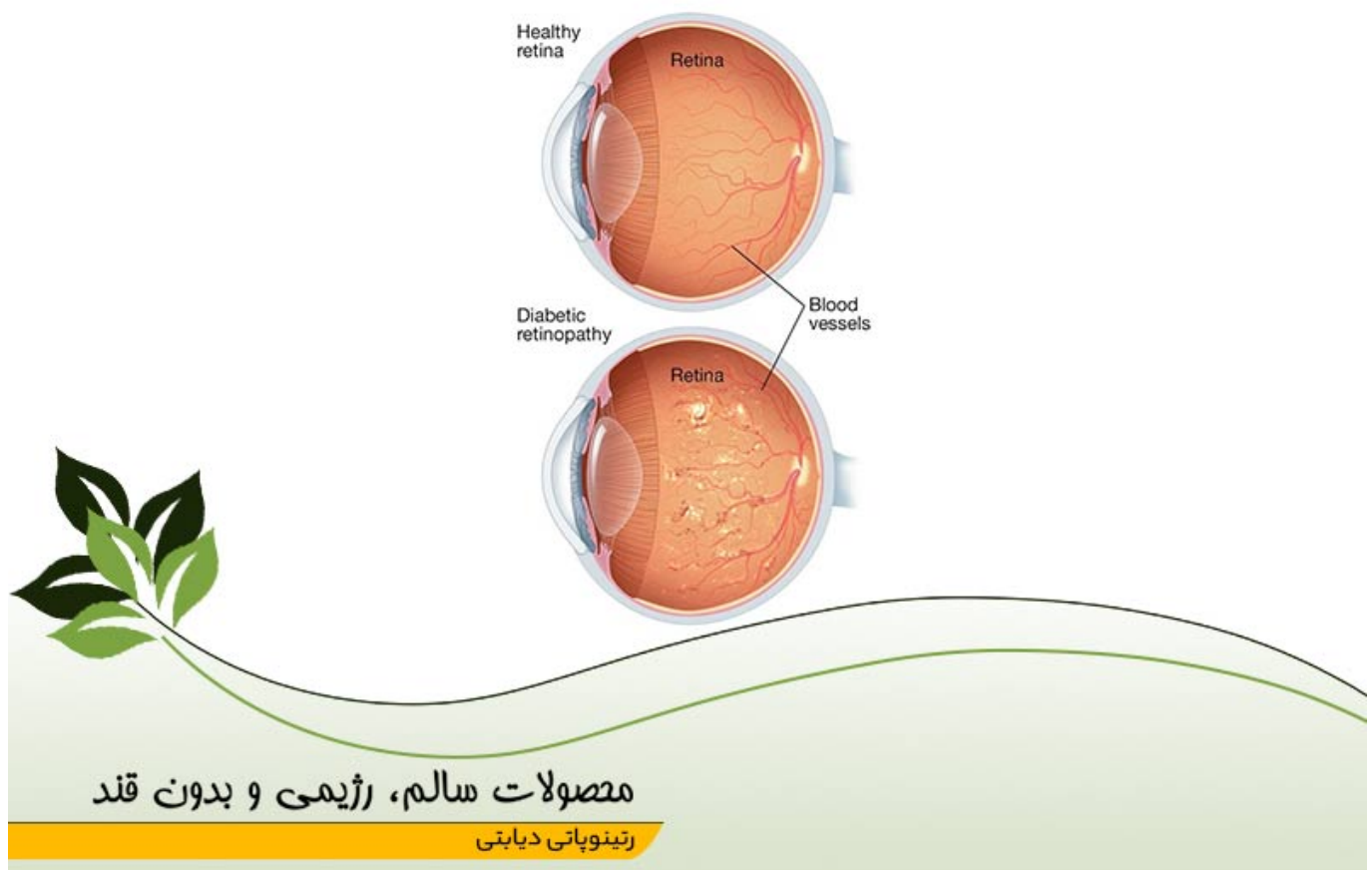


رتینوپاتی دیا بیتی

رتینوپاتی دیا بیتی (Diabetic retinopathy) یک عارضه دیابت است که بر روی چشم‌ها اثر می‌گذارد. این به دلیل آسیب به عروق خونی در بافت حساس به نور در پشت چشم (رتینا) ایجاد می‌شود. در ابتدا، رتینوپاتی دیا بیتی ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد یا تنها فقط کمی مشکلات بینایی ایجاد کند. اما می‌تواند منجر به نابینایی هم شود. این شرایط ممکن است برای هر کسی که دیابت نوع 1 یا نوع 2 دارد، پیش بیاید. هر چه مدت دیابت شما بیشتر باشد و قند خون شما کنترل نشده‌تر باشد، احتمال ابتلا به این عارضه چشمی بیشتر است.



علائم رتینوپاتی دیا بیتی

در شروع بیماری، رتینوپاتی دیا بیتی ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. با پیشرفت شرایط، ممکن است علائم زیر ظاهر شود:

نقاط یا رشته‌های تاریک در دید

بینایی مات

تغییرات متناوب در دید

نواحی تاریک یا خالی در دید

از دست دادن بینایی

چه زمانی برای ملاقات با چشم پزشک مناسب است؟

مدیریت دقیق دیابت شما بهترین راه برای جلوگیری از دست دادن بینایی است. اگر دیابت دارید، حتی اگر بینایی شما به نظر خوب بیاید، هر سال یک بار به چشم‌پزشک خود مراجعه کنید و معاینات چشم را انجام دهید. داشتن دیابت در دوران بارداری ([دیابت بارداری](#)) یا داشتن دیابت قبل از بارداری می‌تواند خطر رتینوپاتی دیابتی را افزایش دهد. اگر باردار هستید، چشم‌پزشک شما ممکن است آزمایشات چشم اضافه تری در طول بارداری شما توصیه کند. اگر بینایی شما به طور ناگهانی تغییر کرد تاریک، ناقص یا مات شد، بلافاصله با چشم‌پزشک خود تماس بگیرید.



علل ایجاد رتینوپاتی دیابتی

گذشت زمان و مقدار زیاد قند در خون شما می‌تواند منجر به مسدود شدن عروق خونی ریز که شبکه را تغذیه می‌کنند شود و به آن‌ها خونرسانی انجام ندهد. در نتیجه چشم تلاش می‌کند تا عروق خونی جدیدی ایجاد شود اما این عروق خونی جدید به درستی کامل نمی‌شوند و ممکن است به راحتی پاره شوند.

دو نوع رتینوپاتی دیابتی وجود دارد:

رتینوپاتی دیابتی زودرس

در این نوع رایج‌تر که به آن رتینوپاتی دیابتی غیرانباشته گویند (NPDR)، عروق خونی جدید در حال رشد نیستند (انباشته نمی‌شوند). هنگامی که شما رتینوپاتی دیابتی غیرانباشته (NPDR) دارید، دیواره عروق خونی در شبکه شما ضعیف می‌شوند. گویچه‌های کوچک از دیواره عروق بیرون می‌زنند و گاهی به داخل شبکه نشت مایع و خون می‌کند. عروق بزرگتر شبکه هم ممکن است شروع به گسترش و نامنظم شدن قطر

کنند. NPDR می‌تواند از حالت ملایم به حادتر پیش برود چون عروق خونی بیشتری مسدود می‌شوند. گاهی اوقات آسیب عروق خونی شبکه منجر به تجمع مایع (ادم) در قسمت مرکزی (ماکولا) شبکه می‌شود. اگر ادم ماکولی بینایی را کاهش دهد، نیاز به درمان برای جلوگیری از از دست دادن دائمی بینایی وجود دارد.



محصولات سالم، رژیمی و بدون قند

رتینوپاتی دیابتی

رتینوپاتی دیابتی پیشرفته

رتینوپاتی دیابتی می‌تواند به نوعی شدت پیدا کند و به رتینوپاتی دیابتی پیشرفته برسد. در این نوع، عروق خونی آسیب دیده بسته می‌شوند و باعث رشد عروق خونی جدید و ناهنجار در شبکه می‌شود. این عروق خونی جدید شکننده هستند و ممکن است به مایع شفاف و ژله‌ای که مرکز چشم شما را پر می‌کند (ویترئوس) نشت پیدا کند. سرانجام، بافت اسکار از رشد عروق خونی جدید می‌تواند باعث جدا شدن شبکه از پشت چشم شما شود. اگر عروق خونی جدید با جریان طبیعی مایع خارجی از چشم مداخله کنند، فشار در چشم می‌تواند افزایش یابد. این افزایش ممکن است به اعصابی که تصاویر را از چشم شما به مغزتان منتقل می‌کند (عصب بصری) آسیب بزند و در نتیجه باعث ایجاد گلوکوما شود.

رتینوپاتی دیا بتی

در مراحل ابتدایی رتینوپاتی دیا بتی، دیواره‌های عروق خونی در شبکیه شما ضعیف می‌شوند. گویچه‌های کوچک از دیواره‌های عروق بروز می‌کنند و گاهی مایع و خون را به شبکیه نشت می‌دهد. بافت‌های شبکیه ممکن است ورم کنند، باعث ایجاد لکه‌های سفید در شبکیه شوند. با پیشرفت رتینوپاتی دیا بتی، ممکن است عروق خونی جدید رشد کنند و بینایی شما تهدید وارد کنند.

عوامل خطر

هر کسی که دیابت دارد، ممکن است به رتینوپاتی دیا بتی مبتلا شود. خطر ابتلا به این شرایط چشمی ممکن است در موارد زیر افزایش یابد:

- داشتن دیابت به مدت طولانی
- کنترل ناکافی قند خون
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- بارداری
- استفاده از تنباکو

عوارض رتینوپاتی دیا بتی

عوارض رتینوپاتی دیا بتی شامل رشد عروق خونی ناهنجار در شبکیه است. این عوارض می‌توانند به مشکلات جدی بینایی منجر شوند که عبارتند از:

خونریزی و ویتروئوس

عروق خونی جدید ممکن است به ماده شفاف و ژله‌ای که مرکز چشم را پر می‌کند، خونریزی کنند. اگر مقدار خونریزی کم باشد، ممکن است فقط چند نقطه تاریک ببینید. در موارد شدیدتر، خون می‌تواند محفظه ویتروئوس را کاملاً پر کند و دید را به طور کامل مسدود کند. خونریزی ویتروئوس به تنهایی معمولاً به از دست رفتن دائمی بینایی

منجر نمی‌شود. خون اغلب در چند هفته از چشم پاک می‌شود، مگر اینکه شبکیه شما آسیب دیده باشد.



مصولات سالم، رژیم و بدون قند

رتینوپاتی دیابتی

جداشدگی شبکیه

عروق خونی ناهنجار مرتبط با رتینوپاتی دیابتی باعث رشد بافت اسکاری می‌شود که ممکن است شبکیه را از پشت چشم جدا کند. این می‌تواند منجر به ایجاد لکه‌های سیاه در دید یا از دست دادن بینایی شود.

گلوکوما

عروق خونی جدید می‌توانند در قسمت جلوی چشم شما (آیریس) رشد کنند و با جریان طبیعی مایع خارجی از چشم مداخله کنند، باعث افزایش فشار چشم می‌شود. این فشار می‌تواند به اعصابی که تصاویر را از چشم به مغز منتقل می‌کنند (عصب بصری) آسیب بزند.

نا بینایی

رتینوپاتی دیابتی، [ادم ماکولا](#)، گلوکوما یا ترکیبی از این شرایط می‌توانند منجر به از دست دادن کامل بینایی شوند، به ویژه اگر این شرایط به نحو مناسب مدیریت نشوند.

پیشگیری از رتینوپاتی دیابتی

اگر دیابت دارید، با انجام اقدامات زیر، خطر ابتلا به رتینوپاتی دیابتی را کاهش دهید:



مدیریت دقیق دیابت

تغذیه سالم و فعالیت بدنی را به روال روزانه‌ی خود اضافه کنید. سعی کنید هفته‌اندک 150 دقیقه فعالیت هوازی متوسط، مانند پیاده‌روی، انجام دهید همچنین داروهای خوراکی دیابت یا انسولین را مطابق با تجویز متخصصان استفاده کنید.

نظارت بر سطح قند خون

ممکن است نیاز باشد سطح قند خون خود را چندین بار در روز یا بیشتر - در صورت بیماری یا استرس - بررسی و ثبت کنید.

از پزشکتان درباره آزمایش A1C بپرسید

این آزمون نمایانگر میانگین سطح قند خون شما برای دوره دو تا سه ماه قبل از آزمون است. برای اکثر افراد دیابتی، هدف A1C زیر 7% است.

کنترل فشار خون و سطح کلسترول

مصرف غذاهای سالم و داشتن یک سبک غذایی سالم، به تندرستی و کاهش وزن اضافی کمک می کند. گاهی اوقات نیاز به دارو نیز وجود دارد.

حذف سیگار

اگر سیگار می کشید یا دخانیات دیگری مصرف می کنید، از پزشکتان بخواهید که به شما در ترک این عاداتها کمک کند. سیگار باعث آسیب های مختلفی به افراد دیابتی، از جمله رتینوپاتی دیابتی، می شود.

توجه به تغییر در بینایی

اگر بینایی شما به طور ناگهانی تغییر کند یا تاریک، ناقص یا مات شود، بلافاصله با چشم پزشک خود تماس بگیرید.

نتیجه

به خاطر داشته باشید که دیابت لزوماً به از دست دادن بینایی منجر نمی شود، اگر مدیریت درست و کنترل به موقع انجام شود می توان از مشکلات جدی تر جلوگیری شود.