

لا تدع السكري يقضي على بصرك Don't let diabetes steal your sight

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

ارتفاع مستوى الكوليسترول وضغط الدم، علماً بأن بقاء
هذين المستويين ضمن معدل صحي مهم أيضاً لتجنب الإصابة
باعتلال الشبكية.

كيف أعرف إذا كنت مصاباً بالسكري؟ مع أن بعض
الناس يلاحظون زيادة في العطش والحاجة للتبول، وضعف
النشاط، وعدم وضوح الرؤية، وتكرار الإلتهابات الجلدية
والمهبلية، فقد لا تكون هناك أية أعراض لدى البعض الآخر.
والطريقة الوحيدة للتأكد هي أن تطلب من طبيبك إجراء
فحص دم بسيط لك. على كل من تجاوز سن الأربعين، أو كان
زائد الوزن، أو كان في عائلته حالات إصابة بالسكري، وكل
امرأة أنجبت طفلاً يزن أكثر من 4 كغم، أن يبادر إلى إجراء
هذا الفحص بأسرع ما يمكن. فإذا تبين أن هناك إصابة
بالسكري يمكن عادة السيطرة على الوضع باتّباع نظام غذائي
خاص وممارسة التمارين بانتظام والإمتناع عن التدخين
وتخفيض مقدار ما يشربه الشخص من الكحول. وقد يُحتاج
في بعض الحالات لحقن الإنسولين أو أقراص الإنسولين أيضاً
للتحكّم بهذا النوع من السكري.

كيف تقلّل من إمكانية إصابتك بالسكري؟ بالمحافظة
على وزن صحي، والإقلال من الدهون في غذائك وممارسة
الأنشطة البدنية. للحصول على معلومات عن السكري (بما في
ذلك معلومات عن النظام الغذائي الخاص) إتصل بمؤسسة
السكري الأسترالية (Diabetes Australia) على الرقم
1300 136 588. توجد لدى هذه المؤسسة معلومات مطبوعة عن
هذا الموضوع بلغات كثيرة.

هناك ... ٤٠٠ شخص في أستراليا لا يدركون بأنهم مصابون بالسكري، وهو مرض يهدد سلامة البصر. فهم يشعرون بالصحة بدرجة معقولة. والسبب في ذلك أن أعراض السكري لا تكون ظاهرة دائماً، وأنه إذا لم يُكتشف ويُعالج فإنه قد يؤدي إلى العمى في نهاية المطاف (بالإضافة إلى مشاكل خطيرة أخرى). إن السكري هو سبب ١٠٪ من حالات العمى في أستراليا، فضلاً عن أنه السبب الرئيسي لحالات العمى لدى الأشخاص دون سن الخامسة والستين. إلا أن بالإمكان تجنب هذه المشكلة.

من هم المعرضون للإصابة بالسكري؟ الجميع. فالنوع ١، وهو الذي يحتاج دائماً إلى حقن الإنسولين، أكثر شيوعاً لدى الأطفال والشباب، مع أنه قد يحدث في أية سن. إلا أن معظم المصابين بالسكري يكونون مصابين عادة بالنوع ٢، وهو النوع الذي يغلب أن يبدأ بعد سن الأربعين ويكون عادة نتيجة طريقة حياتنا بدرجة كبيرة. إن كل من تجاوز سن الأربعين أو كان زائد الوزن أو كان في عائلته حالات إصابة بالسكري، وكل امرأة أنجبت طفلاً يزن أكثر من ٤ كغ، يكون عرضة لخطر الإصابة. كما أن معدل الإصابة بالسكري يزداد بين بعض المجموعات الإثنية، بمن فيهم الذين من خلفيات من أوروبا الجنوبية والصين وجنوب شرق آسيا والهند.

كيف يؤثر السكري على العيون؟ عندما يصاب أحدنا بالسكري يصبح جسمه غير قادر على التحكم بمستوى السكر في الدم. فإذا ترك هذا الأمر بدون معالجة يمكن أن تؤدي المستويات المرتفعة من السكر في الدم إلى مرض الكلى،

ومشاكل في الأعصاب قد تسبب بتر الرجلين أو الساقين، كما أنها قد تساعد على نشوء مرض القلب والسكتة الدماغية. كما أنها تؤدي إلى تلف في الأوعية الدموية في العينين، مسببة بذلك مشكلة تُعرف بالإنكليزية باسم retinopathy (إعتلال الشبكة). إلا أنه نظراً لعدم ظهور الأعراض في كل الحالات، فإن التلف قد يكون بمستويات عليا حتى قبل أن تدرك بأن هناك مشكلة. لذلك فمن المهم أن نقوم بفحص عيوننا بصورة منتظمة. على كل من يُصاب بالسكري أن يفحص عينيه مباشرة عند تشخيص المرض، وبعد ذلك كل عامين، بواسطة شخص مدرب على اكتشاف إعتلال الشبكة (إختصاصي طب العيون، إختصاصي قياس البصر، ممرض، إختصاصي في مرض السكري، طبيب عام). إلا أن المصاب باعتلال الشبكة يجب أن يفحص عينيه مرة كل ١٢ شهراً. إذا اكتُشفت المشكلة في مرحلة مبكرة يمكن بواسطة المعالجة بالليزر تجنب إلحاق المزيد من التلف بعينيك. (إن الجراحة بالليزر تستخدم الأشعة الضوئية المركزة لمعالجة الأماكن المتضررة نتيجة إعتلال الشبكة).

ما الذي يساعد على الوقاية من إعتلال الشبكة؟ التحكم بمستويات السكر في الدم باتّباع نظام غذائي يوصي به طبيب أو إختصاصي تغذية، وممارسة التمارين بانتظام، وأخذ الأدوية حسب الإرشادات، وإجراء فحوص دورية للعينين. إن تناول الكثير من "السيريل" cereals والحبوب الغذائية النباتية، والخضراوات والفواكه، وتقليل الدهون في الطعام، وممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة لا تؤدي إلى حسن التحكم بالسكري فقط، بل تساعد على تجنب مشاكل