دیابت و بینایی: علائم، درمان و معاینه چشم

اگر دیابت دارید، معاینات سالانه چشم می تواند بینایی شما را نجات دهد.

آکادمی چشم‌پزشکی و انجمن دیابت آمریکا از همه افراد بالای 65 سال می‌خواهد که سالیانه معاینه چشم انجام دهند، همچنین توصیه می‌کنند که اگر دیابت دارید یا سابقه خانوادگی قابل توجهی از دیابت دارید، معاینه سالانه را انجام دهید.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها گزارش می دهد که دیابت نوع 2 با شروع بزرگسالی، بیش از 30.3 میلیون آمریکایی، از جمله یک چهارم افراد بالای 65 سال را تحت تاثیر قرار می دهد.

از میان افراد مبتلا به دیابت، یک چهارم از ابتلا به آن یا خطر از دست دادن بینایی آگاه نیستند.

دیابت چگونه بینایی را از بین می برد؟

تخریب چشم‌ها، اعصاب، اندام‌ها از دیابت ناشی می‌شود که بدن در ساخت یا استفاده مؤثر از انسولین، هورمونی که از پانکراس ترشح می‌شود، ناتوان می‌شود.

Diagram

Description automatically generated

می‌توانید انسولین و پانکراس را که آن را پمپاژ می‌کند به‌عنوان تیم داخلی‌تان در نظر بگیرید: آنها گلوکز خون را از غذای شما به سلول‌های بدنتان پردازش و ارسال می‌کنند.

هنگامی که خدمات حمل و نقل داخلی شما به آرامی کار می کند، قند خون به عنوان منبع اصلی انرژی شما عمل می کند. اما، اگر بسته های بیش از حد (یعنی قند خون مازاد) یا کارگری تنبل یا اعتصابی (لوزالمعده) دارید، گلوکز به جای اینکه به سلول های شما برسد، در جریان خون شما توقف می کند.

این فرآیند می تواند باعث کاهش بینایی و در نهایت نابینایی شود.

«هرچه زودتر دیابت شما تشخیص داده شود، نتیجه بینایی شما بهتر خواهد بود. "هدف یافتن تغییرات قبل از جبران ناپذیری آسیب است."

دیابت یک بیماری است که عروق خونی کوچک را تحت تاثیر قرار می دهد. قند خون اضافی به کوچکترین رگ های خونی بدن آسیب می رساند و جریان خون را مختل می کند که باعث گرسنگی تغذیه مویرگ های بافت می شود. این منجر به نشت رگ های خونی، تورم و سایر عوارض وخیم می شود.

نشت مایعات می تواند شکل و اندازه عدسی چشم را تغییر دهد و باعث آب مروارید شود. این نشت ها همچنین می توانند به شبکیه - پشت چشم - که در آن تصاویر بصری تشکیل می شود، آسیب برساند.

دیابت می تواند باعث خونریزی و ادم (مایع اضافی) در شبکیه شود که می تواند تأثیر جدی بر بینایی داشته باشد.

مشکلات بینایی مرتبط با دیابت

دکتر گرت لما، جراح شبکیه چشم در نیویورک می گوید: اگر فردی به مدت 20 سال به خوبی دیابت را مدیریت نکرده باشد، 90 درصد احتمال آسیب ناشی از دیابت به شبکیه (معروف به رتینوپاتی دیابتی) دارد.

A picture containing person, little, outdoor

Description automatically generated

رتینوپاتی دیابتی چهارمین علت نابینایی در جهان است.

او می‌گوید: «هم خونریزی‌ها و هم جداشدگی شبکیه نیاز به جراحی دارند، اما حتی در این صورت، از دست دادن شدید بینایی ممکن است دائمی باشد».

تورم در شبکیه، که ادم ماکولا نامیده می شود، می تواند در هر مرحله از دیابت رخ دهد. سینگ می گوید: «این عامل اصلی از دست دادن بینایی ثانویه با دیابت است.»

بالا رفتن فشار داخلی چشم نیز به گلوکوم، بیماری چشمی که به عصب بینایی آسیب می زند، دامن می زند.

اهمیت معاینه چشم برای بیماران دیابتی

اکثر بیماران مبتلا به دیابت هیچ علامتی برای نابینایی ندارند. سینگ می‌گوید: آنها ممکن است بدون اینکه متوجه جدی بودن این موارد شوند، دید تار یا مواج یا تکه‌هایی از بینایی از دست رفته را تجربه کنند. "معاینه های چشم می تواند به تشخیص سریع این شرایط کمک کند، قبل از اینکه باعث از دست دادن بینایی طولانی مدت و غیرقابل برگشت یا کوری شوند."

A picture containing person, cellphone, phone, talking

Description automatically generated

یک معاینه کامل بینایی ضروری است. چشم ها باید با قطره گشاد شوند و این کار به پزشک شما اجازه می دهد تا معاینه کامل شبکیه را انجام دهد.

سینگ می‌گوید: «قطره‌ها مردمک را باز می‌کنند، که این کار بسیار مهم است. "به همین دلیل بسیار مهم است که چشمان شما توسط اپتومتریست یا چشم پزشک باز شود."

درمان مشکلات بینایی مرتبط با دیابت

به مراحل میانی بیماری چشم دیابتی می توان با جراحی لیزر و تزریق – به چشم – دارویی که از تورم شبکیه و رشد عروق خونی غیرطبیعی (به نام نئوواسکولاریزاسیون) جلوگیری می کند، کمک کرد.

آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا گزارش می‌دهد که چنین تزریق‌هایی بینایی را در یک سوم بیماران بهبود می‌بخشد و در 9 نفر از 10 بیماران، فراوانی مویرگ‌ها را تثبیت می‌کند.

آزمایش خون A1C می‌تواند با اندازه‌گیری میزان قند چسبیده به مولکول‌های هموگلوبین در سلول‌ها نشان دهد که چگونه گلوکز شما به خوبی مدیریت می‌شود.

دیابت و سلامت کلی

قند اضافی کنترل نشده یا قند ضعیف کنترل نشده نه تنها به چشمان شما، بلکه به قلب، اعصاب، کلیه ها و پاهای شما نیز آسیب می رساند. این ممکن است منجر به بیماری قلبی، سکته مغزی، نیاز به دیالیز، قطع عضو اندام تحتانی و نوروپاتی های احتمالی، طوفان های الکتریکی دردناک در سیستم عصبی شما شود.

لیما می‌گوید: «دیابتی‌ها باید قند خون خود را مدیریت کنند تا آگاهانه درباره عملکردی که بقیه بدن ما به طور خودکار انجام می‌دهد فکر کنند.

این جایی است که پزشکان مراقبت های اولیه و متخصصان غدد می توانند به شما کمک کنند. نه تنها بینایی بلکه سلامت کلی شما را نیز حفظ کنند.