:

بیماری های چشمی وابسته به دیابت: بیماری دیابت چشمی

رتینوپاتی مرتبط با دیابت: آسیب شبکیه در پی ابتلا به دیابت

ادم ماکولای مرتبط با دیابت: ورم ماکولای دیابتی



چه بیماری های دیگری میان افراد مبتلا به دیابت شایع هستند؟

کاتاراکت (آب مروارید) کدر شدن عدسی است که ممکن است باعث تاری دید و تیره شدن رنگ ها شود. به طور کلی، آب مروارید قابل درمان است و جراحی می تواند دید شما را بهبود بخشد. علاوه بر افزایش سن، دیابت نیز یکی از شایع ترین علل آب مروارید است.

گلوکوم (دزد پنهان بینایی) با افزایش فشار داخل چشم باعث آسیب عصب بینایی و از دست رفتن بینایی یک چشم می شود. از دست رفتن بینایی بدون ایجاد علائم واضحی به وقوع پیوسته و باعث دید لوله ای می شود. اگر گلوکوم درمان نشود، می تواند باعث از بین رفتن دائمی دید شود. اگر دید به وسیله گلوکوم از دست برود، نمی توان آن را بازگرداند. دارو ها و جراحی می توانند پیشرفت بیماری را به تاخیر بیندازند.

شما می توانید با سبک زندگی سالم و مراجعه سالانه به یک چشم پزشک از ابتلا به این بیماری ها جلوگیری کنید.

