

## دليلك للسكري اعتلال الشبكية Your guide to diabetic retinopathy

معلومات مهمة حول علامات التغيرات التي يُسببها السكري في عينيك  
Important information about signs of  
changes to your eyes caused by diabetes

(Arabic)

## هذه النشرة موجّهة لمن؟

هذه النشرة موجّهة للأشخاص الذين لديهم اعتلال شبكية بدئي اكتشف بواسطة فحص العين عند مريض السكري.

وتتناول:

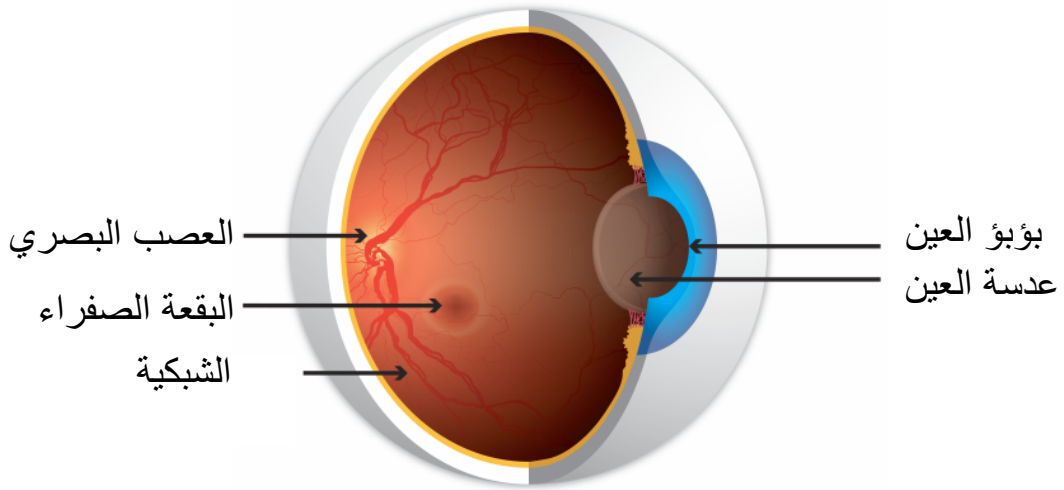
1 ← التغييرات التي طرأت على عينيك

2 ← احتمالات تطور حالتك بمرور الوقت

3 ← ما تستطيع فعله للحد من مخاطر التعرّض لمزيد من التغييرات الخطيرة

قد ترغب في مناقشة هذه المعلومات مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك.

## ما هو اعتلال الشبكية السكري؟



اعتلال الشبكية السكري هو تلف يلحق بالشبكية، وهي الجزء الخلفي من العين الذي يحول الضوء إلى إشارات كهربائية. يفسر الدماغ هذه الإشارات وينتج عن هذه العمليات الصور التي تراها.

تجلب الأوعية الدموية الأكسجين والمغذيات إلى شبكيتك. لكن الإصابة بالسكري يمكن أن تؤثر على هذه الأوعية الدموية بطرق متعددة، لاسيما في حال إهمال التعامل الجيد مع السكري. إذا كانت التغييرات شديدة فإنها ستؤثر على صحة شبكيتك ومن الممكن أن تؤدي بصرك.

يُعتبر اعتلال الشبكية السكري غير المعالج من أحد أشهر أسباب فقدان البصر. من المحتمل أن تصاب باعتلال الشبكية السكري حتى لو كان السكري لديك مضبوطاً بالحمية أو الأقراص أو الأنسولين.

## من هو الأكثر عرضة للخطر؟

أنت معرضٌ لمخاطرة أكبر بالإصابة باعتلال الشبكية السكري إذا:

- كنت تعاني من السكري منذ فترة طويلة
- كنت لا تُسيطر على السكري بشكل جيد
- كان لديك ضغط دم مرتفع
- كنت حاملاً
- كنت تنتمي لعرقية آسيوية أو إفريقية-كاريبية

قد يؤدي الاعتناء بالسكري إلى الحد من خطر تفاقم اعتلال شبكيته وإبطاء معدل حدوث أي تغيرات.

من المهم حضور المواعيد المنتظمة لفحص عين مريض السكري لأن اعتلال الشبكية لا يبدي أعراضاً إلا عند وصوله لمراحل متقدمة. العلاج فعال في خفض أو منع تضرر بصرك إذا أعطي في الوقت المناسب.

## ماذا أستطيع أن أفعل للحد من تفاقم اعتلال شبكيته؟

يمكنك خفض مخاطر تفاقم اعتلال شبكيته في حال:

- المواظبة على حضور مواعيد فحص العين السكرية الخاصة بك سنوياً
- الحفاظ على سكر الدم لديك (الهيموغلوبين السكري أو نسبة HbA1C) ضمن المستويات المتفق عليها مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك
- زيارة فريق الرعاية الصحية الخاص بك بانتظام للتأكد من عدم ارتفاع ضغط الدم لديك
- الحفاظ على الدهون في دمك (الكوليسترول) ضمن المستويات المتفق عليها مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك
- الحصول على الاستشارة الطبية عندما تلاحظ أي مشاكل جديدة في بصرك
- تناول طعام صحي متوازن
- محاولة خسارة الوزن الزائد في حال وجوده
- تناول دوائك كما هو موصوف لك
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

- محاولة التقليل من التدخين أو الإقلاع عنه إن كنت مدخناً

تذكر أن عليك زيارة اختصاصي البصریات بشكل منتظم للقيام بالفحص العادي للعين وكذلك أن تحضر مواعيد فحص العين الخاصة بمرضى السكري.

## ما هو اعتلال الشبكية البدئي؟

اعتلال الشبكية البدئي هو المرحلة الأولى من مراحل تغيرات شبكيتك الناجمة عن الإصابة بالسكري. كما أنه شائع.

في هذه المرحلة يبدأ السكري بالتأثير على الأوعية الدموية الصغيرة في شبكيتك. هذا يعني أنه من الممكن أن يحدث لها:

- انتفاخ بسيط (أم الدم المجهرية)

- تسرب الدم (نزيف الشبكية)

- تسرب السائل (نضحات)

لا يؤثر اعتلال الشبكية البدئي على بصرک، لكنه يعني احتمالاً أكبر لتطور تغيرات أخطر يمكن لها أن تؤدي بصرک.

## مراحل أكثر تقدماً

### اعتلال الشبكية ما قبل التكاثري

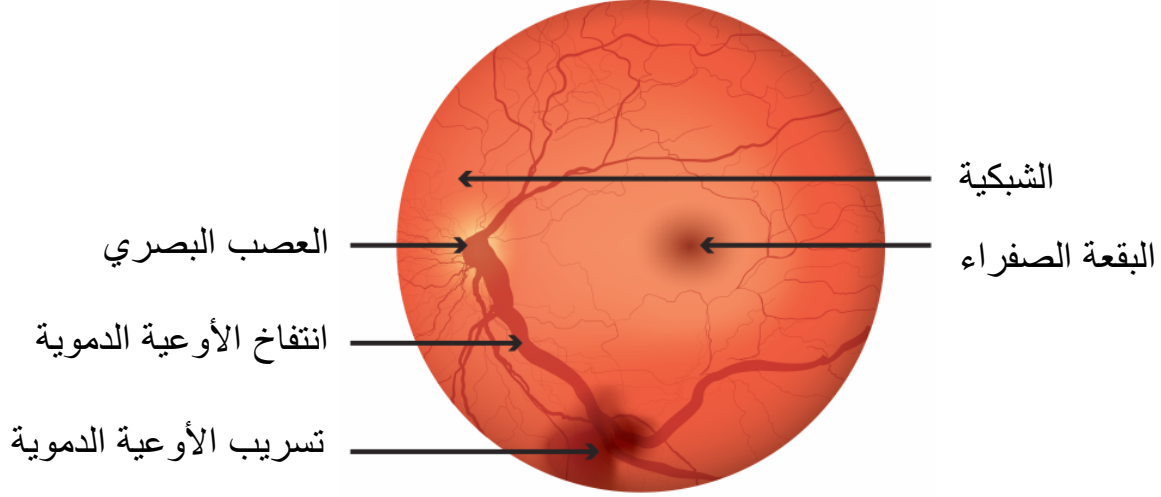
يظهر اعتلال الشبكية ما قبل التكاثري حين تكون التغيرات الطارئة على الشبكية أكثر امتداداً مقارنةً باعتلال الشبكية البدئي. وهذا يعني ضرورة احتياج المصاب لمتابعة حثيثة بسبب الخطر المتزايد لتطور التغيرات التي قد تؤدي بصر المصاب.



## اعتلال الشبكية التكاثري

اعتلال الشبكية التكاثري أكثر خطراً وقد يسبب فقدان البصر. ويحدث إذا تطورت حالة اعتلال شبكيتك أكثر وستفتقر مساحات كبيرة من شبكيتك إلى إمداد الدم الملائم.

يُسهّم علاج اعتلال الشبكية التكاثري في تقليل خطر فقدان البصر وخاصةً إذا أعطي قبل أن يتأثر البصر.



## اعتلال البقعة

البقعة الصفراء هي الجزء الصغير المركزي من الشبكية الذي تستخدمه لرؤية الأشياء بوضوح. إنها المنطقة الأكثر استخداماً في الشبكية وهي الجزء الذي تستخدمه الآن لقراءة هذه النشرة.

يحصل اعتلال البقعة عندما يظهر اعتلال الشبكية السكري حول البقعة الصفراء. إذا أصبت باعتلال البقعة فقد تحتاج لمتابعة دقيقة أو للعلاج كي تقلل خطر فقدان البصر.

أين يُمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

[www.nhs.uk/diabeticeye](http://www.nhs.uk/diabeticeye) ✦

[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk) ✦

[www.rnib.org.uk](http://www.rnib.org.uk) ✦



يناير 2015  
© Crown copyright 2015  
[www.nhs.uk/diabeticeye](http://www.nhs.uk/diabeticeye)

نُشرت لأول مرة  
حقوق النشر محفوظة  
الموقع الإلكتروني

مؤسسة الصحة العامة في إنجلترا مسؤولة عن برامج الفحص الصحي التابعة لهيئة الخدمات  
الصحية الوطنية

